

跳繩大繩初階動作

名稱：一字繩(擺繩)

步驟 1

長繩左右兩端持繩者，將繩子擺動之高度不超過腰部，繩子擺出，人跟進到中間。



步驟 2

繩子經過腳下時跳起。



跳繩大繩初階動作

名稱：一字繩順繩

步驟 1

左右兩端持繩者，往跳躍者的方向搖繩。



步驟 2

當跳躍者看到繩子經過你眼前，就順著繩子的迴旋往下打地時，迅速到跳躍位置，接著跳躍。



跳繩大繩初階動作

名稱：一字繩逆繩

步驟 1

左右兩端持繩者，往跳躍者的反方向搖繩。



步驟 2

當跳躍者看到繩子經過你眼前，就順著繩子的迴旋往上繞時，迅速到跳躍位置，接著跳躍。



跳繩大繩中階動作

名稱：迴旋原地跳

步驟 1

派兩位同學，各持大繩的一端，搖全迴旋。



步驟 2

跳躍者依序站立於繩子旁，先由其中一位進入繩中跳躍。



步驟 3

其餘依序進入繩中跳躍，跳躍人數會由少逐漸增加。



跳繩大繩中階動作

名稱：貓抓老鼠

步驟 1

每條繩分別由二人持繩迴旋，每 3~6 人為一組。



步驟 2

其餘同學一人擔任「貓」，其他人當「老鼠」，先讓老鼠們先跑，再由擔任「貓」的同學開始追，誰被抓到，則換人搖繩，搖繩者之一換當貓。



跳繩大繩中階動作

步驟 1

將大繩以逆(順)繩的方式迴旋。

名稱：搭火車



步驟 2

一個人接一個人跳一下後，穿越大繩。

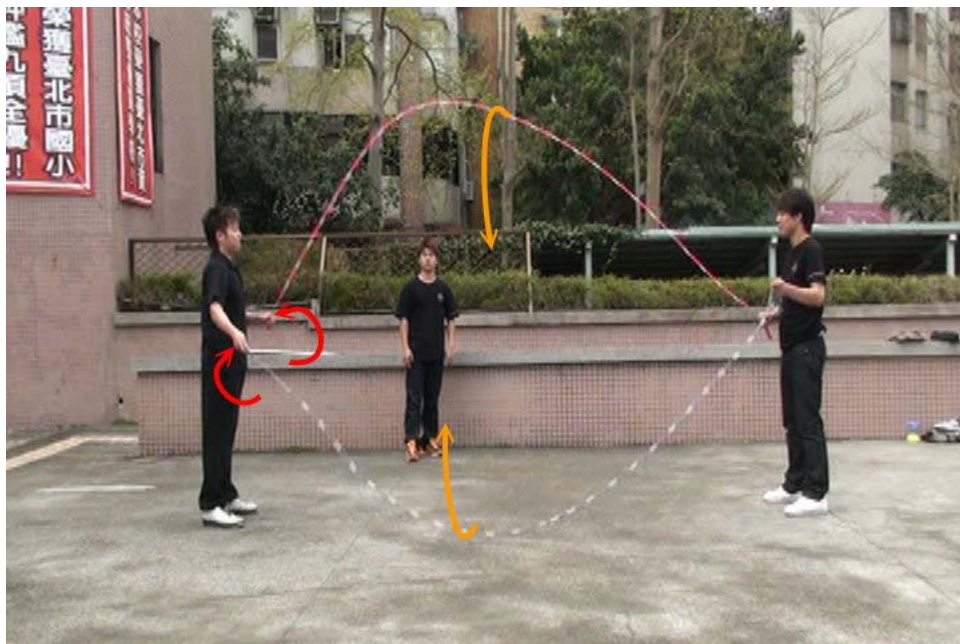


跳繩大繩進階動作

名稱：內繞復繩(相繞繩)

步驟 1

甩繩的二人面對面，共同分持兩條繩子的兩端，右手依逆時鐘方向畫圓迴旋，左手依順時鐘方向畫圓迴旋。



步驟 2

當紅繩經過胸前往上迴旋時，此時藍繩亦約在胸前並往下做迴旋，跳躍者迅速往前就跳躍位置。



跳繩大繩進階動作

名稱：十字交叉繩

步驟 1

等長的長繩兩條，雙繩交叉呈現十字的形狀，甩繩時中間的十字點要明確，可以順繩或逆繩做變化，可以穿越及多人變化。



步驟 2

當繩子經胸前向下迴旋時，跳躍者迅速往前就跳躍位置，即十字點的中心。

