

圖次

圖 3-1 正面姿勢	14
圖 3-2 側面蹲趨角度	15
圖 3-3 手臂背後位置	16
圖 3-4abc 蹬冰方	18
圖 3-5ab 收腳	19
圖 3-6ab 外刃下腳膝蓋外傾	20
圖 3-7abc 重心練習	21
圖 3-8 彎道	23
圖 3-9 鼻、膝蓋、腳尖成一直線	24
圖 3-10ab 彎道右腳下腳位置彎道 左腳下腳位置	26
圖 3-11ab 彎道擺手	27
圖 3-12abcd T 字型起跑	28
.....	29
圖 3-13abc 側身起跑	29
.....	30
圖 3-14ab 蹲式起跑	30
圖 3-15abcd Double-push	31
.....	32