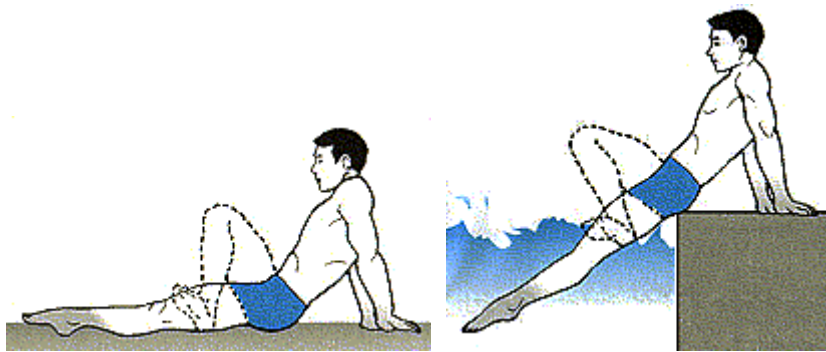
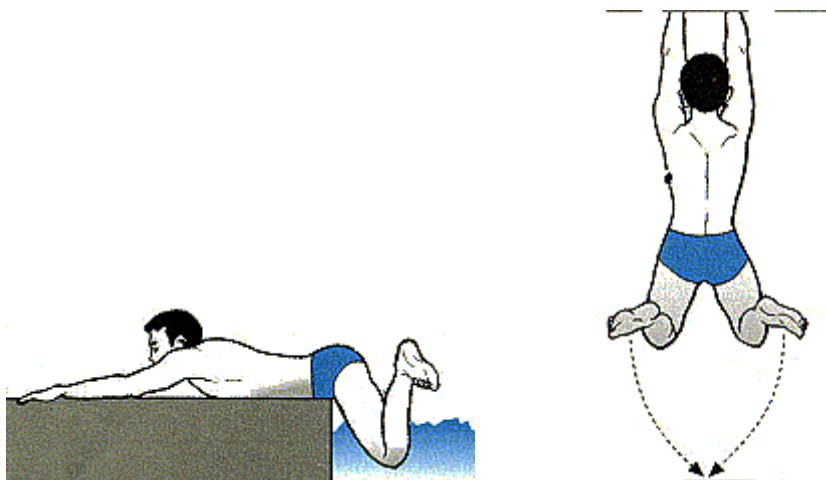




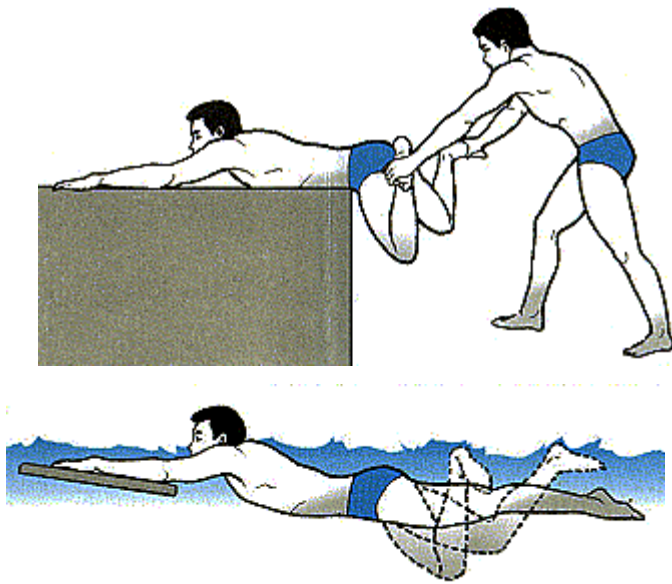
游泳蛙式動作教學



一、兩腿伸直，腳掌著地，模仿蛙泳，做收腿、翻、蹬夾的練習，練習時兩眼宜注視雙腿的動作。



二、模仿蛙泳，收腿、翻、蹬夾的動作，注意該過程的動作路線。慢收腿，邊收邊分，翻腳要充分，練習中應注意慢收、快蹬、併腿伸直的節奏。



三、以虎口握住練習者兩腳掌內側，協助做收腿的練習。收、翻、蹬夾腿的練習。

四、水中扶板做收、翻、蹬夾腿的練習。



五、吸氣後上體前傾、手伸直做划水練習，宜注意划臂與呼吸之間的節奏配合。

六、當雙臂側下划至與肩同寬時，開始吐氣同時準備抬頭。

七、划水結束時頭已抬出水面張嘴吸氣(此瞬間胸內空氣需已全部用力吐盡)，兩手在顎下掌心斜相對，接續五、的動作。



游法口訣：

- 一、身：划水腿不動、收手再收腿、先伸手臂再蹬腿、臀腿伸直漂一會。
- 二、臂：分手稍微比肩寬、兩臂側下向後划、向內旋肘伸前方、伸直並腿漂一會。
- 三、腿：邊收邊分慢收腿、向外翻腳對準水、弧形向後蹬夾水、伸直並腿漂一會。
- 四、換氣：低頭伸臂慢吐氣、划臂抬頭快吸氣。

參考資料：<http://www2.seeder.net/tpwls/swim/index.htm> 游泳論壇