

入水能游(94)

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2017年3月6日

學「un」蝶

蝶泳難教，難學，難精！然而「教者有其法，學者享其成」，雖然沒有速成之道，但總有按步就班之法，好讓學員能較輕鬆地學好蝶泳。所謂欲先善其事，必先利其器，有兩件「法寶」對學習蝶泳非常重要，就是「蛙鞋」與「手蹼」。「蛙鞋」是學習海豚式踢腿法之「神器」而「手蹼」則是學習划臂動作之「寶貝」。

蝶泳教學法與其他泳式教學程序一樣，循BLABT五大部份進行，即先練習身體平浮動作，繼而教授踢腿，划臂、再引入呼吸而最後是全式配合。由於蝶泳不是入門泳式，學員必有一定的捷泳底子，而其身體平浮動作亦有一定的水平，因而不必花太多時間練習。必要時重溫一些池邊蹬出向前滑動作便可，教學重點在於流線身型，手掌平排大姆指緊扣而手臂平伸，腳尖蹬直指向後方。

第二階段便是海豚式踢腿的教與學。成敗關鍵在乎平浮踢腿時「腰」的上下擺動，「揮鞭式踢腿」有別於捷泳而「力從腰來」並非從腕關節發力。然而如何令學員領會怎樣從腰部發力則是一大挑戰，知易行難矣！「腰力」在捷、蛙、背三式中很少得到發揮，所以一般泳友並不習慣利用腰去發力是可以理解的。我們先要學員感覺「腰」在那裏，跟著便要學員感覺如何擺動腰部為之「un腰/印腰」- 即上下起伏的腰部動作，再令他們感到「un腰」所能發揮的威力，然後才可開始真正的踢腿練習。先練「腰」後習「腿」是海豚式踢腿教學法之第一項秘技。再者，初學海豚式踢腿要由「直腳」開始，千萬不要學員過早練習「揮鞭式踢腿」，否則必然出現屈膝過度的錯誤，秘技二也！引用音樂的「唸」即節拍讓學員較容易領會「un腰」的樂趣是為秘技三，再加上「蛙鞋」的輔助視為第四項秘技。憑藉上述四項秘技，衷心希望學員能學得輕鬆些呢！

尤如其他三種泳式的教學法，一切皆由陸上模擬練習開始。筆者一向強調授泳方法要多元化，可以引用不同的方法、教具、遊戲等引導學員輕鬆地學習。陸上教授海豚式踢腿，筆者特別愛用音樂，而且特別喜用一首「老歌」讓學員在陸上隨著音樂的「唸」即節拍好好地操練「un腰」動作。這首歌用上了多年，當年的流行歌曲，而今成為了歲月溜聲的老歌，這就是李克勤所重唱的「舊歡如夢」，網上還可看到這歌手的錄影片段，他邊唱邊前後推動其「熊腰」，正正「舞」動出海豚式踢腿的動力來源。可惜並非每個泳池都可以讓你播放音樂，若然環境許可，不妨一試。筆者曾經在鄰埠示範教學時及在港私家泳池引用，效果非常滿意，學員很快便能掌握到「un腰」力從腰發的竅門，同道們不防一試。亦邀請各讀者為我提供較「近代」的音樂或歌曲，以不致令筆者因使用太「離地」的教材成為笑柄。

陸上「un 腰」練習共有三招，分別是「叉腰」，「垂臂」及「提臂」，倚牆而做更為有用。有些文獻要求學員站立模擬屈膝動作，以練習「揮鞭式踢腿」，而筆者則認為在陸上只介紹「直腳」，「un 腰」已經足夠，要在陸上站立完成「揮鞭」動作絕非容易，只有難為了學員，省卻吧！先請學員背向牆身直立，注意背部千萬不能貼牆，要預留足夠距離好讓腰部前後擺動時，臀部能觸碰牆身便是。第一招為「叉腰」，著學員近牆直腿站立並以雙手叉腰，開始時若有音樂，可隨節拍輕輕把肚子挺前少許，然後收回恢復原位，此舉只可視為「半 un 腰」動作，因為腰部只是向前擺動。「半 un 腰」動作熟練後，跟著使可將回復原位動作順勢把臀部向後推至牆身，而同時上身可順勢向前挺胸，此舉便順利完成整個「un 腰」動作了。前後擺腰之幅度可漸漸增大，提醒學員臀部要碰到牆身為準。

先要進行「叉腰」動作的原因是要學員專注腰部位置，確定肚子挺前動作是腰臍的擺動，其手更可感到腰臍肌肉的活動，確保動作能準確完成。只有叉腰才可避免常見「屈膝搖動」的錯誤而非真正擺腰動作。第二招便要放棄「叉腰」，讓雙臂垂直身傍進行「un 腰」練習，好讓學員憑感覺去發揮擺腰動作。第三招是「提臂」練習，正式開始模擬水中海豚式踢腿練習，學員應該對自己腰部如何能夠發力有所體驗，應該開始感到何謂「un 腰」，若然有音樂伴奏，更能體驗「un 腰」舞姿的愉快！