

丛宁丽 主编

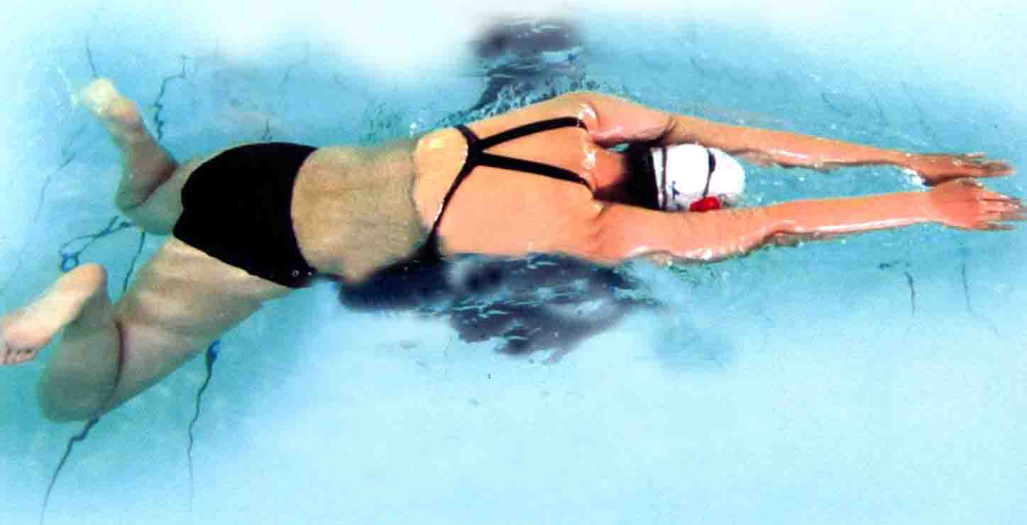
游泳 *Step* 教法



人民体育出版社

游泳Step教法

丛宁丽 主编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

游泳 Step 教法 / 丛宁丽主编. -北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4570-3

I. ①游… II. ①丛… III. ①游泳-运动训练-图集
IV. ①G861.102-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 289948 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.75 印张 74 千字
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4570-3
定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会成员

主 编：丛宁丽

副主编：黄 灿

曾 艳

牟 玥

委 员：蒋徐万

陈 宇

樊 维

田 川

蓝 怡

吴小彬



主编、副主编及参编人员（前排左起：牟玥、黄 灿、丛宁丽、曾艳；
后排左起：孟强、朱从斌、李丁妮、李宁、宋弋）

前言

随着全国大中城市、社区、酒店游泳池（馆）的兴建，以及游泳市场的需求，为实现“人人学会游泳、减少溺水事故”的梦想，我们编写了这本为广大群众提供易阅读、易教学、易练习、易掌握、易携带，趣味性强、学习Step体系化的高效率小图册。旨在激发人们学习游泳的兴趣、使读者在短时间内，安全、愉快、轻松地学会或教会初学者4种游泳姿势。

“浓缩的是精华”。本书主编具有30多年的高校及少儿游泳教学经验，书中高度浓缩了由初学到熟练掌握4种游泳姿势（含初级的出发、转身）的教学技术点，教学中每一个Step均是教学的重点，也是学习者的难点，本书为大家提供了解决这些关键技术点的最佳练习步骤和方法。

本书共八章，配有精选照片二百余张，初学者从最基本的姿势开始入门，按照由简到繁、由易到难、循序渐进的原则，逐步进入熟悉水环境（3步教法），随后开始学习蛙泳（6步教法）、仰泳（6步教法）、自由泳（6步教法）、蝶泳（6步教法）、蛙泳出发（3步教法）和蛙泳转身（3步教法）。

本书特色：①技术动作全部有系统地进行简化和分解，

并根据技术要点决定Step的顺序，使动作变得简单、易掌握。

②教学Step高度浓缩，各Step之间的技术环节衔接自然合理。

③教学手段创新性强，学习者能够边玩边学。④教学Step均遵循由简到繁、由易到难的原则，易掌握。⑤技术动作全部是以真人照片（含正误对比、避免走弯路）形式展现给读者，可读性和趣味性强，特别是对学习游泳有畏惧心的人或愿意把游泳作为一项终身体育锻炼的人具有很好的激励作用。

游泳不仅是一种水中生存技能，还是最佳的终身体育项目之一。游泳是人在水环境里进行运动，所以有“血管体操”之称。游泳运动是最不易受伤的体育运动，老少皆宜。期待读者与我们分享30多年游泳教学经验的果实，实现“人人安全、快乐地学会游泳”的愿景。

丛宁丽

2013年9月18日

目 录

第一章 入门基本姿势 / 1

第二章 熟悉水性3步教法 / 9

Step1: 韵律呼吸 / 11

Step2: 团身漂浮站立 / 14

Step3: 流线型滑行 / 18

第三章 蛙泳6步教法 / 21

Step1: 流线型起始 / 23

Step2: 收翻脚 / 25

Step3: 蹬腿滑行 / 27

Step4: 蛙腿+呼吸 / 28

Step5: 拨水小划手+呼吸 / 32

Step6: 轻松配合 / 34

第四章 仰泳6步教法 / 39

Step1: 仰卧流线型踢腿 / 41

Step2: 单手小拇指领先出水 / 44

Step3: 单手垂直于水面上举 / 45

Step4: 单手小拇指领先入水 / 47

Step5: 单手水中抱水 / 48

Step6: 单手推水至体侧 / 50

第五章 自由泳6步教法 / 53

Step1: 俯卧流线型打腿 / 55

Step2: 单手抓水+抬头呼吸 / 58

Step3: 单手抱水+抬头呼吸 / 59

Step4: 单手置体侧+侧头呼吸 / 62

Step5: 单手空中高肘+侧头呼吸 / 64

Step6: 单手前伸入水+侧头呼吸 / 66

第六章 蝶泳6步教法 / 71

Step1: 双手持浮板打腿 / 73

Step2: 绳索牵拉打腿 / 75

Step3: 单手持浮板打腿 / 77

Step4: 蛙泳手+蝶泳腿 / 78

Step5: 单手持浮板+半分解配合 / 79

Step6: 徒手半分解+完整配合 / 80

第七章 蛙泳出发3步教法 / 83

Step1: 坐池边+身体逐渐前倒+双脚蹬池壁+顺势入水 / 85

Step2: 借助垫子, 身体保持流线型姿势+身体依次入水 / 87

Step3：身体呈半蹲姿势+双脚蹬池壁+身体前倒依次
入水滑行 / 88

第八章 蛙泳转身3步教法 / 93

Step1：双手触壁+收腹团身 / 95

Step2：快速转动上体及手臂+一臂水下前伸+
另一臂扶池边 / 97

Step3：低头+摆单臂+双脚同时蹬池壁滑行+起游 / 98

主要参考文献 / 101

鸣谢 / 102

第一章



入门基本姿势

目的:

规范全程教学中的最基本姿势，为以下每一步教学夯实基础。

1. 持浮板基本姿势



图1-1 陆上双手持浮板姿势（背面）



图1-2 陆上双手持浮板姿势（侧面）



图1-3 陆上双手持小板姿势（背面）



图1-4 陆上双手持小板姿势（侧面）



图1-5 陆上单手持浮板姿势

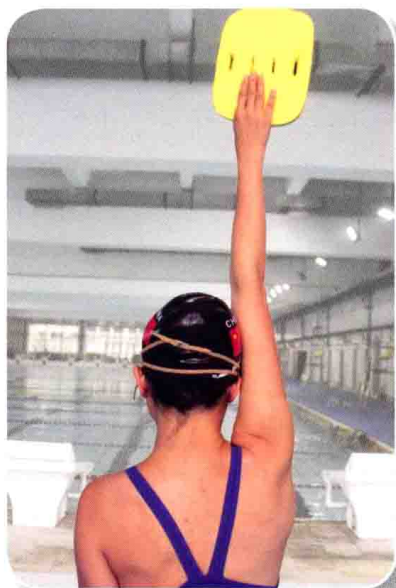


图1-6 陆上单手持小板姿势

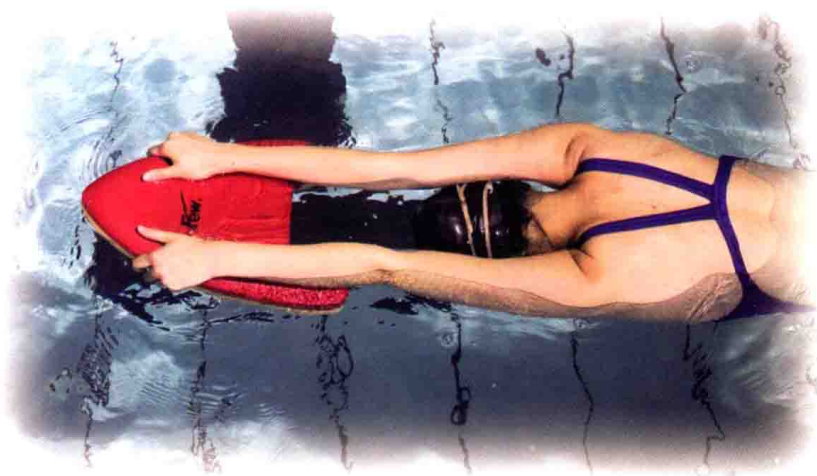


图1-7 水中双手持浮板姿势

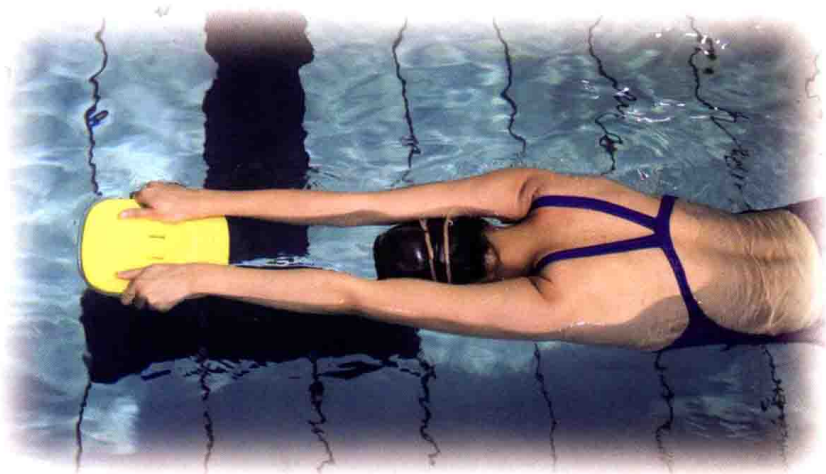


图1-8 水中双手持小板姿势

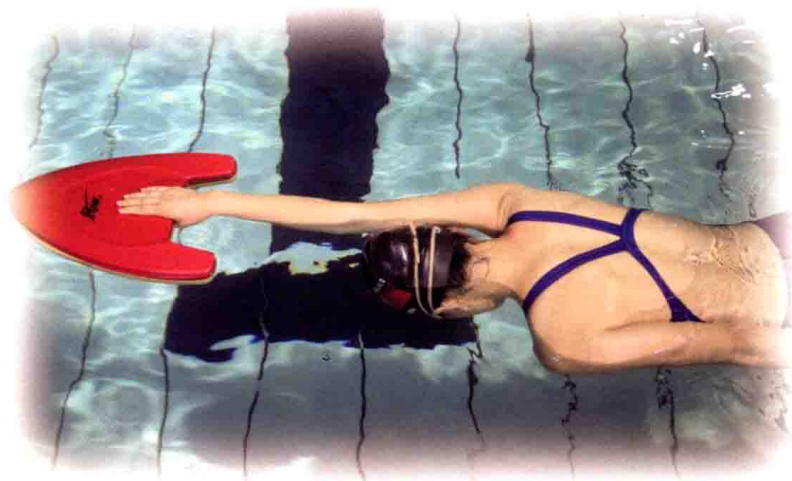


图1-9 水中单手持浮板姿势

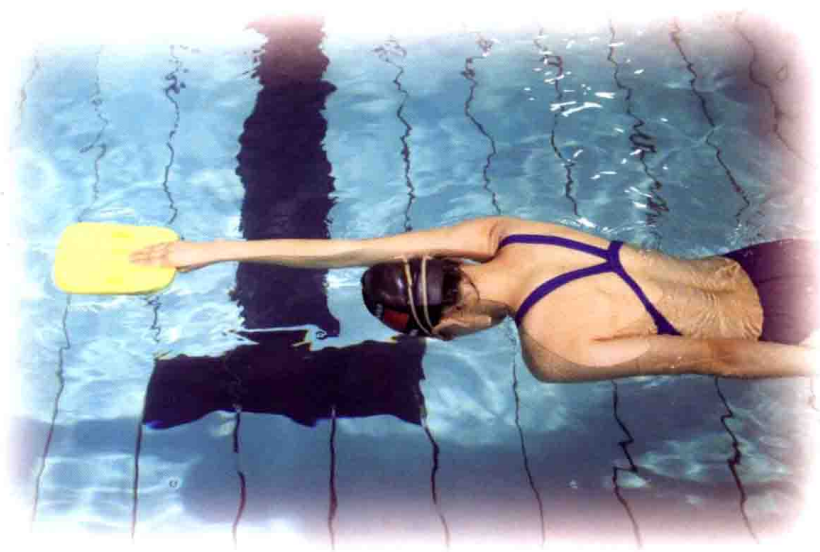


图1-10 水中单手持小板姿势

2. 流线型基本姿势



图1-11 陆上流线型姿势（背面）

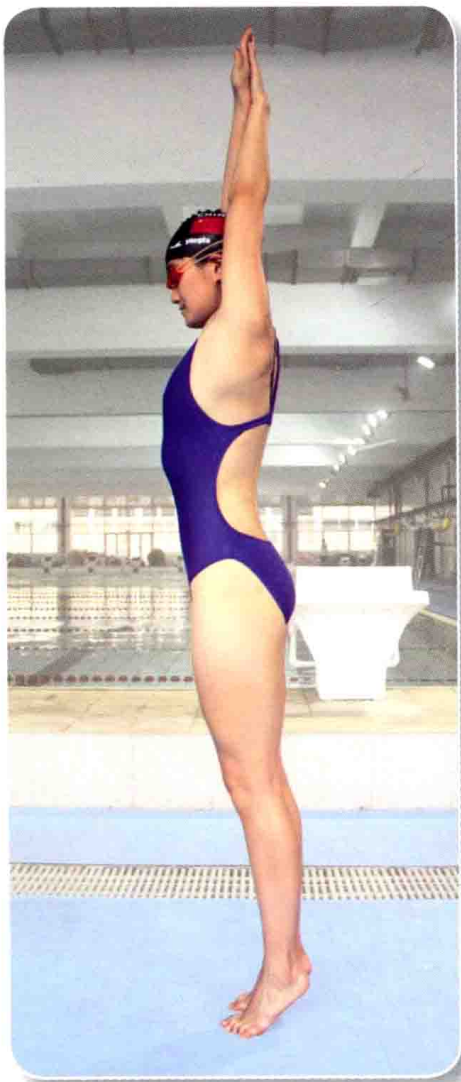


图1-12 陆上流线型姿势（侧面）

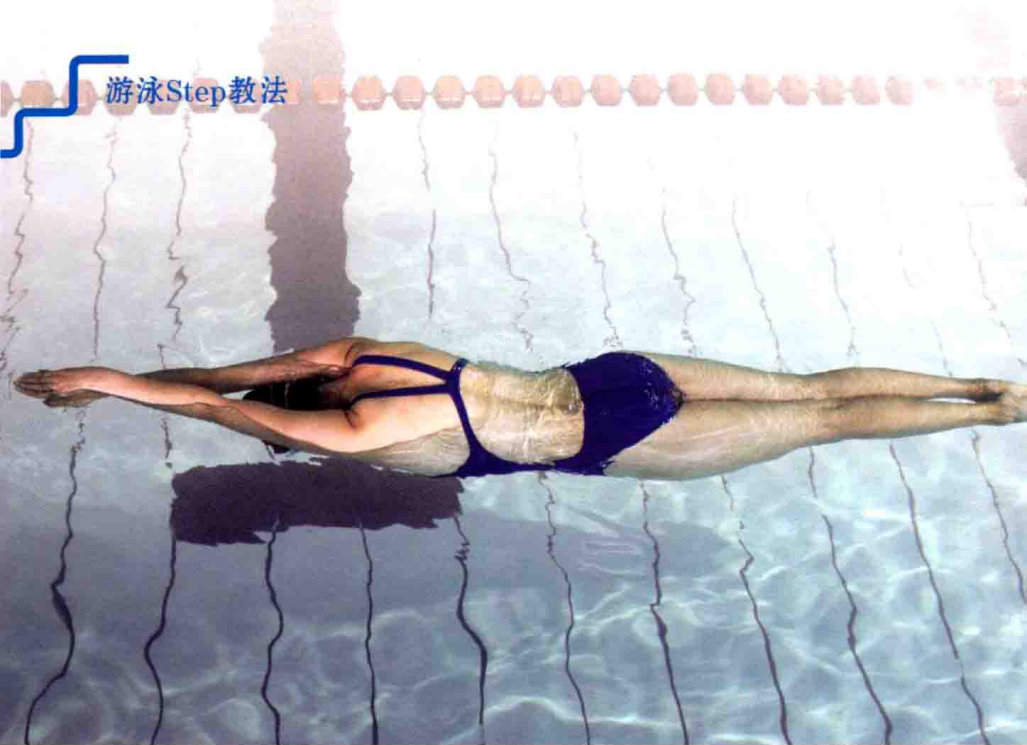


图1-13 水中流线型姿势

小 结

入门基本姿势是游泳初学者必备的、简单易学的、为下一步学习打下良好基础的基本要求和习惯，便于今后愉快、轻松地学会既标准又省力的游泳姿势。主要包括：手持浮板的基本技术及水中“流线型姿势”。