

# 如何快速学会蝶泳

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678553552220338.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

蝶泳在游进中，是以横轴(腰际)为中心，躯干和腿做有节奏的摆动，发力点在腰腹部。然后以大腿带动小腿，两腿一起做上感谢老师辛苦负责的话下的鞭状打水动作。而这些动作与头和臂部的动作紧密联系在一起，形成蝶泳所特有的波浪动作，因此前进时身体的阻力较小，给朱丽叶的信电影蝶泳有哪些技术要领

呢？蝶泳时，两臂对称由前向后划水；双臂出水面经空中前摆，动作的外形犹如彩蝶飞舞；躯干和下肢的动作好似海豚在水中逐浪，给人以既刚健又潇洒的美感。从动作外形看，蝶泳手臂及腿的动作与爬泳昨夜见军帖相似，区别在于爬泳轮流打水和划臂，而蝶泳是同时用力。尽管蝶泳划水时力量很大，但由于同时划水和打水，推进力不平衡，身体前进速度也不均匀，因此蝶泳的速度慢于爬泳，下面来了解一下如何快速学会蝶泳吧？

- 1、蝶泳的手入水点在两肩的延长线上，以大拇指领先，斜插入我和我的祖国歌词水。
- 2、入水后，肩、肘前伸，两手沿曲线向外、后、下方抓水。两手分开到肩宽时，屈肘，加速划水。
- 3、两手分开到达最大宽度后，手臂转为向内、向上和向后划水，手臂上抬时保持高肘屈臂。两手在胸下或腹下时，手之间的距离最近。
- 4、呼吸与划水的章立配合也是蝶泳技术的关键。手臂结束向内划水时，头露出水面吸气，移臂时头还原入水。记住两个“之前”，即头在手出水前出水，在手入水前入水。
- 5、蝶泳双手划水两手距离接近最近时，手臂划水的方向再一次改变，转为向外、向上和向后划水，直至出水。
- 6、划水出水后，手臂在肩的带动下经空中向前移臂，准备入水、移臂一般以低、平、放松的姿势从两侧前移。
- 7、蝶泳的身体姿势掌握比较难，同时鞭状打水也不易掌握。在蝶泳学习的时候，我们会有专门的分解练习让您逐步掌握运作

8、蝶泳的划水路线一般为“钥匙孔”形，指两手在胸下或腹下时的距离最近，这种前后划水路线比较均匀。

9、注意蝶泳的四肢动作是双臂、双腿同时协调发力。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的如何快速学会蝶泳的内容，可以按照上面的步骤来学习蝶泳的，如果大家还想了解更多关于蝶泳的知识，那就继续浏览本网游泳安全小知识库中的内容吧。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发