

## 踢毽十字毽動作

### 步驟 1

手背朝上，大拇趾與中指指尖相接，其餘三指伸直。

## 名稱：四佛手



### 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。

