

專項輔助訓練

節數	動作名稱	拍數
第一節	雙臂繞環	2 x 8
第二節	抱圓蹬轉	4 x 8
第三節	水平旋轉	2 x 8
第四節	側位旋轉	2 x 8
第五節	移動平旋	2 x 8
第六節	移動側旋	4 x 8
第七節	帶球平旋	4 x 8
第八節	帶球側旋	4 x 8
第九節	8字繞環	2 x 8

※第一節：雙臂繞環（2 x 8）

- 動作要領：

雙腳打開，與肩同寬，前4拍雙手向前繞環（雙手不交叉），後4拍向後繞環。

※第二節：抱圓蹬轉（4x 8）

- 動作要領：前2x8拍球拍垂直，拍尖朝下，左右手呈下抱圓狀，同時利用擺盪進行轉體。

- 動作分解：

第1拍：左看（雙腳不動）。

第2拍：右看。

依此方式做完2x8拍的動作。

最後1拍結束時同時把左腳收回併攏。

- 動作要領：後2x8拍兩臂水平打開（微拱），手心朝上，同時利用擺盪進行轉體。

- 動作分解：

第 1 拍：左腳打開，左看（雙腳不動）。

第 2 拍：右看。

依此方式做完 2x8 拍。

※第三節：水平旋轉（2 x 8）

● 動作要領：預備姿勢延續前面動作，利用擺盪進行轉體。

● 動作分解：

第 1 拍：左看

第 2 拍：右看

第 3、4 拍：左腳板朝左，以左腳為軸，身體向左轉 360°，轉體後左看。

第 5 拍：右看

第 6 拍：左看

第 7、8 拍：右腳板朝右，以右腳為軸，身體向右轉 360°，轉體後右看。

依此類推，最後 1 拍把右腳收回併攏。

※第四節：側位旋轉（2 x 8）

● 動作要領：轉體時雙手一高一低呈一直線。

● 動作分解：

第 1 拍：左腳向後打開，左腳掌前半部朝外。

第 2 拍：以左腳為中心向左後方原地轉一圈（360 度）面朝前。

第 3 拍：右腳在前落地、（左腳在後）。

第 4 拍：左腳提起往前併攏。

第 5 拍：右腳向後打開，右腳掌前半部朝外。

第 6 拍：以右腳為中心向右後方原地轉一圈（360 度）。

第 7 拍：左腳在前落地（右腳在後）。

第 8 拍：右腳提起向前併攏。

※第五節：移動平旋（2 x 8）

● 動作分解：

第 1 拍：左腳向左橫跨滑一步

第 2 拍：以左腳為中心向左轉一圈（360 度），

第 3 拍：右腳打開同時著地

- 第 4 拍：左腳收回併攏。
- 第 5 拍：右腳向右橫跨滑一步
- 第 6 拍：以右腳為中心向右轉一圈(360 度)。
- 第 7 拍：左腳打開同時著地
- 第 8 拍：右腳收回併攏。

※第六節：移動側旋 (4 x 8)

- 動作要領：動作與側位旋轉相同，唯第 1 拍左腳向左後方做滑步動作。第 5 拍右腳向右後方做滑步。

※第七節：帶球平旋 (4 x 8)

- 動作要領：將球拋至球拍上。(從這節起球一直在球拍上)雙腳與肩同寬。
- 動作分解：
 - 第 1 拍：左看。
 - 第 2 拍：右看。
 - 第 3、4 拍：左腳板朝左，以左腳為軸，身體向左轉 360°，轉體後左看。
 - 第 5 拍：右看。
 - 第 6 拍：左看。
 - 第 7、8 拍：右腳板朝右，以右腳為軸，身體向右轉 360°，轉體後右看。

※第八節：帶球側旋 (4 x 8)

- 動作要領：旋轉時雙手一高一低呈直線畫一個大圓。
- 動作分解：
 - 第 1 拍：左腳向後打開同時滑步，左手向後稍微擺盪
 - 第 2 拍：左腳為中心向左後方轉一圈(360 度)面向前方
 - 第 3 拍：右腳著地(右腳在前)
 - 第 4 拍：把左腳收回併攏。
 - 第 5 拍：右腳向後滑步，右手向後稍微擺盪
 - 第 6 拍：以右腳為中心向右轉一圈(360 度)面向前
 - 第 7 拍：左腳著地(左腳在前)
 - 第 8 拍：把右腳收回併攏。

※第九節：8字繞環 (2 x 8)

● 動作分解：

(第 1 x 8)

第 1 拍：左正 8 字。

第 2 拍：右正 8 字。

第 3 拍：左正 8 字。

第 4 拍：右正 8 字。

第 5 拍：左正 8 字。

第 6 拍：右正 8 字。

第 7 拍：左正 8 字。

第 8 拍：右正 8 字。

(第 2 x 8)

第 1~6 拍：同上。

第 7 拍：拋球。

第 8 拍：左手接球，同時收左腳還原。