

游泳身体姿势与呼吸



一、游泳与其他运动不同之处

(一) 运动环境不同

(二) 身体姿势不同

(三) 呼吸方式不同



一、游泳与其他运动不同之处

(一) 运动环境不同

(二) 身体姿势不同

(三) 呼吸方式不同



（二）身体姿势不同

人在陆地上生活和运动时，一般都是直立或头上脚下的姿势，而游泳时则必须使身体成平卧姿势，这就改变了人体空间定向的正常感觉，影响了前庭器官的稳定性。所以，初学游泳时，总觉得力不从心。



(三) 呼吸方式不同

陆上呼吸方式：随意、被动，主要用鼻吸气和呼气。

游泳呼吸方式：有节奏、主动，用口吸气，用口、鼻（以口为主）呼气。



一、游泳的呼吸方式

游泳呼吸方式：有节奏、主动，用口吸气，用口、鼻（以口为主）呼气。



二、游泳呼吸基本方法

技术要点：用口吸气，用口、鼻吐气，吸气快而深，稍闭后缓慢吐气。吸气前，用力快速吐气，吐得尽，吸得足，均匀连贯，有节奏。

