

蛙泳划臂技术（图解）

1、象鱼雷一样开始



开始划臂时身体伸长，身体从指尖到脚趾成一线，头朝下看，两臂紧靠两耳，头部与脊柱尽可能自然地保持平直，胸部向下倾斜，重心前移，保持流线型笔直而轻快地滑行。

2、外压成Y型



当完成伸展和滑行后，胸部继续下倾并提臀，同时双手向外划水成Y型，这时不要过分用力。把手掌、手腕和前臂当作浆叶象摇橹似地划水，注意手掌划水的角度。头部和脊柱保持平直，手臂不要往后划水。

3、手掌快速内转



当双手伸成Y形时，向水面抬高肘部，肘关节保持在视线内。以高肘为轴，手和前臂内划，利用腹肌力把臀部向前带进。一旦开始向内划水，手就要象摇橹似地径直向后向前划水，手掌在下颏前完成全部划水。

4、 抬高身体来呼吸



呼吸时不要抬头，头部始终保持同样的姿态。当双手夹水时，会使肩部向上向前提起，抬高上身嘴就会露出水面。

5、 开始前冲



头部达到最高点时，仍然朝下看。手臂完成内划，两臂紧密地挤压成一条直线，此时，臂部也正好处在最好的位置，这个位置是蹬腿时上身向前弹射的平台。随着身体的起伏，带动足跟向臀部靠近，此时不要曲髋，只能曲膝。前冲时，身体要保持略低和狭窄的外形。

6、 向前插进



再次入水的角度是产生波动长度的关键。完成内划动作时，头和肩部放低，弓背，使再次入水角度较浅，把身体的动量向前引导。脸部再次入水前，手臂回转完全伸展，头顶随着指尖前进。

向前插进要有蹬腿来支持：收腿时两膝关节距离不能大于髋部。开始蹬腿前，向外翻脚掌。

通过内划，身体的大部分会抬高到水面上，这会产生潜在的势能，这种势能将被转换成向前游进的动能。如果手在下颏下停顿或者游进方向向下，而不是前方，就会下沉而不是向前游进。

7、 再次恢复流线型



完成前冲后，身体又恢复到开始时狭长的流线型姿态。身体从指尖到脚趾挤压成最狭长和最圆滑的鱼雷状姿态，在离水面下8公分的地方滑行。

蛙泳与动感音乐 goswim 27

视频地址：<http://player.youku.com/player.php/sid/XNDU5MzYwOTY=/v.swf>
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014