

李毅涵教你製作專屬跳繩 掌握正確跳法

學生大代誌

【記者謝宇晴淡水校園報導】衛生保健組4月24日中午12時在HC303，舉辦「跳繩實作工作坊-打造自己的燃脂跳繩」，邀請中華民國健身運動協會秘書長李毅涵，帶領大家手作個人專屬跳繩，學習如何透過跳繩燃脂，共27人參與。

活動一開始，李毅涵讓參與者以自己的喜好顏色挑選跳繩線材及握把，再依身高剪裁跳繩線長度，量身訂做自己的跳繩。接著，移至同舟廣場進行跳繩教學，李毅涵以輕鬆有趣的方式示範跳繩的基本動作，例如單腳跳、雙腳跳、交叉跳，他鼓勵大家一同跟著節奏練習，最後更挑戰進階的雙人合作跳繩。過程中，李毅涵不斷地個別指導正確的跳繩姿勢，學員也互相加油打氣，大家在愉快的氛圍中逐漸掌握跳繩的技巧，並且享受運動的樂趣。

電機三彭柏凱表示，經由這次活動學習到許多跳繩知識，老師傳授的內容相當充實，包括一迴旋、交叉跳、左右腳等，還有雙人跳繩。參與這次活動收穫甚多，未來仍會繼續學習跳繩。

2024/04/29



衛保組4月24日舉辦「跳繩實作工作坊」，由中華民國健身運動協會秘書長李毅涵帶領大家手作個人專屬跳繩。（攝影／何柏均）

衛保組4月24日舉辦「跳繩實作工作坊」，參與者在同舟廣場進行跳繩練習。（攝影／何柏均）

