

单元 5：俯卧踢水前进

填充：

姿势

池壁

伸直

闭气

脚背

踢水

浮板

小腿

1.		手握（ ），脚蹬（ ）往前滑行。
2.		手握浮板，大量地吸气后在水中（ ），双脚（ ）前进。
3.	踢水时，两腿尽量（ ），但非过于紧绷而导致双腿僵硬。	
4.	膝盖自然弯曲，大腿发力带动（ ）踢，膝盖和脚踝放松。	
5.	（ ）向下用力打水，向上放松复原。	
6.	别太在意前进的速度，掌握好正确的（ ）比较重要。	