

## 旋轉技術動作

名稱：雙棍水平旋轉

### 步驟 1

以站立姿勢操作鐘擺動作預備。



### 步驟 2

用右小手臂的力量向左後方撥動中間棍，使主棍向擺向左棍中間位置。



### 步驟 3

同時用左控制棍在右斜前方推壓使中間棍在右控制棍上成順時鐘旋轉狀，然後依此要領持續練習. 將中間棍做360度持續旋轉。



### 步驟 4

主棍呈順時針方向，呈水平並有節奏的旋轉著，就好像直昇機的螺旋槳。



## 旋轉技術動作

## 名稱：單棍直立旋轉

### 步驟 1

初練習時將主棍平放在地面，馬步彎腰姿勢，將右控制棍放置在中間棍的右端約 15 公分處。



### 步驟 2

用小手臂的力量向左上挑撥主棍，使主棍向左側逆時鐘旋轉 360 度，同時用右控制棍在中間棍右端約 20 公分處繼續向左上挑棍。



### 步驟 3

繼續依照此要領順勢向左上挑撥，使主棍向左側成逆時鐘旋轉 360 度，持續施力讓中間棍保持持續直立旋轉。以此要領持續練習使之熟練。



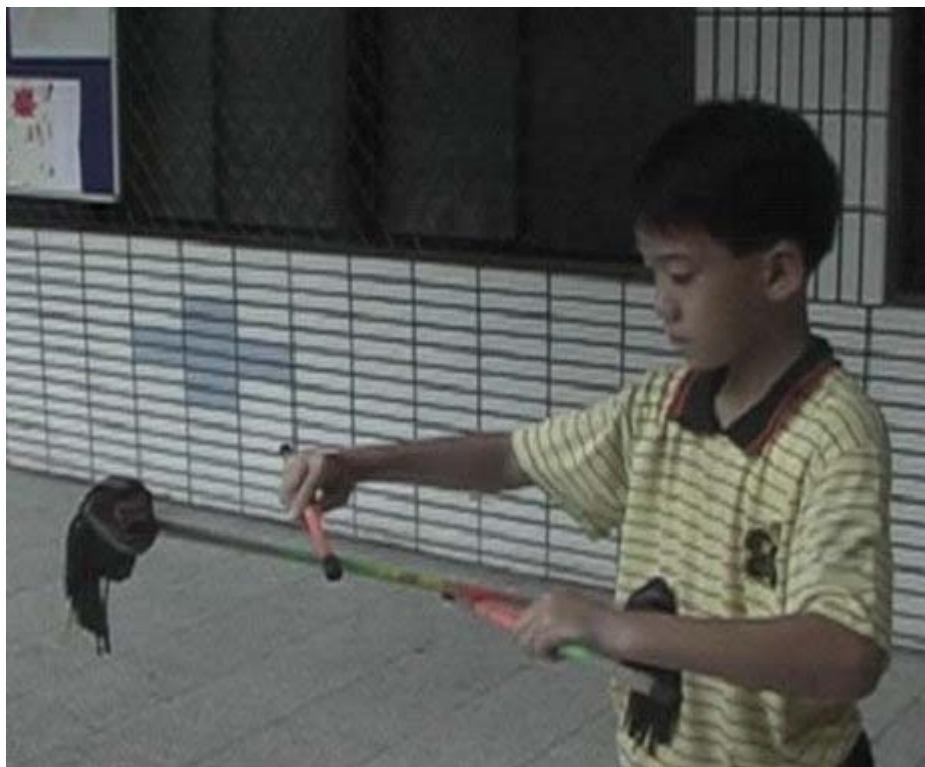
要改變旋轉方向時，讓中間棍保持旋轉，將右手棍移到左側用反手方式將中間棍向右側上方挑起並依照上述要領持續的挑轉中間棍，使之成順時鐘旋轉即可。

## 旋轉技術動作

### 步驟 1

操作者以站立姿勢預備，將中間棍如圖示置放在胸前，右手持棍置放在中間棍前端離中間棍中心約 10 公分處之上方，左手持棍置放在中間棍後端離中間棍中心約 10 公分處之下方，中間棍後端輕靠胸窩處。

## 名稱：雙棍直立旋轉（腳踏車）



### 步驟 2

右棍向下向後旋轉施力在中間棍上，左棍向上向前施力協助右棍，使棍旋轉，類似踩腳踏車一樣。



### 步驟 3

左右手持續做圓的旋轉施力產生前下壓後上推的施力模式，同時左右手迴轉後要回到原來的施力點即距離中心約十公分處，如此中間棍才不會偏離到令一端去。

