

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