

БАТТЕРФЛЯЙ

Плавательный гребель выполняется лицом вниз , при котором обе руки одновременно выдвигаются в стороны , выносятся вперёд из воды , а затем опускаются вниз по воде круговым движением , используя движение ногами вверх и вниз .



Ключевые правила мирового водного спорта

- 8.2: Обе руки одновременно выдвигаются вперёд над водой и одновременно опускаются назад под воду на протяжении всей гонки .
- 8.3: Все движения ног вверх и вниз должны быть одновременно . Ноги или ступни не обязательно должны находиться на одном уровне , но они не должны чередоваться относительно друг друга. Движение ногами брассом запрещено .
- 8.4: На каждом повороте и в финише гонки касание должно происходить с разделёнными руками одновременно — на поверхности , над или под поверхностью воды .

Распространённые дисквалификации

- Руки не поднимаются НАД водой
- Неодновременное движение рук или ног
- Брасс или флаттер - кик , используемый
- Голова не вышла на поверхность к отметке в 15 метров
- Ложный старт

УПРАЖНЕНИЯ НА БАБОЧКУ

Drill 222

- Оставьте левую руку вытянутой перед телом
- Тяните бабочку правой рукой
- Сделайте дельфинский удар ногой , когда правая рука завершает гребок , и ещё один , когда она входит в воду . Когда рука входит в воду , на ширине плеч , бедра выходят из воды
- Дыши в обе стороны
- Сосредоточьтесь на тайминге
- Делайте два движения правой рукой , два движения левой , два полных движения . Повторите 2, 2, 2

Дрель Back Dolphin

- Оттолкнуться от стены на спину , руки по бокам
- Начните мягкое действие дельфина , высоко по телу и дайте ему набрать силу , спускаясь к ногам
- Постарайтесь поднять воду настолько , чтобы создать небольшой эффект кипения на ногах
- Опустите ноги вниз , а потом снова вверх
- Создайте ритмичное движение вверх и вниз с ногами , которые вытягиваются чуть менее 0,5 метра в глубину
- Голова должна быть почти неподвижной , когда корпус и ноги двигаются
- Не дайте голове подпрыгивать (лицо не должно погружаться под воду)
- Убедитесь , что колени не слишком сильно вырываются из воды
- Банка и рычаги сверху расположены в обтекаемом положении как вариация



Сканируйте , чтобы
узнать больше о Фонде
Майкла Фелпса