

拋擲技術動作

名稱：向前拋擲

步驟 1

要能準確的拋擲陀螺，預備拋擲的姿勢很重要，初學者投擲動作為以小弓箭步，兩腳張開約與肩同寬，身體的重心稍微向前傾為主要動作型態。



步驟 2

右手握陀螺，陀螺釘朝左，拇指在下四指在上，手臂後擺眼睛注視目標，手指對準目標點手臂向前擺動投擲，等到陀螺快離線時，手腕輕輕往下壓，則陀螺大約纏到即能旋轉於地。



先擺動手臂目視測量，就是將持陀螺的手往前伸直，用眼睛測量手的位置是否位於目標物上方；然後集中注意力專注地自然擺動，當眼睛看手的擺動至目標物上方時，即可擲出陀螺。

拋擲技術動作

步驟 1

要能準確的拋擲陀螺，預備拋擲的姿勢很重要，初學者投擲動作為以兩腳張開約與肩同寬，身體的重心在雙腳中間主要動作型態。

名稱：側向拋擲



步驟 2

握陀螺方式可用右手握陀螺，陀螺釘朝上，拇指在內側四指在外側，或以握釘方式都可以。



步驟 3

手臂向右上方舉起擺眼睛注視目標，然後對準目標點手臂向左下方擺動投擲，等到陀螺快離線時，手腕輕輕往下壓，則陀螺大約纏到即能旋轉於地。

