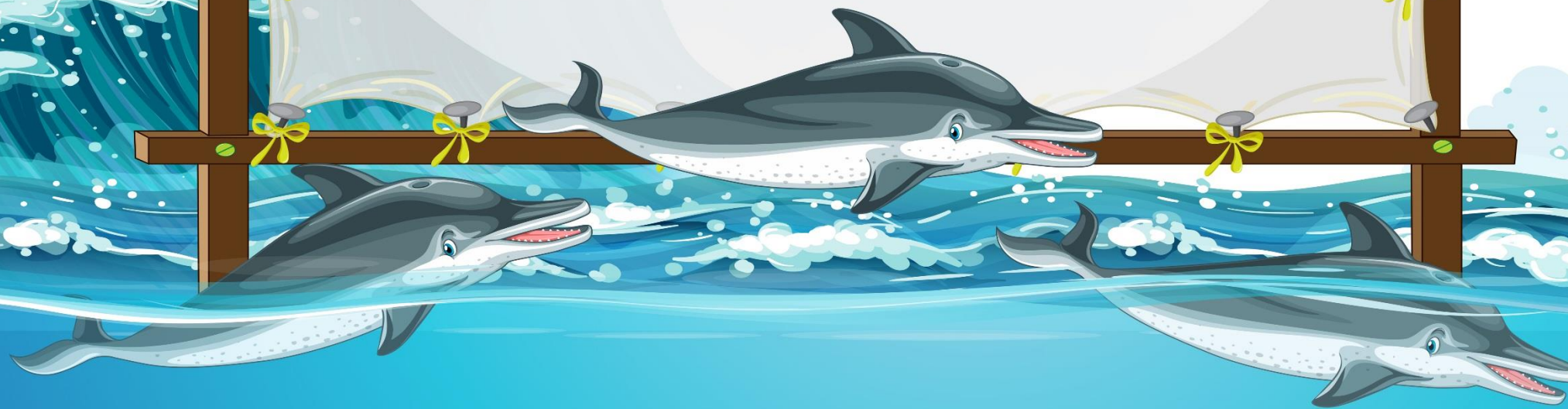


Упражнения для изучения
техники движений
баттерфляй (дельфин)



Красивое название этот стиль получил благодаря тому, что если взглянуть на плывущего человека сверху, то движение его рук напомнят взмахи крыльев бабочки. Второе (не официальное) название — «Дельфин». Этому названию стиль обязан движению ног пловца — оно действительно крайне похоже на движение хвоста дельфина. Если перевести дословно, что такое баттерфляй, то это слово переводится с английского как бабочка или мотылёк

Упражнения для изучения движений ногами

- Лечь в упоре сзади. Делать упругие движения тазом вверх и вниз.
- Встать прямо, с поднятыми руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Делать упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
- Встать на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другую поднять вверх. Делать волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

Упражнения повторять по 5-6 раз.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

- Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голову слегка приподнять, смотреть на кисти рук. Делать круговые движения руками вперед.
- Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками вперед.
- Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками как при плавании баттерфляем.