

【视频】自由泳技巧——初学者不能不知道的技巧

我是四年前的夏天开始学习自由泳的，感觉论坛中的各位前辈大侠对我的帮助。

近期收集了一些高清视频，结合《健身游泳》中的自由泳14点技巧做了一个视频。

在这个视频里，有各路高手（smooth、speedo、全浸等）为您展示自由泳的14点必备技巧。其实，自由泳已经没有什么所谓的全浸和传统，因为大家都是在自由泳🤪

视频截图如下：



6、激光光束——转动的开关（中前交叉）优酷

光束平面大约是与头顶同高平行于水面的平面。移臂时当指尖越过光束平面时，就是身体开始转动的信号，就好像按动开关那样。身体开始转动后，移臂的手继续前伸。游泳梦工厂划水
www.topswim.net



8、前臂垂直划水优酷

划水时前臂尽可能保持与池底垂直的姿势，并将这种垂直姿势保持得越长越远越好。注意肘关节的位置要高于肩和腕之间的连线，我们称之为高肘划水。



12、前冲和滑行

优酷

髋部和手臂的动作作为一个整体能够使前冲的效果最明显，而平衡、流线型的身体姿势能够最大限度地保持速度，达到最佳的滑行效果。



游泳梦工厂
www.topswim.net

游
w

梦

p

s

14、轻松速度

优酷



Lake Minnewaska
New Paltz, NY
游泳梦工厂
www.topswim.net

视频地址: <http://player.youku.com/player.php/sid/XMzk2MDU0NTQ0/v.swf>
视频地址: <http://player.youku.com/player.php/sid/XMzk2MDU0Nzg0/v.swf>
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014