

組合技術動作

名稱：雙棍水平旋轉加向上挑棍

步驟 1

以站立姿勢操作水平旋轉動作預備。



步驟 2

當中間棍在右控制棍上旋轉時，用右小手臂的力量向上推動中間棍，使中間向上空旋轉約 100 公分高。



步驟 3

當中間棍落下時，用左控制棍在前上方順勢接下，繼續做水平旋轉動作，然後依此要領持續練習. 將中間棍做向上 360 度持續旋轉。



當你熟練拋棍與接棍技巧後，可以左棍接下往右棍送，同時右棍再順勢往上拋，這個動作最重要的是，讓中間棍一直成水平旋轉狀態。

組合技術動作

名稱：雙棍水平旋轉加單棍水平旋轉

步驟 1

以站立姿勢操作水平旋轉動作預備。



步驟 2

當中間棍在右控制棍上旋轉時，用右小手臂的力量向上方提推中間棍，讓右手舉高同時順著中間棍旋轉的方向用手腕力量作化小圓的動作帶動中間棍繞著右棍旋轉二圈。



步驟 3

當中間棍旋轉二圈後，將左控制棍舉起靠向在前上方的中間棍，並順勢接下繼續做水平旋轉動作。



依此要領持續練習，將中間棍做向上 360 度水平旋轉二圈。