

仰泳

一种背部进行的游泳动作，通常包括交替的圆环手臂拉动和拍踢



世界水上运动要规

- 6.2：游泳运动员在比赛过程中应推开并仰泳，转身时除外。背部姿势可以包括身体从水平方向滚转至90度，但不包括。
- 6.3：游泳者必须在比赛过程中部分部位冲出水面，除终点前最后5米外，游泳者可完全浸没。游泳者在转弯时可以完全浸没，且每次转弯后游泳距离不得超过15米。
- 6.4：转身时，肩膀可从垂直方向转向胸部，随后可立即连续用单臂或双臂拉力启动转身。游泳者离开墙壁后必定回到了后方。

常见的取消资格

- 在完成一圈比赛前或多圈比赛终点时，从垂直方向转弯（翻滚到肚子上）
- 拉动车道线以获得优势
- 蛙泳或剪刀踢的使用方式
- 头部在15米处未破水面

仰泳训练

拇指小拇指钻头

- 仰面用力推墙，开始仰泳。
- 下臂离开水面，拇指伸出，左臂伸直至身体前方。



仰泳7和7

- 背部推墙，上臂放松放在侧面，下臂伸展在前方，保持流线型姿势。
- 蹬地踢7拍。做半仰泳旋转，停在另一侧。
- 在另一侧踢7下，然后再做半个仰泳旋转到原侧。
- 每7拍换边继续。抚摸时肩膀应在对侧突出，臀部应与肩膀同步旋转。
- 在仰泳时过分强调肩部滚动的动作。如果需要，可以使用蛙鞋。

