

跳繩個人進階動作

名稱：一跳二迴旋

步驟 1

併足直立，繩置於足後。



步驟 2

跳躍一下繩子迴旋兩周。



跳繩個人進階動作

名稱：一跳三迴旋

步驟 1

併足直立，繩置於足後。



步驟 2

跳躍一下繩子迴旋三周。



跳繩個人進階動作

名稱：螺旋繩

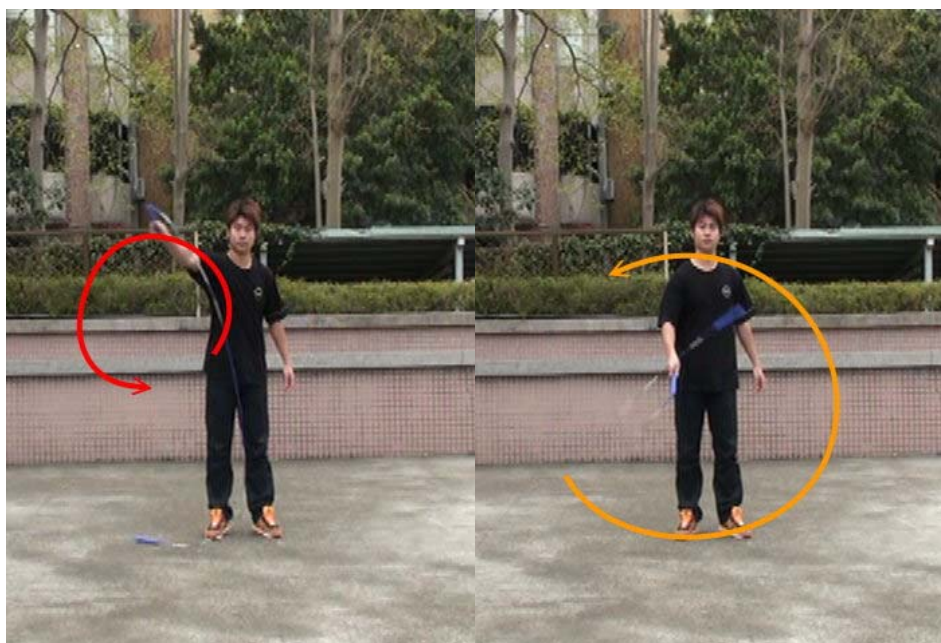
步驟 1

以單手(通常是右手)握住其中一個繩把(A),另一繩把(B)置於地上。



步驟 2

持把(A)那一手,用手肘加一點手腕的力量順時針搖繩,此時繩會在你身前,分兩截旋轉,繩把(B)隨繩在空中繞圓旋轉。



跳繩個人進階動作

名稱：螺旋繩接把

步驟 1

持把(A)那一隻手(右手)順時針旋轉，繩穩定旋轉後。



步驟 2

持把(A)那隻手搖到十二點位置時，也就是圓頂時，稍稍往外輕拉，右手停止搖繩。



步驟 3

左手在旁準備，此時繩把(B)會因慣性，從下方繞圓往上，當到最高點時會往下墜，左手掌心朝上，接住繩把(B)。



跳繩個人進階動作

名稱：螺旋繩跳接

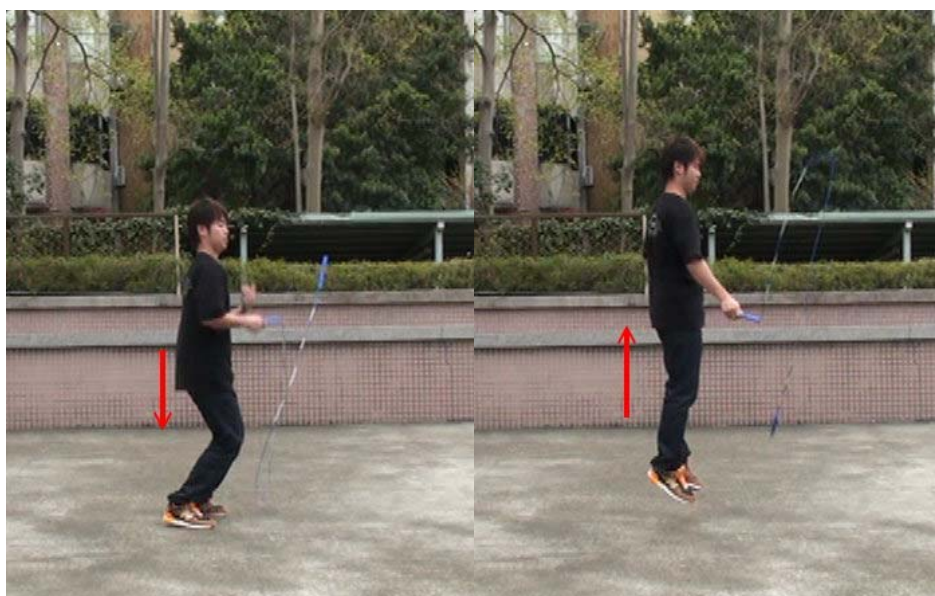
步驟 1

持把(A)那一隻手(右手)順時針旋轉，繩穩定旋轉後，算搖繩拍子，搖兩圈算一拍。



步驟 2

以蹲低向上跳的方式數拍，數到一、二、三拍(蹲低、向上跳、蹲低)。



步驟 3

向上跳並向右轉，手接住繩，腳向前跳過繩子，跳一迴旋。

