

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。 | |