

## 挑棍技術動作

## 名稱：單手地面左右挑轉

### 步驟 1

將主棍平放在地面，馬步彎腰姿勢，將右控制棍放置在中間棒的右端。



### 步驟 2

用小手臂的力量向左上挑撥主棍，使主棍向左側旋轉 360 度，同時用右控制棍去左前方順勢接住主棍。



### 步驟 3

然後再順勢向右上挑撥，使主棍向右側旋轉 360 度，同時用右控制棍去右前方順勢接住中間棒。



以此要領持續練習，熟練後換左控制棍依照上述要領持續練習。

## 挑棍技術動作

## 名稱：雙手地面正手挑轉

### 步驟 1

將主棍平放在地面，馬步彎腰姿勢，將右控制棍放置在中間棒的右端。



### 步驟 2

用小手臂的力量向上挑撥主棍，使主棍向左側旋轉 360 度，同時用左控制棍在左前方順勢接住主棍。



### 步驟 3

然後左手棍再順勢向上挑撥，使主棍向右側旋轉 360 度，同時用右控制棍去右前方順勢接住中間棒。



以此要領持續練習. 熟練後依照上述要領嘗試將中間棍做 720 度挑轉。

## 挑棍技術動作

## 名稱：雙手地面反手挑轉

### 步驟 1

將主棍平放在地面，馬步彎腰姿勢，將右控制棍反手放置在中間棒的左端。



### 步驟 2

用小手臂的力量向右上挑撥主棍，使主棍向右側旋轉 360 度，同時用左控制棍在右前方反手順勢接住主棍。



### 步驟 3

然後左手棍再順勢向左上挑撥，使主棍向左側旋轉 360 度，同時用右控制棍在左前方反手順勢接住中間棒。



以此要領持續練習，熟練後依照上述要領嘗試將中間棍做 720 度挑轉。

## 挑棍技術動作

## 名稱：單手空中挑轉

### 步驟 1

以站立姿勢操作鐘擺動作預備。



### 步驟 2

當中間棍向右擺約成 45 度時，右控制棍去向左上推動中間棍，使其能向左侧直立旋轉 180 度。



### 步驟 3

同時將右控制棍移位至左前方順勢接住中間棍, 然後再順勢向右上挑撥, 使中間棍向右側旋轉 180 度。



繼續用右控制棍去右前方順勢接住主棍, 以此要領持續練習, 使主棍持續的上下翻轉. 再以相同動作要領以左控制棍來練習。