

SHAOERYOYONGTUJIE

ziyouyong wayong
yangyong dieyong

少儿游泳图解

自由泳 / 蛙泳 / 仰泳 / 蝶泳

[日] 白杨出版社编
李鸿江 译

小学生运动手册



人民体育出版社

少儿游泳图解

自由泳 / 蛙泳 / 仰泳 / 蝶泳

李鸿江译



人民体育出版社

让我们来学游泳·····4

熟悉水性·····4

跳水练习·····6

自由泳·····8

脚的打水方法·····8

手臂的划水动作·····10

呼吸方法·····12

让我们学自由泳·····14

学习转身·····16

自由泳比赛·····18

蛙泳·····20

腿的动作·····20

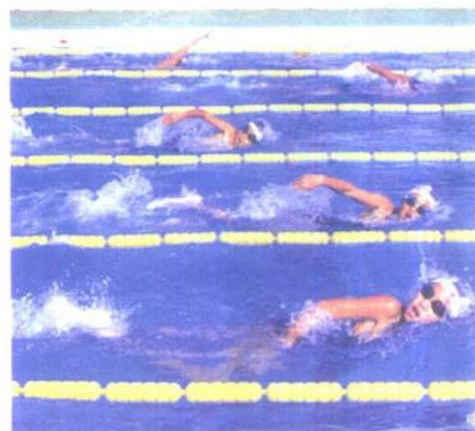
手臂的划水动作·····22

呼吸方法·····24

让我们学蛙泳·····26

学习转身·····28

蛙泳比赛·····30



仰泳.....32

脚的蹬水方法.....32

手的划水动作.....34

让我们学仰泳.....36

仰泳比赛.....38

蝶泳.....40

脚的打水方法.....40

手的划水方法.....42

让我们学蝶泳.....44

蝶泳比赛.....46



个人混合赛.....48

游泳比赛规则集.....49



原书名：水泳

出版者：©1997 株式会社ポプラ社

中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理公司

中介授权出版发行

图字：01—99—05153 号

少儿游泳图解

自由泳 / 蛙泳 / 仰泳 / 蝶泳

李鸿江译



人民体育出版社

让我们来学游泳·····4

熟悉水性·····4

跳水练习·····6

自由泳·····8

脚的打水方法·····8

手臂的划水动作·····10

呼吸方法·····12

让我们学自由泳·····14

学习转身·····16

自由泳比赛·····18

蛙泳·····20

腿的动作·····20

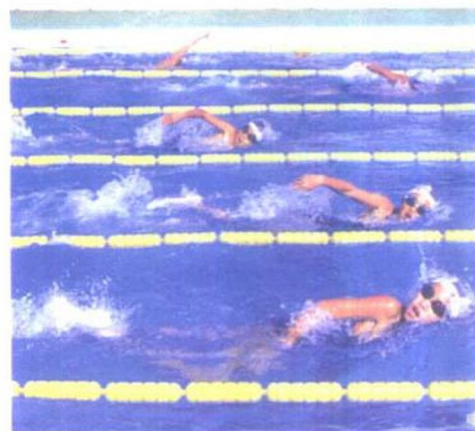
手臂的划水动作·····22

呼吸方法·····24

让我们学蛙泳·····26

学习转身·····28

蛙泳比赛·····30



仰泳.....32

脚的蹬水方法.....32

手的划水动作.....34

让我们学仰泳.....36

仰泳比赛.....38

蝶泳.....40

脚的打水方法.....40

手的划水方法.....42

让我们学蝶泳.....44

蝶泳比赛.....46



个人混合赛.....48

游泳比赛规则集.....49

原书名：水泳

出版者：©1997 株式会社ポプラ社

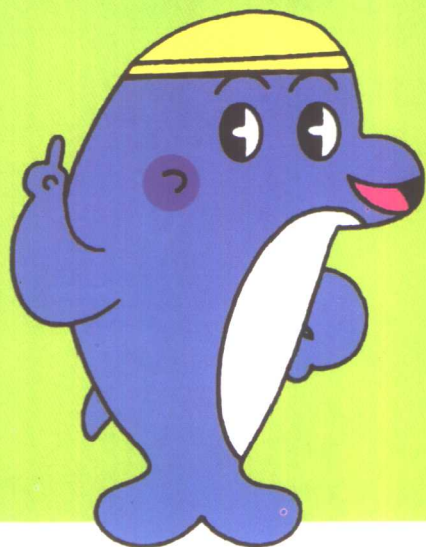
中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理公司

中介授权出版发行

图字：01—99—05153 号

让我们来学游泳



由于游泳是在水中的全身性运动,它能使肌肉均衡地发展,也是对身体健康非常有益的运动。但是游泳也是一项一旦失误就会危及生命的运动,因此为了自己的生命安全,我们应正确的学会游泳。

熟 悉 水 性

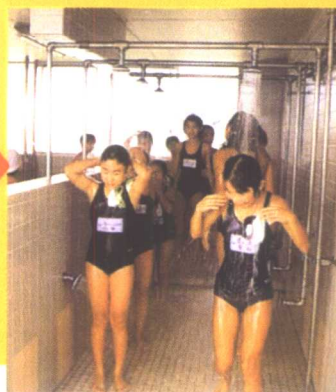
①准备活动

大幅度活动全身各个关节,充分伸展肌肉。



②冲淋浴

冷水淋浴全身,并用冷水漱口。



③往身上撩水

入水前先用池水撩湿全身。

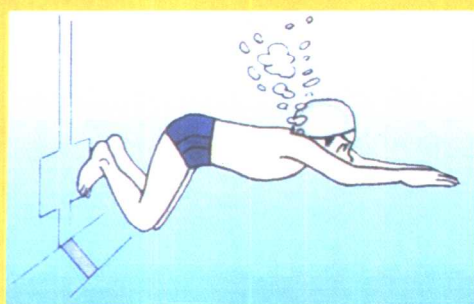
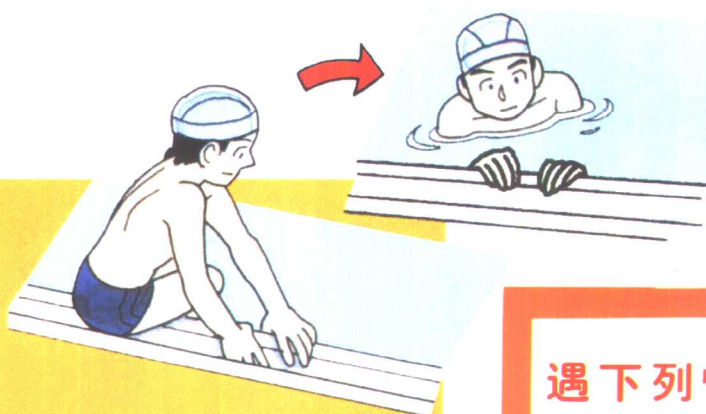


脚先入水

④轻轻地入水

漂浮练习

轻轻入水后，头完全潜入水中，体会漂浮和潜入练习。



蹬壁练习

沿池壁潜入水中，双脚蹬壁，手臂前伸，收下颏，身体向前伸直。



往身上撩水。

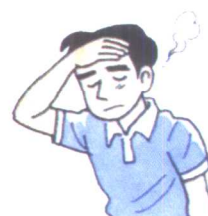


往头上撩水



背向慢慢地入水

遇下列情况时 请不要游泳



体温比平时高，头痛。

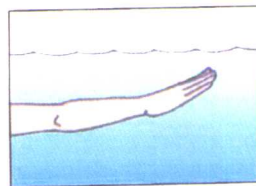


吃的过饱，肚子不舒服时。



激烈运动后，大量出汗时。

跳水练习



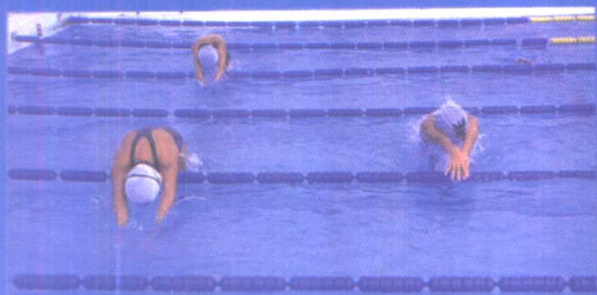
跳水是一个需要勇气的动作，两脚指蹬在池壁出发台上，然后借助于蹬伸的力量，跳入水中，在空中身体从手到脚完全伸直，

入水后，双手前拢，指尖稍朝上（见上图），尽量浮上来，开始游泳。

像海豚嬉水

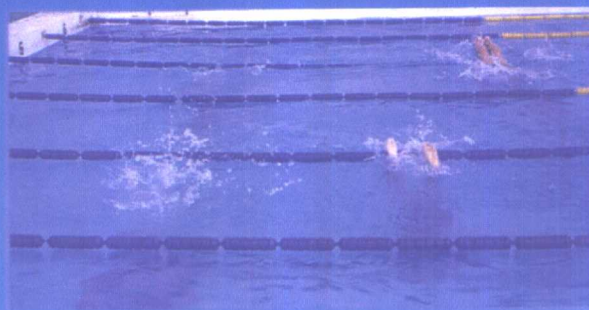
◎越过分道线

两臂上举，站在水中，然后蹬池底像海豚那样跃起、跳入，过分道线。



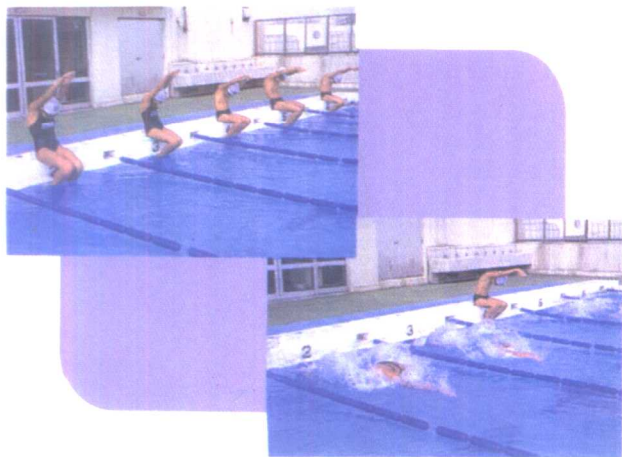
◎钻过分道线

在分道线前跳入水中，钻过分道线。入水后身体放松，身体伸直，在用鼻吐气的同时浮出水面。



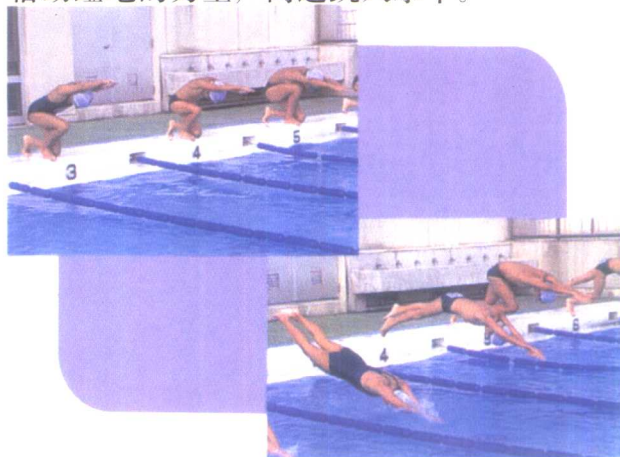
坐在池壁上的入水

两脚蹬在池壁上，两臂伸直上举，收下颏。



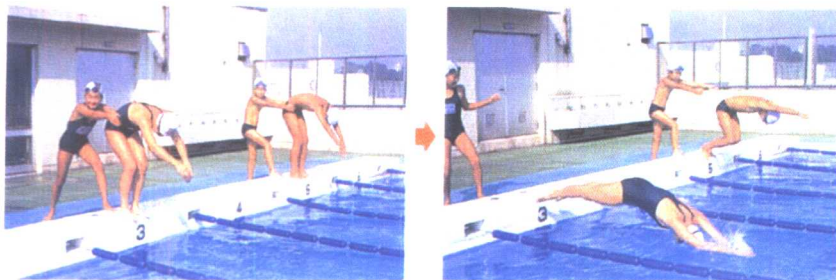
单跪姿入水

单脚脚趾蹬在池壁上，身体向前倾斜，然后借助蹬地的力量，向远跳入水中。



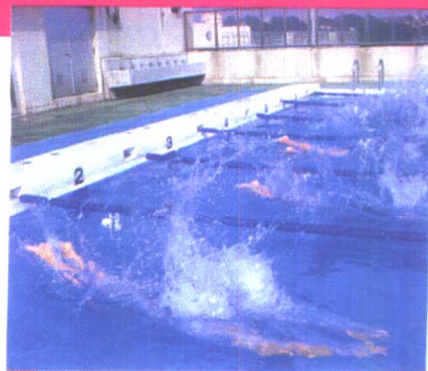
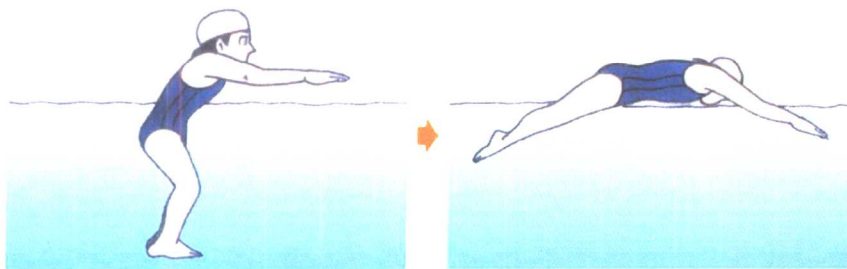
有辅助支撑的入水练习

两脚站在池壁上，成准备入水的姿势，同伴在其身后辅助，听信号后做跳水练习。



在齐腰深的水中

做海豚入水，在水中身体成流线型。



跳水注意 事项

错误的入水姿势，会给身体带来很大冲击，因此，应该经常练习，掌握正确的动作，另外，跳入时一定要注意水中是否有人游泳，有无危险的东西。

由站立姿势入水



眼睛要确认跳入的道次，果断蹬地后，两臂伸直贴住耳朵，收下颏，伸展全身，手指尖先入水。

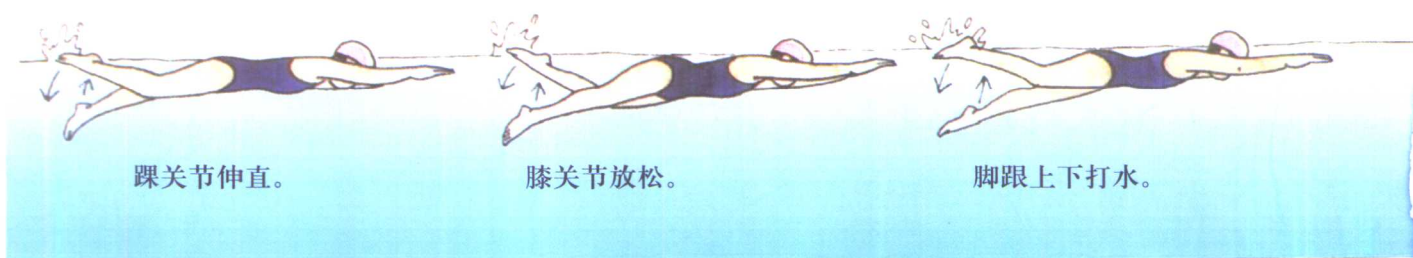


自由泳（爬泳）

自由泳俗称爬泳，是游速最快的一种游泳姿势。由于大多数运动员在用自由姿势比赛游泳时都采用这种姿势，故被大家称为自由泳，这种姿势速度快的原因是划水面积大。

脚的打水方法

脚打水是身体获得向前的重要动力，因此是游泳中最基本的动作，用力顺序为大腿、膝关节、踝关节，最后到脚面。



脚的打水方法

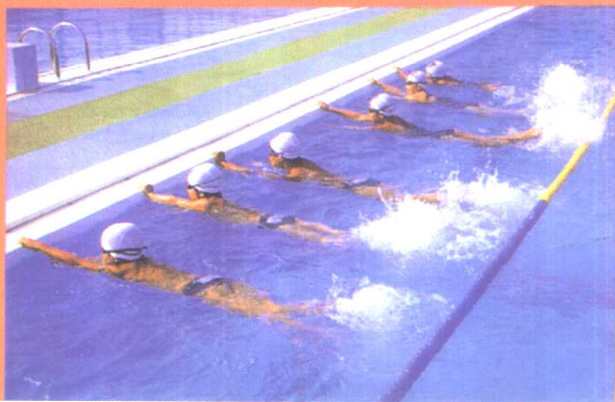
◎坐在池壁上的练习

踝关节伸展，左右脚的大拇指摆动，两脚上下打水。



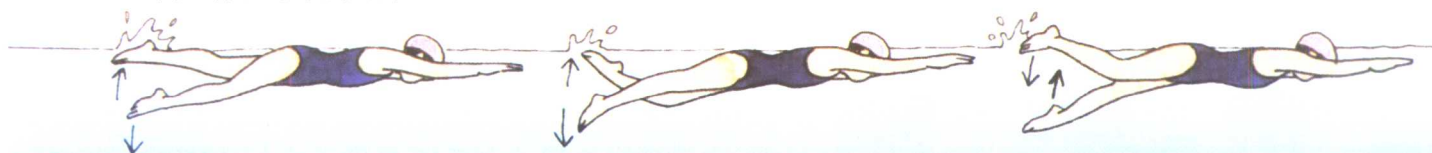
◎双手扶池壁的练习

如膝关节过于屈，只是靠脚面去打击水时就不能获得向前的力量。





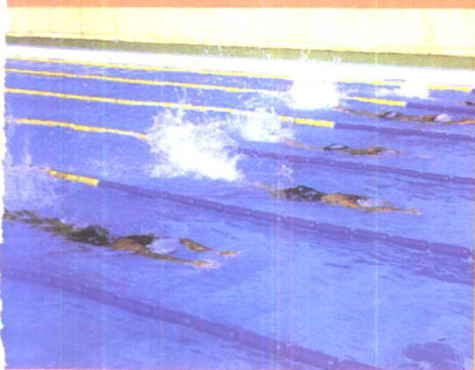
向上打腿时不要用力。



脚面向后推水，用力向下打腿。

头在水中的打水练习

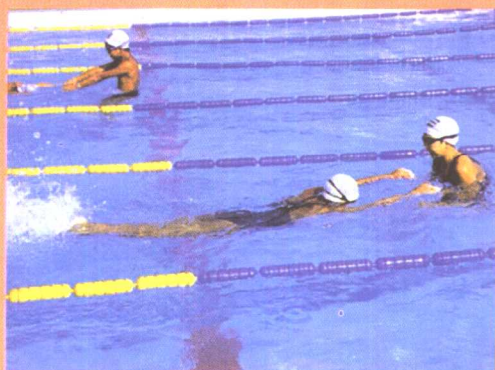
两手不动，只靠脚打水的力量向前移动。



同伴拉手打水练习

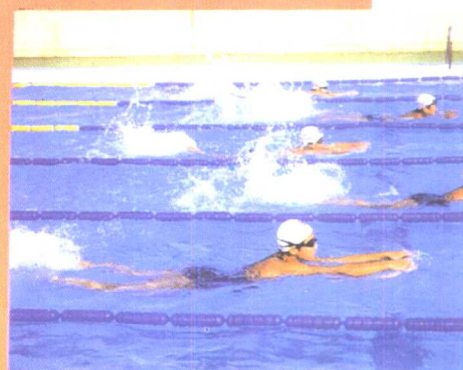
辅助练习

同伴拉住练习者的手，做正确的脚打水练习。



使用浮板的打水练习

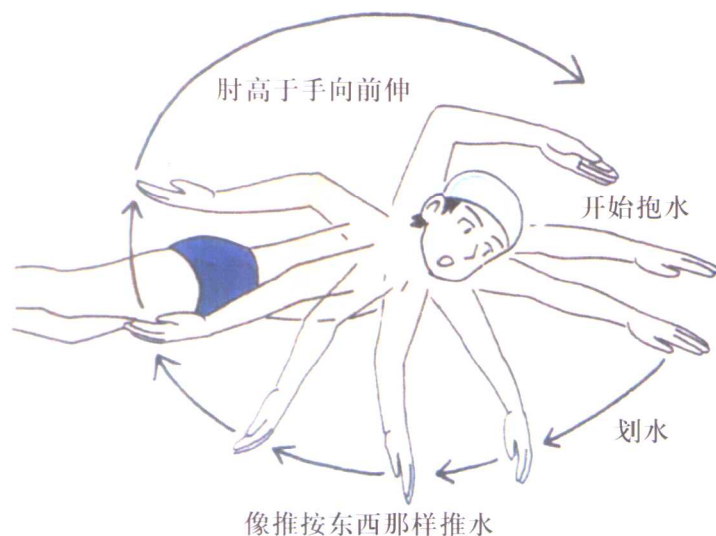
双手持浮板，身体伸直做脚打水练习。



手臂的划水动作

自由泳姿势中最重要的就是臂的动作。

为了更好的抱住水，五指轻轻并拢，以肘关节的摆动沿身体的中线划水，手向前时，要划半圆向前伸出。



手掌朝外，在头前入水。

向下压水，像按东西那样屈肘向下。

划水手在身下时，慢慢推水，然后加快向后划。



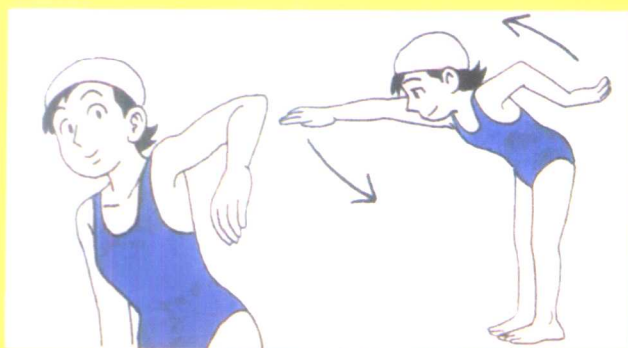
从正面看到的樣子

通过身体下方至大腿向后划水。

手臂的划水练习

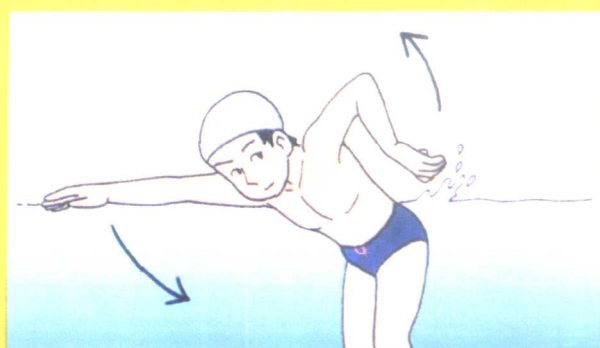
◎陆上模仿练习

先在陆地上体会正确的划水动作。

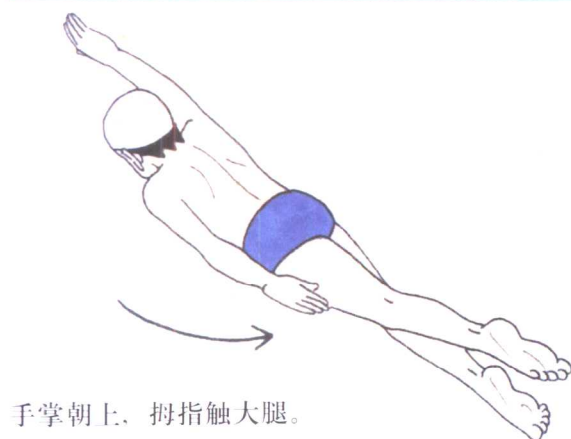


◎在齐肩深的水中练习

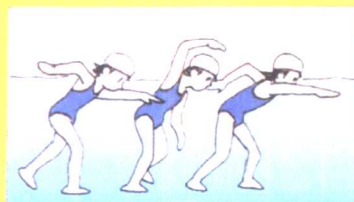
把在陆地上体会的动作，在水中进行练习，用肘关节划圆，要以肩为轴。



要 点

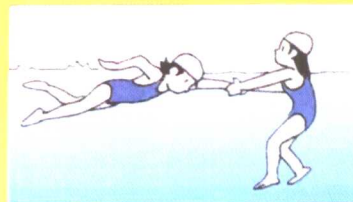


◎水中走步的划水练习



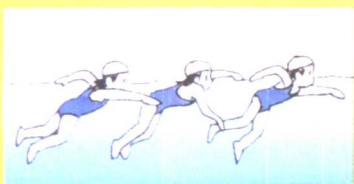
肘高于手，经头上方向前划动，手臂划至大腿部位。

◎在同伴帮助下的划水练习



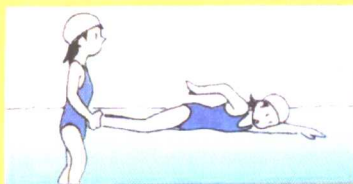
在同伴帮助下，一只手做划水练习。

◎水中边走边跳的划水练习



体会走的节奏和臂的划水节奏。

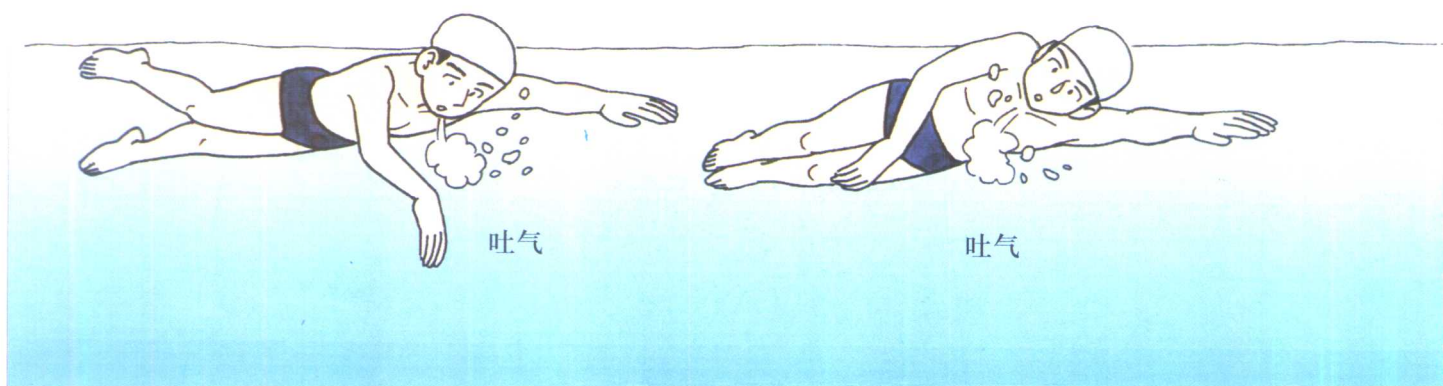
◎同伴持踝关节和膝关节的划水练习



在同伴帮助下，双手做划水练习，身体左右摆动。

呼吸方法

将头露出水面后,再进行呼和吸的换气,就要增加头露出水面的时间,身体会由此下沉。因此要在水中将气充分地吐出。



呼吸的练习

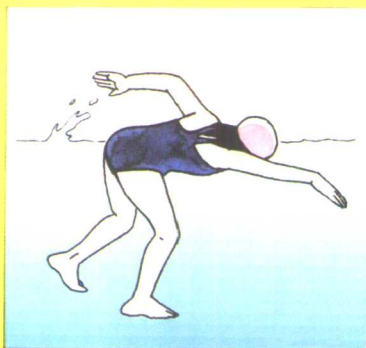
◎手扶住池壁的练习

在水中鼻和嘴一点点吐气,剩下的气待头露出水面之前,“叭”的一声吐出。



◎原地呼气练习

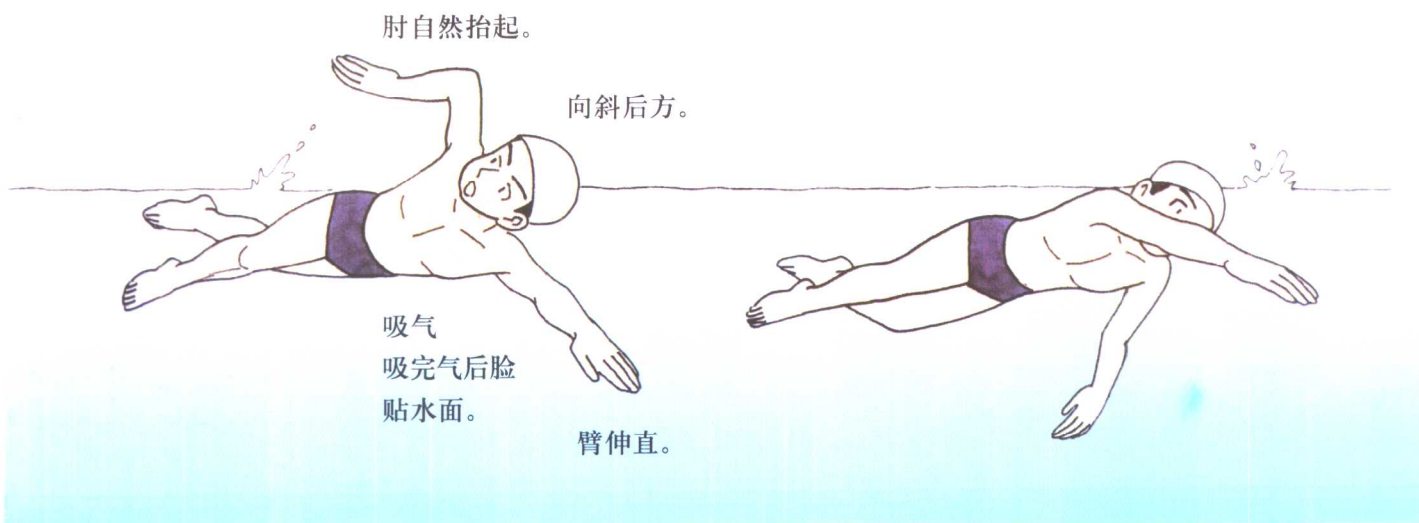
站在水中,手臂伸直进行练习。



◎走步中做呼气练习

在池中边走边做,练习时要注意节奏。





◎使用浮板

练习只能换气一侧的手划水。



◎侧身练习

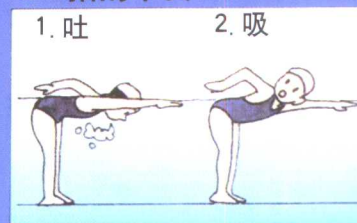
开始时脸可朝上，做侧身练习。



呼吸的节奏

呼吸的节奏有 2 拍、3 拍 (1.划水。2.吐气。3.吸气。吸的方向右、左交替)。也有 4 拍的节奏。

◎2 拍的节奏



◎4 拍的节奏

