

扯鈴雙人動作

步驟 1

兩個人共用一付扯鈴。

名稱：雙胞胎



步驟 2

一人左手，一人右手。



扯鈴雙人動作

步驟 1

兩人將鈴運好後開線，將鈴同時拋向對方。

名稱：拋鈴換鈴



步驟 2

接住對方拋來的扯鈴，達成交換扯鈴的動作。

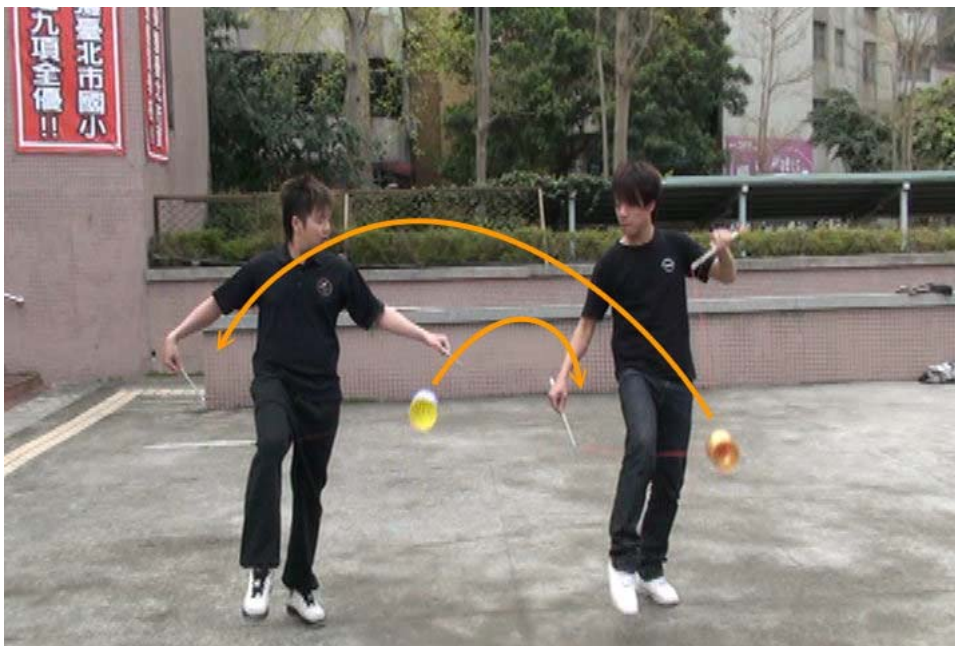


扯鈴雙人動作

步驟 1

兩人將鈴運好後開線，以繞腳的方式將鈴同時拋向對方。

名稱：繞腳換鈴



步驟 2

接住對方拋來的扯鈴，達成交換扯鈴的動作。



扯鈴雙人動作

步驟 1

兩人將鈴運好後開線，將鈴同時拋向自己上方。

名稱：拋鈴移位



步驟 2

交換位置後接住對方的鈴。 ，
達成交換扯鈴的動作。



扯鈴多人動作

步驟 1

鈴運好後開線，並排成一排。

名稱：一道彩虹



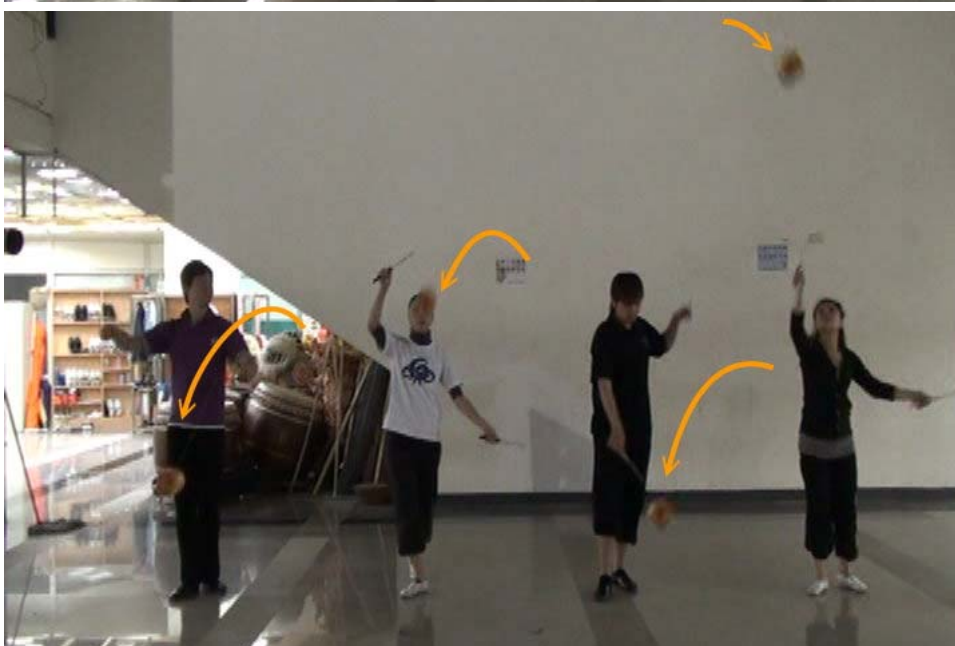
步驟 2

將扯鈴拋給右邊的人，最後一個拋給第一個。



步驟 3

接住拋來的扯鈴。



扯鈴多人動作

名稱：天羅地網

步驟 1

鈴運好後開線，並排成一排。



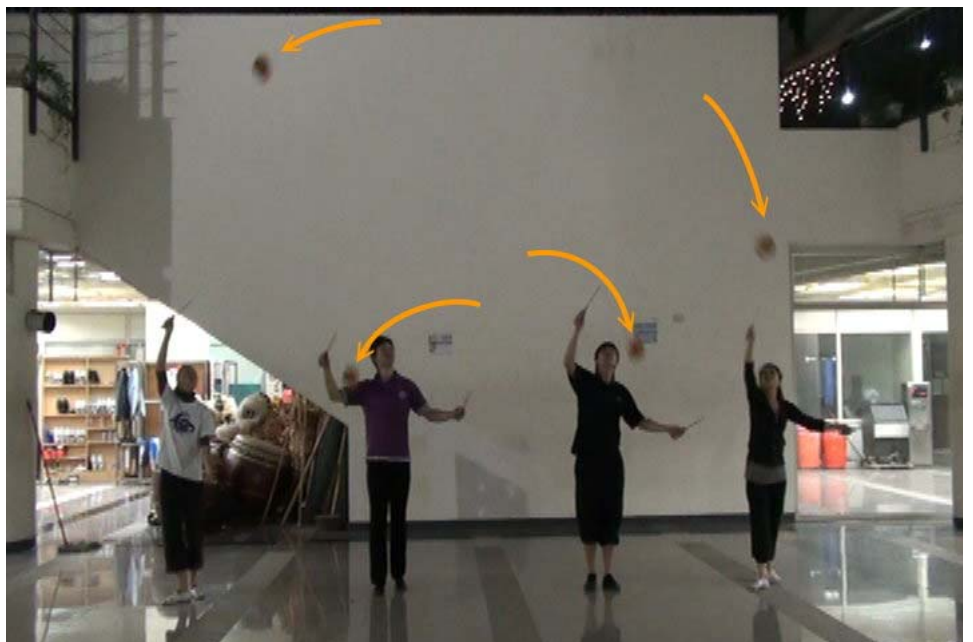
步驟 2

第一個人與最後一個人換鈴，第二個人與倒數第二個人換鈴，依此類推。



步驟 3

接住拋來的扯鈴。



扯鈴多人動作

名稱：圓型移位

步驟 1

鈴運好後開線，並排成一個圓圈〈臉向內或向外皆可〉。



步驟 2

所有人將扯鈴拋至自己上方後，向左邊移動一個位置，接住原本左邊的人上拋的扯鈴。



步驟 3

所有人再將扯鈴拋至自己上方後，向右邊移回自己原來的位置，接住原本右邊的人上拋的扯鈴。



扯鈴多人動作

名稱：薪火相傳

步驟 1

最右邊的人鈴運好後開線，其餘的人排成一排，將繩子高舉過頭並連成一線。



步驟 2

由最右邊的人將扯鈴傳下。



步驟 3

最後一個接到鈴的人，將扯鈴拋回放鈴人的手上。



扯鈴多人動作

名稱：長繩

步驟 1

一人鈴運好後開線，另兩人準備一條六公尺以上的繩子，一邊一個人將繩子拉直。



步驟 2

將扯鈴放到繩子一端上，讓它滾動至另一端。

