

仰

泳

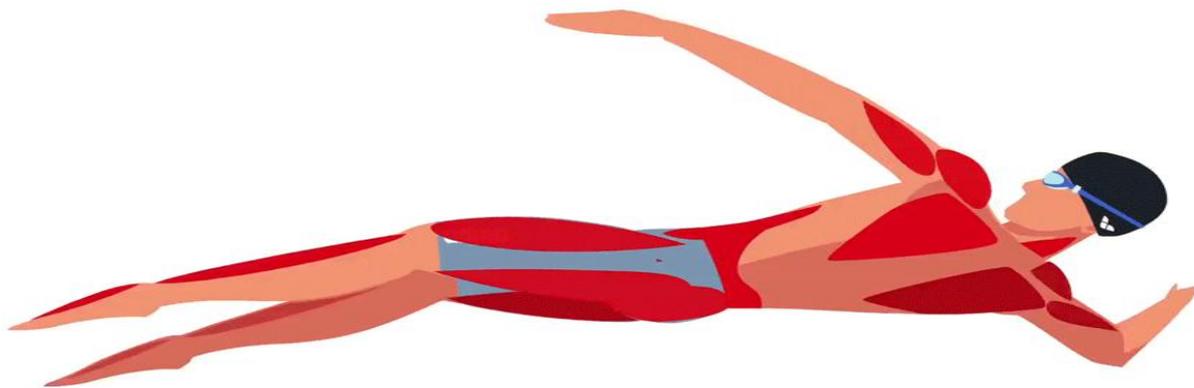




一、仰泳技术分析

(一) 身体姿势

自然伸展开身体，面朝天，仰卧在水面上，头和肩略高于身体，腰部和腿部保持在同一水平面上。头部过于后仰，容易使髋部抬高，脚和腿露出水面，影响打水效果并容易造成鼻子进水。



© macala studio

arena

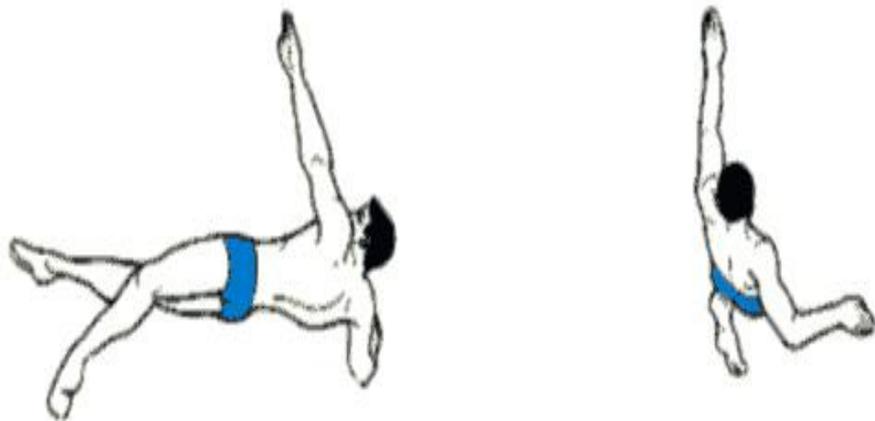
WATER INSTINCT

(二) 仰泳腿部技术

(1) 直腿下压

膝关节充分伸展，臀部肌肉缩紧，整个腿向下压，当压到一定程度的时候，由于腿部的向下惯性，小腿继续下压，而大腿停止向下，这时膝关节将会有些弯曲。

提示：下压动作并不产生推进动力，所以腿部各关节要自然放松，而且速度不用快



（二）腿部技术

（2）屈腿上踢

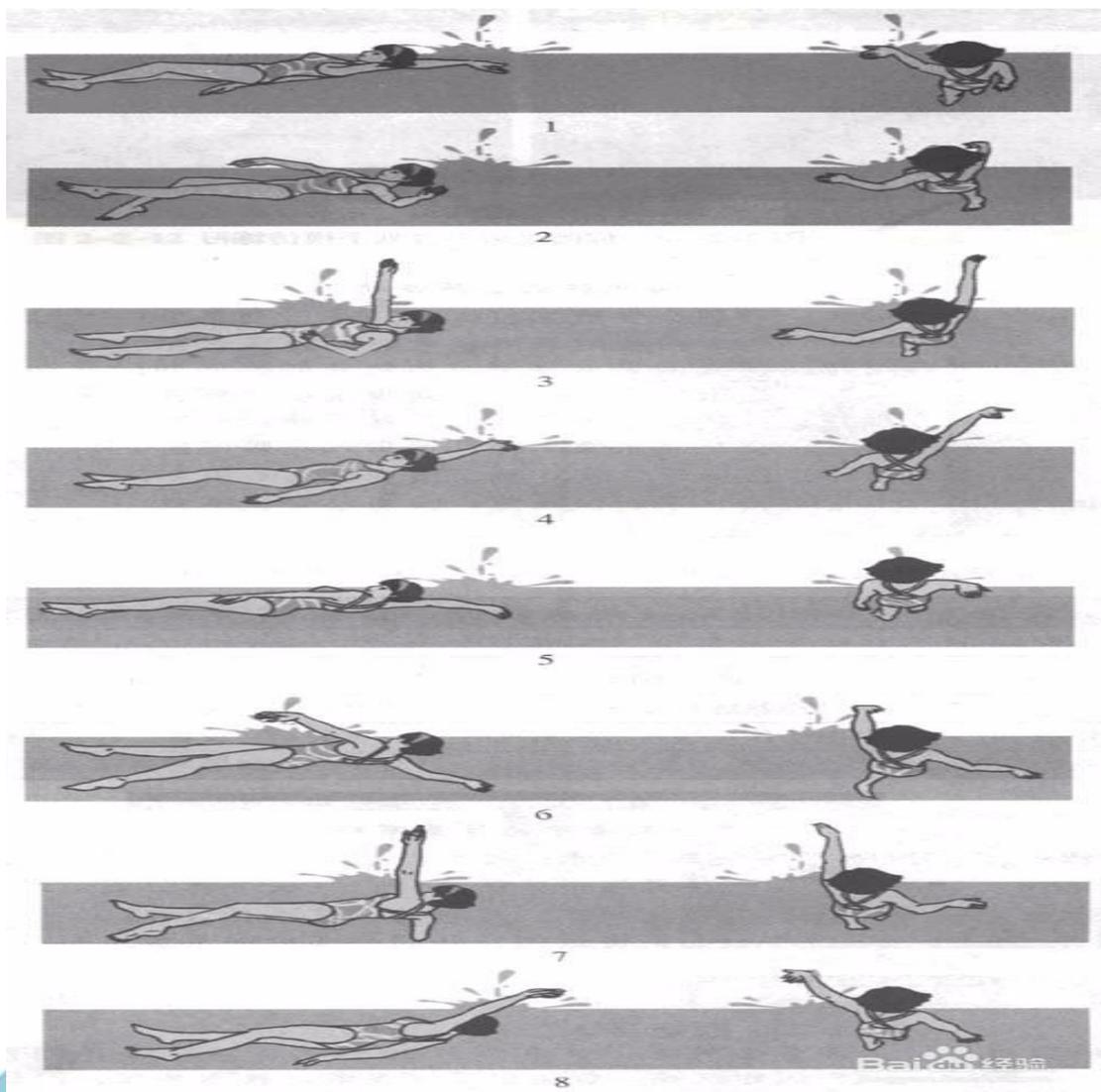
完成直腿下压之后，大小腿大概形成 140° 角，此时大腿跟小腿达到了最大弯曲度，膝关节充分展开，靠腰部力量大腿带动小腿，小腿带动脚加大力量与速度往水面方向踢水，直到膝关节快接近水面时停止上踢动作。

提示：整个过程尽量避免膝关节、脚尖露出水面，脚尖尽量伸直，加大打水的面积



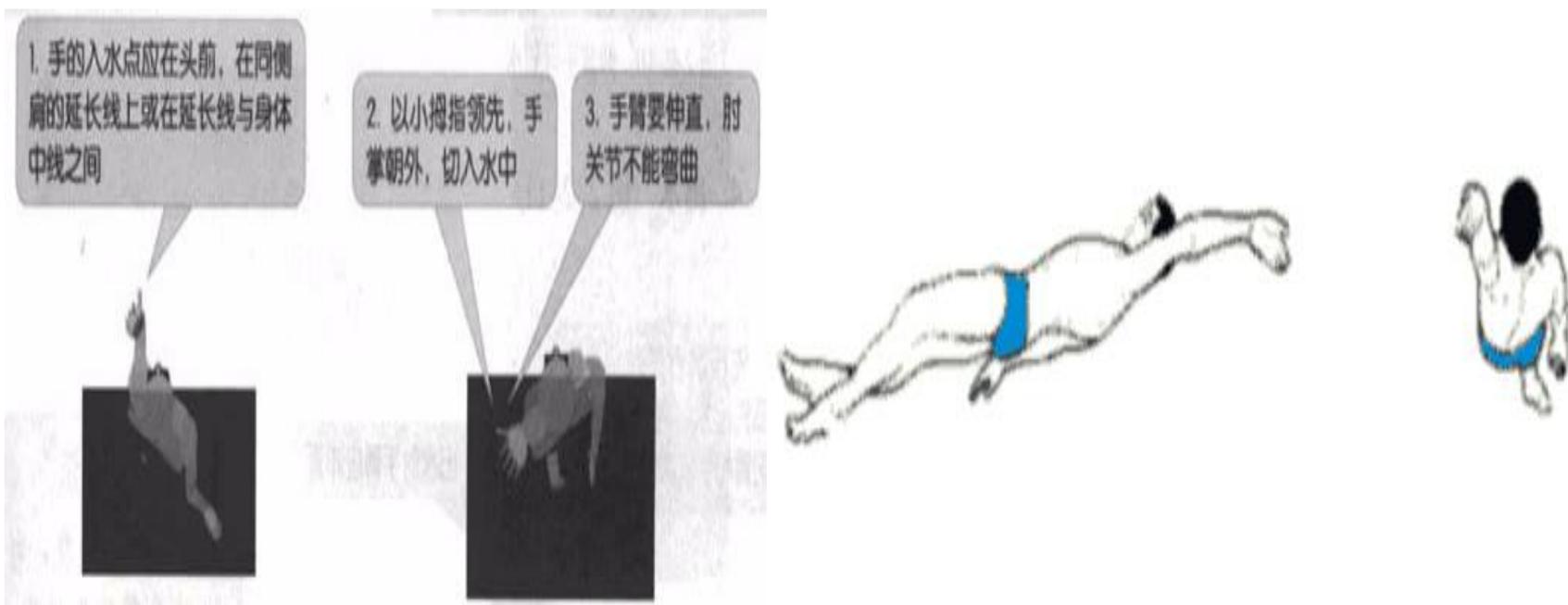
(三) 仰泳臂部技术

仰泳手臂的划水动作是产生推进力的主要因素。划水技术的优劣直接影响前进的速度。仰泳手臂的动作分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂5个主要部分。



入水

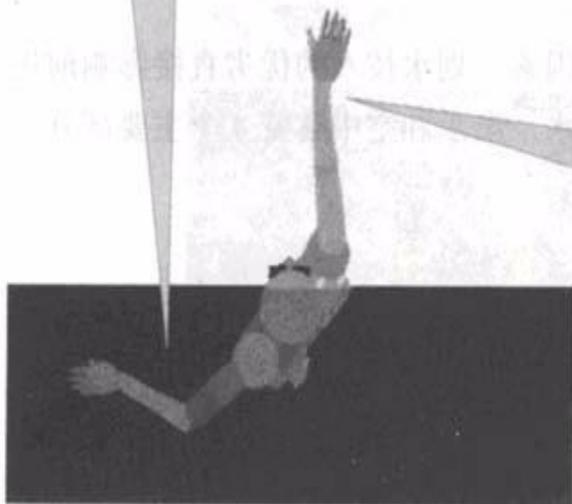
完成空中移臂之后，由于惯性，手臂自然放松，保持直臂，不能弯曲，小手指先入水，拇指向上，掌心向后侧方。



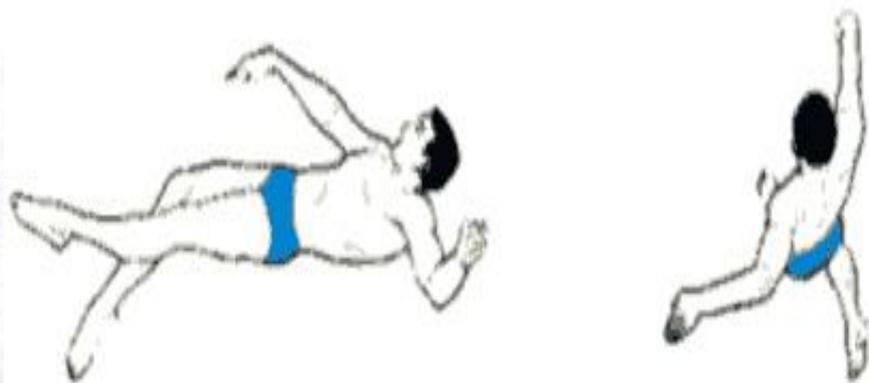
抱水

充分利用空中移臂的惯性，掌心向下，划入水里，同时伸展肩部，弯曲手肘和手腕，上臂内旋，配合身体的摆动，使手掌跟手臂对准水，感觉到一定的压力作用。

1. 手在向后划的同时向上划动，使屈肘的程度逐渐加大

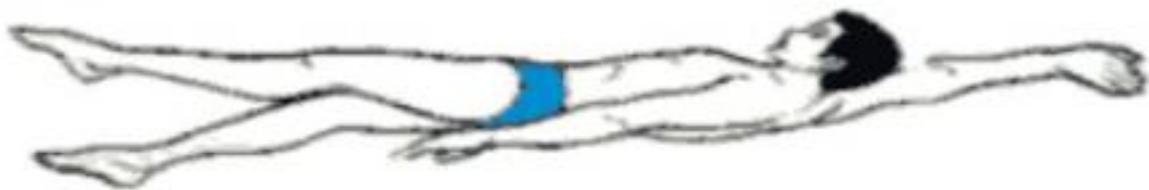


2. 当手臂划至肩下与水平面垂直时，身体转动幅度达到最大，约为 45° 。肘关节弯曲度也达到最大，约为 $90^\circ\sim 120^\circ$



划水

完成抱水之后，前臂内旋，掌心由内、下、后逐渐转为内、下、前，肘关节和大臂慢慢向身体靠近，用力向脚的方向推水，会感觉到水流从小指流向拇指，推水结束后，手臂伸直，手掌处于大腿侧下方。

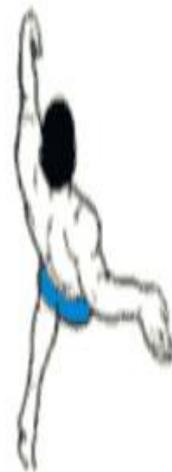
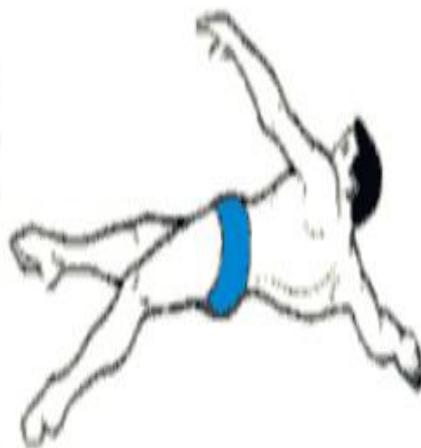


出水

完成划水之后，借助手掌压水的反弹力，手臂自然放松，迅速提肩，肩部出水之后，由肩部带动大臂，再小臂，最后手依此出水。

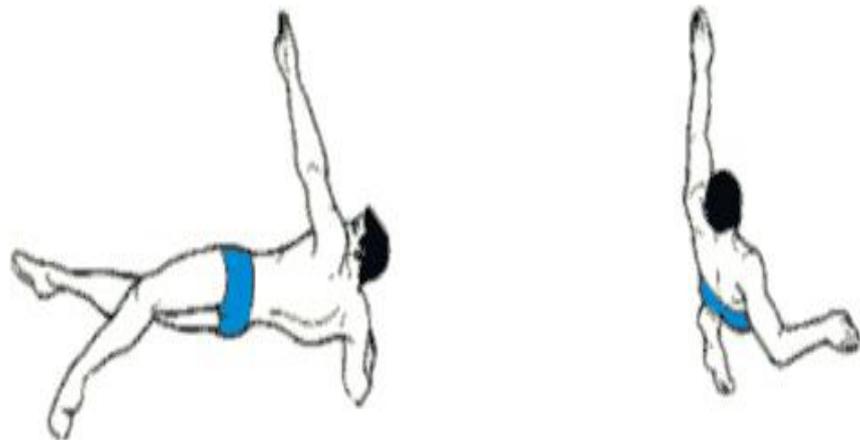
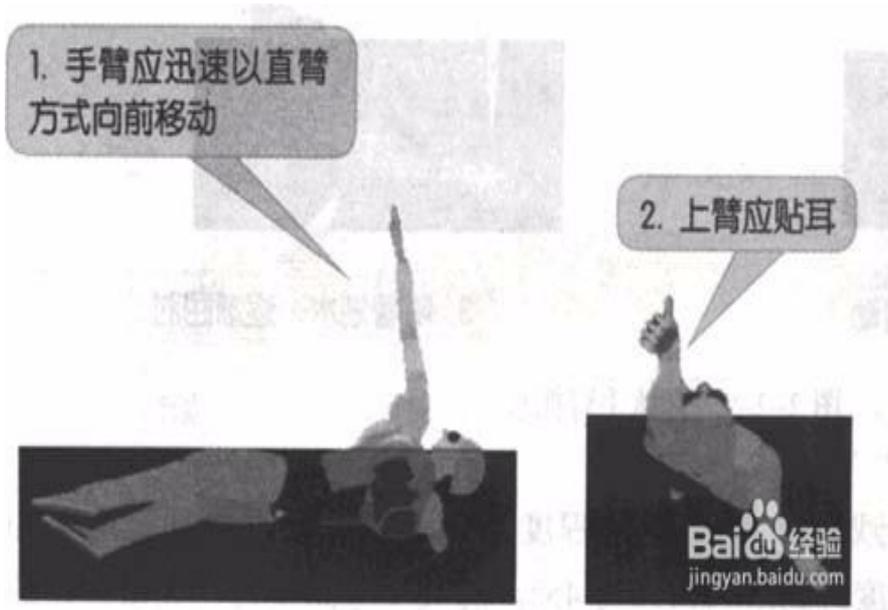
1. 先压水后提肩，使肩部先出水，再带动上臂、前臂和手依次出水

2. 出水时手臂应伸直



空中移臂

提肩出水之后，臂部自然放松、伸直，手迅速从大腿外侧方向提至于肩部前面，并且垂直于水平面，同时，肩关节必须充分伸展开，为下一步入水做好准备。



空中移臂，当推水结束提肘出水后，两臂即由空中前移，开始移臂时肘关节微屈，手掌向上，肘先于手出水，两臂放松内旋，沿身体两侧低平的抛物线前摆。开始移臂时稍用力，利用臂的离心力向前摆出。移臂时速度要快，否则会造成身体下沉。

蝶泳移臂一般采用直臂姿势，在移臂过程中手臂要放松，大拇指朝下



仰泳完整配合

仰泳比较常见的完整配合是6次打水、2次划臂、1次呼吸的配合技术。游仰泳时口 鼻始终露出水面，呼吸不受限制。为了避免由于呼吸造成动作紊乱，最好保持一定的呼吸节奏。常见的是一臂移臂时换气，另一臂移臂时呼气。

