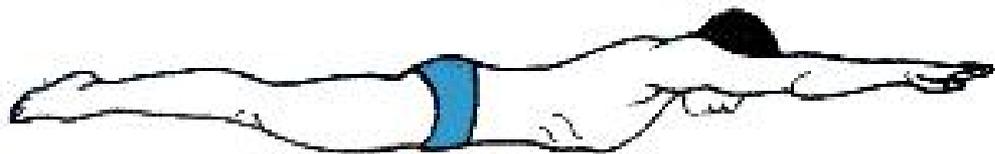




# 一、蛙泳完整配合技术

蛙泳是臂、腿交替做动作推动身体前进的。正常蛙泳一般采用1：1：1的配合技术，即在一个完整的动作周期中，蹬腿1次，划臂1次，呼吸1次。



## (1) 呼吸与臂的配合



蛙泳的呼吸是和手臂的划水动作紧紧结合在一起的，主要有“早吸气”和“晚吸气”两种类型。

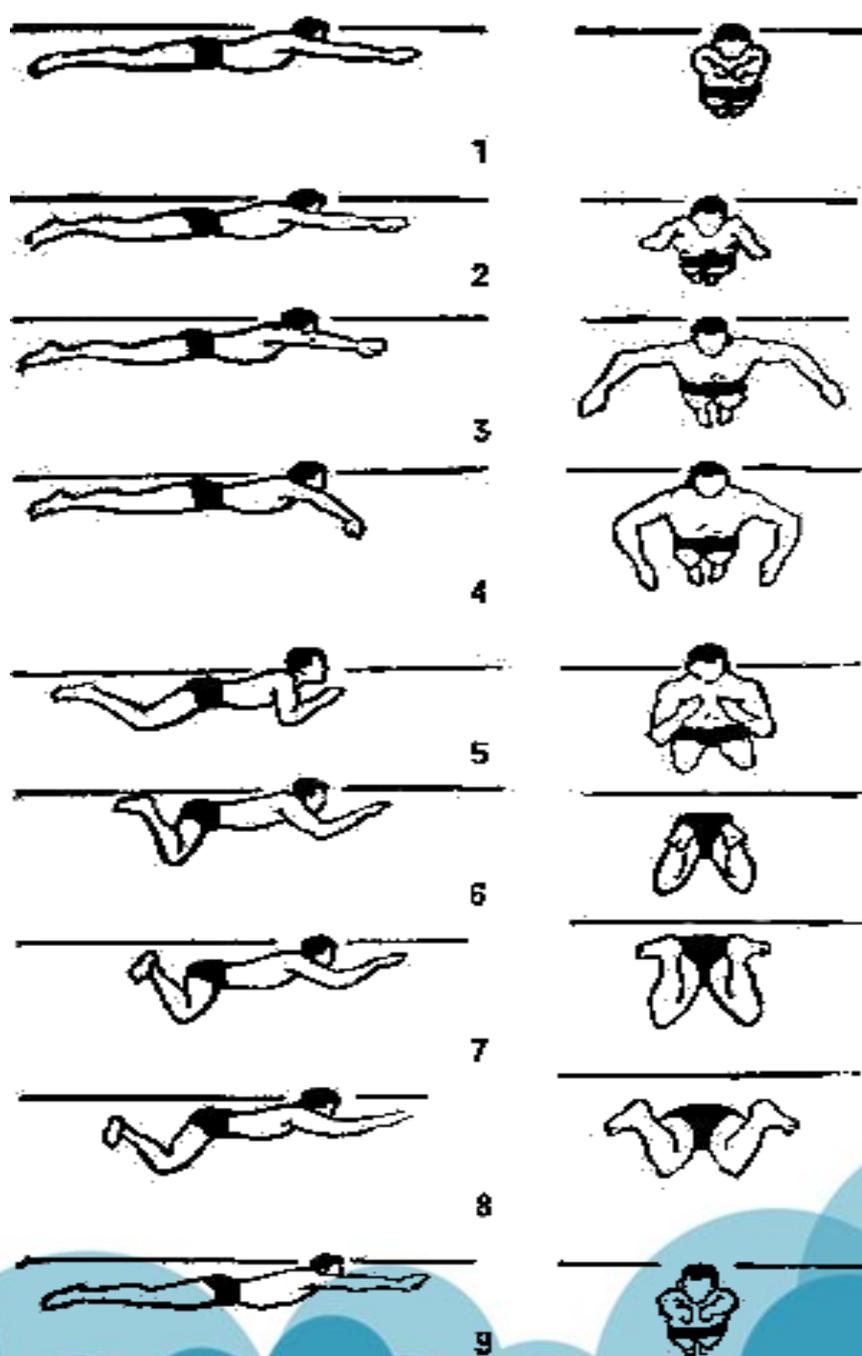
## “早呼吸”技术与“晚呼吸”技术的比较

呼吸技术比较内容	“早呼吸”	“晚呼吸”
抬头时间	两臂开始外划时	没明显抬头动作
吐气时间	向上抬头时，下颌前伸，口露出水面将气吐尽	在两臂内划的过程中，口露出水面将气吐尽
吸气时间	两臂下划和内划的过程中吸气	内划结束头、肩向前上方升到最高位置时快速吸气
特点	头部较易抬出水面，整个呼气和吸气的的时间较长，动作比较从容	有利于减少水的阻力，有利于更好地发挥手臂划水的力量，动作紧凑连贯，前进速度均匀
适合人群	初学者	水平较高者

## (2) 臂与腿的配合

### 合

蛙泳臂和腿的配合是一种交替进行稍有重叠的技术。两臂外划和下划时，两腿保持稍紧张的伸直姿势；两臂内划时，两腿放松，两膝下沉，开始收腿；两臂开始前伸时，迅速完成收腿并做好翻脚动作；两臂接近伸直时，开始向后快速蹬腿；蹬腿结束后，全身伸直成良好的流线型向前滑行。



### (3) 蛙泳完整配合技术

蛙泳完整配合技术主要是臂、腿配合技术的教学，关键在于建立起“臂先腿后”的动作概念。具体要求是“外划腿不动，内划始收翻，伸臂再蹬夹，并拢漂一会”。在这的基础上加上呼吸动作就形成了完整的蛙泳。

#### 陆上模仿练习

站立模仿配合：原地站立，两臂上举并拢，掌心向前，先按4拍做两臂和单腿配合的蛙泳模仿动作。1拍，两臂向侧下分开划动，腿不动；2拍，两臂向内划至胸前，一腿屈膝上提做收腿和翻脚动作；3拍，两臂向上伸直；4拍，腿向下弧形蹬夹，还原成预备姿势。逐步过渡到连贯进行。



#### (4) 蛙泳配合的常见错误及纠正方法

部位	常见错误	直接原因	纠正方法
配合动作	蹬腿的同时划臂	<ol style="list-style-type: none"><li>1.手臂前伸后没有滑行，急于划臂</li><li>2.收腿太慢，蹬腿滞后</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.强调腿蹬直后手臂保持伸直并拢姿势滑行一段距离</li><li>2.多做臂一次腿一次的分解练习，体会臂、腿交替的要领</li><li>3.从蹬3次腿划一次臂，过渡到蹬两次腿划一次臂；最后回到正常蹬一次腿划一次臂，限制手臂的过早外划</li></ol>
	蹬腿的同时伸臂	<ol style="list-style-type: none"><li>1.手臂内划结束没有迅速前伸而在胸前停留</li><li>2.收腿动作太早太急</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.强调先伸臂再蹬腿，多做臂一次腿一次的分解练习，体会臂、腿交替的要领。</li><li>2.强调划水动作连贯，内划紧接前伸，中间不停顿</li><li>3.推迟收腿，放慢收腿速度</li></ol>
	吸不到气	<ol style="list-style-type: none"><li>1.基本呼吸方法不对头，呼气不彻底，吸气动作太慢</li><li>2.抬头太迟，来不及完成换气动作</li><li>3.腿部动作效果差，身体位置低</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.多做水中原地连贯呼吸的练习，掌握好水中呼吸的基本方法</li><li>2.多做水中原地划臂配合呼吸的练习，强调“手动抬头”，延长水面呼吸的时间</li><li>3.改进腿部动作，提高身体位置</li></ol>