

背泳ぎについて

腕の動作

① (親指) から抜きあげる



② ひじを伸ばし、耳をこするように腕をまわす。



③ 手のひらを (外) 側にして、(小指) から入水する。



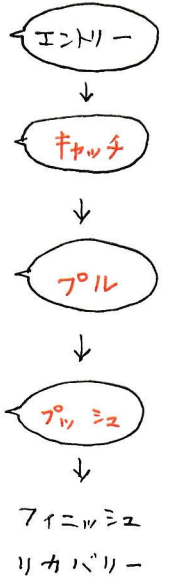
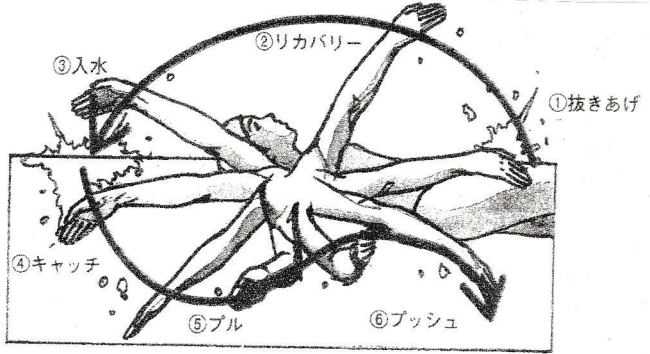
④ 手のひらで水をつかむ。



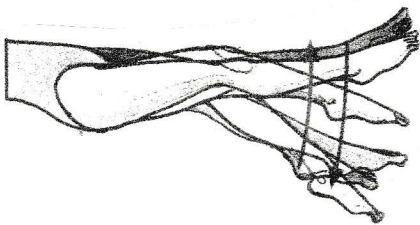
⑤ ひじを曲げ、ひじを支点に (S字) を描くように後方に水を下に押す。



⑥ 手のひらを返して、水を下に押す。



キック



① 腰が沈まないように (背面泳ぎ) の姿勢を保つ。

② (ひざ) を曲げずにやわらかく保ち、(股) 関節から両足を交互に上下させる。

③ けりあげるときは (ひざ) を軽く曲げ、けりおろすときは (ひざ) をよく伸ばす。