

## スタートの段階指導 第4段階

### 【水面からグラブスタート】

第4段階から、蹴り出しと腕の振り上げを同時に行います。

動作が一連となっても、構えから前腕の着水まで腰の高さを変えないこと（上方向に上がらないこと）に留意してください。



図4の1

ア 十分に膝を曲げながら前傾し、両手を両足の外側に置く。



図4の2

イ 蹴り出しと同時に手を振り上げる。



図4の3

ウ 壁を蹴り出しながら、両腕を頭上を越え水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図4の4



図4の5

エ 指先を高く保ったまま、腰の高さが変わらないよう空中姿勢をとる。



図4の6

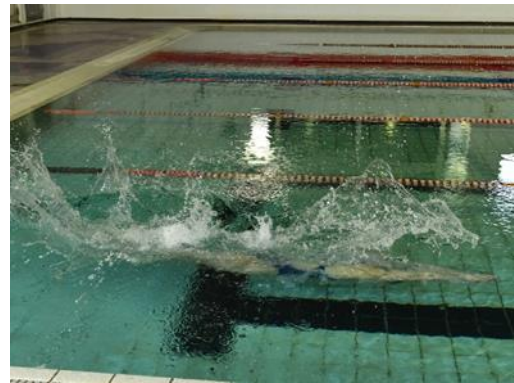


図4の7

オ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。



図4の8

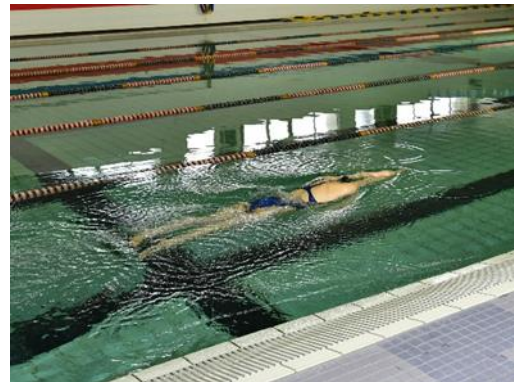


図4の9

カ ストリームラインを保ったまま、浮上する。