



## 聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級球操

內容	
1.	<u>舞蹈步</u> ： 雙手運轉球 + 左腳向右合併步 2 次 + 右腳向左合併步 2 次
2.	雙手運轉球 + <u>跳轉 180 度</u>
3.	<u>舞蹈步</u> ： - 雙手持球上舉同時踢直後腿 - <u>胸臂滾球</u> + 小跑步 4-6 步 - <u>背滾球</u> + 左腳向前合併步兩 2 次
4.	<u>巴塞轉體 180 度</u> + 單手持球上托（不穩定）
5.	<u>舞蹈步</u> ： 左手向前右手向後大臂大繞環擺動 + <u>身體波浪</u> 右腳踏前一步並腿後雙手正 8 字 <u>踏轉 360 度</u> + 雙手垂直拍球
6.	左至右 <u>V 字拍球</u> + 右至左 <u>V 字拍球</u>
7.	<u>巴塞平衡</u> + 單手拍球
8.	左手小拋 + 手背接 同時 右腳踏前左腳小踢後腿 手背小拋 + 右手接 同時 左腳踏前右腳小踢後腿
9.	併步接 <u>團身跳</u> + 雙手從頭後向前中至大拋 球彈地一次後 + 雙手接球 雙手滾球 + 左腳在前單膝跪
10.	<u>雙手反 8 字</u> 同時 向右轉 180 度 成右腳在前單膝跪 左手向前右手向後大臂大繞環擺動 成站立
11.	併步接 <u>鹿跳</u> + 單手中至大拋 <u>雙手手臂接球</u>
12.	<u>舞蹈步</u> ： 雙手抱球 + <u>平轉 360 度*</u> 將球從右肩經頸後至左肩滾球左手接 + 小拍球 2 次 地上滾球 + 右腳側併步 1 次 雙腳夾球
13.	雙腳夾球 + <u>前滾翻</u>
14.	<u>雙腳滾球至腹</u> + 完成動作（右手高舉）