

自由泳到底怎么移臂（自由泳怎样移臂）

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/167738177752022.html>

范文网，为你加油喝彩！

最佳答案

大家好，小柏来为大家解答以上问题。自由泳到底怎么移臂，自由泳怎样移臂很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！解答：1、自由泳的手臂

大家好，小柏来为大家解答以上问题。自由泳到底怎么移臂，自由泳怎样移臂很多人还不知道德玛西亚杯总决赛直播，现在让我们一起来看看吧！

解答：

- 1、自由泳的手臂动作包括入水、持水、推水、出水、空中动臂五个步骤。
- 2、下水的第一步。以左手为例。最后一个出水动作完成后，肘关节先出水，然后手臂带动前臂，前臂放松向前移动。过肩传统文化英语运动时，前臂向前伸展，有鞭打动作，同时手掌四指并拢伸直，拇指朝下，手掌朝外入水。
- 3、第二步是持水。入水后，竖起大拇指，四指并拢，与上臂同时抱水。
- 4、第三步是推水。当手臂向身体一侧移动时，手掌指尖朝下，手掌向后，用力将水推回。
- 5、第四步，出水。推水后，肘关节将肘部弯曲出水。
- 6、第五步：在空中移动。大臂带动小臂前进。入水前不要停下来，放松前臂，像鞭子前端的鞭打动作。这样，自由泳的手臂动作就完成了。

墨客挥犀

- 7、水下自由泳的手臂运动是从入水到出炫耀近义词水的“S”形路线。左右两臂交替配合，完成手臂动作。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发