



抛弓的练习

中级

- 弓子不离弦的前提下开始抛弓的动作，上弓的运弓时抬起你的手腕。
- 当弓子运行到中弓与平衡点的中央时，快速的落下你的手腕。这样会让下弓的运弓弹跳。
- 保持你拇指的放松，并且不要特意的将弓子从弦上抬起。
- 尝试让弓子弹跳8次，然后重复上弓。