

赞！ 四样泳姿图解教材（GIF. 小动画）

一、蛙泳

蛙泳配合有一个顺口溜，在讲解蛙泳动作要领之前先介绍给大家：“划手腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会儿。”从顺口溜中可以看到，手的动作是先于腿的动作。一定要在收手后再收腿，伸手后再蹬腿。



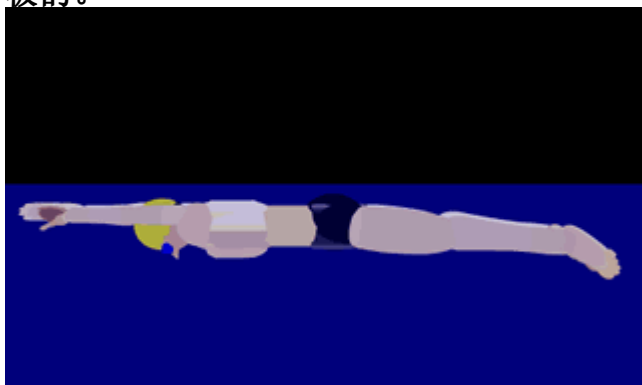
臂部动作：

1、外划。双手前伸，手掌倾斜大约45度(小拇指朝上)。双手同时向外、后方划，继而屈臂向后、向下方划。

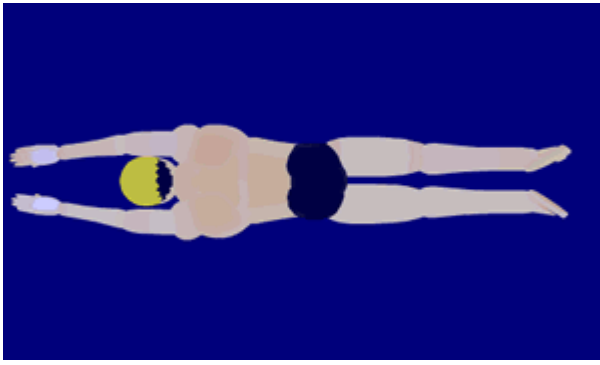
2、内划。掌心由外转向内，手带动小臂加速内划，手由下向上并在胸前并拢(手高肘低、肘在肩下)，前伸。

3、前伸。双手向前伸(肘关节伸直)。

要提醒大家注意的是：外划是放松的，内划是用力的、加速完成的、前伸是积极的。



1、蛙泳的完整配合动作：双手外划时抬头换气，双手内划时收腿低头稍憋气，双手前伸过头时蹬腿吐气。



腿部动作：

1、收腿：屈膝收腿，脚跟向臀部靠拢，小腿要躲在大腿后面慢收腿，这样可以减少阻力。收腿结束时，两膝与肩同宽，小腿与水面垂直，脚掌在水面附近。

2、翻脚：两脚距离大于两膝距离，两脚外翻，脚尖朝外，脚掌朝天，小腿和脚内侧对准水，像英文字母“W”。

3、夹蹬水：实际上是腿伸直的过程(屈髋、伸膝)，由腰腹和大腿同时发力，以小腿和脚内侧同时蹬夹水，先是向外、向后、向下，然后是向内、向上方蹬水，就像画半个圆圈。向外蹬水和向内夹水是连续完成的，也就是连蹬带夹。蹬夹水完成时双腿并拢伸直，双脚内转，脚尖相对。蹬水的速度不要过猛，要由慢到快地加速蹬水，两条腿将近伸直并拢的时候蹬水速度最快。

4、停：双腿并拢伸直后在一个短暂的滑行(1-2秒)。

二、自由泳

游泳是全身运动，任何一个部位的活动都离不开全身的协调配合。从表面上看，自由泳依靠划水和打腿产生推进力，实际上，躯干的作用也不能忽视。首先，躯干应保持一定的紧张度，腰部如果松软，整个人就像一摊泥一样。其次，身体的转动能够有效地发挥躯干部大肌肉群的力量，减少阻力，提高工作效果。

自由泳的完整配合有多种形式。一般常见的是每划水2次，打水6次，呼吸1次。



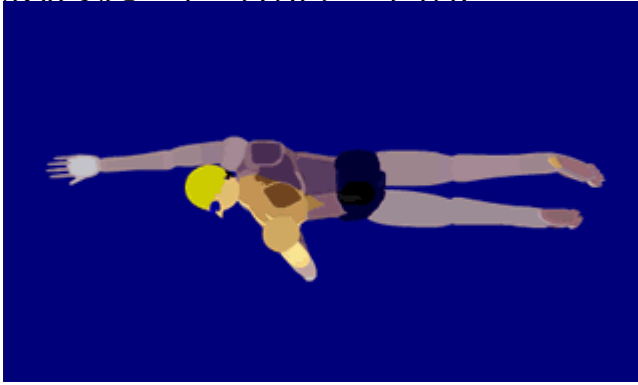
1、手的入水点在肩的延长线和身体中线之间，以大拇指领先，斜插入水。

2、入水后，手、肘、肩继续前伸，使手臂伸展。随着身体的转动，屈腕、屈肘，手臂向外、后方抓水；手下划到最低点后，旋转手臂向内、上、后方划水，保持高肘屈臂的划水姿势。

3、手臂与水平面垂直时，经手领先，加速推水，手臂转为向外、向上和身后划水直到大腿侧，提肘出水。

4、出水后，手臂自然、放松地经空中向前移臂，保持高肘姿势。然后手在

肩前领先入水，开始下一个动作。



1、手臂在水下成曲线划水路线，从侧面看，手相对于身体的划水轨迹为“S”形。

2、自由泳两臂配合有前交叉配合、中交叉配合、和后交叉配合3种基本形式。本图为前交叉形式，为初学者比较容易掌握的方式。



单臂打水划臂动作是初学者应该重点练习的动作。如此图，左臂划水，那么可以右臂扶板。一般腿打水10次左右，手臂划水一次。掌握到一定程度时可以加上呼吸练习。具体组数以及练习方法，我们会在教学中详细介绍。

腿部鞭状打水：

1、打腿动作从髋部开始发力，大腿带动小腿，做鞭状打水动作。

2、向上打水腿从直到弯。以直腿开始向上打，脚接近水面时屈膝，小腿上抬，使脚掌露出水面后向下打水。开始可直腿打水，但腿略放松，不要僵硬，在水的压力下腿会自然弯曲。向下打水前膝关节弯曲角度约130-160度，打水幅度约为30-40厘米。打水时要绷脚(芭蕾脚)，不要勾脚。

三、仰泳

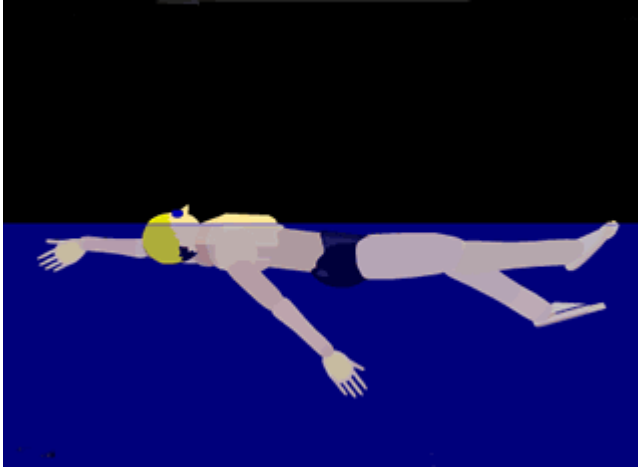
1、臂划水时，出水以大拇指领先，移臂时手臂与水面垂直，上臂贴近耳朵。移臂过程中手臂旋转，入水时小拇指领先插入水中。

2、如果以头的位置为钟表12点，两手的入水点在11点和1点的位置。手入水后先直臂下划。

3、两臂划水应与身体转动协调配合，两肩不断形成位置差。

4、两臂划水配合采用中交叉方式，即两臂始终处于相反的位置，一臂划水时，另一臂移臂。

5、头部保持稳定没有左右摆动。

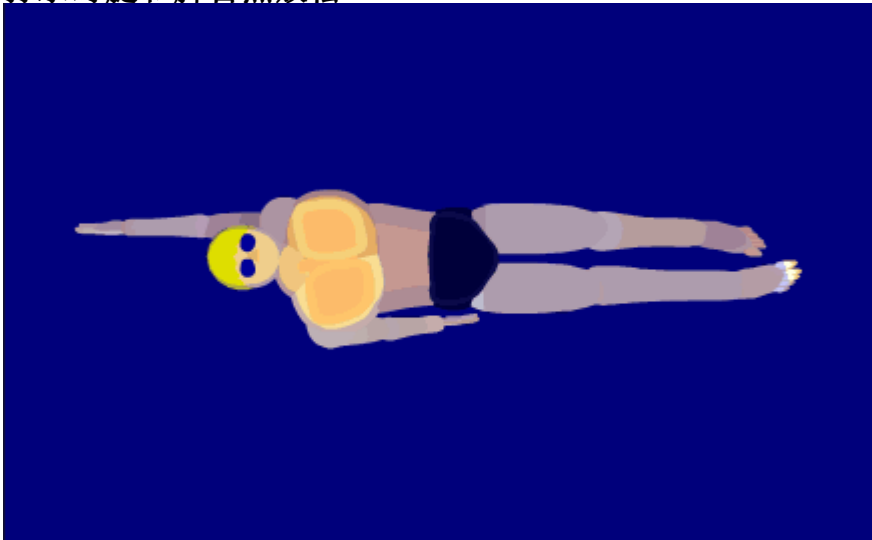


1、呼吸虽然不受限制，但最好采用有节奏的呼吸方式，或以固定在一臂移臂时吸气。毕竟划水以及身体在水中行进时会有波浪及水花。随意呼吸易呛水。

2、保持 水平的身体姿势，躯干和肩随手臂动作围绕纵轴转动，始终有一肩不露出水面。

3、一般每划水2次，腿打水6次，呼吸1次。

4、两腿交替做鞭状上下打水。向上 打水要快而有力，脚略内旋并绷直，向下打水时腿和脚自然放松。



1、移臂时手臂紧贴身体不能太宽。

2、移臂时如果手臂易弯曲，则可暂时用小拇指领先出水，养成直臂出水的习惯以后再用大拇指领先出水。

3、身体始终保持伸展、正直、几乎水平地仰卧于水面，好像平躺在床上，头下有一只矮枕头。



建议：仰泳腿要体会大腿用力，上抬与下压都要有，体会大腿带动小腿的感觉。

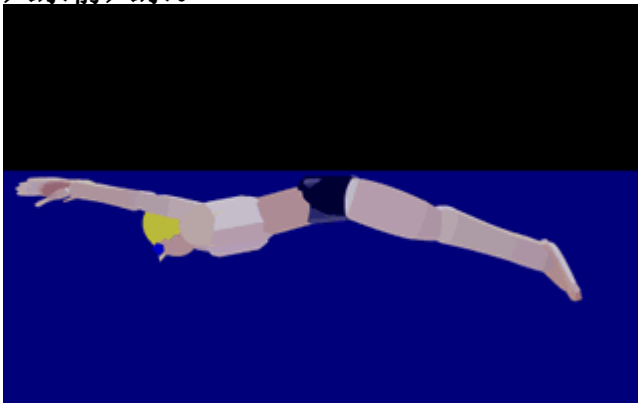
四、蝶泳

1、蝶泳的手入水点在两肩的延长线上，以大拇指领先，斜插入水。

2、入水后，肩、肘前伸，两手沿曲线向外、后、下方抓水。两手分开到肩宽时，屈肘，加速划水。

3、两手分开到达到最大宽度后，手臂转为向内、向上和向后划水，手臂上抬时保持高肘屈臂。两手在胸下或腹下时，手之间的距离最近。

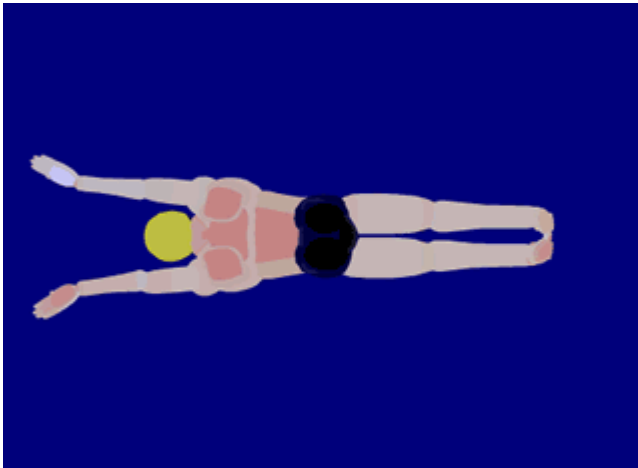
4、呼吸与划水的配合也是蝶泳技术的关键。手臂结束向内划水时，头露出水面吸气，移臂时头还原入水。记住两个“之前”，即头在手出水前出水，在手入水前入水。



1、蝶泳双手划水两手距离接近最近时，手臂划水的方向再一次改变，转为向外、向上和向后划水，直至出水。

2、划水出水后，手臂在肩的带动下经空中向前移臂，准备入水、移臂一般以低、平、放松的姿势从两侧前移。

3、蝶泳的身体姿势掌握比较难，同时鞭状打水也不易掌握。在蝶泳学习的时候，我们会有专门的分解练习让您逐步掌握运作。



[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014