

踢毽比賽規則

第二章 踢 毽

2-1 遊戲大意

踢毽比賽，區分為單人賽、個人耐力賽、雙人賽、團體賽、對抗賽，每隊每人在規定的人數、時間、場地內，依序表演動作變化，以評定技術、藝術、實施，來判定名次。個人耐力賽每人在規定場地內，以踢毽時間長短來判定名次；踢毽對抗賽，區分個人對抗賽、雙人對抗賽，每隊每人在規定的人數、時間、場地、動作，以評定得分或失分，來判定勝負。

2-2 比賽場地及器材

2-2-1 比賽場地

以室內或室外之平坦地面。在室外時其風級以不影響用毽直線下落為宜。其場地為：

2-2-1-1 個人賽：至少長、寬各 3 公尺以上。

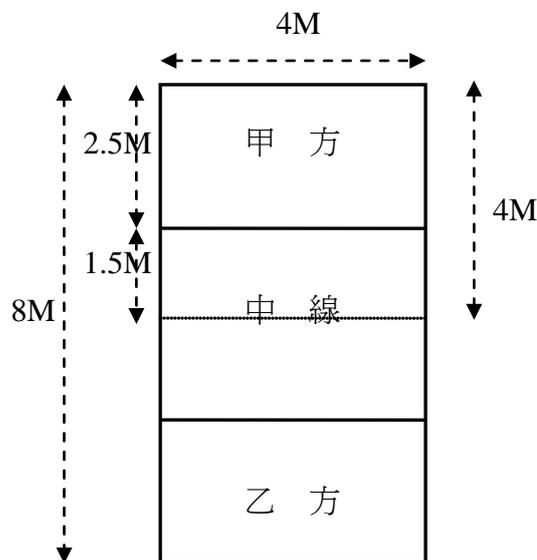
2-2-1-2 雙人賽：至少長、寬各 4 公尺以上。

2-2-1-3 團體賽：至少長、寬各 8 公尺以上。

2-2-1-4 界線：在二邊線正中間劃一寬 5 公分之線，將場地分為二個相等區域。

開毽線：在各區域中距端線 2 公尺 50 公分處，劃一條長 4 公尺、寬 5 公分、（該五公分包括於 2 公尺 50 公分線內）之開毽線，與中線平行。

2-2-1-5 界線顏色：以白色或黃色為宜，但以一種顏色為限。線寬 5 公分 包括在實際長寬尺寸內。四周界線外至少應有 2 公尺寬空間，自地面以上至少 5 公尺無任何障礙物。



2-2-2 比賽器材

2-2-2-1 比賽用毽：除對抗賽得由主辦單位提供外，餘均由選手自備（重量、毽盤、毽毛、毛管、顏色等規格不限），對抗賽用毽規格如下：

重量：8 至 13 公克。

毽盤：圓形、平底。直徑 3 公分 至 3.5 公分。

毬毛：以採用雞毛或其代替品，數量不拘。

毛管：長 1.5 公分 至 2 公分 。

顏色：對抗賽以白色或易於判別的顏色為限。

2-2-2-2 毬網

長：4 公尺 20 公分。

寬：至少 50 公分。

網孔：網孔方格不可大於 2 公分。網之上邊，應縫 2 公分至 3 公分寬白帆布。網以深色為宜。網索以 0.3 至 0.4 公分直徑之繩索貫穿其中。

2-2-2-3 網高

少年組為 130 公分。

青少年組為 140 公分。

青年組以上之各組為 150 公分 。

2-2-2-4 對抗賽成績顯示牌至少長 20 公分，寬 15 公分 。

2-3 比賽項目

分花式個人賽、花式雙人賽、花式團體賽、個人耐力賽、個人對抗賽、雙人對抗賽。

2-4 參賽規定

2-4-1 參賽人數

2-4-1-1 花式個人賽：每隊以 1 人出場比賽。

2-4-1-2 花式雙人賽：每隊以 2 人為一組出場比賽。

2-4-1-3 花式團體賽：每隊以 6 人出場比賽。

2-4-1-4 個人耐力賽：每隊出場比賽人數不限。

2-4-1-5 個人對抗賽：1 人對 1 人。

2-4-1-6 雙人對抗賽：2 人對 2 人。

2-4-2 競賽分級

2-4-2-1 幼童級：10 歲以下。

2-4-2-2 少年級：年滿 10 歲以上至 12 歲以下。

2-4-2-3 青少年級：年滿 12 歲以上至 15 歲以下。

2-4-2-4 青年級：年滿 15 歲以上至 18 歲以下。

2-4-2-5 成年級：年滿 18 歲以上。

2-4-2-6 教師級：現任教師

2-4-3 服裝

運動員須穿著運動服，以整潔大方及不影響觀瞻為度，其質料以不透明者為限。

2-5 裁判及職員

2-5-1 裁判員之資格：

凡擔任民俗體育運動比賽之裁判，須參加本規則各級裁判講習〔研習〕而獲裁判證者。裁判級等與比賽級等必須相同。

2-5-2 本規則得依實際情形，由本會頒佈補充規定或修定之。

2-5-3 本規則適用於裁判長、主任裁判、裁判員及其他工作人員之規定外，主辦單位有權將人數、時間、動作內容作適度的調整，並對一切事務有管轄權。

2-5-4 審判委員之權責：

- 2-5-4-1 審判委員會人數為 3 人至 7 人。
- 2-5-4-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。
- 2-5-4-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的人員互相討論，並提供處理的建議。

2-5-5 裁判長：

- 2-5-5-1 設裁判長 1 人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。
- 2-5-5-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。
- 2-5-5-3 裁判長對規則規定或解釋之處，有權裁定。
- 2-5-5-4 授權主任裁判員確認各組裁判員就位後，通知比賽開始。
- 2-5-5-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。
- 2-5-5-6 在任何情況下，為確保比賽之遵行，有權干涉比賽。若任何項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。

2-5-6 主任裁判：

- 2-5-6-1 每一比賽場地（含對抗賽場地），設主任裁判 1 人。
- 2-5-6-2 分配裁判員的工作位置及職務，主任裁判並兼任其中一組裁判。
- 2-5-6-3 執行裁判長的指示。
- 2-5-6-4 評分或判定。
- 2-5-6-5 綜合裁判員的評分及比賽成績。
- 2-5-6-6 考核裁判員是否稱職。

2-5-7 裁判員

- 2-5-7-1 執行裁判長及主任裁判之指示。
- 2-5-7-2 給予運動員評分。

2-5-8 會場管理

- 2-5-8-1 比賽場地設會場管理 1 人。
- 2-5-8-2 負責場地、清潔、事務性等工作。
- 2-5-8-3 維持場內秩序。

2-5-9 會場幹事

會場幹事為協助會場管理處理設備、器材、表格等事務性工作。

2-5-10 紀錄員兼計時員

- 2-5-10-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員 1 人。
- 2-5-10-2 依據主任裁判發出信號計時。
- 2-5-10-3 登記各組裁判員之計算判定成績。
- 2-5-10-4 依規定計算運動員成績。

2-5-11 檢錄員

- 2-5-11-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。
- 2-5-11-2 率隊進場及退場。

2-5-12 報告員

2-5-12-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及觀眾。

2-5-12-2 報告比賽成績及有關比賽中之情況。

2-5-13 服務員

每一場地設服務員 1 人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。

2-5-14 裁判員位置

裁判員席位在比賽場地正面，主任裁判席居中，其裁判席位，以能清晰判別評分。如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有 1 公尺以上之距離。

2-6 比賽內容

2-6-1 花式個人賽動作內容

內含定式、花式動作及自編動作，全部試作四套，每套試作 1 次。

第一套：小武左右對稱試作四式，並以定點結束。

第二套：大武左右對稱試作四式，並以定點結束。

第三套：依繞、前貼（單鳳朝陽）或後貼（孔雀開屏：反），二動一氣呵成。

第四套：自創編配動作。

- 花式全部以自選及自創編配之。在試作四套中，套與套不得接續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作，套與套動作，不得重複。
- 第一、二套次動作以試作 20 秒為限，如動作過程停止逾 5 秒時，則該套次動作終止，依所完成動作給分。

2-6-2 花式雙人賽動作內容

內含規定及自編動作，全部試作三套，每套試作 1 次。

第一套：小武左右對稱交替試作四式，並以定點結束（須定於起毬者）。

第二套：大武單邊交替試作四式，並以定點結束（須定於起毬者）。

第三套：自創編配動作，以自選及自創編配之。

- 在試作三套中，套與套不得繼續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作。

2-6-3 花式團體賽動作內容

比賽內含定式、花式動作及自編動作，其動作方式：

全部試作三套，每套試作 1 次。

◎定、花式動作：6 人 6 毬同時或輪流試作下列五套動作

第一套：小武左右試作四式，並以定點結束。

第二套：大武左右試作四式，並以定點結束。

第三套：左右試作扣踢 1 式。

第四套：轉接定點 1 式。

第五套：繞接前貼（單鳳朝陽）或後貼 1 式。

◎自編動作：

6 人 6 毬之小武、大武、扣、繞、轉、定點，相同或不相同動作，以齊踢、

輪踢、交接踢試作。花式全部以自選及自創編配之。

2-6-4 個人耐力賽動作內容：

◎ 大武或小武動作皆可。

2-6-4-1 為推廣暨普及，各承辦單位，得增列『基本動作』比賽項目，例如：個人限時計次賽、團體限時計次賽，其辦法獎勵另訂之。

2-6-5 對抗賽比賽規定：

2-6-5-1 每場比賽中，選手如未獲得裁判員之允許，不得擅自離開場地。

2-6-5-2 開鍵權與場地之選擇：雙方賽前以抽籤或擲硬幣方式，勝者作優先選擇下列任何一項權利：

◎ 先開鍵或接鍵。

◎ 選擇場地。

2-6-5-3 賽局：場局勝負。

◎ 比賽局數：採三局制。

◎ 每局之勝負，以某一隊先得 11 分者，即為勝一局。

◎ 每場勝二局為勝。（第三局必須分出勝負）

◎ 裁判員宣告比賽開始，而某一隊如拒不出場比賽或延誤 3 分鐘，得宣布其棄權（比數為三比〇）。

◎ 宣告方法：雙方比分之宣告，均以開鍵方之得分為先，接鍵方之得分為後宣告之。

2-6-5-4 換邊：

◎ 第一局結束時換邊。

◎ 第三局某方先得 6 分時換邊。

2-6-5-5 開鍵：

◎ 開鍵，由隊員站在開鍵線外之有效範圍內將毬子放在手中，經裁判員指示開始，即將毬子離手(毬子直線下落)用足部以小武、大武或花式等各種動作之一（除手、臂、頭外），將毬子踢過毬網而入對方禁區以外之有效範圍內，即開始比賽。

◎ 開鍵順序：每一方開鍵 1 次，無論是得分或失分，隨即換邊開鍵。

◎ 開鍵時如有下列情形之一時，即為失誤。裁判員應宣判失分，並由對方開鍵：

-- 毬未過網或觸網。

-- 毬落於對區之 1 公尺 50 公分線禁區範圍內。

-- 開鍵時非經開鍵者本人直接踢入對方有效範圍內。

-- 開鍵時，毬尚未觸及腳部時，己方隊員進入禁區場地。

-- 毬超過界線。

-- 未在開鍵區範圍內踢出。

-- 開鍵前後一動，腳均不得採線或跨線。

-- 開鍵時，毬子離手後，未能踢到毬子。

-- 開鍵時，不以規定動作開鍵。

◎ 同時雙方犯規應判重新開鍵。

2-6-5-6 還鍵：

個人對抗賽需在 3 次內、雙人對抗賽需在 4 次內用足部以小武、大武或花式等各種動作之一，將毬子踢過毬網而入對方場地內。

2-6-5-7 休息時間：每局比賽換邊後得休息 1 分鐘。休息時間包括場地交換。

2-6-5-8 雙人對抗賽開鍵，以隊員之其中 1 人即可。

2-6-5-9 比賽暫停：

◎ 暫停須在己方獲得開鍵權時，由隊員或教練請求暫停，經裁判員准許者。

- ◎ 暫停時隊員不得擅自離場。只可接受教練之指導。惟教練不得進入比賽場地。每隊於每場中得請求暫停 2 次，每次暫停時間為 30 秒鐘。
- ◎ 隊員如發生抽筋或其他受傷時，經執行裁判員允許，可准予 3 分鐘暫停，不計為比賽暫停。

2-6-5-10 判定：

- ◎ 界內毬及界外毬之判定，均以毬之著地點判定之，凡觸及界線者為界內毬。
- ◎ 比賽中之失分：凡失誤或有下列犯規情況之一者，均判由對方獲 1 分。
 - 開毬不合規定（違反本條文開毬有關規定）。
 - 髌關節以上觸毬。
 - 開毬時，毬未觸腳部前，隊員進入禁區內。
 - 開毬時，己方隊員未在比賽場地規定範圍內。
 - 開毬時，毬離手後，再用手接。
 - 對方踢進之毬，在觸地（有效圍內）前，未能繼續踢起。
 - 個人對抗賽時，毬子在本隊場內，最多連踢 3 次即應過網；凡踢 4 次（含）以上，以失分論。
 - 雙人對抗賽時，毬子在本隊場內，每人得連踢 2 次，雙人最多得踢 4 次，凡踢 5 次（含）以上時，以失分論。
 - 毬子踢出界外著地。
 - 身體任何部位觸網或過網（包括隨毬過網）。
 - 故意延誤比賽（開毬時間超過 5 秒鐘）。
 - 未以規定之動作開毬。

2-6-5-11 比賽中之踢毬其毬子觸及毬網，再從毬網上方進入對方區域內，即為有效毬。

2-6-5-12 開毬動作後（開毬時己方隊員須在有效範圍內），雙方隊員可移動至界線外。

2-6-5-13 凡下列情況之一者，均為無效毬：

- ◎ 裁判員未宣告，即開毬。
- ◎ 比賽進行中毬子損壞時。
- ◎ 比賽中受其他場地之毬子或與該比賽無直接關係之妨礙。但仍應依裁判員之判定。
- ◎ 意外事故之發生，影響比賽之進行時。
- ◎ 比賽中發現輪換邊或開毬錯誤。

2-7 評分標準

技術分---0 分至 30 分（採加分法）。

藝術分---0 分至 30 分（採加分法）。

實施分---0 分至 40 分（採減分法）。

技術分+藝術分+實施分=得分。

2-7-1 花式個人賽

2-7-1-1 技術分：30 分

● 難度價值 10 分：小武動作難度為 0.1 分，大武動作難度為 0.2 分。

● 身體動作難度要求 10 分：跳躍〔高度、姿勢優美、動作幅度〕。

穩定〔輕鬆、自然〕

旋轉接法、位置控制

柔軟表現、節奏

●組合難度 10 分。

2-7-1-2 藝術分：30 分

●基本編排 20 分：踢毬動作方式之選擇，身體動作之選擇，左右手腳動作平衡，技巧變化。

●特別藝術加分 10 分：毬技術的運用最多加 2 分。
身體技術的運用最多加 2 分。
熟練性最多加 3 分。
獨創性最多加 3 分。

2-7-1-3 實施分：40 分

裁判依選手規定動作內容失誤部份：

- 第一套動作，修正每次扣 1 分，失誤每次扣 2 分。
- 第二、三套動作，修正每次扣 0.5 分，失誤每次扣 1 分。
- 動作未實作者每一動作扣 3 分。
- 有關違反行爲，每項分別扣 2 分。
- 違反規定、紀律、精神、態度分別扣分。
- 未實施規定動作內容，則依比例扣分。

2-7-1-3 時間規定：動作時間以 2 分至 2 分 30 秒（第一信號爲 2 分，第二信號爲 2 分 30 秒）不足 2 分鐘扣 3 分，超過 2 分 30 秒所作動作不計分。

2-7-2 花式雙人賽

2-7-2-1 技術分：30 分

- 難度價值 10 分：小武動作難度爲 0.1 分，大武交替動作難度爲 0.3 分。
- 身體動作難度要求 10 分：雙人之跳躍接法與踢法〔高度、姿勢優美、動作幅度〕。
雙人動作配對、穩定、位置控制。
雙人動作節奏、柔軟表現。

●組合難度 10 分。

2-7-2-2 藝術分：30 分

- 基本編排 20 分：技巧變化、流暢、默契。
- 特別藝術特點加分 10 分：交替接法與踢法技術運用最多加 2 分。
兩人身體技術配對與運用最多加 2 分。
熟練性最多加 3 分。
獨創性最多加 3 分。

2-7-2-3 實施分：40 分。

裁判依選手失誤的部份：

- 第一套動作失誤每次扣 2 分，修正每次扣 1 分。
- 第二、三套動作失誤每次扣 1 分，修正每次扣 0.5 分。
- 動作未實施者每一動作扣 3 分。
- 第一、二套次動作以試作 40 秒爲限，如動作過程停止逾 5 秒時，則該套次動作終止，依所完成動作給分。

- 有關違反項目，每項分別扣 2 分。
- 違反規定、紀律、精神、態度分別扣分。
- 動作內涵不足，依比例扣分。

2-7-2-4 時間規定：動作時間以 3 分至 3 分 30 秒（第一信號為 3 分，第二信號為 3 分 30 秒）不足 3 分鐘扣 3 分，超過 3 分 30 秒所作動作不計分。

2-7-3 花式團體賽

2-7-3-1 技術分：30 分

- 整體難度價值 10 分：
- 整體身體動作難度要求 10 分：
- 組合難度 10 分：

2-7-3-2 藝術分：30 分

- 結構編排 20 分：整體美、技巧變化。
- 特別藝術特點加分 10 分：熟練性最多加 3 分。
獨創性最多加 2 分。
團體合作動作最多加 5 分。

2-7-3-3 實施分：40 分

- 編排缺乏整體連貫性或缺乏踢毬特質。
- 形態缺乏多樣化。
- 隊形停頓。
- 每形之動作不足 3 人參與。
- 隊形變化或幅度不足。
- 未能充分利用空間。
- 選手失誤或用毬落地。
- 不優美動作、缺乏柔軟性、節奏性。
- 缺乏多樣化〔幅度、方向、軌跡、層次之變化〕。
- 重複技巧相同的動作。
- 缺乏對稱或均衡的動作。

以上每項由裁判依其缺失扣分。如動作內涵不足依比例扣分。

- 第一套動作，修正每次扣 1 分，失誤每次扣 2 分。
- 第二套動作，修正每次扣 0.5 分，失誤每次扣 1 分。
- 第三套動作，修正每次扣 0.5 分，失誤每次扣 1 分。
- 動作需全體試之，（如為編配需要，允許 3 人以上之獨創表現）。
- 第一、二套次動作每位選手以試作 20 秒為限，如動作過程停止逾 5 秒時，則該套次動作終止，依所完成動作給分。

2-7-3-4 時間規定：動作時間以 4 分至 4 分 30 秒（第一信號為 4 分，第二信號為 4 分 30 秒）不足 4 分鐘扣 3 分，超過 4 分 30 秒所作動作不計分。

2-7-4 個人耐力賽

◎ 以踢毬時間長短評定勝負（小武或大武動作不拘）。

2-8 名次判定

2-8-1 計分賽評分方法：

- 比賽由技術組、藝術組、實施組之裁判擔任評分，以其各組之二位裁判分數，相加之平均分數為其各組得分，各組僅一位裁判時，則依其裁判分數為其各組得分，原則上每一裁判所評各隊分數應能區別排序。
- 每一組及其項目之裁判人員及人數及場地必須相同。

2-8-2 名次判定

以「評定方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

2-8-3 成績得分相同之名次判定：

運動員比賽成績相同時，以技術組裁判員所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以實施組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則以次高分相比較，餘依此類推。如再相同，則名次並列。

2-9 比賽方式

賽序區分預賽和決賽。預賽時錄取評分最優頒獎之隊、組或人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次【預賽成績不列入計算】。如參加隊數或人數不多時，得直接決賽。

2-10 其它

2-10-1 動作訊號：

與賽運動員須待主任裁判員信號開始動作。如有搶先動作，第一次制止並警告，第2次再犯取消資格。動作計時開始，以主任裁判員之信號開始計時。

2-10-2 參加比賽者，每賽之賽程以編排同一場地及同組裁判為原則。

2-10-3 比賽有申訴時，須依下列規定辦理：

- 關於運動員代表資格提出異議時，應於比賽前提出〔臨時發生之情況不在此限〕。
- 比賽進行中發生之爭議行為，應於比賽終了時立即提出，其判決由審判委員會立即處理。
- 口頭提出申訴後，須再用書面向審判委員會提出，方為合法。
- 申訴理由應正當，事實應明確。
- 申訴成立後，如名次發生變更時，由審判委員會從速發表更正之。
- 所頒發之獎狀、獎品，得追回而發給更正後之受獎者，錦標計算所得之分數亦同時更正之。

附錄 名詞釋義

一、小武〔文科或立踢〕：

凡以一腳支持身體的重量，一腳來做踢毬動作皆屬之。

1. 踢：動作時一腳直立支持體重，一腳向內彎曲並向上彈，著點在腳內側面。
2. 拐：動作時一腳直立支持體重，一腳向外彎並向上彈，毬子著點在腳外側面。又稱單腳外踢。
3. 膝：動作時一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毬子，著點在下肢大腿膝蓋上緣。
4. 踮：動作時一腳直立支持體重，用另一腿膝彎曲，小腿垂直，腳尖向前，用膝蓋的拉力，以腳面彈起毬子。
5. 豆：動作時一腳直立支持體重，另一腿伸直腿部，以腳面將毬子彈起。
6. 勾：動作時一腳直立支持體重，另一腿後橫過支持腳並伸出體側，以腳之內側面將毬子彈起。
7. 反：動作時一腳直立支持體重，一腳後上彎踢，著點在腳底上。
8. 敲：動作時一腳直立支持體重，一腳內彎向上彈，著點在腳跟上。

二.大武〔武科或跳踢〕：

凡以兩腳跳躍離地來踢毬者皆屬之。

- 1.跳：動作時雙腳同時跳起，一腳在前，腿向上斜提，後腳彎向上勾踢，毬子的著點在後腳的內側面上。
- 2.蹺：動作時雙腳同時離地跳躍，前腳挺直不必著地，後腳從內側彎向上彈踢，且此踢毬腳後著地。
- 3.跪：踢時右〔左〕腳彎屈成跪形，除於左〔右〕腿上，當毬子下落至適當位置時，左〔右〕腳立即由內彎向上彈，著點在左〔右〕腳的內側面。
- 4.踩：當毬子由上向下落至適當位置時，雙腳隨即跳起，同時踢毬之另一腳，腳底必須置在踢毬幾之膝關節處內側，而後將毬子由下往上將毬子彈起。
- 5.蹦：雙腳同時跳躍並合併於空中，利用雙腳之正、後、側面，由下往上將毬子彈起。
- 6.躍：踢時，雙腳躍起，前後開弓，以前腿之腳面將毬彈起。
- 7.剪：動作時身體稍向前傾，腳面平直，雙腿交叉如剪刀，一腿放在另一腿之上，上腿下壓，下腿上挺，由上腿之腳面將毬子彈起。

三.定點〔鞋頭花〕：

凡是利用接物原理，使飛毬乍停於身體各部位者皆屬之。

例如：蹬：停於鞋面、點水停於鞋尖端、促膝停於大腿、定額停於額頭、壓頂停於頭頂、撲面停於臉頰、合頸停於頸部、拍肩停於肩部、拍腹停於胸腹部、槌背停於背部、內舩停於鞋內側、外舩停於鞋外側、前貼停於鞋底〔單鳳朝陽〕、拆技〔腿後上彎停於鞋底〕、蝎尾〔孔雀開屏〕、釘跟停於腳跟、仰臥貼底停於鞋底。

移：毬子定點於身體位置，而後逐漸移至身體其它位置或返回原位。

拉：以腳面停毬由下後擺腿，毬後移經頭上方回體前位置。

四.扣〔跨跳踢〕：

凡跨過毬子再作踢毬動作者皆屬之。

例如：跨跳、跨蹻、跨跪、跨踩、跨剪.....。

五.轉〔旋身踢毬〕：

凡旋身一圈再踢毬者皆屬之。

例如：轉踢、轉跳.....。

六.繞〔金絲繞葫蘆或裡花蹬〕：

凡腳部經繞毬子一週再作踢毬動作或停毬動作者皆屬之。

例如：繞豆、繞踢、繞拐、繞膝、繞跳.....或繞定內舷、繞定外舷、繞定蹬.....。

註：繞前的預輔動作，可以小武各式爲之。