

### (三) 直升飞机接文森

#### 1. 练习动作 A (图 6-4)

##### (1) 练习方法

练习者双腿分开坐于地面，身体后躺向左旋转  $180^\circ$  右腿贴于地面摆动超过左腿至双腿开度在  $180^\circ$  的位置后，双腿继续摆动左腿至头上、身体腾空转体  $180^\circ$ ，左脚踩地，右腿加速摆动至架于右臂上方，成文森俯卧撑姿态。

##### (2) 练习目的

利用摆动腿的速度把人在适合的时候用肩膀顶起腾空。在正确的轨迹上完成文森。

##### (3) 练习要点

身体后躺向左旋转  $180^\circ$  时要快速躺于地面，摆动腿的膝盖一定要伸直，腿尽量贴近于面部。腾空后要快速摆腿成文森。

