

蛙泳

一种俯卧姿势的游泳动作，通过协调踢腿，双腿向前，膝盖并拢，双脚向外转，并用滑行和手臂向后扫击动作猛甩。



世界水上运动要规

- 7.1：开始后及每圈后，游泳者可以将一只手臂完全回归腿部，在此期间游泳者可以被水淹没.....在第二划水最宽的部分，头部必须破水而出，才能让手向内转。
- 7.4: 在每个完整循环中，游泳者头部的某部分必须破水面。所有腿部动作应同时进行，不得交替移动。
- 7.5：在推进踢腿时，脚必须向外转动。
- 7.6：在每个弯道和终点时，触球时必须双手分开，并且同时在水面、水面上或水面以下进行触球。分开意味着手不能叠在一起。

常见的取消资格

- 转弯和/或终点时单手触壁
- 错误的蛙泳踢腿动作或游泳者在踢腿时没有表现出脚向外转动
- 蛙泳踢腿动作不是同时进行
- 手臂伸展至髌线以下
- 假起步

蛙泳训练

踢踢拉

- 游两次蛙泳踢腿，然后拉一次。
- 拉力应小，双手稍微拉出肩膀，肘部在下巴下方急剧收缩，然后手指向前伸出。

单-双-单

- 先做一个单臂拉，另一只手臂伸直支撑，然后做一个正常动作，接着用另一只手臂做一个单臂拉。
- 有助于加强快速拉力，并用单枪强迫小幅拉力手臂。

长滑翔

- 双手向前伸直，停顿，数到3，给双脚足够时间完全合拢。
- 拍手，然后开始数数。
- 帮助游泳者学会在开始下一个“循环”前完成每个“循环”。

海豚拉力赛

- 完成一整轮蛙泳，并使用海豚踢。
- 这是一种高级训练，教授蛙泳的节奏和起伏动作。
- 你每次划水可能会用一到两次海豚踢，重点是如何正确使用手臂。

