

2021 07 博愛國小扯鈴隊 初階班 自主訓練菜單

週次	日期	招式訓練	手感訓練	自我發想	招式表		
1	06/28 - 07/02	請從招式表中依照所學之動作反覆練習	左手丟兩顆沙包(球)5各下 5遍	嘗試將招式組合，挑戰在扯鈴動作停止轉動時能一次完成幾項動作	大衛魔術	螞蟻下樹	左右甩鈴
2	07/05 - 07/09		右手丟兩顆沙包(球)5各下 5遍		猴子翻跟斗	環遊世界	蜘蛛結網
3	07/12 - 07/16		左、右手丟兩顆沙包(球)5各下 5遍		金蟾脫殼	蜻蜓點水	蜘蛛下蛋
4	07/19 - 07/23		左、右手丟兩顆沙包(球)5各下 10遍		鳳凰離手	點水兩下	蜘蛛搖鈴
5	07/26 - 07/30		左、右手丟兩顆沙包(球)5各下 10遍		魚躍龍門	仰觀星斗	蜘蛛炫風

教練的話：

孩子們好久不見，相信被疫情關在家的你們時常想到戶外動動身體，希望在家時候你們也能拿起熱愛的扯鈴複習複習；扯鈴的招式易學難精，需要不斷的動動頭腦及雙手來訓練自己的邏輯思考以及反應能力，因此希望待在家裡的你們可以透過這項訓練菜單，在教練不在的時候複習招式並利用丟球玩耍來訓練反應能力。最後祝福你們平安健康，期待我們在學校相見。

博愛國小扯鈴隊初階班 戴邦祐 教練

如家長有扯鈴相關的學習問題亦可透過聯絡簿之通知單上教練的手機號碼加教練的 line 帳號詢問