

踢毽雙人動作

步驟 1

兩人面對面做踢毽動作。

名稱：雙毽互傳(雙人互踢)



步驟 2

毽子朝對方踢過去。



步驟 3

接住對方踢來的毽子。



踢毽雙人動作

步驟 1

兩人面對面做跳踢的動作。

名稱：雙毽跳躍(雙人互跳)



步驟 2

將毽子朝對方跳踢過去。



步驟 3

接住對方跳踢來的毽子。



踢毽雙人動作

步驟 1

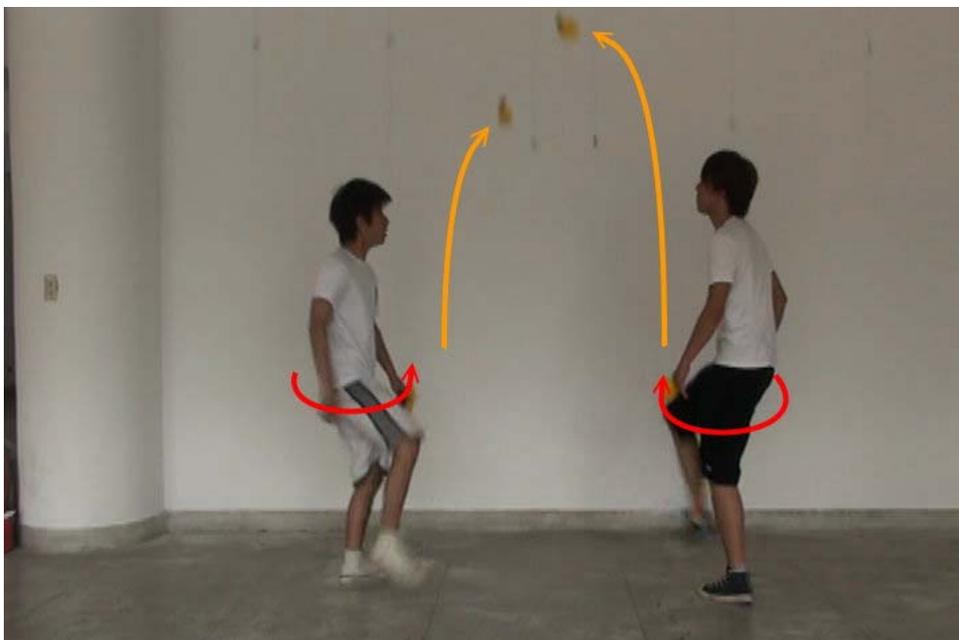
兩人面對面做踢毽動作。

名稱：雙龍轉圈(雙人互踢轉)



步驟 2

毽子朝對方踢過去，同時身體原地轉一圈。



步驟 3

接住對方踢來的毽子。



踢毽雙人動作

步驟 1

兩人面對面做蹬停毽動作。

名稱：倒掛金鈎(雙人拉燕)



步驟 2

停毽同時，腳順勢向後擺動，小腿擺至接近大腿同時，腳掌立即向下壓平使毽子飛向前方。



步驟 3

接住對方踢來的毽子。



踢毽團體動作

步驟 1

4 到 8 人同時手握拳，拳頭向上，將毽子停在四指相接之部位。

名稱：豆豆龍(嗑子)



步驟 2

另一手握權緊貼在後，指頭接著指頭輕輕敲前手，使毽子往後彈跳，再依序重複上述動作。



踢毽團體動作

步驟 1

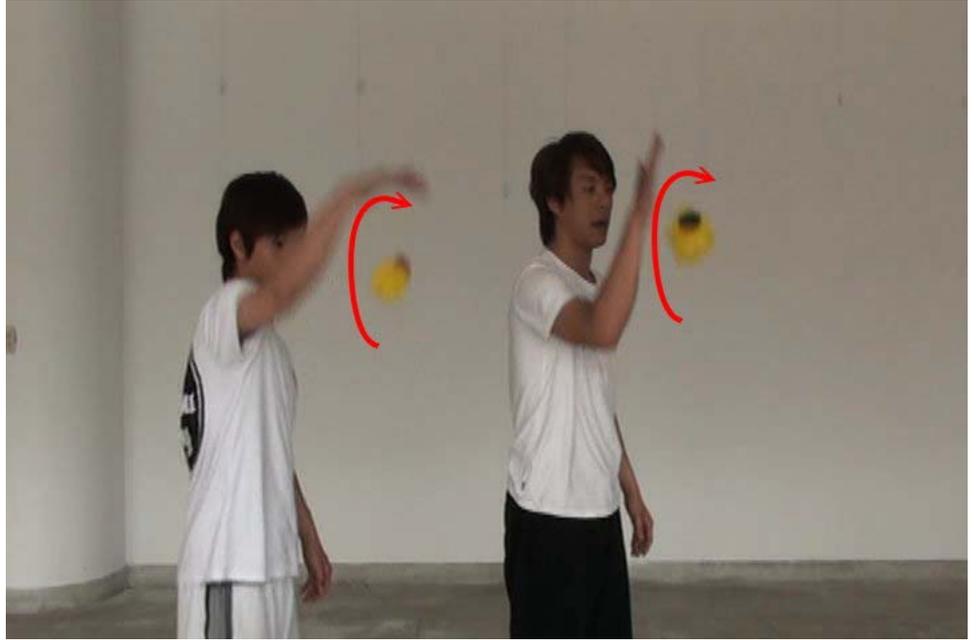
4 到 8 人手心朝上，手掌伸平打直，將毽子停在手心上。

名稱：跳躍的毽子(跳毽子)



步驟 2

毽子往上輕拋，待毽子落下，拍起後手順勢向上繞毽子一圈，再讓毽子掉落停在手心上，再依序重複上述動作。



踢毽團體動作

步驟 1

4 到 8 人手心朝上，手掌伸平打直，將毽子停在手心上。

名稱：金蛇纏絲手



步驟 2

手掌向身體內彎，手掌依舊朝上，手臂自然向上。



步驟 3

手掌逆時針往外轉動，手心必須持續朝上，完成後毽子依舊停在手心上，恢復步驟一動作。



踢毽團體動作

步驟 1

4 到 8 人坐在地上，左腳伸直，右腳抬高伸直，腳底朝上，將毽子放在右腳腳底。

名稱：臥鳳朝陽(坐姿抬腳)



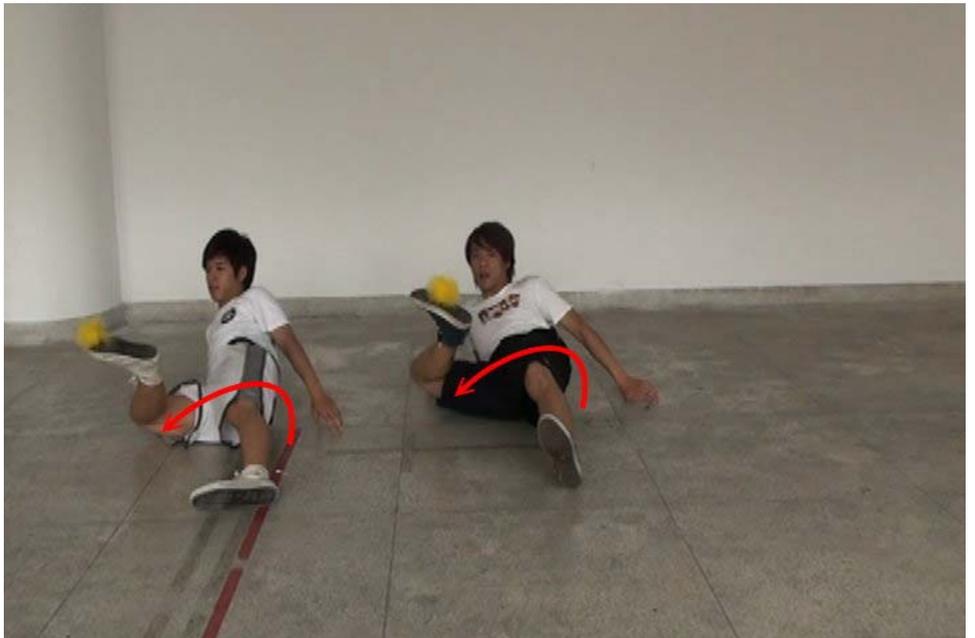
步驟 2

呈現朝陽姿勢，轉身大腿繞至左膝旁地上。



步驟 3

呈現朝陽姿勢，再轉身大腿再繞至右邊地上。

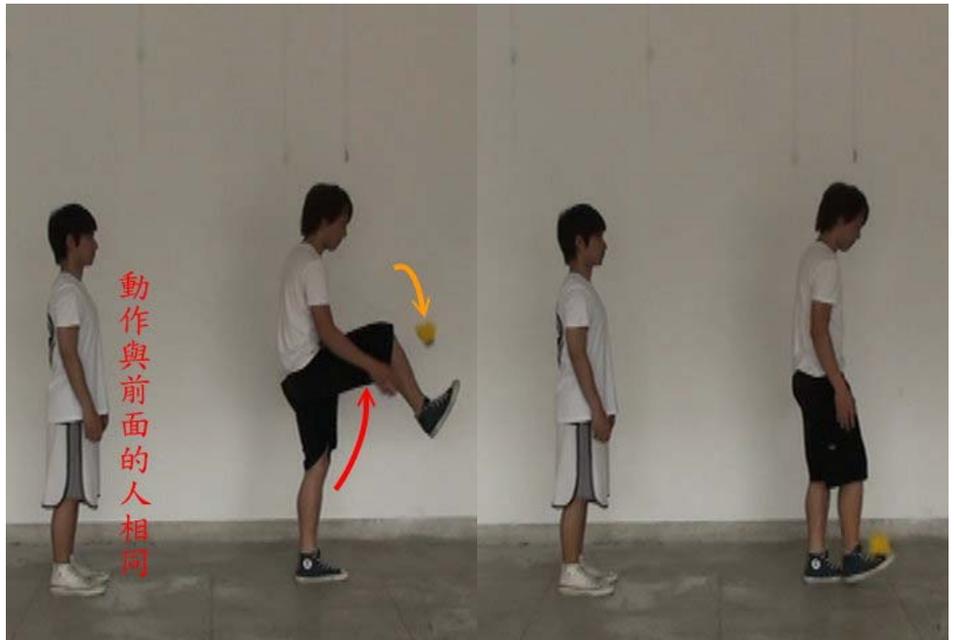


踢毽團體動作

名稱：薪火相傳(毽子後傳)

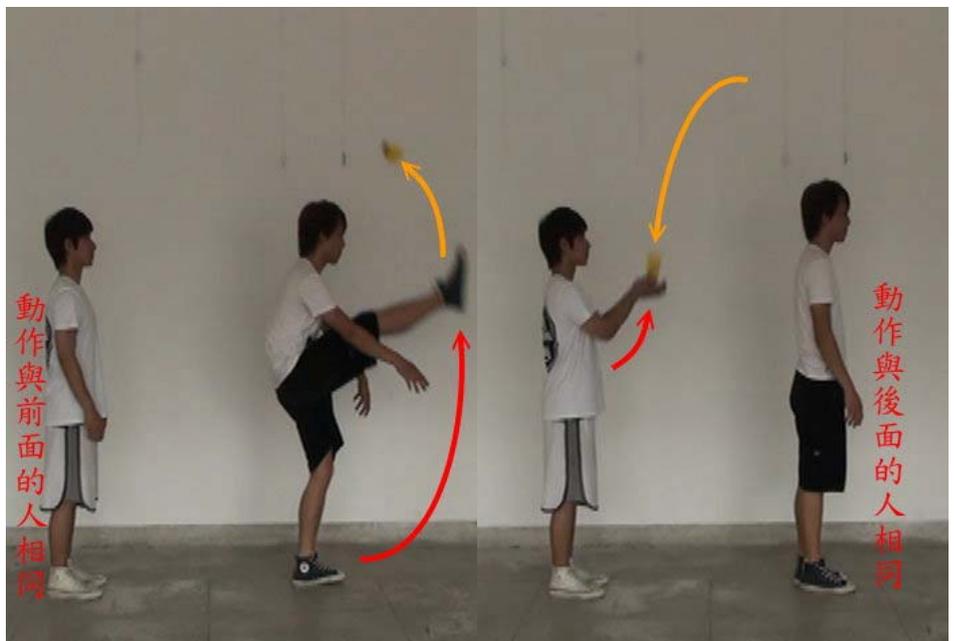
步驟 1

4 到 8 人面向同一邊成一直線，做蹬停毽動作。



步驟 2

前方的人順勢用蹬停毽將毽子往上拋，繞過頭給後方的人，後方的人接起毽子，所有動作同時進行。



踢毽團體動作

步驟 1

6 到 8 人並圍成圓圈，對角線的兩人為一組(互相面對面)。

名稱：天女散花(毽子開花互傳)



步驟 2

毽子朝對方踢過去，再接住對方毽子，呈現天女散花姿態。

