微练习一：

空竹基本动作学习（请结合前面视频讲解练习）

1.基本动作：拉线和加速

第一步：将空竹放在地上，轴尖对向身体。

第二步：把绳放于空竹轴的凹处，绕一圈。

第三步：饶好后，两手将空竹从地面拎起，拎起的同时，左手绳缓慢放松，右手竿逐渐提高，使空竹在绳上开始转动，并有一定的速度。

第四步：空竹转动后，左手竿放低，使绳从轴尖边脱下一圈。

第五步：右手徐徐向上拉起，逐步用力，左手随和下送。两手往返运动使空竹速度升起。

第六步：在整个过程中，空竹的轴尖应始终对向身体，身体还应该随着空竹公转向左缓慢转身。

2. 二指禅

第一步：拉线并加速。

第二步：保持一定的速度后，使绳从轴尖边脱下一圈。

第三步：用右手食指和中指顶起转动中的空竹，空竹将继续在两个手指上转动。

3. 腿窜

第一步：拉线并加速。

第二步：两手臂左右打开，空竹将停留在绳子左侧，右手稍高些，右腿轻轻放于绳子中间，并不使力。

第三步：右手用力抖空竹，使空竹从腿的左边飞向右边，并用右手引绳接住空竹。

第四步：右手轻轻下沉杆头，同时把腿抬起，离开绳子，使空竹沿绳子滑过腿，又回到杆头的左边。

第五步：以此重复，杆头一定要对准空竹中间的轴，保证成功率。

4. 抛高

第一步：拉线并加速。

第二步：空竹转动后，使绳子从轴尖边脱下一圈。

第三步：两手臂张开，尽量使绳子绷直，用力将空竹抛向空中。

第四步：拉直绳子，用绳子的中间对准空竹轴，接住从空中落下的空竹，以此重复。

5. 捞月

第一步：拉线并加速。

第二步：解扣，身体向左转。

第三步：空竹往上向怀里空绕一圈，以此重复。

6. 左右望月

第一步：拉线并加速。

第二步：左望月，左手绕空竹，把空竹用竿头托起，用左手把空竹向左推出。

第三步：拉线并加速。

第四步：右望月，右手绕空竹，把空竹用竿头托起，用右手把空竹向右推出。