

スタートの段階指導 第6段階

【スタート台からヘッドアクションを使ってグラブスタート】

第6段階では、出発の合図と同時に多くの動作を連動させます。

競技者レベルのスタート方法となるため、第5段階までを十分体得した上で行わせてください。



図6の1

ア 両足の内側を平行にし、スタート台に足を置き、第一指に十分力が入るよう足をスタート台にかける。

イ 首をリラックスさせ、十分に膝を曲げ、前傾しながら両足の外側のスタート台をつかむ。



図6の2

ウ 出発の合図と同時に頭を振り起こしながら前腕を振り上げ、壁を蹴り出す。



図6の3

エ 膝を伸ばしながら、顎を引いていく。



図6の4



図6の5

オ 膝が伸びるタイミングで顎を十分に引き、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。
カ 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6の6



図6の7

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。

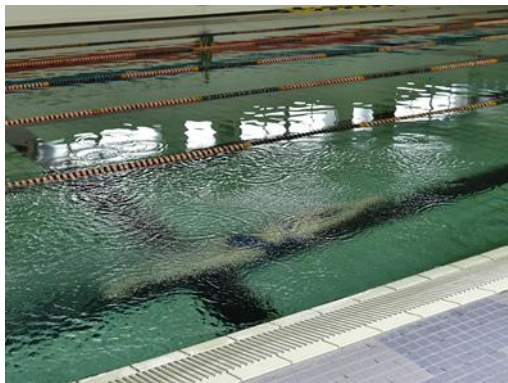


図6の8



図6の9

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。