

一個環動作

步驟 1

雙腳與肩同寬站立，右(左)手持環。

名稱：直上直下



步驟 2

右(左)手將環直上拋起，眼睛需注視拋起的環。



步驟 3

環落下至胸前時，右(左)手接住圈。



一個環動作

步驟 1

雙腳與肩同寬站立，右手持環。

名稱：左右互拋



步驟 2

將環向左邊 65 度向上拋出。



步驟 3

左手將環接住後，隨即向右邊
65 度向上拋出，並以此要領反
覆操作。

