Swim

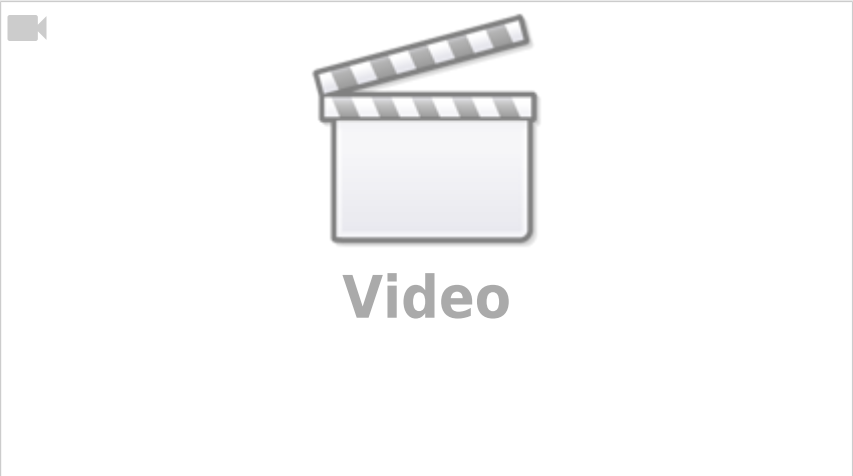
기본 테크닉 Basic Technique

스위프 Sweep(Sculling)

- 다운스위프 downsweep : 입수 직후에 물을 아래로 미는 동작이다. 다운스위프는 정확한 캐치 지점에서 물을 캐치한 다음 스위프로 연결하기 위한 준비과정이다.
  다운스위프는 추진력이 생기지는 않는다. 그러나 이 스위프를 소홀히 하면 캐치 지점이 빗나가서 물을 캐치 지점이 빗나가서 물을 캐치하는 데 실패하게 되고, 또한 스트로크도 충분한 가속이 이루어지지 않는다. 속도를 타는 수영에서는 스위크가 가장 중요한 동작이다.
- 인스위프 insweep : 물을 몸 밑으로 끌어모으는 동작이다. 인스위프는 실제 추진력이 생기게 한다. 다만 배영에서는 업스위프가 추진력이 된다.
- 아웃스위프 outsweep : 몸 바깥쪽을 향하여 물을 젓는 동작이다. 평영과 접영에서 최초의 아웃스위프는 거의 추진력이 생기지 않지만, 하이 엣보와 캐치 포지션에 중요한 동작이다.
- 업스위프 upsweep : 물을 위로 밀어 올리는 동작이다. 업스위프는 평영을 제외한 세 종목 중에서 가장 강력한 추진력을 낸다. 다만 배영에서는 다운스위프가 추진력이 된다.

손발의 각도 Angle of arms & legs

유선형 Streamline



킥 Kick

크롤 Crawl

- 엔트리 → 다운스위프 → 캐치 → 인스위프 → 업스위프 → 릴리스 → 리커버리

평영 Breast

- 아웃스위프 → 캐치 → 인스위프 → 리커버리

배영 Backstroke

- 엔트리 → 다운스위프 → 캐치 → 업스위프 → 두 번째 다운스위프 → 두 번째 업스위프 → 릴리스 → 리커버리

접영 Butterfly

- 엔트리 → 아웃스위프 → 캐치 → 인스위프 → 업스위프 → 릴리스 → 리커버리

스타트 Start

그랩스타트 Grab start

크라우칭스타트 Crouching start

배영스타트 Start of backstroke

턴 Turn

크롤의 플립 턴 Flip turn of crawl

배영의 턴 Turn of backstroke

평영 및 접영의 턴 Turn of breast & butterfly

피니시 Finish

크롤의 피니시 Finish of crawl

평영의 피니시 Finish of breast

배영의 피니시 **Finish of backstroke**

접영의 피니시 **Finish of butterfly**

개인 혼영에서의 턴 **Turns of Individual Medley**

접영에서 배영으로 턴

배영에서 평영으로 턴

평영에서 자유형(**Crawl**)으로 턴

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:swim&rev=1520948033

Last update: **2021/01/20 17:48**