

# 走繩基本動作圖解

(圖/部落客 akiraest 文/藍天)

## 1.平衡站立

單腳平衡站立

雙腳平衡站立



## 2.下繩

※只能單邊下繩，不能雙腳交叉下繩，否則會有受傷危險。



### 3.行進

※先單腳上繩，也可利用坐姿或助跑跳躍上繩，前進一次約一個腳掌長，眼睛直視前方一個點，保持身體重心平衡，腳可微蹲，利用雙手放在空中自由擺動以保持身體平衡。

Ex：(圖片順序由左到右)



#### 4.繩上特殊技巧

※有更多不同的技巧，依個人喜好，可以自行創新發想。

跳躍連續動作：



屈膝過繩：

