



坐姿

1. 臀部只有三分二坐在座位上
2. 臀部貼近船旁
3. 外腳向前撐
4. 內腳向後屈
5. 身微向內，外肩比內肩前

握槳：下手離槳葉約一個拳頭位

跟齊：集中精神，每個動作跟齊

分工：上手負責升槳、壓槳

下手負責推前、拉後

划船姿勢重點

入水...拉槳

- 入水
1. 入水無水花
 2. 微彎腰
 3. 下手伸直
 4. 拳頭到水

- 拉槳
1. 下手往後拉
 2. 上手往下壓
 3. 槳保持垂直
 4. 槳保持在水中深度
 5. 槳貼近船旁
 6. 用腰力，力量來自腰部

出水...回槳

- 出水
1. 上手提槳
- 回槳
1. 回槳要快
 2. 下手向前推
 3. 上手開甲 (A 位)

划幅

1. 下手伸直時入水
2. 當下手手肘與身軀、上肩及座位成一直線時，拉槳動作完成