

蝶泳

一种面朝下游泳动作，双臂同时从两侧伸出，向前出水，然后以圆周运动穿过水中，同时使用上下的腿部动作。



世界水上运动要规

- 8.2：比赛过程中，双臂应同时向前举过水面，同时向后向后移入水中。
- 8.3：腿部的所有上下动作必须同时进行。双腿或双脚不必处于同一水平，但它们之间不应交替。不允许进行蛙泳踢腿动作。
- 8.4：在每个弯道和比赛终点时，触球时必须双手分开，同时在水面、水面上或水下。

常见的取消资格

- 手臂没有举过水面
- 非同时的手臂或腿部运动
- 蛙泳或颤踢的使用方法
- 头部在15米处未破水面
- 假起步

蝶式训练

演习222

- 左臂保持伸直在身体前方
- 用右臂拉蝴蝶
- 右臂完成划水时做海豚踢，进入水中时再做一次。当手进入水中时，与肩同宽，臀部露出水面
- 向左右呼吸
- 关注时机
- 做两下右臂划空，两下左臂下手，再做两下全泳。重复2,2,2

后海豚钻

- 用手臂撑开墙，双臂放在两侧
- 开始轻柔的海豚动作，身体高处，让它在移动到脚边积聚力量
- 试着把水往上踢，让水在水面上产生一个小小的沸腾效果
- 把腿放下再抬起来
- 用腿伸展不到0.5米深，创造有节奏的上下动作
- 头部在核心和腿部运动时应几乎保持静止
- 避免头部晃动（脸部不应浸入水中）
- 确保膝盖不要太露水
- 罐头和手臂在上方流线型位置作为变体



[浏览以了解更多关于迈克尔·菲尔普斯基金会的信息](#)