

## 踢毽十字經動作

### 驟 1

手將毽子輕輕往上拋。

## 名稱：十搖頭



### 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。

