

8.背泳ぎ（中級）



小指から水に入れ
少しひじを曲げながら
手のひらで水を押しようかきましよう。



左右の腕は
交互にリズムよくかきましよう。

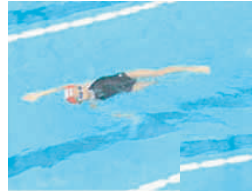


スタートは、壁を強く蹴って腕を伸ばし
後ろにそるように水に入ります。



鼻から息を出しましよう。

9.背泳ぎ（上級）



小指から入水し、ひじを曲げながら
S字を描くように、水を押しましよう。



最後は、お尻の方向に水をかき
また小指から水上に上げましよう。



背骨を軸にして
体をローリングさせると
しっかりと水をかけ
進行方向に体が伸びます。