

師資執行期程 (第四階段訓練：2023年7月至2023年12月)

執行期程	大綱
2023年9月26日	兜轎子上三節人飛機 跳背、踩上三節人接三節人對手 兜轎子後空 四節人 三節人站頭
2023年10月03日 2023年10月11日 2023年10月24日	抖腰團體技巧訓練 基礎動作穩定度提升 抖轎子飛接團體技巧 基礎動作穩定度提升 三節人團體技巧
2023年11月21日 2023年11月27日 2023年11月28日 2023年11月29日	動作串聯發展訓練 雙人負重訓練 (站肩、坐肩、腿部訓練) 進階倒立 兜轎子技術 (飛接、倒立、翻滾) POINT 抖腰套路 三階人進階-勾脖