

臺北市信義區博愛國小扯鈴隊暑期自我學習 B 組 (蔡教練)

每日基本功

1. 小圓拋 200 下
2. 繞腳 200 下

學習目標

單鈴系列

1. 上下運鈴 連續成功 20 下 (<https://youtu.be/2ZzVLPgOYOs>)
2. 逆繞手 連續成功 5 次(<https://youtu.be/X87UpwZBqd4>)
3. 勾鈴 連續成功 5 次(<https://youtu.be/VRocUDuRYT4>)
4. 拋鈴跳繩 連續成功 5 次 (<https://youtu.be/Ap8DcYdBkiQ>)
5. 拋鈴轉身 連續成功 5 次 (<https://youtu.be/Sec7vIT1yQ0>)
6. 大迴輪 連續成功 5 次 (<https://youtu.be/n909BLzHoSk>)

直立鈴系列

1. 運鈴技巧 連續成功運 20 下 (<https://youtu.be/AOD-CqUSB04>)

☆請善用最專業的免費線上扯鈴教學資源☆

Youtube 搜尋 「**閃鈴教室 扯鈴教學**」