

三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前。

名稱：三個環拋接



步驟 2

右手將一環向左邊斜上方拋起。



步驟 3

當右邊拋出的環即將落下時，左手迅速將環向右邊斜上方拋起，並接住從右手拋出落下的環。



步驟 4

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



三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前。

名稱：單雙拋接



步驟 2

右手將一環垂直向上方拋起。



步驟 3

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



步驟 4

當雙手拋出的環即將落下時，右手迅速將手中的環垂直向上方拋起，雙手接住從上方落下的環。



三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前。

名稱：繞環



步驟 2

將右手邊的一個環拋出後，雙手利用食指，進行繞環動作。



三個環動作

步驟 1

先操作三個環互拋。

名稱：平面拋環



步驟 2

互拋時，漸將環轉變為平面，
操作技巧與三個環互拋相同。



三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前並開始互拋。

名稱：套頭



步驟 2

右手將一環向左邊斜上方拋起後，右手迅速拿出套在頭中的環，同時左手迅速將手中的環套入頭中，並接住即將落下的環。





三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前並開始拋接。

名稱：傳圈



步驟 2

右手待環即將落下時，再由外側將另一環拋出。



步驟 3

左手將環交到右手，同時接住即將落下的環。



三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前並開始互拋。

名稱：過橋



步驟 2

左手將一環向右邊斜上方拋起後，右手的環在落下環的外側拋出，並接住落下的環。





步驟 3

右手的環在落下環的外側拋出，並接住落下的環，形成由外向裏的環弧形。



三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前並開始互拋。

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環，並回右方接住即將落下的環。



步驟 3

左手環繞至右手下方，垂直向上拋出手中的環，並回左方接住即將落下的環。





三個環動作

步驟 1

右手持兩個環，左手持一個環，置於胸前並開始互拋。

名稱：胯下拋



步驟 2

右腿抬起，右手自胯下將環拋出後，並接住即將落下的環。



步驟 3

左腿抬起，左手自胯下將環拋出，並接住即將落下的環。



