

四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持二環置於胸前。

名稱：四個環拋接



步驟 2

右手先將環拋起，左手迅速也往上拋。



步驟 3

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



四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持二環置於胸前，並開始四個環的拋接。

名稱：四個環套頭



步驟 2

拋接時將右手的環迅速套入頭上後，變成三個環的拋接，再用右手將頭上的環拿起，變成四個環的拋接。





步驟 3

再將左手的環迅速套入頭上，變成三個環的拋接，再用右手將頭上的環拿起，變成四個環的拋接。





四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持二環置於胸前，並開始四個環的拋接。

名稱：四個環雙上雙下(內外)



步驟 2

拋接時迅速轉成雙手同時由內垂直上拋，並接住落下的環。





四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持二環置於胸前，並開始四個環的雙上雙下拋接。

名稱：四個環雙上雙下(左右)



步驟 2

拋接時雙手同時偏向右邊將環拋出，並接住即將落下的環。



步驟 3

垂直向上拋出雙手中的環
後，身體移向右邊，並接住
即將落下的環，身體一左一
右移動並拋接雙環。



四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持二環置於胸前，並開始四個環的雙上雙下拋接。

名稱：四個環拋起後轉身接環



步驟 2

將兩環拋高些，並轉身一圈，同時拋出雙手中的環，並接住即將落下的環。





四個環以上動作

步驟 1

右手持 3 環，左手持 2 環。

名稱：五個環拋接



步驟 2

先拋出右手的環後，迅速再依序拋出左手的環與右手的環，右手的環向左上拋出，左手的環向右上拋出，此時空中有 3 個環。



步驟 3

左、右手依序分別拋出手中的環，並接住由右、左手拋出即將落下的環。



四個環以上動作

步驟 1

左右手分別持三環置於胸前。

名稱：六個環拋接



步驟 2

先拋出右手的環後，迅速再依序拋出左手的環與右手的環。



步驟 3

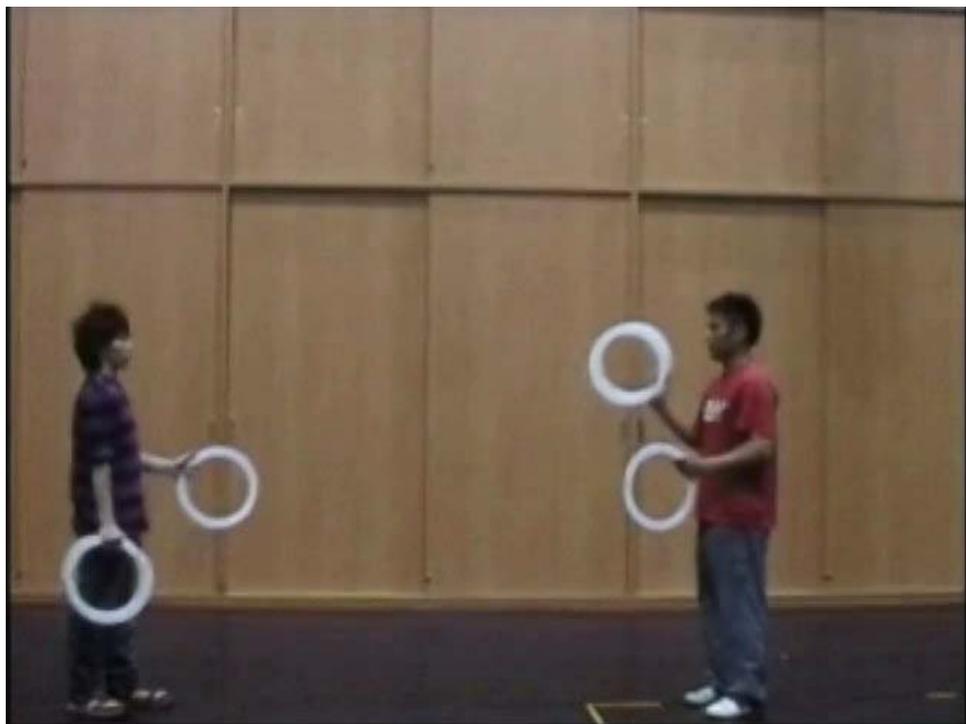
右手三個環以順時針拋接，
左手三個環以逆時針拋接。



四個環以上動作

步驟 1

兩人右手持二個環，左手持一個環，面對面站好。



步驟 2

兩人分別向對方拋出右手中的一環。



步驟 3

待對方右手拋出的環經過兩人中間時，迅速拋出左手的環，並接住對方拋來的環。

