



Miss Chan 有話兒

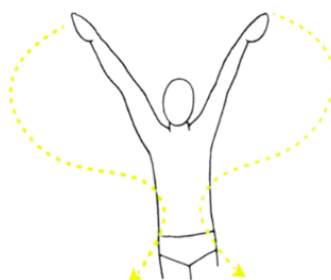
蛙式 (3)

繼講述蛙式划手後，接下來將會分享一些有蛙式水底動作－大蛙手的技巧。然而，有效的水底動作有助提升速度，並減少體能的消耗。

① 開始動作前，身體需保持流線型，雙手雙腿緊拼在一起，以減低水中阻力。



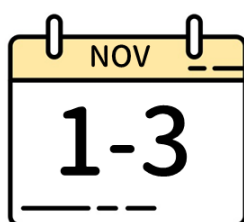
② 划水路線成兩個問號，手要推至最後，類似蝶式水下划手。與此同時，可配合打一下蝶式腿，稍為滑行一下。



③ 手回臂時需在軀幹下動作，儘量減少水中阻力，與此同時，可配合一下蛙式腿，稍為滑行一下。

總括而言，訓練時可多加留意自己是否做到以上幾個要點，多加練習。如果你想知道更多關於一些背泳的竅門，記得留意下月會訊。

11 月活動預告



長池分齡游泳錦標賽
@體育學院游泳池



巨流社
周年頒獎禮及午餐
※準時中午12:00開始※



第二組短池分齡游泳比賽
(第一節)
@城門谷游泳池

EAT
SWIM
SLEEP