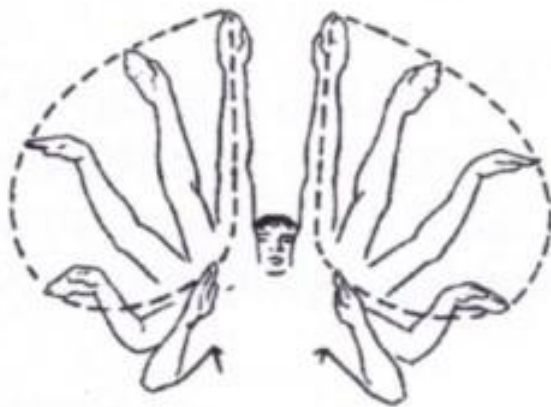
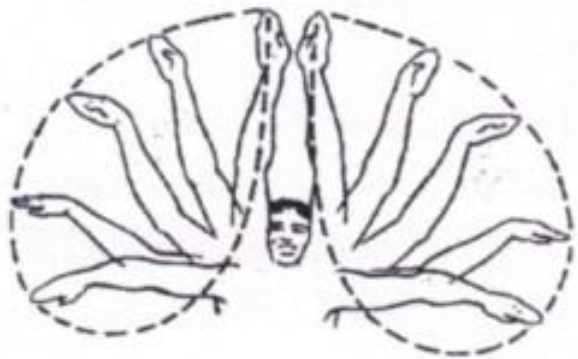




一、蛙泳臂动作要领

蛙泳手臂的动作是推动身体前进的重要因素，现代蛙泳尤其重视发挥手臂划水的作用。游蛙泳时，整个手臂动作都是在水下完成。手的划水路线近似于两个相对的“桃心形”，即两手从“桃心”的尖顶开始，不停顿地划动一周回到尖顶。



蛙泳臂部动作可分为外划、下划、内划和前伸四个不可分割的动作阶段。

1、外划

外划是从两臂前伸并拢在、掌心向下的滑行姿势开始的。外划时两臂内旋，两手掌心转向外斜下方，略屈腕，两臂向外横向划动至两手间距离约为两倍肩宽处。外划的动作速度较慢。



外划

外划是从两臂前伸并拢在、掌心向下的滑行姿势开始的。外划时两臂内旋，两手掌心转向外斜下方，略屈腕，两臂向外横向划动至两手间距离约为两倍肩宽处。外划的动作速度较慢。



2、下划

手臂在继续外划的同时，前臂稍外旋，肘关节开始弯屈，转腕使掌心转为朝后下方，以肘关节为轴，手和前臂加速向下、向后划动。在下划的过程中，手和前臂的运动速度快，幅度大，而上臂的移动不多，前臂与上臂之间的夹角迅速缩小。下划结束时，肘关节明显高于手和前臂，手和前臂接近垂直于游进方向，肘关节屈成的角度约 130° 。



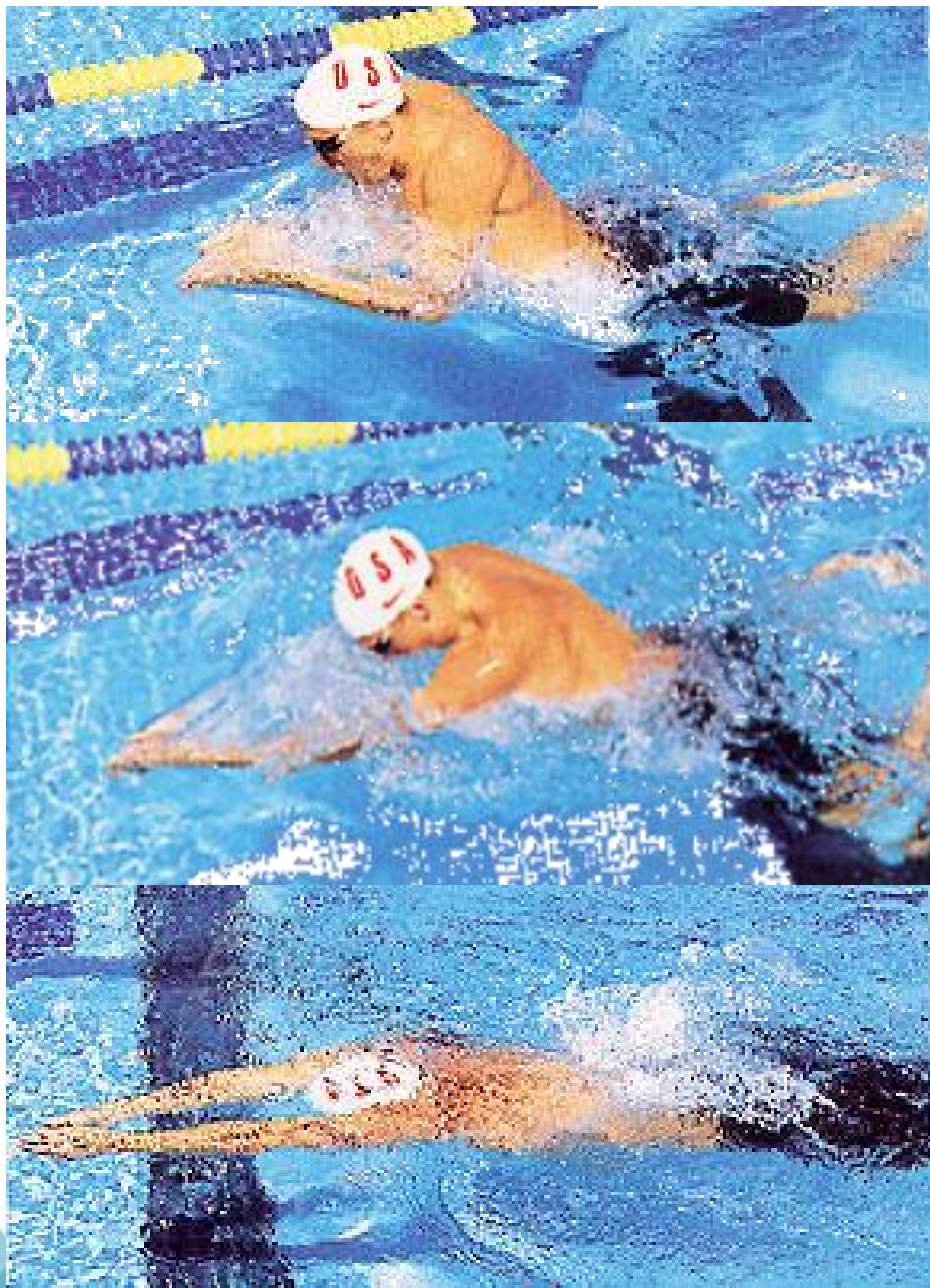
3、内划

内划是手臂划水产生推进力的主要阶段。随着下划的结束，掌心迅速转向内后方，手臂加速由外向内并稍向后横向划动，屈肘程度进一步加大，肘关节也同时向下、向后、向内收夹至胸部侧下方。两手划至胸前时几乎靠在一起。



4、前伸

当内划接近完成时，两手在继续向内、向上划动的过程中逐渐转为向上、向前弧形运动至颌下。此时两手靠拢，两掌心逐渐向下，手指朝前。接着，肘关节不停顿地沿平滑的弧线前移，推动两手贴近水面向前伸出。与此同时迅速低头，将头夹在两臂之间。伸臂动作完成时，两臂伸直并拢充分伸肩，两手掌心向下，成良好的流线型向前滑行。





二、臂部技术练习

学习蛙泳臂部技术，必须要掌握屈臂高肘技术和正确的划水路线，形成连贯圆滑、加速划水的正确节奏。

(一) 陆上模仿练习



原地模仿划臂：陆上两腿开立，上体稍前倾，模仿蛙泳两臂划水的动作，着重体会“桃心型”划水路线和屈臂高肘技术。

（二）水中练习

1.原地划臂：两腿开立站在齐胸深的水中，上体略前倾，做蛙泳两臂划水的动作，体会屈臂高肘技术和“桃心型”划水路线。

2.行进间划臂：做蛙泳两臂划水和呼吸的配合动作，借助划水所产生的反作用力向前行进。

3.托扶划臂：俯卧水中，由同伴站在侧面托住髋部，做蛙泳两臂划水和呼吸的配合动作。两臂外划的过程中借助水的反作用力顺势抬头呼气，两臂内划和下划时快速吸气，两臂前伸时低头闭气。

4.夹板划臂：俯卧水中，大腿处夹板，做蛙泳两臂的划水动作向前游进。体会划水时身体被拉引向前的感觉。

三、蛙泳臂错误动作与纠正方法

部位	常见错误	直接原因	纠正方法
臂部动作	划水时手摸水	1.手臂力量差 2.划水时肘部下沉	1.加强手臂力量练习 2.多做水中原地或夹板的划水练习，强调屈臂高肘
	划水太后	1.外划太宽，内划太慢 2.划水方向过于向后 3.内划结束时手停顿，没有及时向前伸臂	1.采用上臂基本不动的“小划臂”技术，屈臂高肘，主要用前臂弧形划水 2.强调动作连贯圆滑，内划紧接着前伸，中间不停顿
	手臂边前伸边外划	1.急于用手划水前进 2.急于抬头吸气	1.强调手臂内划后并拢前伸，滑行一段后再分手外划 2.多做水中原地的划水练习，要求两臂前伸并拢时拇指相扣，停2s后再开始下个动作