仰泳腿部技术入门练习(图文)



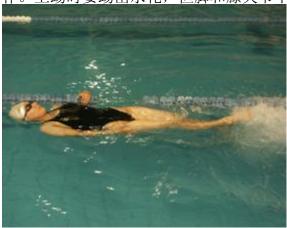
提示: 初学者应先做直腿打水,充分体会大腿的动作,再做屈腿上踢和直腿下压动作。以防出现打水时膝关节露出水面(骑车式打水)或小腿过低(打不出水花)。 一. 池边**坐撑**打水练习: 两腿自然伸直,绷脚尖,脚稍内旋(内八字脚),做大腿带动小腿的上下交替打水。要求上踢时将水花踢向前上方。



二.双手**握水线**打水练习:身体自然平直地仰卧水中,两耳没入水中,两眼看天花板,小腹贴住水线做打水练习。重点体会身体在水中的正确姿势。



三. **扶水线**打水练习: 重点体会展髋、平浮的身体姿势和屈腿上踢、直腿下压动作。上踢时要踢出水花,但脚和膝关节不能露出水面。



四. 仰卧**抱浮板**打水练习:双手将板放在腹前,腹部贴紧板,板的下沿在大腿的上1/3处(防止出现骑车式打水动作),做打水练习。



五. 徒手打水练习: 仰卧水中, 两臂放于体侧, 两腿做鞭状打水动作。



六. 双臂前伸并拢,两手相叠,头夹在两臂之间,做打水练习。



在topswim上查看原文讨论

© Reverland 2014