

跳繩雙人動作

步驟 1

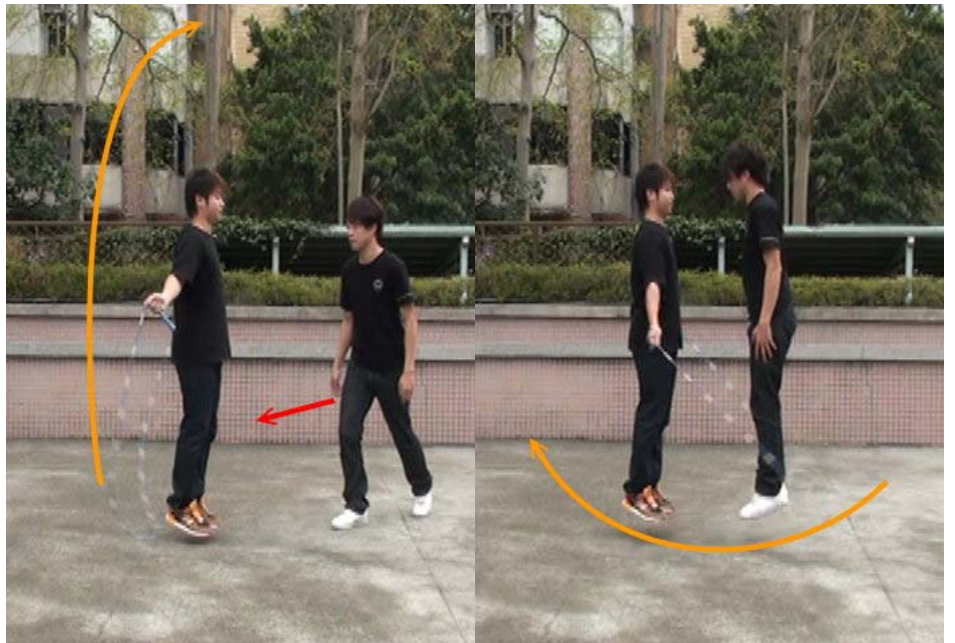
使用雙人繩，由一個人跳前（後）迴旋。

名稱：相向朋友跳(母子跳)



步驟 2

另一人由前或側方加入跳繩，但二人面相向。



跳繩雙人動作

步驟 1

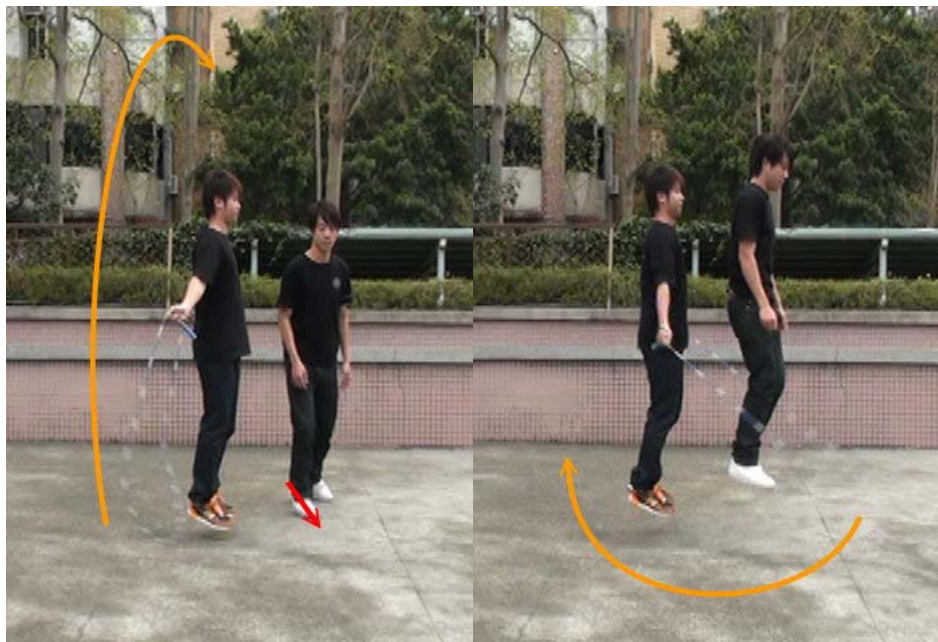
使用雙人繩，由一個人跳前
(後)迴旋。

名稱：同向朋友跳(母子跳)



步驟 2

另一人由前或側方加入跳
繩，但二人同向。



跳繩雙人動作

步驟 1

使用雙人繩，由一個人跳前
(後)迴旋。

名稱：背向朋友跳(母子跳)



步驟 2

另一人由後或側方加入跳
繩，但兩人背靠背。



跳繩雙人動作

步驟 1

兩人面相前方，各持繩子的一端，一人左手持繩，一人右手持繩。

名稱：橫排跳(兄弟跳)



步驟 2

進行同步前(後)迴旋跳躍。



跳繩雙人動作

步驟 1

兩人分別持兩條繩的一端並排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。

名稱：連鎖跳(同拍)



步驟 2

共同完成前(後)迴旋。



跳繩雙人動作

名稱：連鎖跳(異拍)

步驟 1

兩人持雙繩並排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。



步驟 2

兩人同時先動左手，再動右手；繩到各自腳下時，分別跳起，即可維持異拍迴旋之跳躍。

