

# THE RIGHT WAY TO FREE STROKE 如何学好自由泳

很多会员朋友会选择游泳这项惬意消暑的全身运动。对于大多数游泳者来讲，真正掌握好自由泳不但可以让人的运动效果“事半功倍”，还锻炼提高了心肺功能以及上肢与核心肌肉的力量与耐力。北京会所游泳教练团队一如既往为您提供高效优质的专业服务，就自由泳学习事宜为会员们整理了三则小技巧，帮助您早日掌握自由泳。

学习原则之前，初学者首先要明白，执着于浮板打腿练习是一大误区。学会漂浮平衡后，感觉到身体有些下沉时甩动脚掌，基本上可以解决初学自由泳时下沉的问题。接下来，按照以下三个原则练好上半身动作，方便我们更快入门，效果立竿见影。

## 一、保持头部稳定

头部的放松有两个要点：一，在任何时刻，不管是平趴还是换气，头都不能向上抬，必要时可以让头枕在前伸手臂的顶端，帮助头部放松；二，让头部感受游进的方向，始终维持从头至背、再到髋的一体连接。在身体侧转时，去感受身体中轴线的刚直、稳定。游泳过程中，眼睛可以注视池底，但不必刻意收紧下巴。

## 二、入水干净利落

入水动作会直接影响到下一步的划水动作，所以我们在初学时必须掌握正确的入水姿势。练习初期，手臂入水方向至少指向四点钟，甚至五点钟位置；待游泳水平提高后，再逐渐改为三点钟位置。这个方法的好处有：一，人在水中完成水平前伸后，避免手臂进入划水前下压的动作；二，手臂向五点钟方向入水时，有利于初学者感受肩关节下拉而带动身体侧转的感觉。另外，入水前提早伸直手臂会引起拍水问题，手臂应当在入水时保持肘关节高位，呈锐角，以手掌引领，小臂、肘、大臂依次顺势入水，有意识地维持住笔直线条。

## 三、双臂相互配合

向前伸展的手臂好比船头，需要保持平稳，直至另一侧手臂完成划水动作，移臂到头顶上方准备再次入水时，前伸的手臂才可以换岗。需要特别注意的是，前伸手臂进入下一步动作时，要始终保持肘部位于身体最前，小臂用力，而非手掌；小臂领先，划水动作从顶肘开始，顶肘动作可以帮助小臂自然内旋，有助于维持小臂与大臂的相对稳定，提升划水效率。🏊