

踢毽十字經動作

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。

名稱：五牙筷



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。

