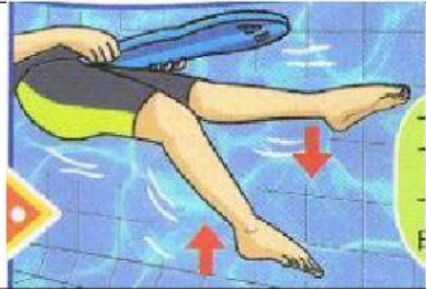
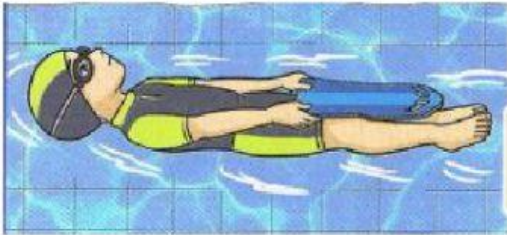


单元 5：仰卧踢水前进

选出正确答案，拖曳进空格里。

1. 练习仰卧踢水前进时浮板可以放置的位置是

2. “仰卧踢水前进”的步骤是



3. 仰卧踢水时需要注意的事项是

4. 俯卧踢水和仰卧踢水有什么区别？

腹部上方
膝盖上方
俯卧踢水时脚背向下，仰卧踢水时脚板向下。
膝盖不要过于弯曲和露出水面
用臂部和大腿的力量，有规律地上下踢动。
身体伸直与水面保持平行，浮板置于膝盖上方。