

扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：挖鈴上拋



步驟 2

將鈴停至右邊後輕輕彈起。



步驟 3

以右邊繩子繞過鈴軸一圈。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：拋鈴打地



步驟 2

把鈴拋起後用棍子輕敲地板。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：拋鈴旋轉



步驟 2

把鈴拋起後，身體旋轉一圈，再將鈴接住。



扯鈴個人進階動作

名稱：時鐘搖擺

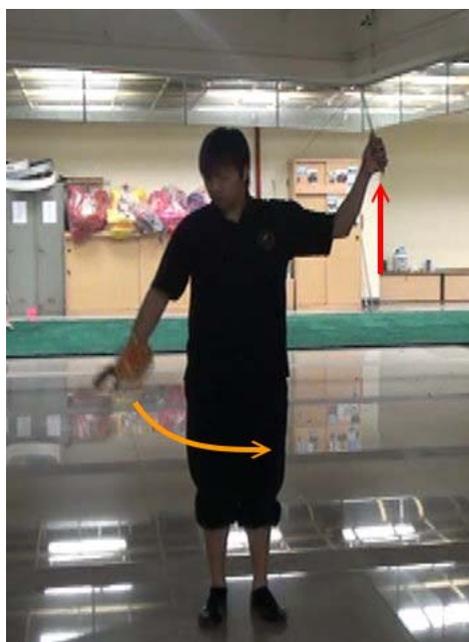
步驟 1

先完成右邊的望月。



步驟 2

左手上舉，並放掉右手棍子，讓扯鈴自然擺動。



扯鈴個人進階動作

名稱：關渡大橋

步驟 1

將鈴運好後開線，右手在後左手在前棍子橫擺。



步驟 2

右手向前繞過棍子到繩子一半的位置，左手向前繞將鈴放在左手棍子上。



步驟 3

左手從前面抽起左手棍子，反方向繞回。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線。

名稱：平沙落雁



步驟 2

將鈴輕輕彈起後，右手由後往前繞過扯鈴一圈後接回線上。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線，面向左邊右手在後左手在前。

名稱：大鵬展翅



步驟 2

右手往上拉的瞬間將左手往下讓扯鈴彈起。



步驟 3

右手從前面接回扯鈴。



扯鈴個人進階動作

名稱：二仙傳道

步驟 1

將鈴運好後開線放低，腳跨過繩子讓扯鈴在身體後方。



步驟 2

面向左邊將扯鈴輕輕彈起。



步驟 3

左右手交替接鈴。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

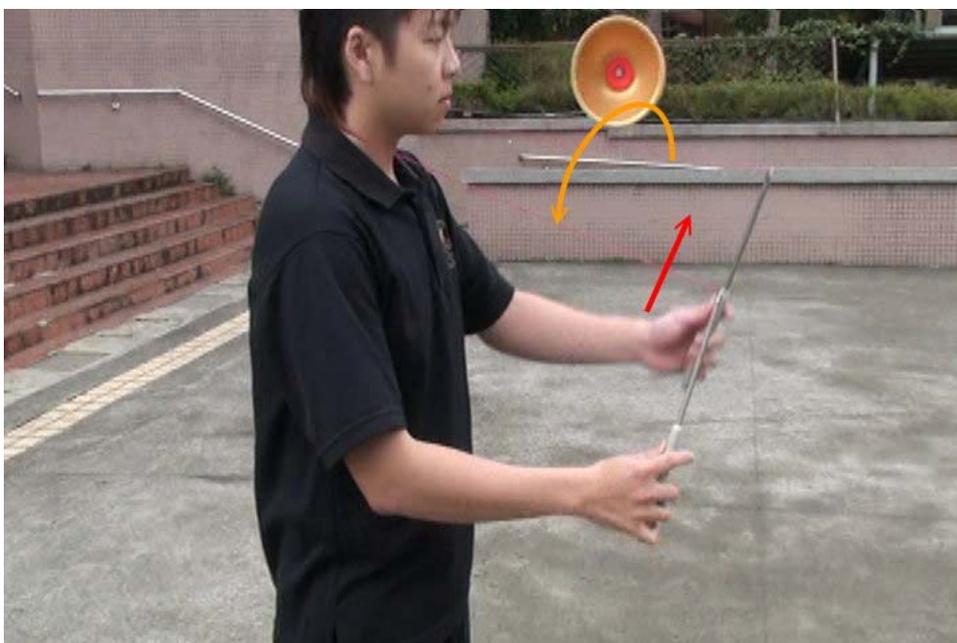
將鈴運好後開線後面向左邊，右手繩子從左邊繞過脖子。

名稱：八仙過海



步驟 2

兩手棍頭朝上將扯鈴輕輕彈起。



步驟 3

左右手交替接鈴。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

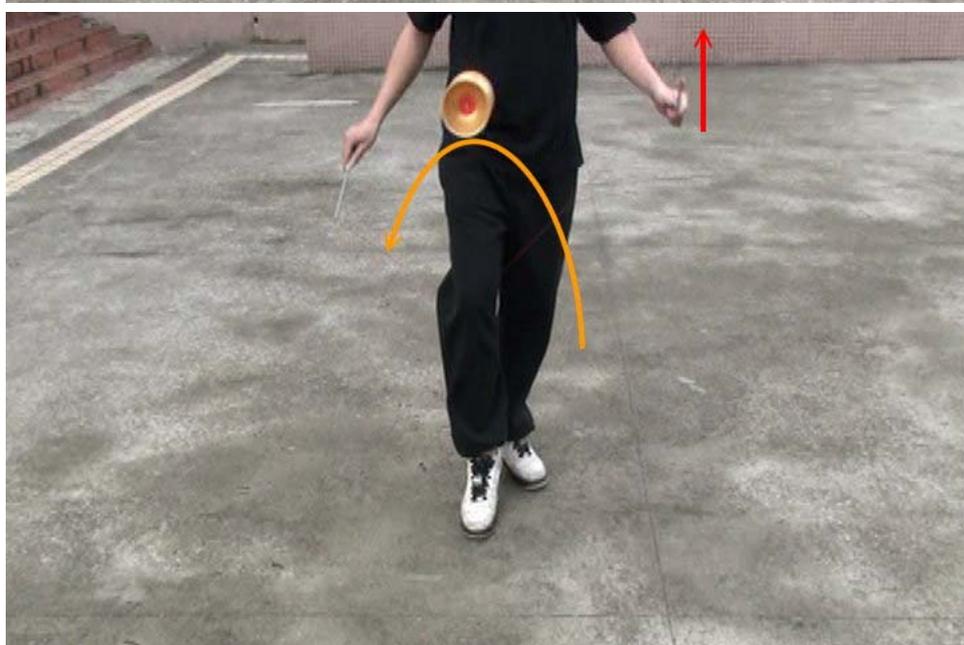
將鈴運好後開線放低，將右腳跨至繩子中。

名稱：金龍繞玉柱〈腳〉



步驟 2

左手往上輕拋。



步驟 3

右手接到後微微下沉。



扯鈴個人進階動作

步驟 1

將鈴運好後開線，右手往外翻
將繩子放在手臂上。



步驟 2

身體稍微向左轉，左手輕輕往
右邊繩子拋。



步驟 3

右手接到後微微下沉。

