

一個棒動作

名稱：直上直下

步驟 1

雙腳與肩同寬站立，右(左)手持棒置於腰際。



步驟 2

右(左)手將棒垂直向上拋起，眼睛需注視拋起的棒。



步驟 3

棒在空中旋轉一圈落下至腰際時，右(左)手接住棒。



一個棒動作

名稱：左右互拋

步驟 1

雙腳與肩同寬站立，右手持棒置於腰際。



步驟 2

將棒向左邊 65 度向上拋出。



步驟 3

棒在空中旋轉一圈落下至腰際時，左手將棒接住後，隨即向右邊 65 度向上拋出，並以此要領反覆操作。

