

スタートの段階指導 第3段階

【両手を両足の外に置き水面からスタート】

第3段階のスタートは構えから飛び出しまでの時間を要す動作になりますが、小さな入水角度を作る重要な段階です。

第2段階と同様に上腕および上体が水面と並行に近くなること、蹴り出しで腰が上がることをないように留意してください。



図3の1

- ア シャがみ込むよう膝を十分に曲げ、両手を両足の外側に置く。



図3の2

- イ 膝の曲げ角度、上体の前傾を保ったまま両腕を水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図3の3

- ウ 指先を高く保ったまま体重を移動させて、腰の高さが変わらないように壁を蹴る。



図3の4



図3の5

エ 体重をつま先に移動させ、体全体が水面と並行になるように体を伸ばしながら壁を蹴る。

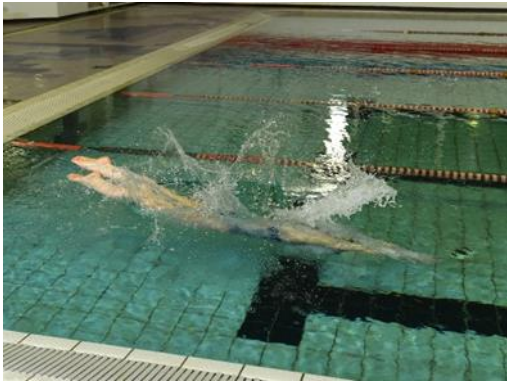


図3の6

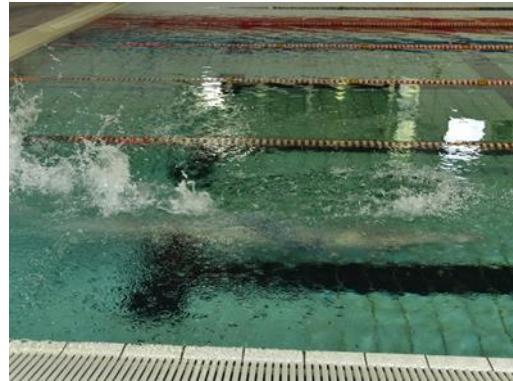


図3の7

オ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。



図3の8



図3の9

カ ストリームラインを保ったまま、浮上する。