

撥拉棒入門控棍技術動作 名稱：鐘擺

步驟 1

操作者以蹲立姿勢預備，將中間棍一端放在地面一端斜向右手棍約十公分處，左手棍在左邊等待。



步驟 2

右手手腕伸直持棍運用右小手臂的力量，將中間棍撥向左側，同時用左手棍約十公分處來接擺動過來的中間棍。



步驟 3

接著左手以相同的操作要領，將中間棍撥向右手棍，依此要領練習撥棍動作。



當操作者撥棍動作熟練後，操作將本水平撥棍的動作稍做改變成向撥弄方向大約 30 度左右的角度撥中間棍，讓中間棍逐漸離開地面如鐘擺一般的擺動即可，同時慢慢的成為站立姿勢。

撥拉棒入門控棍技術動作

步驟 1

將主棍平放在左右控制棍上，丁字步站立姿勢預備。

名稱：拋接



步驟 2

用小手臂的力量向上挑撥主棍，使主棍向上飛行同時向左旋轉 180 度，待中間棍旋轉落下時同，用左右控制棍去順勢接住主棍。



步驟 3

然後再順勢向上挑撥，使主棍向上飛行同時旋轉 360 度，待中間棍旋轉落下時同，用左右控制棍去順勢接住主棍。



以此要領持續練習，熟練後可將高度升高同時增加旋轉圈數。