

圖解

游泳速成法

曾競蛙編著



生力出版社出版

G 861.1
831

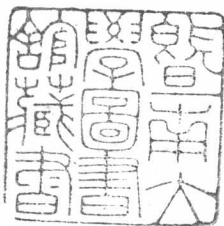
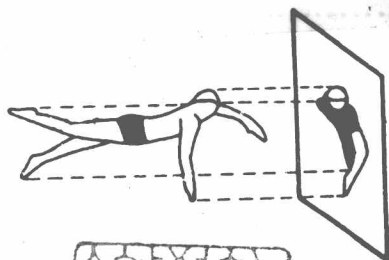
S 009165

圖解 游泳速成法

曾競蛙編著



S9000103



生力出版社出版

圖解游泳速成法

編著者：曾競蛙

出版者：生力出版社

發行者：九龍新山道四三八號

承印者：力行印刷公司

香港柴灣保興工業大廈 8樓 A座

定價：港幣柒元正

目 錄



蛙 泳 (胸 泳) BREAST STROKE.....	5
基本動作.....	6
練習動作.....	24
仰 泳 (背 泳) BACK STROKE.....	33
基本動作.....	34
練習動作.....	52
爬 泳 (自由式) CRAWL	61
基本動作.....	62
練習動作.....	80
蝶 泳 (海豚泳) BUTTERFLY STROKE.....	91
基本動作.....	92
練習動作.....	110

蛙泳 (胸泳)

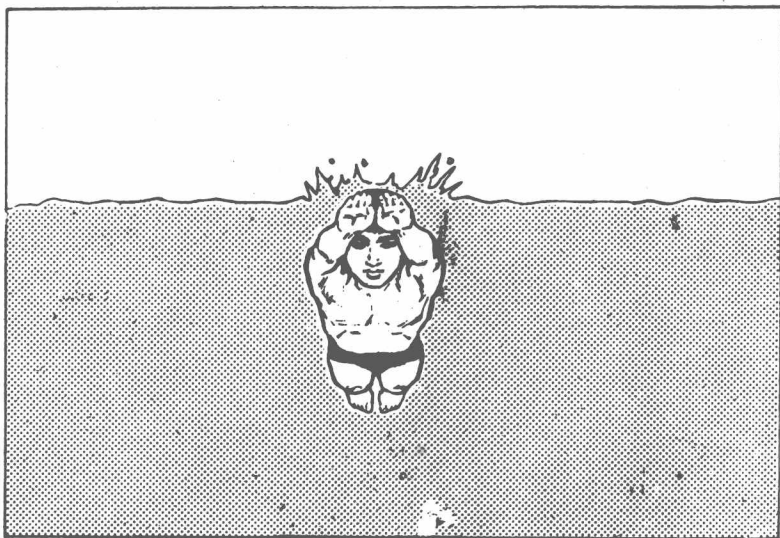
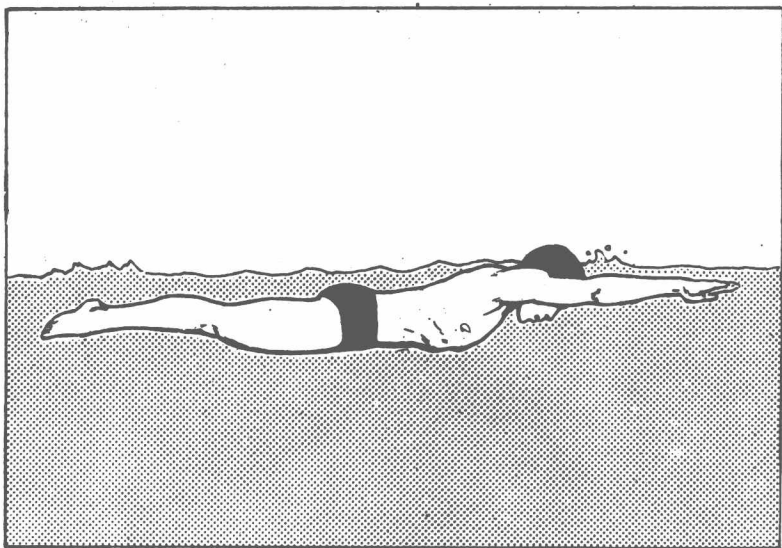
BREAST STROKE

蛙泳動作形象近似青蛙游泳的姿勢。游蛙泳時，身體幾乎成水平地俯臥在水中，頭微抬起。腿臂的動作是對稱的，並且始終是在水下進行。動作的每一循環是從兩臂向側下方划水開始，隨後把腳收近臀部，在兩臂前伸時結束收腿並翻腳，臂將伸直時，腿向兩側後方做弧形蹬夾水，使身體向前推進。動作配合一般是：划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次。

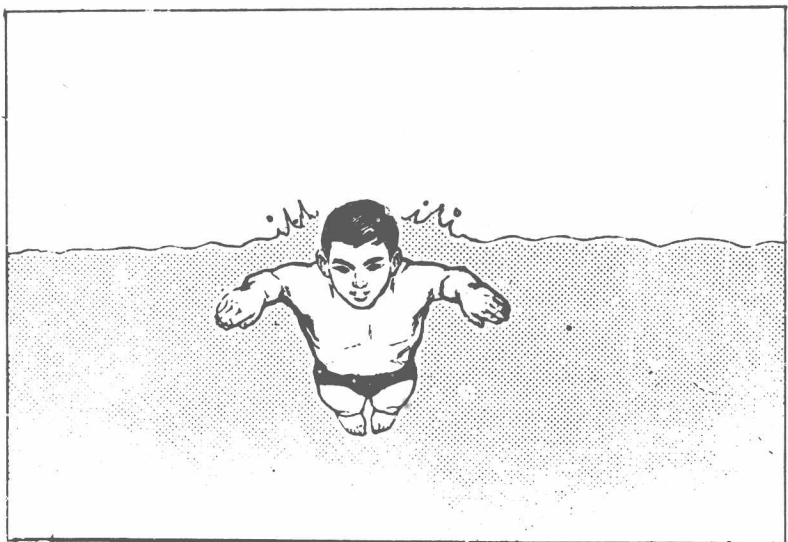
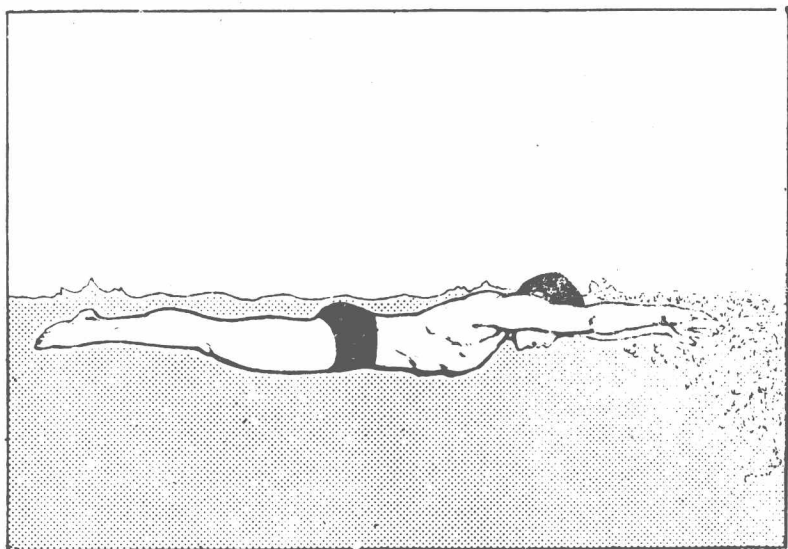
蛙泳由於每一循環之間所產生的間歇，因而游起來省力而能耐久。蛙泳游起來聲音小且便於觀察方向，有一定的實用價值，初學或救護溺者時也多採用蛙泳。

基本動作

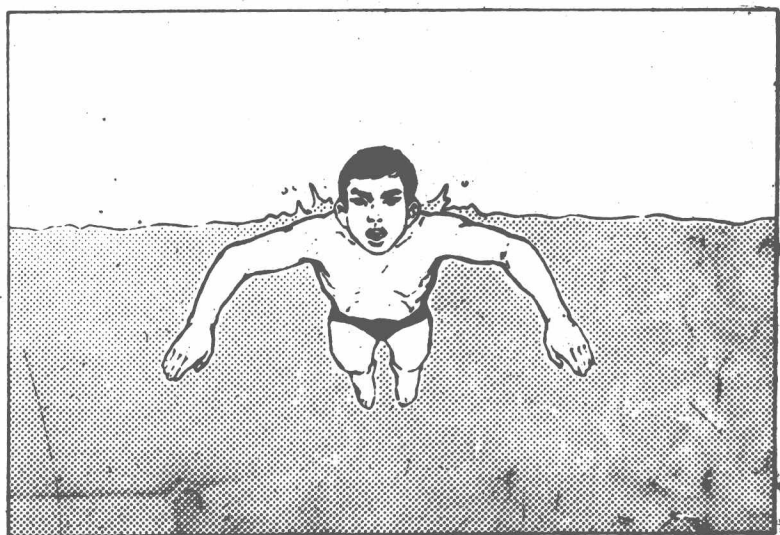
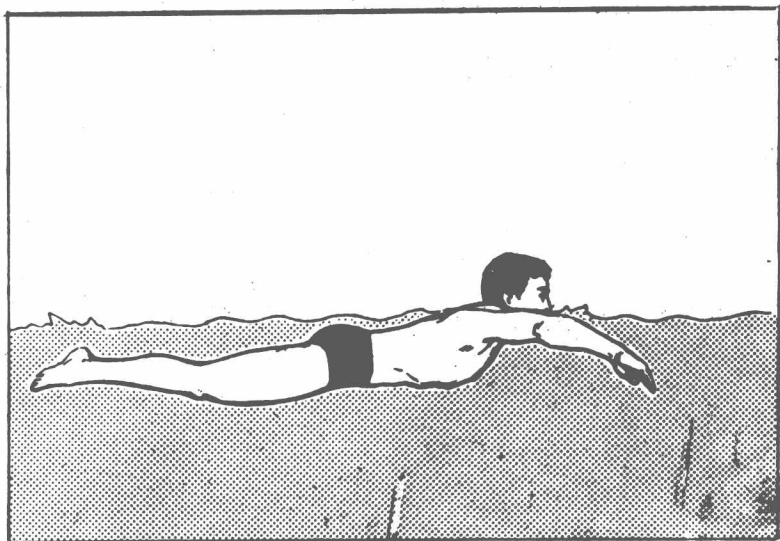
1. 身體伸直滑行，兩臂充分向前伸直，拇指相靠，掌心朝下，兩腿並攏，腰部適當緊張。



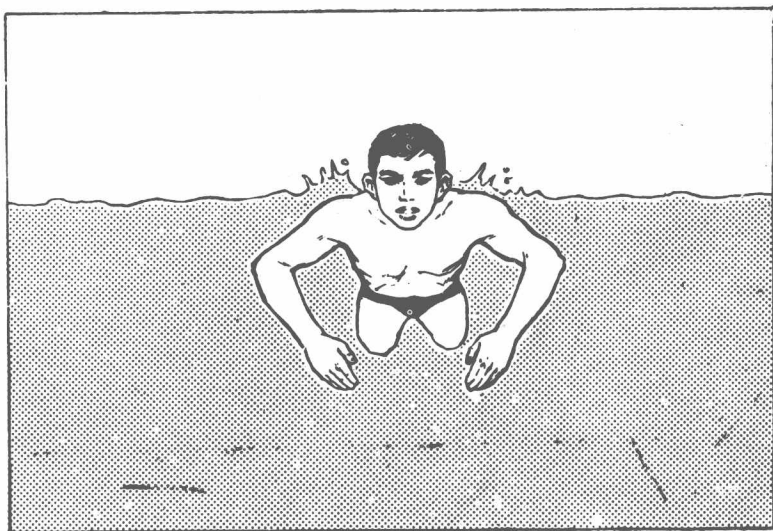
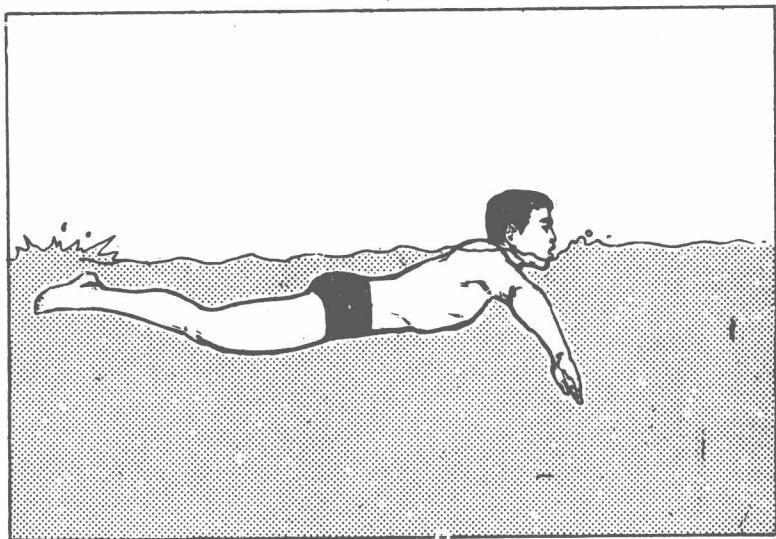
2. 兩臂自然伸直，五指自然並攏。上臂內旋，兩手向兩側分開至肩前延長線稍靠外。使掌心向斜下方對準划水方向開始划水。



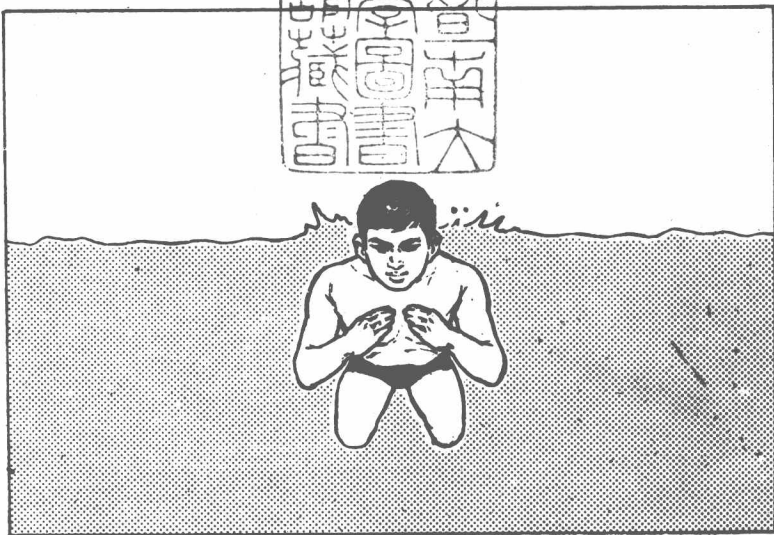
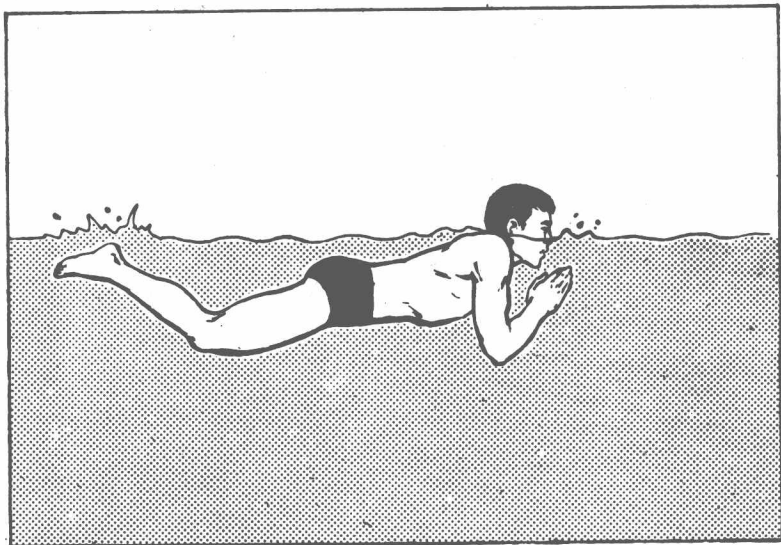
3. 屈臂向後斜下方，以掌心、前臂和上臂內側對準划水方向，邊屈臂邊用力划水。與此同時開始抬頭吸氣。



4. 兩臂逐漸向胸前內轉，繼續對準划水方向划水。兩腳在大腿帶動下，開始邊分腳邊收腿。此時抬頭吸氣結束。



5. 划水結束，兩手在頰下成掌心斜相對。繼續做收腿動作。與此同時低頭憋氣。



6. 收腿結束，軀幹與大腿約成 120° 角，兩膝朝斜下方，約與肩同寬，兩脚跟緊靠臀部，約與髌同寬，兩臂前伸，使掌心逐漸轉向下方。