

# 打腿打腿打腿

打腿的练习：

为了体会大腿发力的爬泳腿，开始练习直腿打水，整条腿笔直笔直的。这个练习估计很多人不会坚持太久，可能也就练习几十米。

接下来会放松膝关节，开始练习各类的打腿。正的，侧的，扶板的，双手前伸的，双手体侧的。

总觉得打腿技术进步很缓慢，练好打腿很困难。

打腿的一些时机：

高级的打腿，下打时，在恰当的时机伸一下踝关节，在另一个恰当的时机伸一下膝关节；在上摆时刚开始时，也会伸一下踝关节。这些时机的把握，并不是通过对腿的位置感的反应做出来的，而是靠着腿（包括脚掌）对水流的感受做出来的。应该这么说：因为腿部传来了这种感受，所以下打终结、上摆开始或者是上摆终结、下打开始。

打腿的一些感受：

下打的整个过程，水流对脚面的冲击会引起脚踝的伸展以及内八字走向，这是在下打过程中一个逐渐积累强化的感觉，以至于在下打这个过程还未完成时，这种水感会让你知道什么时候该结束下打，开始上摆。如果有这样的感受，你会在下打之初伸一下脚踝，为了抓住更多的水，为了在下打时更长时间的抓住水。

上摆，脚底的水感同样会让你伸一下脚踝以及什么时候放松脚踝。除了即将结束的那一刹那，整个上摆过程膝关节会有反关节的感受。

在下打之末和上摆之初，膝关节甚至会传来震动感。

从直腿打水中学会大腿发力，但同时，存在小腿发力和过紧过僵的踝关节。这时候开始了放松膝关节的各种打腿练习，并不表明小腿没有发力。

直腿打水，如果大腿不发力，整条笔直的腿打不下去。这个练习的目的——学会大腿发力，练习者能很明确的做到大腿发力这个要求。

接下来的打腿练习要做到什么？纯粹的大腿发力是怎么做到的？一味的练习打腿而没有自己的想法或者目标会使人不断的摸索，耗费很多时间。我们需要一个像直腿打水那样简单明确的目的。

直腿打水之后的各种练习，要达到的目的是：

- 1、甩掉你的脚丫子——从你的腿上甩掉你的脚丫子，但不要完全用你的小腿来甩，用一些你从直腿打水练习中学会的大腿发力方式。这个目的不复杂。
- 2、甩掉你的小腿——从你的腿上甩掉你的小腿，做到这点，小腿几乎不发力了。
- 3、甩掉你的膝盖——从你的腿上，这时候小腿完全不发力了。在这个阶段做到高熟练程度时，快速有力的打腿会让你的膝盖传来震动感。
- 4、甩掉大腿的3/5。你会感觉到你的整条腿只剩下根部的一截，而且这截会越来越短。
- 5、.....

当熟练程度在3附近的时候，你可以轻松的做这个练习：仅靠双腿顺畅的完成水中流线型、高身位的360度旋转。

每个阶段，越小幅越轻松的打腿能够甩掉你的身体部件，表明你在这个阶段的熟练程度越高。

[ 本帖最后由 *swimmathon* 于 2012-8-10 14:13 编辑 ]

打腿没有一定的熟练程度，多次腿的配合游极为影响游进速度。在各种练习中，用多次腿反而比2次腿更为影响你对身体各部位的感受，进而影响你的进步。

当打腿技术进步到4这个阶段时，你会喜欢上6次腿。

[在topswim上查看原文讨论](#)