



「跳繩操-進階版」(徒手操動作)~

徒手操動作-名稱

1.手腕運動	2.腳踝運動	3.跑步跳	4.單腳跳	5.左右開合跳
6.前後開合跳	7.前舉後振跳	8.左右橫擺跳	9.前踏跳	10.後踏跳
11.踏踢跳	12.原地踏跳	13.左右體空迴旋跳	14.結束收繩	

徒手操動作-過程:每個動作的節奏都是**2個8拍**,由**3.跑步跳**再做一次

🎵...1.手腕運動⇨2.腳踝運動⇨3.跑步跳⇨4.單腳跳⇨5.左右開合跳⇨

6.前後開合跳⇨7.前舉後振跳⇨8.左右橫擺跳⇨9.前踏跳⇨10.後踏跳⇨

11.踏踢跳⇨12.原地踏跳⇨(重複一次)⇨

🎵...3.跑步跳⇨4.單腳跳⇨5.左右開合跳⇨6.前後開合跳⇨7.前舉後振跳⇨

8.左右橫擺跳⇨9.前踏跳⇨10.後踏跳⇨11.踏踢跳⇨12.原地踏跳⇨13.左右體空迴旋跳⇨14.結束收繩

本次課程-教學影片(四)-跳繩基本動作~

1.單手空迴旋跳

2.雙手空迴旋跳

3.雙腳前迴旋跳

4.單腳跳

5.跑步跳

6.雙腳後迴旋跳