

怎样学游泳

ZENYANG XUE YOUYONG

严伟莉 编著



金盾出版社

怎样学游泳

严伟莉 编著
董奕 绘图

金盾出版社

内 容 提 要

本书是由我国优秀游泳教练严伟莉编著的专门讲授游泳知识和技能的实用性科普读物。其主要内容包括:游泳的基本知识和安全常识,自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳等四泳式技术的学习方法以及水上基本技术练习和陆上辅助练习等,共11章。严伟莉曾为我国泳坛成功地发现与培训了一大批包括世界游泳冠军杨文意在内的游泳新人,为我国游泳事业的发展作出了一定的贡献。本书讲授的许多技能技巧,是其教练实践经验的科学总结。本书可作为少年儿童游泳培训教材,也适用于成年人自学游泳,是一本有特色的游泳指导性图书。

图书在版编目(CIP)数据

怎样学游泳/严伟莉编著. —北京:金盾出版社,1999.8
ISBN 7-5082-0909-5

I. 怎… II. 严… III. 游泳-运动技术 IV. G861.101

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01597 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京2207工厂

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 彩页:20 字数:110千字

2000年12月第1版第3次印刷

印数:16001—21000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

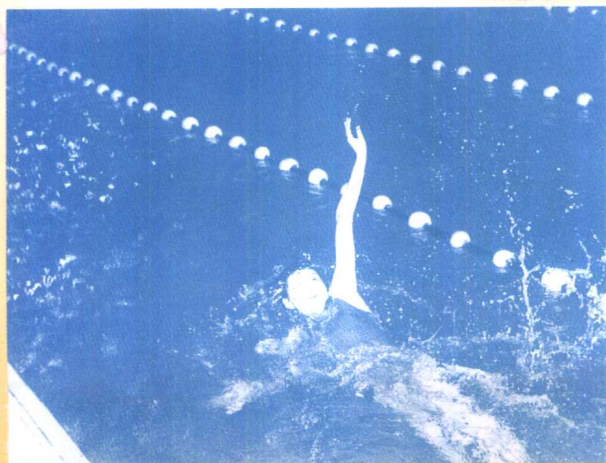
一、游泳训练



彩图 1、彩图 2
严伟莉正在指导小
学员学游泳



彩图 3
严伟莉正在
指导儿童时
代的杨文意
学游泳
(张其正摄)





彩图 4 水中打腿练习(张其正摄)

彩图 5 关节操练习





彩图 6 肋木柔韧
练习之一(张其正摄)



彩图 7 肋木柔韧
练习之二(张其正摄)

彩图 8 肋木柔韧
练习之三(张其正摄)



彩图 9 肋木柔韧
练习之四(张其正摄)



彩图 10 肋木柔韧
练习之五(张其正摄)

彩图 11
垫上柔韧
练习之一
(张其正摄)



彩图 12
垫上柔韧
练习之二
(张其正摄)

彩图 13
垫上柔韧
练习之三
(张其正摄)



彩图 14
垫上柔韧
练习之四
(张其正摄)



彩图 15
垫上柔韧
练习之五
(张其正摄)



彩图 16
垫上柔韧
练习之六
(张其正摄)





彩图 17
垫上柔韧
练习之七
(张其正摄)

彩图 18
垫上柔韧
练习之八
(张其正摄)



彩图 19
垫上柔韧
练习之九
(张其正摄)

彩图 20
垫上柔韧
练习之十
(张其正摄)



彩图 21
垫上柔韧
练习之十一
(张其正摄)

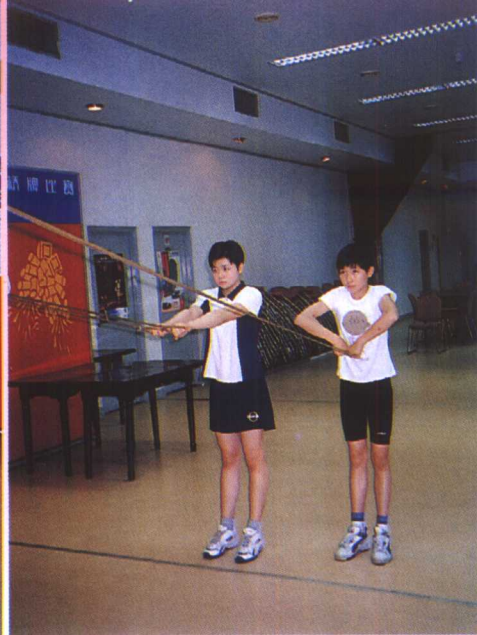


彩图 22
腰腹练习
(张其正摄)





彩图 23 拉力练习之一



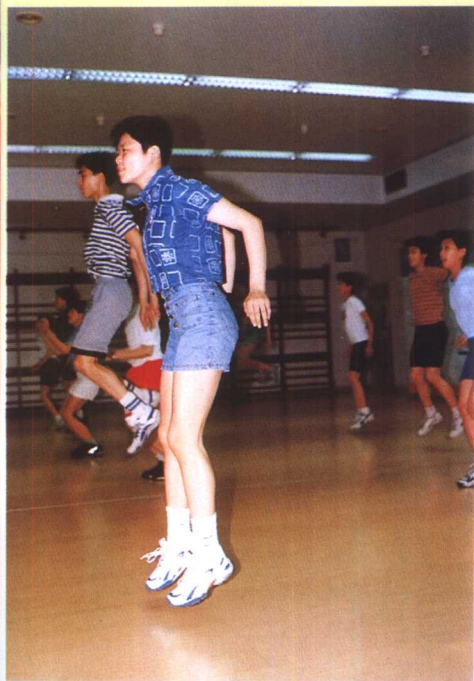
彩图 24 拉力练习之二

彩图 25 拉力练习之三





彩图 26 跳跃
练习之一(张其正摄)



彩图 27 跳跃
练习之二(张其正摄)



彩图 28 跳跃
练习之三(张其正摄)

彩图 29
跳跃练习之四
(张其正摄)



彩图 30
跳跃练习之五
(张其正摄)

彩图 31
跳跃练习之六
(张其正摄)



彩图 32
跳绳练习之一
(张其正摄)



彩图 33
跳绳练习之二
(张其正摄)

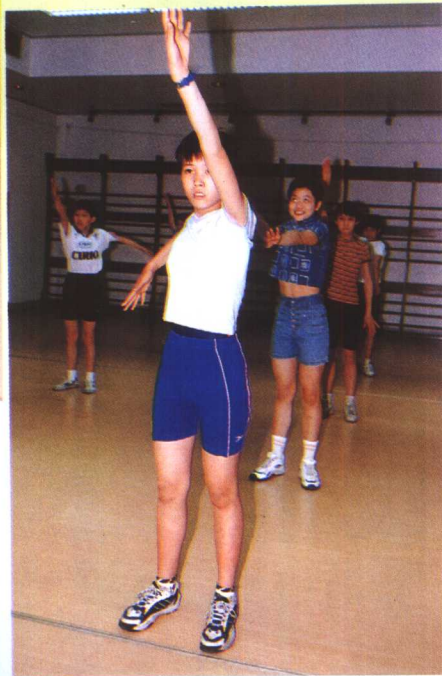


彩图 34
模仿自由泳练习
(张其正摄)





彩图 35 模仿
蛙泳练习(张其正摄)



彩图 36 模仿
仰泳练习(张其正摄)



彩图 37
模仿蝶泳练习
(张其正摄)

二、游泳比赛

彩图 38

蝶泳比赛

(殷增善摄)

彩图 39

仰泳比赛

(张其正摄)

