

跆拳道旋踢教學

旋踢分解動作



旋踢分解動作要領：(1)屈膝上提：將身體重心移至左腳，右腳直線屈膝上提過腰，小腿夾緊。

(2)轉胯夾腿：以左腳掌為軸，腳跟內旋 180 度，身體向左侧旋轉，小腿夾緊，並將右膝下壓呈水平，上身為側傾

(3)繃背彈腿：以膝為軸，迅速伸直小腿，崩腳背踢擊目標。

(4)屈膝回位：小腿彎屈，快速收回，自然放鬆落步呈預備姿勢。

旋踢連續動作影片

[旋踢教學影片](#)