

7月暑假博愛扯鈴校隊(詹教練)

日期	基本訓練	手感訓練	自我發想(作業)
6/28-7/2(每天)	1繞腳50下 2乙類計時1分鐘2次 3雙鈴50	1.右手丟兩沙包(球)5下 5遍	7個動作(以上)為一組，編排2組動作，套用30-45秒的音樂。
7/5-7/9(每天)	1繞腳50下 2乙類計時1分鐘2次 3雙鈴50	1.左手丟兩沙包(球)5下 5遍	7/9前上傳給教練影片驗收
7/12-7/16(每天)	1繞腳100下 2乙類計時1分鐘2次 3雙鈴繞腳10下2遍	1.左手丟兩沙包(球)5下 5遍 2.右手丟兩沙包(球)5下 5遍	編排7個動作(以上)為一組，再編排2組動作，與之前的動作2組動作結合，共4組動作。套用45-60秒的音樂。
7/19-7/23(每天)	1繞腳100下 2乙類計時1分鐘2次 3雙鈴繞腳10下3遍	1.左手丟兩沙包(球)5下 5遍 2.右手丟兩沙包(球)5下 5遍	
7/26-7/30(每天)	1繞腳100下 2乙類計時1分鐘2次 3雙鈴繞腳10下5遍	1.左手丟兩沙包(球)10下 2遍 2.右手丟兩沙包(球)10下 2遍	7/30前上傳給教練影片驗收
15學生	(湘玲、浩恩、永翔3位不用練習雙鈴)	全體15位都要練習	(湘玲、浩恩、永翔不用)
說明	請自行記錄乙類成績	單手的節奏感訓練	任何招式都不限制，但需要節奏、有亮相點，不要像乙類一樣拚速度。

有任何問題可直接私訊line詹教練。