

ま

め

知

識



AQLUB Method 2024, May



今月のドリル 片手バタフライ(初級者向け)

今月のドリルは「片手バタフライ」です。呼吸とキック、プルとのタイミングを習得することができます。特に、呼吸と第二キックとのタイミングが習得しやすい練習です。



★練習方法★ (水中練習)

①両腕を前に伸ばして浮きます。その時の視線は下向きです。



②腕は片腕のみ、前方から腿まで一気に掻き切ります。呼吸はプル動作に合わせて横向きで行いましょう。



③腕をローリングしながら大きな円弧を描くようにリカバリーします。



④腕の入水に合わせてキックを蹴り下ろし、前傾姿勢で伸びましょう。

