

## 踢毽大武動作

名稱：跳踢

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



### 步驟 2

以單腳輕輕抬起 90 度，另一腳向內彎曲超過前腳外側的跳躍動作，並在下方踢起毽子，腳背內側要儘量抬平，同時踢起毽子。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毽子。



## 踢毽大武動作

名稱：跪踢

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



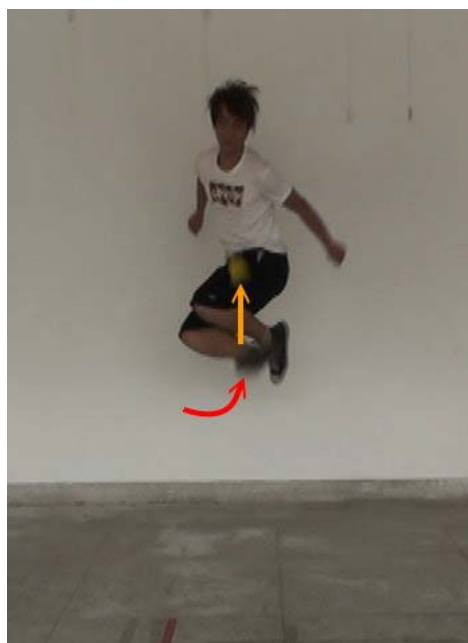
### 步驟 2

以單腳勾起小腿成跪姿，另一腳輕鬆的向內彎曲的跳躍動作，腳背內側要儘量抬平，同時踢起毽子。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毽子。



## 踢毽大武動作

名稱：踩踢

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



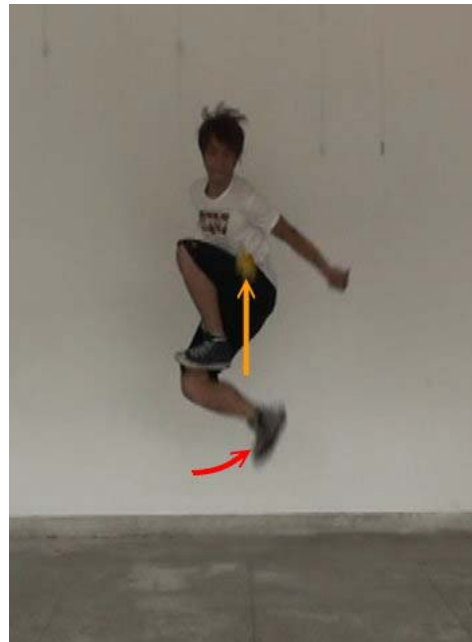
### 步驟 2

以單腳輕靠在另一腳的膝蓋內側附近，單腳向內彎曲的跳躍動作，腳背內側要儘量抬平，同時踢起毽子。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毽子。



## 踢毽大武動作

名稱：踹

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



### 步驟 2

兩腳同時向外彎曲靠攏重疊的跳躍動作，由在上方的腳背外側踢起毽子。



### 步驟 3

可同邊或換邊再接起落下的毽子。





## 踢毽大武動作

名稱：剪

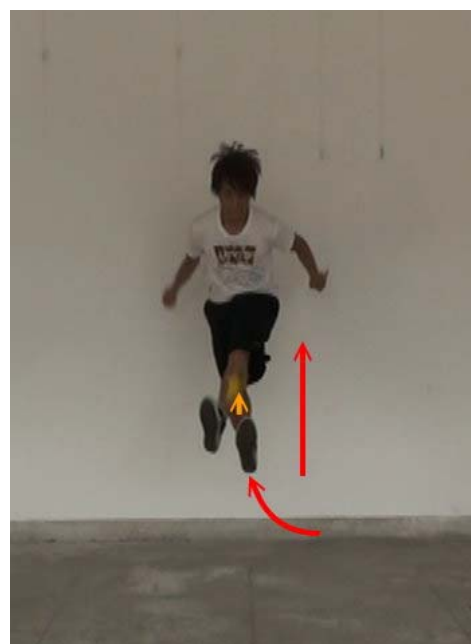
### 步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



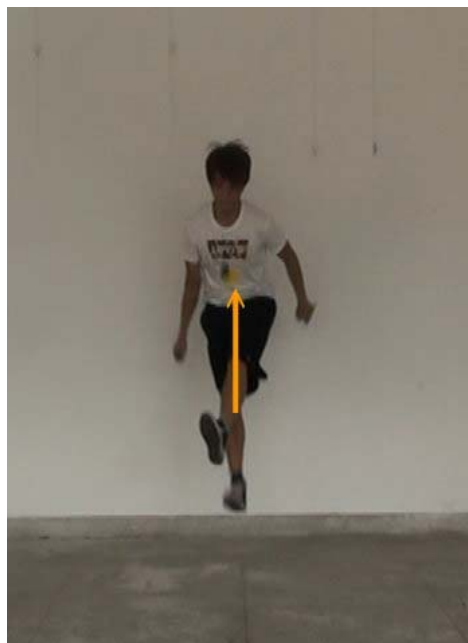
### 步驟 2

一腳先伸直上舉後，另一腳在空中亦伸直交叉的跳躍動作，用下方的腳背前端踢毽，身體可順勢向前傾以保持平衡。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



## 踢毽大武動作

名稱：扣

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



### 步驟 2

一腳由內向外繞過空中的毽子後，跳躍而起另一隻腳用腳內側踢起毽子。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



## 踢毽大武動作

名稱：躍

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



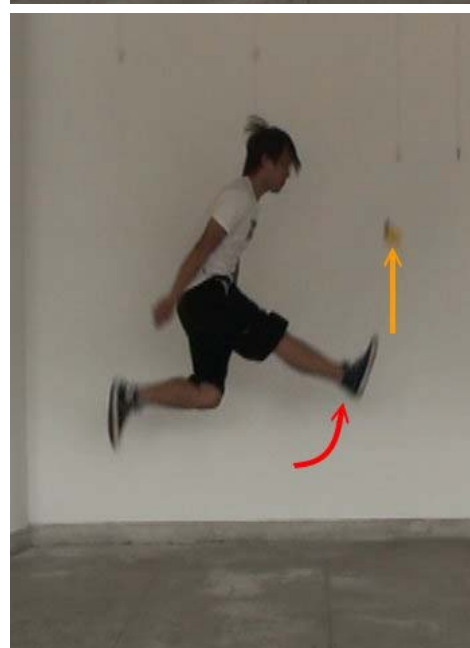
### 步驟 2

跳躍時，前後腳伸直輕鬆的舉起，在半空中的踢毽動作儘量兩腿伸直，用前腳腳背將毽子踢起，如同劈腿姿勢。



### 步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毽子。



## 踢毽大武動作

名稱：蹺

### 步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



### 步驟 2

跳起後單腳伸直舉起，另一隻腳向內彎曲的跳躍動作，腳背內側要儘量抬平，同時踢起毽子。



### 步驟 3

可同邊或換邊再接起落下的毽子。

