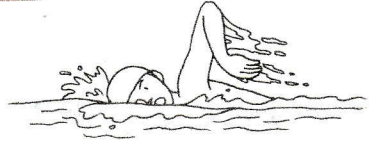


図3 呼吸

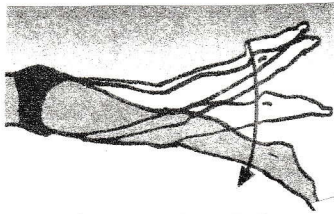


からだをできるだけ (水平) に保ち、
(ローリング) に合わせて呼吸を行う。

キックは、膝を折らず、(膝) から下は
力を抜いて、脚全体で蹴り下ろし、脚の裏全体で蹴り上げ
る。(足首) の力を抜いて、足の(甲) に水が当たるようにし、
両足の位置は (ハ) の字をつくるような感じにする。

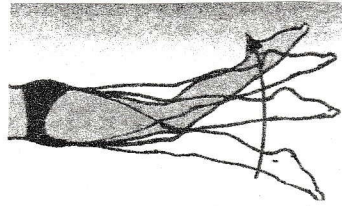
呼吸はできるだけ体を水平に保ち、頭を上げず (真横) を見るようにして行う。

★ キックは バタ足 で行う。



(けりさげ)

← (膝) を →
曲げない、
折らない。



(けりあげ)

足を (むち) のようにしならせて、左右交互に上下させる
キックでクロールの推進力が生み出される。