

三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際。

名稱：三個棒拋接



步驟 2

右手將一棒向左邊斜上方拋起。



步驟 3

當右邊拋出的棒即將落下時，左手迅速將另一棒向右邊斜上方拋起，並接住從右手拋出落下的棒。



步驟 4

當左邊拋出的棒即將落下時，右手迅速將棒向左邊斜上方拋起，並接住從左手拋出落下的棒，反覆操作。



三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：鷓手



步驟 2

右手環繞至左手下方，垂直向上拋出手中的棒，並回右方接住即將落下的棒。





步驟 3

左手環繞至右手下方，垂直向上拋出手中的棒，並回左方接住即將落下的棒。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：過橋



步驟 2

左手將一棒向右邊斜上方拋起後，右手的棒在落下棒的外側拋出，並接住落下的棒，形成由右向左的環弧形。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：胯下拋



步驟 2

右腿抬起，右手自胯下將棒拋出後，並接住即將落下的棒。





步驟 3

左腿抬起，左手自胯下將棒拋出，並接住即將落下的棒。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：背箭



步驟 2

右手繞至背後將棒拋出後，並接住即將落下的棒。





步驟 3

左手繞至背後將棒拋出後，
並接住即將落下的棒。。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：擺下踢上



步驟 2

右腿上抬，右手將棒快速放至右腳踝，右腿迅速著地。





步驟 3

右腿向上將棒踢起來，右手迅速將棒拋出後，並接住踢起來即將落下的棒。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始互拋。

名稱：單雙



步驟 2

當右邊拋出的棒即將落下時，雙手迅速將手中的棒垂直向上方拋起，右手接住從右手拋出落下的棒。





步驟 3

當雙手拋出的棒即將落下時，右手迅速將手中的棒垂直向上方拋起，雙手接住從上方落下的棒(內外或左右)。





三個棒動作

步驟 1

右手持兩個棒，左手持一個棒，置於腰際並開始拋接。

名稱：傳棒



步驟 2

右手待棒即將落下時，再由外側將另一棒拋出。



步驟 3

左手將棒交到右手，同時接住即將落下的棒。

