

扯鈴個人初階動作

步驟 1

將鈴運好後開線面向左邊。



步驟 2

左手舉高右手放低，向上輕輕拉。



步驟 3

將扯鈴彈至右手鈴棍上。



名稱：金雞上架

扯鈴個人初階動作

名稱：猴子翻跟斗

步驟 1

將鈴運好後開線面向左邊，左手在前，右手在後。



步驟 2

右手往前繞過左手鈴棍及扯鈴一圈後回到原點。



步驟 3

左手向外將扯鈴繞開。



扯鈴個人初階動作

名稱：金蟬脫殼

步驟 1

將鈴運好後開線面向左邊，左手在前，右手在後。



步驟 2

右手往前繞過左手鈴棍及扯鈴一圈後回到原點。



步驟 3

將右手拿到左手前面。



步驟 4

右手往後繞過左手鈴棍及扯鈴一圈後回到原點。



步驟 5

雙手鈴棍往下解開繩結。



扯鈴個人初階動作

名稱：大衛魔術

步驟 1

將鈴運好後開線面向左邊，左手在前，右手在後。



步驟 2

右手往前繞過左手鈴棍及扯鈴一圈後回到原點。



步驟 3

將右手拿到左手前面。



步驟 4

右手往後繞過左手鈴棍及扯鈴兩圈後回到原點。



步驟 5

用手抓住扯鈴後輕輕拉開。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：蜻蜓點水



步驟 2

將扯鈴往右邊盪後以右手棍子去壓繩子，讓扯鈴繞棍子一圈回到線上。



步驟 3

往右甩開，讓鈴盪至左邊以左手棍子去壓繩子，讓扯鈴繞棍子一圈回到線上。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：疊棉被



步驟 2

將扯鈴往右邊盪後以右手棍子去壓繩子，讓扯鈴繞棍子一圈回到線上。



步驟 3

依步驟 2 再做一次。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

先完成金雞上架。

名稱：金雞飛渡



步驟 2

將左手棍子放到右手旁邊。



步驟 3

把右手上的鈴丟到左手棍子上，再把左手上的鈴丟回右上棍子上。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

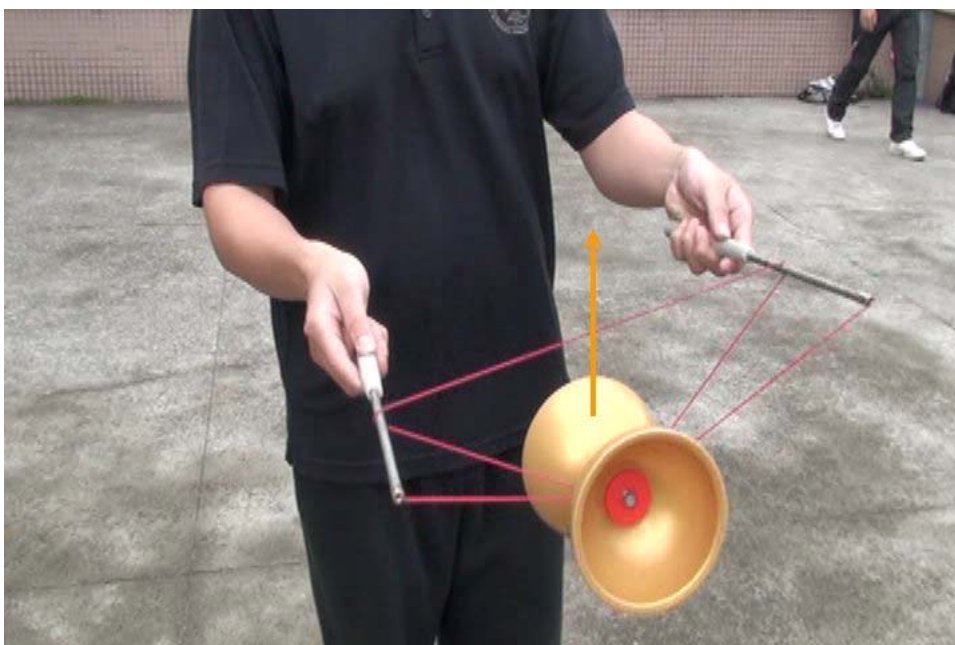
先完成左邊的蜻蜓點水後，右手棍子穿過左邊後面的縫隙後拉開。

名稱：蜘蛛結網



步驟 2

將扯鈴輕輕拋起後將棍子立起來接住。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

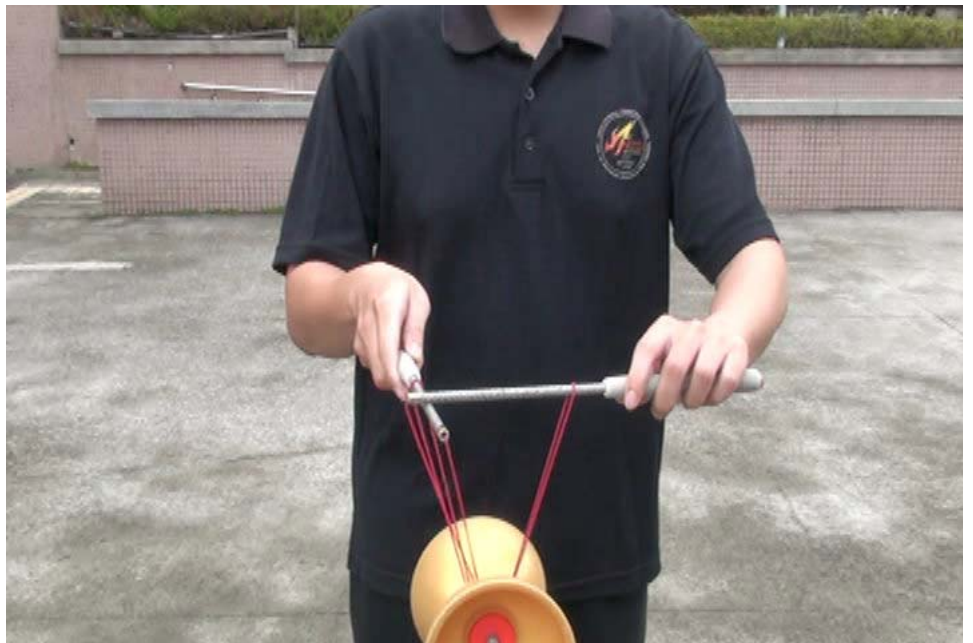
先完成蜘蛛結網。

名稱：蜘蛛搖鈴



步驟 2

右手棍子平的穿過繩子放到左手棍子下。



步驟 3

放掉左手，右手向左右迴旋。





扯鈴個人初階動作

名稱：仰觀星月

步驟 1

將鈴運好後開線，雙手拉開並舉起。



步驟 2

讓扯鈴從右手及頭的中間繞到身體後面。



步驟 3

再從左手左邊向上繞一圈回來。



扯鈴個人初階動作

名稱：紡棉紗

步驟 1

將鈴運好後開線，左手棍子從前面跟右手棍子交換。



步驟 2

左手擺橫，右手從前面把繩子拉下來。



步驟 3

將右手棍子反拿，順時針的繞過扯鈴。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：直上青雲〈拋鈴〉



步驟 2

雙手向外讓繩子繃緊。



步驟 3

接的時候右手高左手低，以右手棍頭對準軸心，接到後放鬆。



扯鈴個人初階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：望月



步驟 2

將右手棍頭朝右後把棍子平放在軸心上。



步驟 3

右手輕輕向上推，左手往下移。

