MAKE EVERY RACE COUNT

蛙泳踢腿

在推进踢腿时，脚必须向外转动。除非在起跳后和每个转身后、第一次蛙泳踢之前，否则不允许交替动作或下落蝶式踢。除非随后进行下蝶式踢，否则允许用脚冲破水面。

常见的取消资格

- DQ代码7.6- 推进踢腿时，脚必须向外转动。允许用脚破水面，除非随后进行下蝶式踢。

2023年世界赛事取消资格人数

蛙泳中脚未外翻 - 17

MICHAEL PHELPS FOUNDATION

Special Olympics

蛙泳踢腿

腿部动作

大部分推进力来自腿踢。蛙泳中的腿踢是同时进行的，有时被称为“鞭踢”。

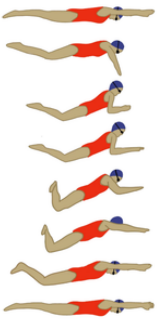
- 从滑翔姿势开始。
- 脚跟贴到臀部，膝盖间距应略大于臀部宽度。

- 脚在踢腿前外翻（像青蛙腿一样）。
- 膝盖保持靠近，脚跟稍微向外转（背屈）。

- 以圆周动作向后踢腿，保持脚部弯曲而非松弛。

- 腿完全伸展，膝盖和脚踝并拢，脚趾向外并下，完成踢击。

- 身体现在应该处于流线型的位置。



训练进阶

- 蛙泳踢击在泳池边蛙泳踢腿-仰踢-示范正确动作蛙泳踢腿-前踢-示范正确动作蛙泳手臂动作
-
-
    - 从滑翔姿势，手向外转
    - 手往下拉，再向外拉向臀部（不要超过臀部）
    - 双臂放在胸前，双手平放，拇指合拢。回到滑翔姿势。

- 全行程

避免DQ代码7.5.1的演练

进度1：卡牌解说/视频

- 解释蛙泳踢法。包含视频中的视觉演示，强调规则。

进阶2：示范蛙泳踢腿

- 再解释一次蛙泳踢法，并在水面上和水面上展示。

进阶3：训练

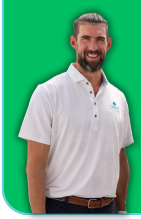
- 踢腿训练：仰躺在甲板上，臀部靠近边缘，双腿和双脚浸入水中。“弯曲膝盖，脚跟贴墙”— — 弯曲膝盖，脚跟贴墙，保持膝盖并拢。“脚尖抬起”— — 脚趾抬起。“踢腿”— — 同时踢腿，将脚和腿重新合拢，脚尖朝向前方。

- 踢墙：双臂交叉放在排水沟里，腹部贴近侧面，双腿伸直，让游泳者开始踢腿。膝盖弯曲，脚趾向外，然后向下踢和绕着踢腿。不要强迫游泳者保持膝盖并拢;主要重点是用脚内侧和小腿下部感受水流。

- 背部踢：让游泳者在背后踢球时抱着一块踢板贴在胸前。这是从墙上踢来的自然进步。他们会感受到滑板的支撑，而不是墙上的支撑。这也有助于让他们的身体舒适地贴在水面上。当他们能够对称地踢腿，脚趾朝外时，让他们在滑板上踢。强调每次踢击的距离;脚快速抬到臀部，脚趾朝外，双腿相接时用挤压和滑行快速转动。

-

迈克尔和基拉的建议



了解你的运动员首先观察运动员如何接受并应用指导。有些人可以通过示范受益，有些人通过实际尝试动作，还有些人需要清晰的口头指导。保持灵活和创造力的沟通方式。当你适应每个运动员如何应对和应对教练时，他们更有可能进步。

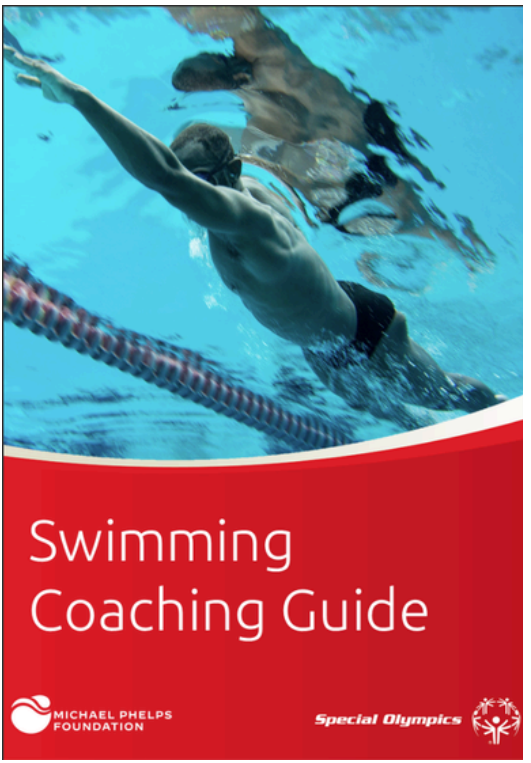


迈克尔·菲尔普斯是迈克尔·菲尔普斯基金会的创始人，四个儿子的父亲，也是历史上获得最多奖牌的奥运冠军（23枚金牌）。基拉·拜兰是英国特殊奥林匹克运动员、领袖和教练。她目前担任特殊奥林匹克国际董事会成员及全球运动员大会主席。

附加资源

游泳教练指南

- 更具体的训练进阶
- 更细致的笔触工作
- 额外特殊奥林匹克游泳训练信息



让每一场比赛都意义重大网站

- 新教练标准
- DQ数据
- 训练视频