

仰泳常见问题及纠正方法

部位	常见错误	自我感觉	原因	纠正方法
腿部动作	小腿向后下方踢水。	大腿紧张，感觉很累。	小腿向臀部后回收，屈膝下压。	1、强调屈腿上踢，直腿下压。 2、用直腿踢水来纠正。
	踢水是膝关节露出水面。	用脚心向后下方踩水。	1、屈髋踢水。 2、大腿下压不够。	1、要求躯干充分展开，稍挺腹，背部肌肉紧张。 2、小腿用力上踢，用脚背受力。
臂部动作	肘部先入水，并且划水时由肘关节带动小臂。	划水路线短，划空。	1、移臂时，手臂没有内旋，蹦直。 2、入水时，手臂没有前伸；没有抱水动作。	1、要求小拇指先出水，移臂时手臂伸直，掌心向外。 2、小拇指先入水，用力前伸之后抱水。 3、划水时，手掌主要是对准腿后方向，提肘，保持整个手臂一起向后划动。
	手入水点太宽。	入水时，大臂没有碰到耳朵的边缘。	1、急于划水。 2、肩关节灵活性较差。	1、强调移臂、入水、抱水的动作。 2、加强肩关节的柔韧性练习。
配合动作	两臂配合分解不连贯。	一臂划水时，另一臂停在体侧。	划水结束后在体侧停留。	1、要求划水结束，立即提臂出水。 2、多做陆上的双臂配合模仿。
	“坐”着游。	屈体，整个头部在水面。	1、收腹，屈髋。 2不敢把头后部浸在水里。	1、要求挺胸、挺腹、收肋、躯干展开。 2、要求水平面在耳际。
	脚离水面太远，身体基本上“立着”前进。	双腿的压力特别大。	1、腿部动作紧张。 2、头及上体位置较高。脚下压太深，位置低。	1、要求缩小脚部动作的幅度，抬高脚的位置。 2、要求上踢要踢出水花，下压时腿部相对放松。

[在topswim上查看原文讨论](#)