

踢毽十字經動作

名稱：一手心

步驟 1

手心朝上，手掌必須伸平打直。



步驟 2

將毽子輕往上拋，落下時讓毽子停在手心上，手臂記得向下微放。

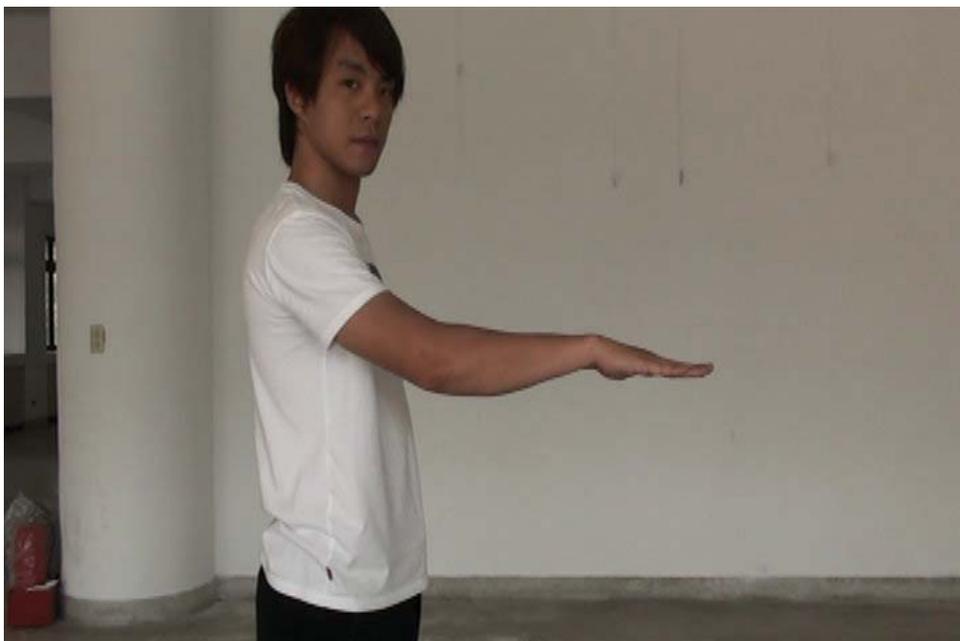


踢毽十字經動作

名稱：二手背

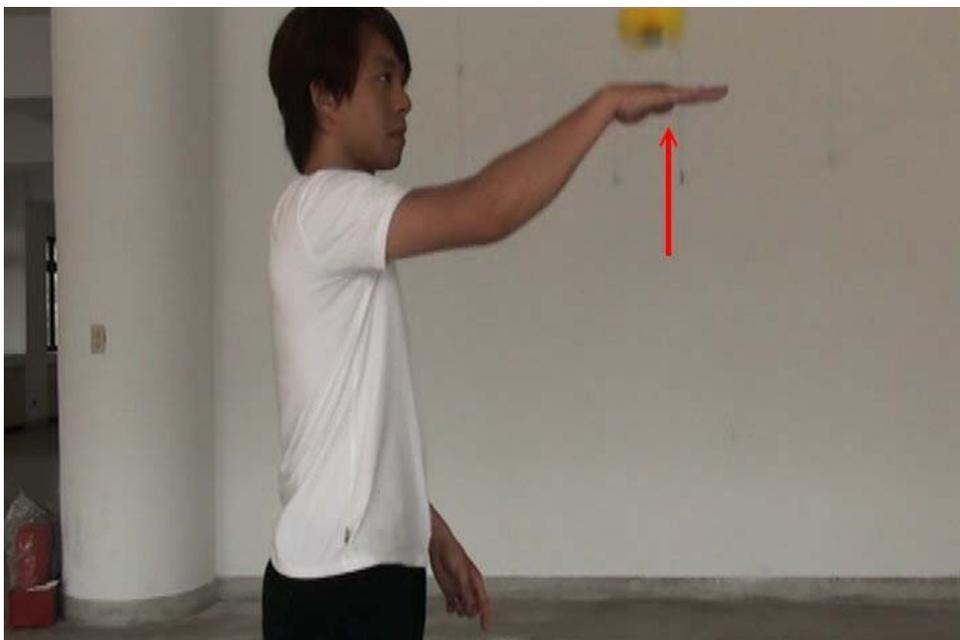
步驟 1

手背朝上，手背必須伸平打直。



步驟 2

將毽子輕往上拋，落下時讓毽子停在手心上，手臂記得向下微放。



踢毽十字經動作

名稱：三酒盅

步驟 1

手握拳，拳心朝上。



步驟 2

將毽子輕往上拋，落下時讓毽子停在拳心上，手臂記得向下微放。



踢毽十字經動作

名稱：四佛手

步驟 1

手背朝上，大拇趾與中指指尖相接，其餘三指伸直。



步驟 2

將毽子輕往上拋，落下時讓毽子停在食指與無名指中間，手臂記得向下微放。



踢毽十字經動作

名稱：五牙筷

步驟 1

手背朝上，拇指、無名指及小指向內彎曲夾緊，食指及中指伸直合併。



步驟 2

將毽子輕往上拋，落下時讓毽子停在食指及中指上，手臂記得向下微放。



踢毽十字經動作

步驟 1

手握拳，拳頭向上。

名稱：六拳頭



步驟 2

將毽子往上拋，落下時讓毽子停在四指相接之部位，拳頭持續朝上，手臂記得向下微放。



踢毽十字經動作

步驟 1

輕拋毽子，當毽子從空中落下時，用肩膀去接住毽子，身體可稍微往前向下壓平，讓毽子平穩落在肩背上，膝蓋記得向下微蹲。

名稱：七上肩



踢毽十字經動作

步驟 1

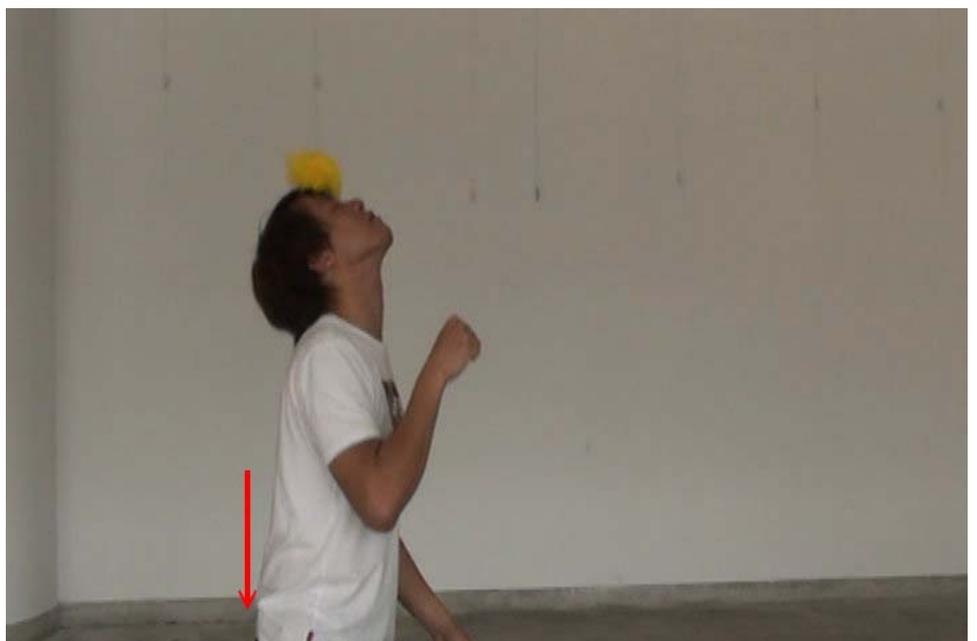
將毽子輕往上?，身體稍微微蹲。

名稱：八上臉



步驟 2

毽子快落下至額頭上時，此時下顎往上抬，頭往上仰讓毽子停在額頭上，膝蓋記得向下微蹲。



踢毽十字經動作

步驟 1

將毽子輕往上踢。

名稱：九穿針



步驟 2

等毽子到最高點時，兩手十指相接成圓，讓毽子下落實穿過圓圈內。



踢毽十字經動作

名稱：十搖頭

驟 1

手將毽子輕輕往上拋。



步驟 2

身體側彎並稍微下蹲，頭頂外側準備做停毽的動作。



步驟 3

待毽子落下時，讓毽子平穩的停在太陽穴附近的位置，膝蓋記得向下微蹲。

