

四個棒以上動作

步驟 1

左右手分別持二棒置於腰際。

名稱：四個棒拋接



步驟 2

右手先將棒拋起，左手迅速也往上拋。



步驟 3

再拋出右手的另一棒後，以右手接住即將落下的棒，再拋出左手的另一環棒，以左手接住即將落下的棒；右手以順時針拋接，左手以逆時針拋接。



四個棒以上動作

步驟 1

左右手分別持二棒置於腰際，並開始四個棒的拋接。

名稱：四個棒雙上雙下(內外)



步驟 2

拋接時迅速轉成雙手同時由內垂直上拋，並接住落下的棒。





四個棒以上動作

步驟 1

左右手分別持二棒置於腰際，並開始四個棒的拋接。

名稱：胯下拋



步驟 2

右(左)腿抬起，右(左)手自胯下將棒拋出後，並接住即將落下的棒。





四個棒以上動作

步驟 1

兩人右手持二個棒，左手持一個棒，置於腰際面對面站好，並各自開始三個棒的拋接。

名稱：六個棒互拋



步驟 2

兩人分別向對方拋出右手中的棒。



步驟 3

待對方右手拋出的棒經過兩人中間時，迅速拋出左手的棒，並接住對方拋來的棒。

