



Aqlub Method



まめ知識

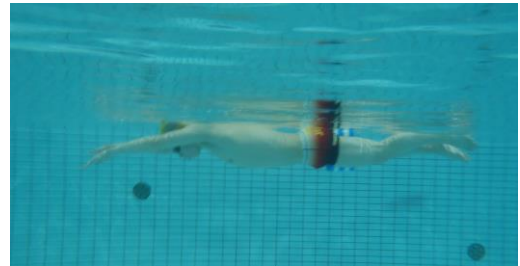
~ 2018.August ~

片手クロール × Aqlub Method

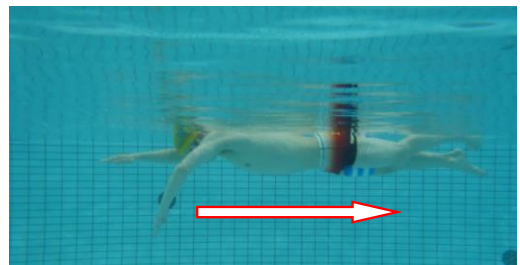
今月号では呼吸時の重心移動を意識した片手クロールについて紹介していきます。前方に伸ばした腕をじっとさせ、重心が前方へ移動していくのを感じてみましょう。

片手クロール × Aqlub Method ポイント

キャッチアップでの片手クロールを行います。このとき、前方に伸ばした腕が動かないようにじっとさせましょう。



ブルブイを挟み、浮き身の姿勢を取ります。浮き身の姿勢については4月号をご参照ください。



ブラインドサイドの腕を前方に伸ばし、プレスサイドの腕は手のひらを後方に向け、一気に水を押しします。7月号で紹介したプル動作の加速を意識しましょう。



呼吸時は、前方に伸ばした腕に頭を乗せます。このとき、前方へ伸ばした腕に頭の重みがかかり、重心が前方へと移動していくのを感じてみましょう。

ポイント！！

ブルブイを使用した片手プルを行った後は、片手スイムにチャレンジしましょう。片手スイムを行うときのキックは5月号で紹介したキックも合わせて意識してみましょう。

①→②→③→④の順にくり返していきましょう！