swim, training, sports

Swim

기본 테크닉 Basic Technique

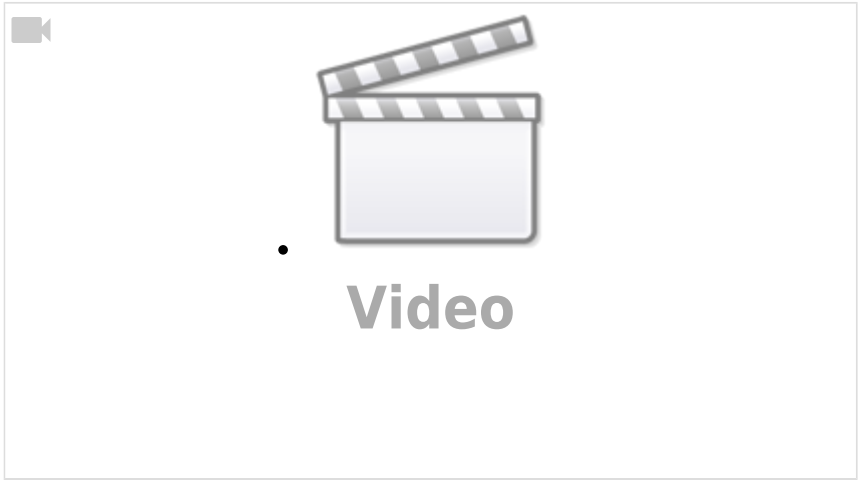
스위프 Sweep(Sculling)

- 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

- 20°~50°로 기울여 효율적인 속도를 얻는다

유선형 Streamline



킥 Kick

- 몸의 안정을 유지하고 스위프 동작을 돕는다

크롤 Crawl

- 속도가 가장 빠른 업스위프
    1. 엔트리에서 다운스위프까지 : 캐치까지의 정확한 위치를 잡는 중요한 요점이다. 이 동안은 타성으로 나아가고 있을 뿐 스피드는 떨어진다. 그러나 스피드가 향상되지 않는 선수들의 대부분은 이 동안에 물을 스위프하기 시작한다. 여기에서 캐치를 실시해 버리면 무거운 물을 잡게 되고, 캐치에서 업스위프로의 가속이 생기지 않는다
    2. 캐치 동작 : 팔이 물을 스위프하는 스피드나 전진 속도가 최소로 된다. 이때 수영 선수의 몸은 캐치한 팔 쪽으로 롤링하고 있다. 정확한 위치에서 양호하게 물을 캐치하고, 롤링에 의해 몸을 회전시키면서 인스위프로 넘어간다.
    3. 인스위프에서부터 업스위프까지 : 팔의 동작은 인스위프에서 가속되어 업스위프에서 최고 스피드가 된다. 스위프의 속도와 함께 전진 속도도 가속도가 늘어나 정점에 이른다.
- 엔트리 → 다운스위프 → 캐치 → 인스위프 → **업스위프** → 릴리스 → 리커버리
    1. 엔트리 entry : 손바닥을 45° 바깥쪽으로 돌려 엄지손가락으로 입수(入水)하고, 팔을 어깨 앞쪽으로 뻗는다.
    2. 다운스위프 downsweep : 팔의 스위프는 손바닥을 약간 바깥쪽으로 향하여 아래쪽으로 물을 밀듯이 시작한다. 손끝이 수심 약 50cm, 팔이 뒤쪽으로 향할 때까지 아래 바깥쪽으로 계속해서 몰을 민다. 손바닥은 약간 바깥쪽으로 돌려 뒤쪽을 향하게 한다.
    다운스위프는 수압을 느낄 정도로 팔을 천천히 펴는 동작이다. 팔의 뒤쪽에 수압이 충분히 걸리기 전에 물을 아래로 밀어 다운스위프를 시작하면 몸이 위로 솟아오른다. 절대로 힘을 주지 말고, 너무 서둘러서 팔을 뒤쪽으로 스위프하지 않도록 한다.
    3. 캐치 catch : 물 속에서의 손동작으로서 손바닥은 약간 바깥으로 향한다. 팔꿈치를 올린 상태에서 팔의 뒤쪽에 물이 느껴지게 될 때까지 스위프를 시작하지 않는다.
    4. 인스위프 insweep : 손을 약간 안쪽으로 향하고 몸의 안쪽 방향으로 스위프한다. 팔은 캐치하여 가슴 아래까지 인스위프하는 도중에 천천히 굽히고, 가슴 아래를 스위프할 때는 약 90°로 굽힌다. 스위프하는 손을 가속한다.
    5. 업스위프 upsweep : 손을 재빠르게 바깥쪽으로 돌려 위쪽으로(넓적다리까지) 스위프한다. 업스위프하는 동안 손바닥은 뒤를 향하게 하고, 최고 스피드로 피니시를 실행한다.
    업스위프 동안 손바닥이 위를 향하고 있으면, 허리를 잠기게 하거나 스피드를 줄인다.
    6. 릴리스 release : 손바닥을 안쪽으로 향하고, 팔은 팔꿈치부터 수면 위로 낸다. 이때 포켓에서 손을 빼는 느낌으로 하고, 유연하게 리커버리를 실시한다.
    7. 리커버리 recovery : 릴리스한 팔을 팔꿈치를 든 상태에서 몸의 중심선으로 젖혀 엔트리까지 돌아온다. 팔꿈치는 전반에는 굽히고 있지만 후반에는 앞으로 편다.
- 크롤의 롤링 : 왼팔의 캐치로 왼쪽으로 → 오른팔의 캐치로 오른쪽으로
- 크롤의 킥 : 킥 다운 → 킥 업
    1. 킥 다운 kick down : 발목을 펴고 다리 전체를 사용하여 채찍이 휘어지는 것처럼 내려 찬다.
    2. 킥 업 kick up : 내려 찬 다리를 뻗은 채로 종아리와 발목을 릴리스하여 다리 전체를 허리에서부터 들어 올리는 것처럼 한다.
- 크롤의 자세 : 자세는 유선형으로 → 중심선을 유지한다.
- 크롤의 호흡 : 한쪽으로 들이쉬고 수중에서 내쉰다. → 롤링에 맞추어 호흡한다.
- 크롤에서의 점검 상황
    1. 엔트리에서의 실수
        1. 손목을 너무 굽힌 상태로 입수하고 있지는 않는가?
        2. 머리 가까운 수면에서 손을 입수하고 있지는 않는가?
        3. 몸의 중심선을 넘어 손을 입수하고 있지는 않는가?
    2. 리커버리에서의 실수
        1. 리커버리 동작에서 양팔이 옆으로 벌어지지는 않는가?
    3. 스위프 및 리커버리에서의 실수

    1. 팔꿈치가 처진 상태로 스위프하지는 않는가?
4. 킥에서의 실수
    1. 너무 깊은 곳에서 킥을 실시하고 있지는 않는가?
5. 호흡에서의 실수
    1. 얼굴을 들어 올려 호흡을 실시하고 있지는 않는가?

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

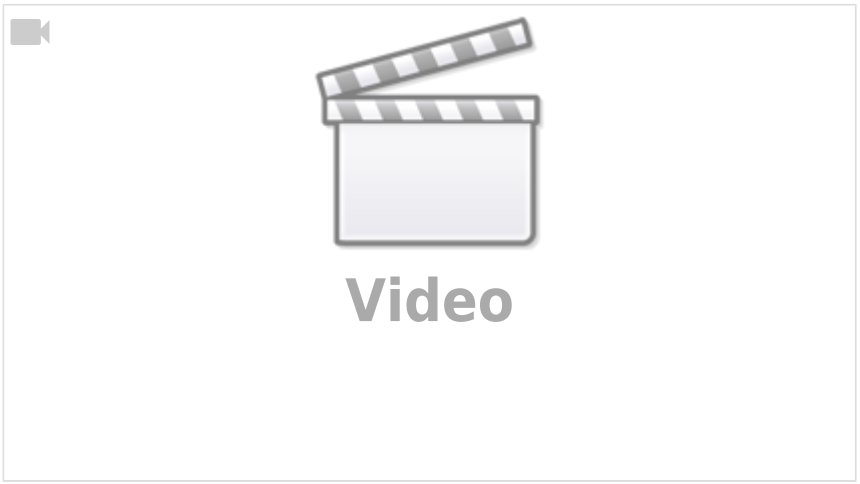
크롤의 피니시 **Finish of crawl**

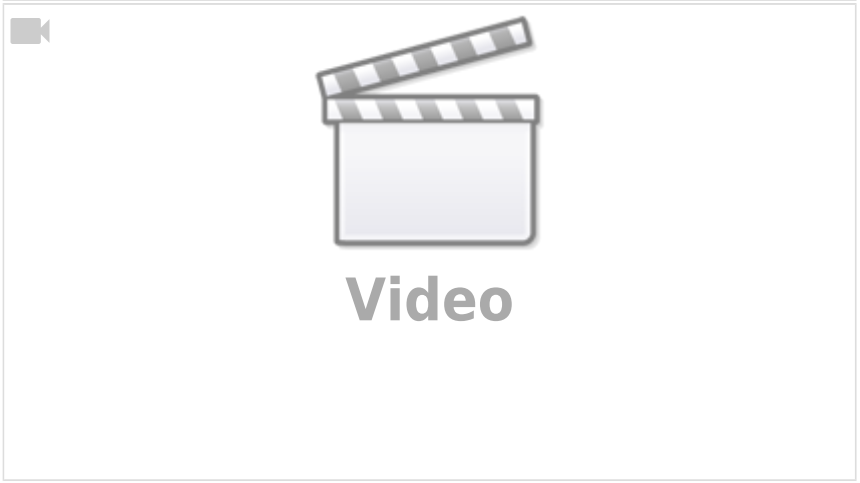
평영의 피니시 **Finish of breast**

배영의 피니시 **Finish of backstroke**

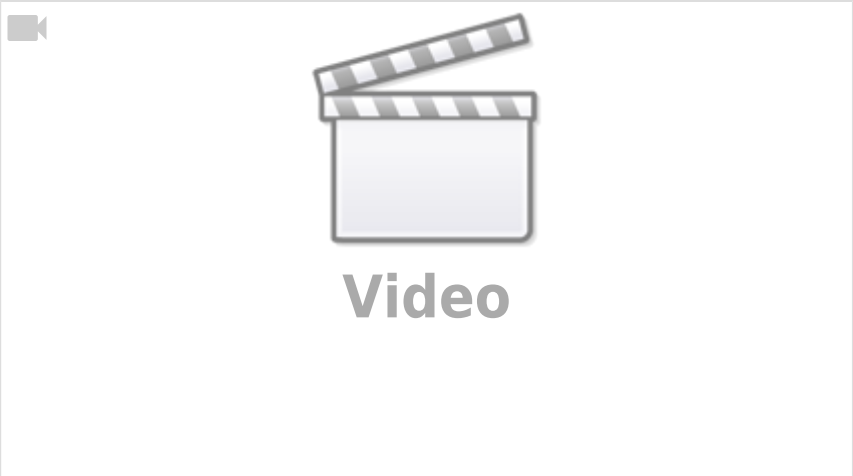
접영의 피니시 **Finish of butterfly**

개인 혼영에서의 턴 **Turns of Individual Medley**





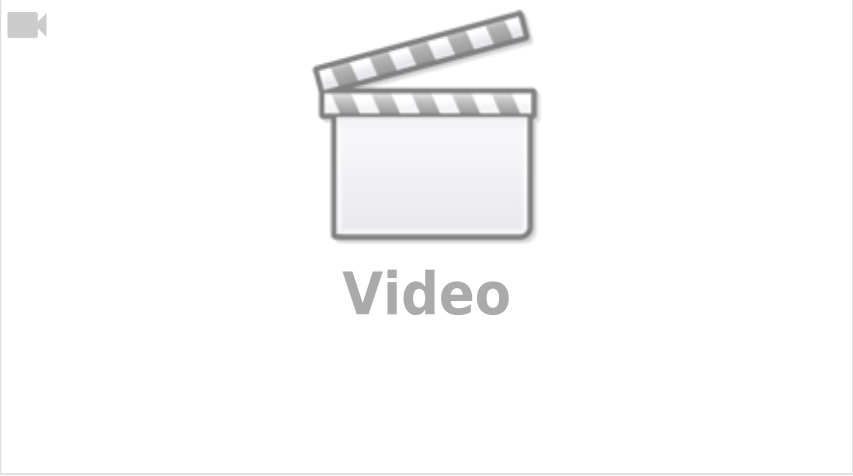
접영에서 배영으로 턴



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=1522139507

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