

## 游泳自由式換氣教學圖示：

### 一、動作要領：

兩人一組，練習者雙手伸直貼於池端做換氣動作，但雙腿被另一人抓著浮於水面上不動。

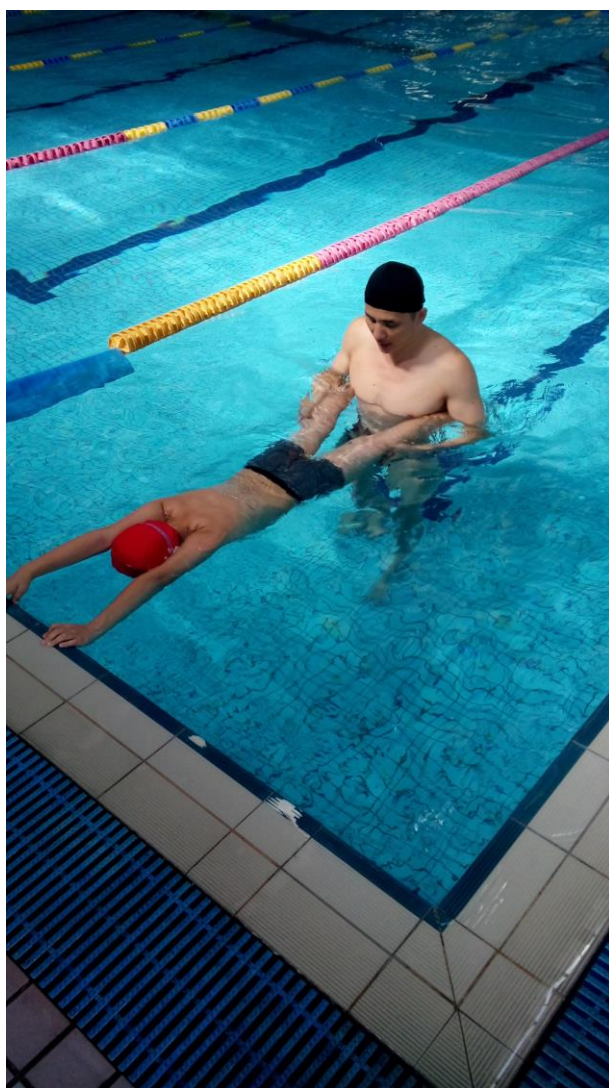
### 二、用意：

1、藉由此動作，減少練習者在水中之不安全感（練習者雙手抓池端，雙腿又被抓著，不會有沉或飄晃的不安全感）。

2、藉此動作，讓換氣時機有標準時機，即手划頭轉。

3、藉此動作，讓換氣高度固定，即手須要求靠頭轉。

### 三、圖示：



1、準備動作：練習者雙手伸直貼於池端，雙腿被另一人抓著浮於水面上不動。



2、右手划，頭靠著左手臂，頭轉右邊換氣。



3、頭靠緊左手臂，轉向右邊換氣，右手貼緊大腿。





4、換完氣，頭轉回靠左手臂，右手貼右大腿。



5、右手放回右耳朵側邊。