

國民體育日跳繩操 01-個人初階版(徒手操動作)~

https://youtu.be/1jV_Sew1zAo

👁️👁️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.原地踏步	13.左右體側空迴旋跳	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.原地踏步⇒(以下再重複做一次)⇒😊🎵...**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.原地踏步⇒13.左右體空迴旋跳⇒14.結束收

繩