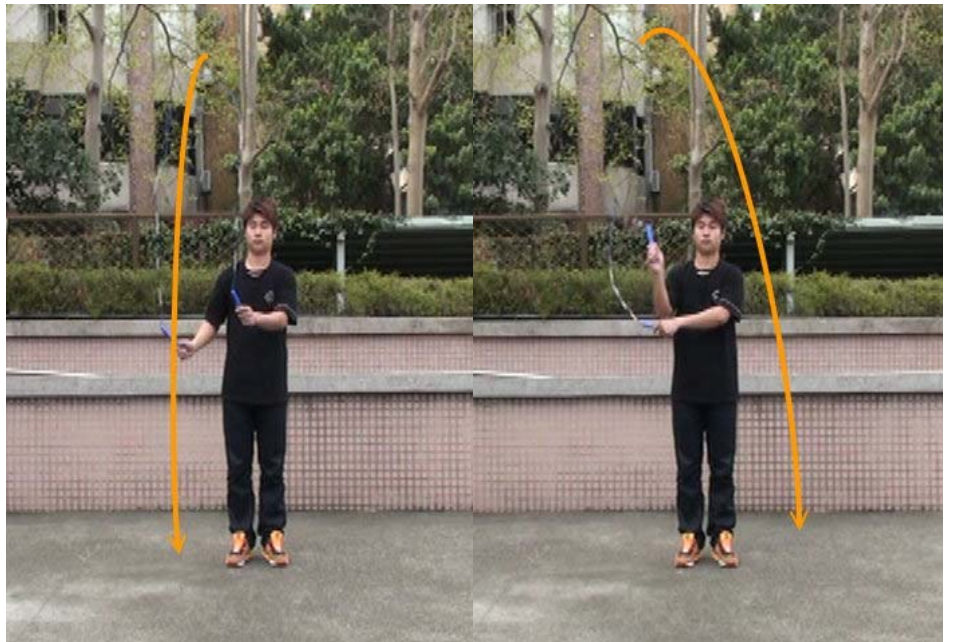
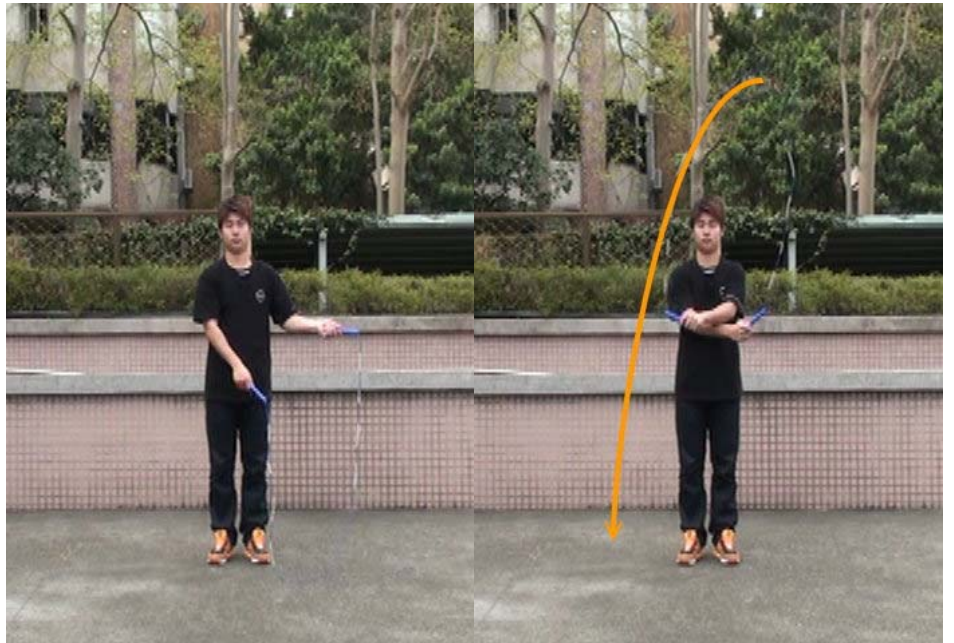


跳繩個人基本動作

步驟 1

繩子的迴旋，未經頭上、腳下。

名稱：空迴旋



跳繩個人基本動作

名稱：前迴旋(順迴旋)

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。



步驟 2

繩子由足後繞過頭頂向前，在往下繞過雙足即完成一下前迴旋。



跳繩個人基本動作

名稱：後迴旋(逆迴旋)

步驟 1

併足直立，繩置於足前，須將繩拉直。



步驟 2

繩子由足前繞過頭頂向後，在往下繞過雙足即完成一次後迴旋。



跳繩個人基本動作

名稱：原地跑步跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。



步驟 2

以右腳先跳。



步驟 3

再換左腳，持續順著迴旋雙足交互彈跳，並以單腳腳尖著地跳躍，如跑步狀。

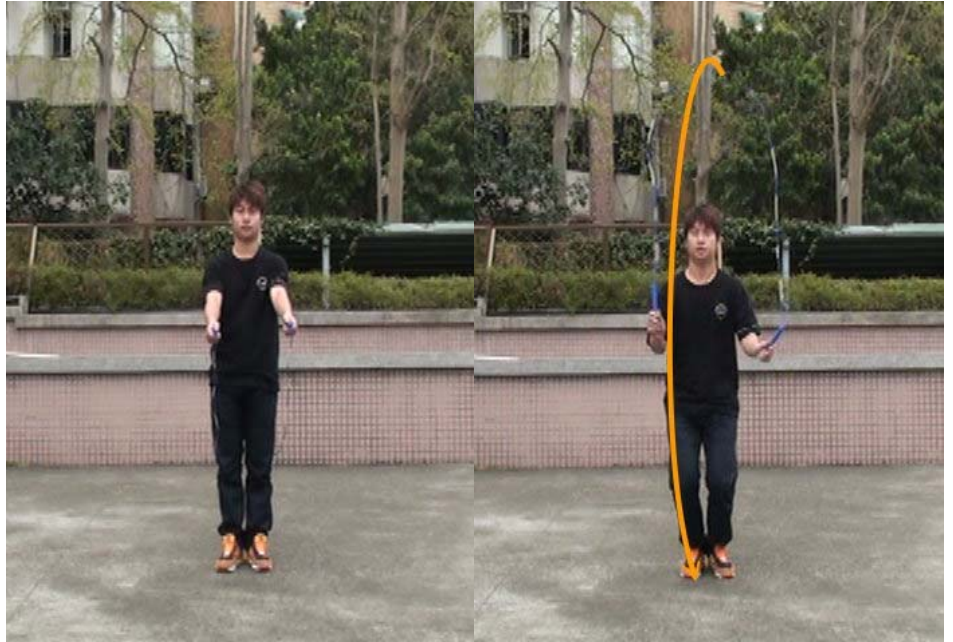


跳繩個人基本動作

名稱：雙手開叉前迴旋

步驟 1

從前迴旋的預備姿勢起，將繩子前迴旋至胸前。



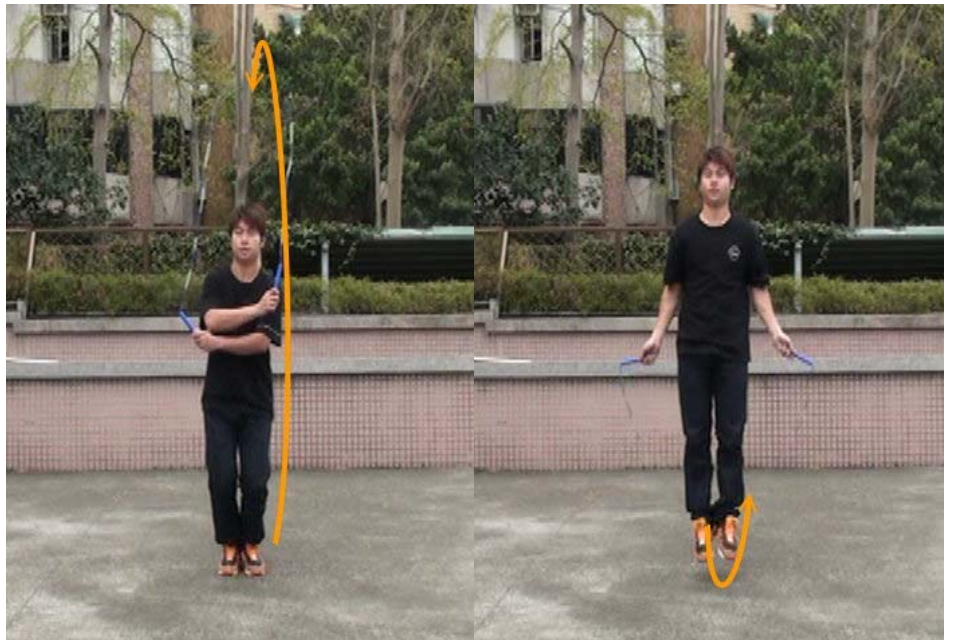
步驟 2

順勢將雙手交叉，往下繞過雙腳。



驟 3

將雙手恢復到前迴旋，即完成開叉前迴旋的動作。



跳繩個人基本動作

名稱：雙手開叉後迴旋

步驟 1

後迴旋的預備姿勢起，將繩子後迴旋至胸前。



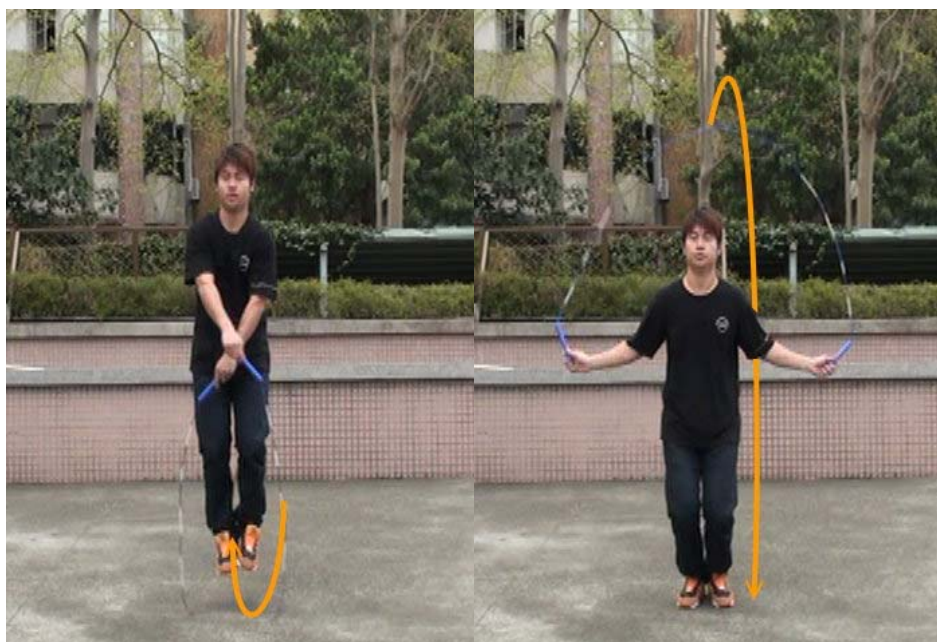
步驟 2

順勢將雙手交叉，往上繞過頭頂。



步驟 3

將雙手恢復到後迴旋，即完成開叉後迴旋的動作。



跳繩個人基本動作

名稱：軸心跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。



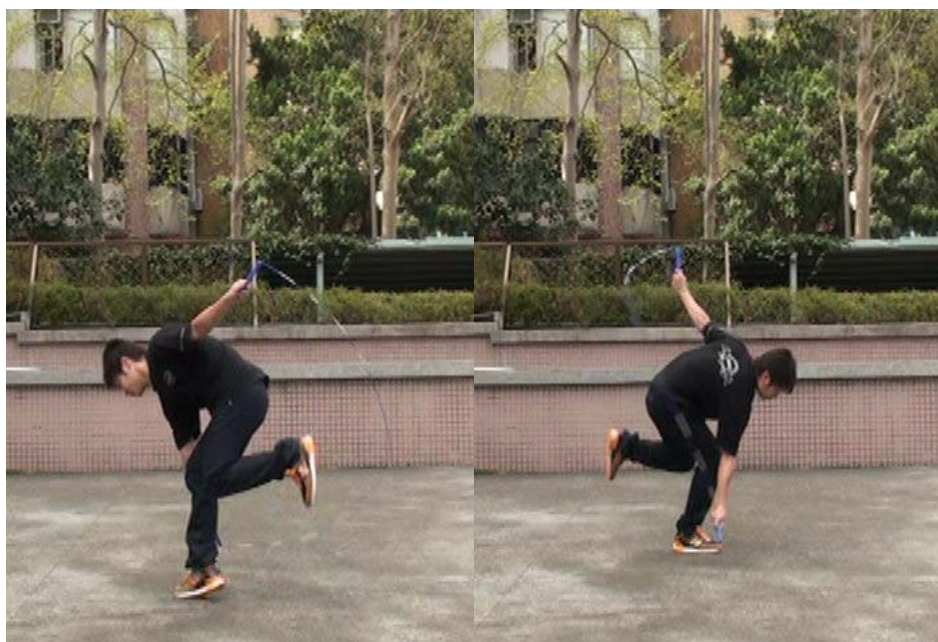
步驟 2

屈膝彎腰，雙手打開，一手在上、一手在下，做縱軸迴旋跳躍。



步驟 3

以前迴旋跑步跳完成動作。



跳繩個人基本動作

名稱：體側迴旋(左右擺繩跳)

步驟 1

先由右甩一下空迴旋。



步驟 2

接著跳前迴旋。



步驟 3

再由左甩一下空迴旋。

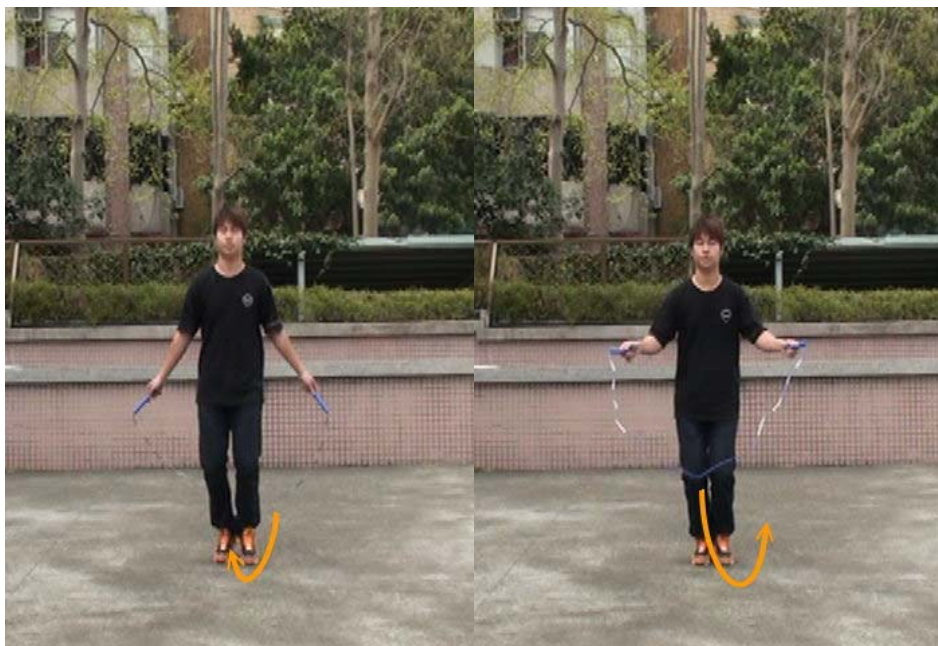


跳繩個人基本動作

名稱：半迴旋

步驟 1

繩子迴旋未經過頭部，前後迴旋擺盪跳躍。



跳繩個人基本動作

名稱：水平迴旋

步驟 1

單手握住兩端繩把，屈膝彎腰。



步驟 2

使繩子在足部以下的位子，以順(逆)時鐘的方向迴旋與地面保持平行。



跳繩個人基本動作

名稱：前後開合跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。



步驟 2

雙腳跳躍落地時，前後分開，一跳左前右後。



步驟 3

二跳右前左後，連續互換。



跳繩個人基本動作

名稱：左右開合跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直。



步驟 2

雙腳跳躍落地時，前後分開，一跳左前右後。



步驟 3

二跳右前左後，連續互換。



跳繩個人基本動作

名稱：轉身迴旋

步驟 1

併足直立，繩置於足後，須將繩拉直，一次前迴旋。



步驟 2

向右(左)帶空迴旋，並轉身。



步驟 3

變成後迴旋跳一下。



步驟 4

繩子順著再帶到上方，向右(左)轉身，變回一跳前迴旋，完成動作。



跳繩個人基本動作

名稱：交叉腳跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後。



步驟 2

一下前迴旋後，右腳交叉在前，再跳一下前迴旋。



步驟 3

一下前迴旋後，左腳交叉在前，再跳一下前迴旋。



跳繩個人基本動作

名稱：鬥牛勇士交叉跳

步驟 1

併足直立，繩置於足後。



步驟 2

跳繩由左甩一下空迴旋後，左手背在後面，接交叉跳。



步驟 3

跳繩由右甩一下空迴旋後，右手背在後面，接交叉跳。



跳繩個人基本動作

名稱：二跳一迴旋

步驟 1

併足直立，繩置於足後。



步驟 2

跳躍兩次繩子迴旋一周。

