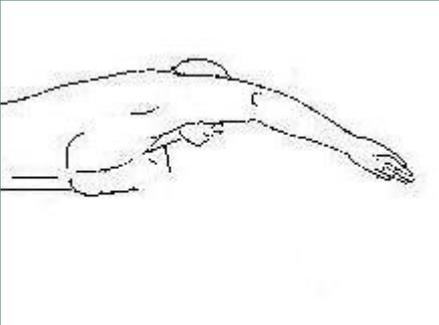
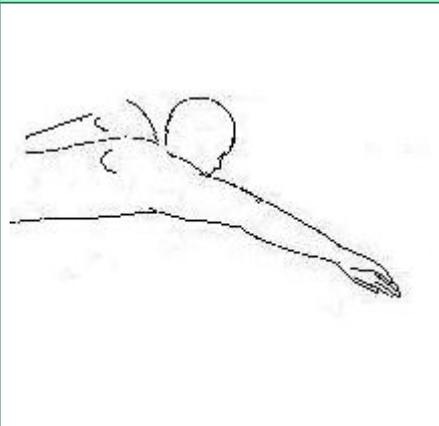
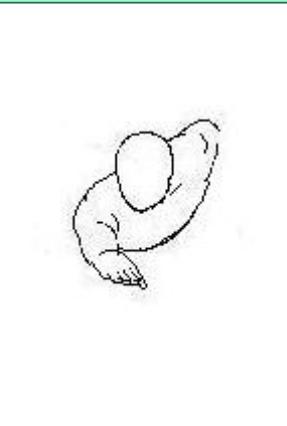
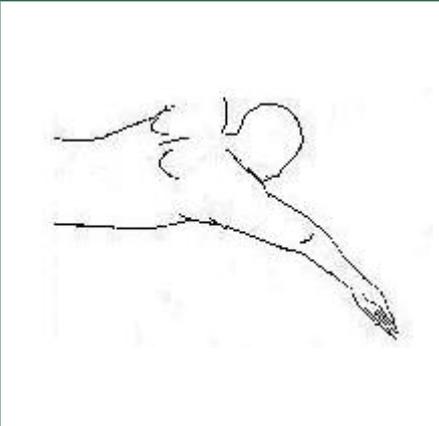
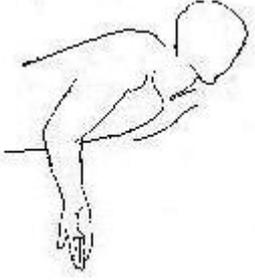
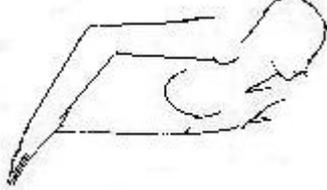
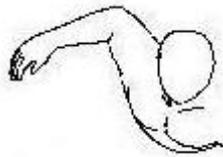




標準自由式【捷泳】游泳技術教學圖解

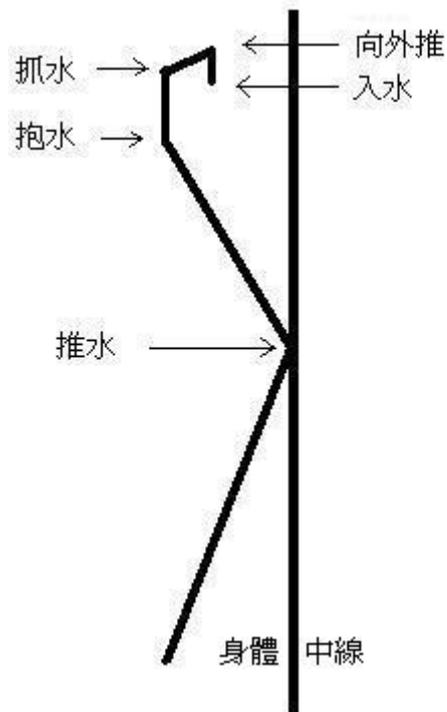
捷泳手				
	側面	正面	標準動作	高級泳手常見錯誤
入水			手掌向外、約45°斜插入水，入水位置在肩的延長線與頭頂延長線之間。入水後刻意將手臂伸前。	
向外壓水			手向外壓水，壓水的意思是不用力推水，因為這個動作【完全沒有推進力】，【它的作用只是將手掌推至抓水位置】。	手向下壓水，是形成後面的沉肘抓水的原因，而沉肘抓水，又將導致沉肘抱水。嚴重技術錯誤，由這裡開始，形成後面一連串的錯誤。
抓水			屈腕抓水，使手掌向後對水。注意，手掌很明顯在體側的。	未到抓水位置便急於抓水；上臂與背的角度小於170°，形成沉肘抓水；上臂與前臂角度小於110°；泳手可以看見手掌在臉下面或附近划過。
抱水			抱水動作至手臂與肩平時要注意：肩高於肘。標準抱水動作約產生70%推進力，因為整	沉肘抱水。沉肘抱水，必然要喪失背肌的強大拉力，有健身常識的朋友必定知道，背肌用力時



			<p>個動作用全條前臂抱水。</p>	<p>雙手是在體側的，而沉肘抱水時，雙手是偏向前面的。</p>
<p>向後推水</p>			<p>手向後向外推至大腿側，推水時手腕外伸，推水結束時手掌由向後轉為向內，使手能用尾指出水，減低阻力。</p>	
<p>出水</p>			<p>手肘向上抽，前臂及手掌完全放鬆不用力。</p>	
<p>移臂</p>			<p>前臂及手掌保持放鬆</p>	
<p>入水</p>			<p>當手肘通過肩部時將前臂向前提，手掌伸直。</p>	



標準 (捷泳) 自由式手 S 形划水路線



請注意，只有抓水動作是直線向後的，抱水是向內，而推水則是向外

與傳統游泳教學方法完全不一樣

傳統教法是由前向後直線拉水及推水