

3. 背泳ぎ

- ① 腕の動作は、エントリー → キャッチ → (プル) → (プッシュ) → (リカバリー) の順に行う。
- ② 腕を入水させるときは (小指) から入れるようにする。
- ③ 腕が水上にあるときは、手 (ひじ) を高くのばし、(体側) にそって大きく回し、(耳) をかするように動かす。
- ④ 腕が水中にあるときは (ひじ) を (60°) ~ (90°) くらいに曲げ、お尻の下に水を押し込む。
- ⑤ キックは (肘関節) を柔らかく、足の (甲) で水を送り出すように上下させる。

4. ボタフライ

- ① 腕は両腕を左右対称にして (かざ穴) の円を描くように動かす。
- ② 呼吸は第2 (キック) と (プッシュ) のタイミングを合わせて息をはき切り、口から素早くすうようにする。
- ③ スタートはかばを強くキックしていき、全身を (一直線) に伸ばして前に進む。