

因為 **jete**(第二個 e 上方有一撇向左)的動作和 **tendu** 相同，我就不重覆寫，額外補充 **jete** 的部分。**Jete** 在法文原意有投、擲的意思，像拋釣魚線也是這動詞。所以我想像我們的腿在空中畫一道弧線。

1. 每次腿踢出去的定格點要固定，能 45 度是最好的狀態。
2. 踢出去時腳尖要延伸，可以想像前方有人的手掌，好像每次都用腳背觸碰他掌心。
3. 重拍會在收回來時，五位腳的位置。
4. 自己的心得是，除了踢出去，每次收回來也很有感覺，如果內側肌用力，好像有引力把你咻的收回來，會變得很有力量。
5. 上網查，上面寫，透過這樣訓練腳通過向外踢出的力量與能力，透過擦地快速踢起的練習，能提高腿部靈活性，為之後大幅度踢腿動作打好基礎。