

# 自由泳姿

四种主要动作中最快的，结合交替的手臂动作和腿部拍腿踢，以获得更高的速度。严格来说，自由泳指的是一种游泳风格，游泳者可以自由选择自己的泳姿。



## 世界水上运动要规

- 5.1：游泳运动员可以选择任何风格，但在个人混合泳或混合接力项目中，自由泳指的是除仰泳、蛙泳或蝶泳以外的任何风格。
- 5.2：游泳者在完成每个长度及终点时，必须部分身体触碰墙壁。
- 5.3：游泳者必须在比赛过程中部分身体冲出水面，但允许在转弯过程中完全浸没，且每个转弯后距离不得超过15米。到那时，头部应该已经破水而出。

## 常见的取消资格

- 利用球道线/泳池底部推进
- 头部在15米处未破水面
- 假起步

# 自由式训练

---

## 赶上进度

- 一只手臂保持伸展，直到另一只手滑入水中。
- 将手臂向前掌握时机有助于学习平衡，并强迫每次划桨时完全向前伸展。
- 先在水中练习正确的接球和滑动手。

## 直臂

- 自由泳时手臂从指尖直直地伸直。
- 这会增强前进的动力，因为一只手臂总是在拉动水。

## 单臂训练

- 右、左、然后全划的任意组合。
- 保持对侧手臂，呼吸时对着另一只或非拉手。
- 强化拉力模式和良好的身体旋转。

## 粘钻

- 让游泳者想象自己把手伸进黏稠物里，舀起一些，然后推向脚下。
- 你不能用手去拿水，但可以用手搅动它。

