

二個棒動作

名稱：直上直下（雙手同拍）

步驟 1

雙手持棒置於腰際。



步驟 2

雙手將棒垂直向上拋起。



步驟 3

棒在空中旋轉
一圈落下至腰
際時，雙手同時
接住，並依此原
則持續練習。



二個環動作

名稱：直上直下（雙手異拍）

步驟 1

雙手持棒置於腰際。



步驟 2

右手將棒垂直向上拋起。



步驟 3

棒在空中旋轉一圈落下至腰際時，右手接住棒後，換左手將棒拋起，並依此原則持續拋接。





二個棒動作

名稱：雙手左右互拋

步驟 1

雙手持棒置於腰際。



步驟 2

右手將棒向左邊斜上方拋起。



步驟 3

當右邊拋出的棒旋轉一圈，即將落下時，左手迅速將手中的棒向右邊斜上方拋起，並接住從右手拋出落下的棒，並依此原則持續拋接。

