

踢毽小武動作

名稱：單踢

步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



步驟 2

單腳向內彎曲，用腳背內側，當毽子落下時順勢往上踢起。



步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



踢毽小武動作

名稱：拐踢

步驟 1

手將毽子靠近身體向旁輕輕上拋。



步驟 2

單腳向外彎曲，小腿向身體外側上方擺動，當毽子落下時順勢往上踢起。



步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



踢毽小武動作

名稱：膝踢

步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



步驟 2

膝蓋向上抬起，大腿要向上抬平，小腿自然垂下，當毽子落下時順勢往上踢起。



步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



踢毽小武動作

名稱：蹉踢

步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



步驟 2

單腳向上彎曲，小腿自然垂下，小腿要伸出膝蓋外，腳背要抬平，當毽子落下時順勢往上踢起。



步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



踢毽小武動作

名稱：逗踢

步驟 1

手將毽子靠近身體向前輕輕上拋。



步驟 2

單腳伸直向上抬起，大小腿必須要伸直放輕鬆，背必須要抬平，當毽子落下時順勢往上踢起。



步驟 3

可同腳或換腳再接起落下的毬子。



踢毽小武動作

名稱：蹬停毽

步驟 1

手輕拋毽子向上時，單腳向上抬起。



步驟 2

當毽子落下時，舉起的腳順勢向下，小腳要伸出一點，腳尖可往上勾，儘量配合毽子落下的速度，不可太快或太慢，讓毽子停在腳背上。



步驟 3

向上拋接起毽子，可同腳或換腳
再接起落下的毽子。

