

● در حالتهاي ياد شده ، نيروي مقاوم شكلي تا حد  
بسيار زيادي كاسته مي شود ، نفس گيري و مرحله  
بازگشت دست آسانتر انجام مي شوند و مسافت  
شنا در هر دست به حداكثر مي رسد .

# وضعیت سر

○ چشمها يك متر يا دو متر جلوتر و به نقطه‌اي در كف استخر نگاه مي‌کنند .

○ خط برخورد آب با سر ، نزديك به خط رویش موي سر در بالاي پيشاني است .

○ سر تا حدي ثابت و در يك وضعيت مرکزي قرار مي‌گیرد ، به جز زماني که براي نفس‌گيري مي‌چرخد .

## حرکت پا

● در شنای کرال سینه عمدتاً این عمل شلاقی و پی در پی پاهاست که منجر به تثبیت وضعیت خطی بدن شده و تعادل لازم را برای شنا فراهم می آورد. و شنای کرال را موزون می کند.

عمل پا در شنای کرال سینه به چندین  
آهنگ (ضرب) می تواند استفاده شود .

## آهنگ شش ضربه‌اي

● عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه ، آهنگ شش ضربه‌اي است. شناگران معمولاً این آهنگ را در شناهاي سرعتي استفاده مي‌کنند ، زیرا به حفظ سرعت استارتها و برگشتها و نیز حفظ سرعت نزدیک شدن به خط پایان کمک مي‌کند.

تکنیک آهنگ شش ضربه‌ای بشرح زیر است :

- عمل پا از ناحیه باسن شروع می‌شود.

- عضلات پای شناگر در سرتاسر شناشل و آزاد است و زانو نیز خیلی کم تا می‌شود.

- آهنگ شش ضربه‌ای يك عمل پیوسته و مداوم است و پاشنه پا در کل شنا در زیر سطح آب و یا در سطح آب باقی می‌ماند.

- برای اینکه حالت آزاد و شل مچ پا محفوظ بماند، حرکت تا شدن طبیعی پا (مچ به پایین) ضروری است.

## آهنگ دو ضربه‌اي

● شناگران اغلب اين آهنگ را براي حفظ تعادل بدن در شناهاي نيمه استقامتي و استقامتي استفاده مي‌کنند.



تکنیک این آهنگ به قرار زیر است:

- پاها به جز برای ضربات نیرومند به پایین موقعی که دست مخالف وارد آب می شود ،

در سطح آب حرکت می کنند.

- هر ضربه پا به پایین برای تسهیل چرخش بدن تنظیم می شود.

## آهنگ چهار ضربه‌اي متقاطع

● تکنیک این آهنگ مشابه آهنگ شش ضربه‌اي است با این تفاوت که در این آهنگ ، ضربه سوم پا همچنان که قوزکها (مچ پاها) از کنار یکدیگر می‌گذرند ، همدیگر را قطع می‌کنند .

# حرکت دست

عمل دست متشکل از سه مرحله است که عبارت‌اند از:

- مرحله ورود به آب
- مرحله جلو بردن
- مرحله بازگشت به حال اول.

## مرحله ورود به آب

- مرحله ورود هر دست به آب مستقیماً در جلوی شانه مربوط به خودش انجام می‌شود و بلافاصله به‌طور کامل و در امتداد شانه بازو کشیده می‌شود .

- شست و انگشتان ابتدا وارد آب می‌شوند و پس از آن  
مچ ، ساعد و آرنج .

- دست (مچ به پایین) در حالی که شست روبه پایین  
زاویه ۴۵ درجه دارد ، تغییر جهت می‌دهد .

## مرحله به جلو بردن

■ دست (مچ به پایین) الگویی S مانند را ترسیم می کند .  
الگویی که از پهلو مثل يك S انگلیسی یا يك علامت سوال (?) دیده می شود .

■ در جریان این مرحله حرکت پارویی دست ابتدا به سمت خارج ، بعد به سمت داخل و مجدداً به سمت خارج می باشد.

## مرحله بازگشت

- به محض اینکه دست از آب خارج شد ، مرحله بازگشت شروع می شود.

- در حالی که مچ شل و آزاد است ، آرنج بالا می آید.

- در میانه مرحله بازگشت ، هدایت دست آغاز می شود.

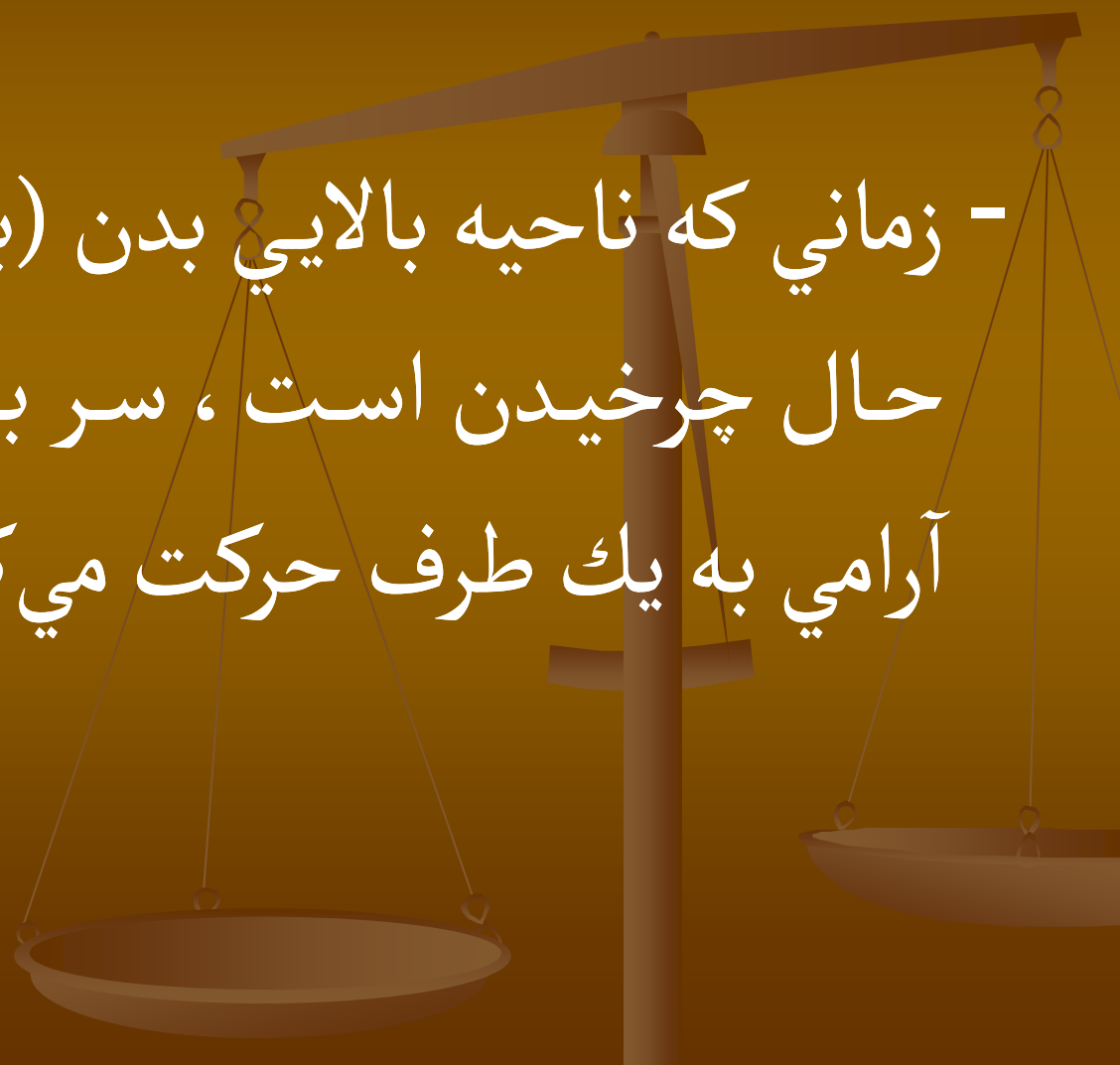
- براي مرحله ورود دست به آب ، ناحيه بالايي دست (از آرنج به بالا) آرنج را به جلو تاب مي دهد و اين در حالي است كه عضلات دلتويد محاذي گونه هستند .

- هنگام باز شدن دست (آرنج) ، انگشتان به سمت نقطه ورود به آب نشانه مي روند .



## نفس گيري

- زماني که ناحیه بالایی بدن (بالا تنه ، شانه‌ها) در حال چرخیدن است ، سر به همراه شانه‌ها به آرامی به يك طرف حرکت مي کند.



سر به اندازه‌ای می‌چرخد تا دیگر آبی پیرامون  
دهان نباشد و شناگر از خلا طبیعی ایجاد شده  
توسط موج کمّانی شکل سود جسته و پایینتر از  
سطح معمولی آب نفس‌گیری می‌کند.

## زمانبندی حرکت دست

■ زمانبندی حرکت دست از مسائل مهم در شنای کرال سینه است ، زیرا دو شکل متداول مورد استفاده در حرکت دست وجود دارد که عبارت اند از: حرکت دست سریع (زمانبندی سریع دست) و حرکت دست سنتی (زمانبندی سنتی دست) .

## زمانبندی سریع

■ در حالی که یک دست سه چهارم سیکل حرکت - از نیمه حرکت تا ورود مجدد به آب - را پشت سر گذاشته، دست دیگر از نقطه ورودش به آب تا نیمه مرحله جلوبرنده را انجام دهد.

## زمانبندی سنتی (قدیمی)

■ در حالی که دست وارد شده به آب به اندازه کافی زمان دارد تا عمل گرفتن را به دقت انجام دهد، دست مخالف در حال به پایان بردن مرحله جلو بردن است .

