



聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級圈操

內容	
	開始動作：右手持圈在地上，背向裁判
1.	地上滾動(由右至左) + 側波浪 側併步，左手頭上轉動圈
2.	舞蹈步： - 左手頭上轉動圈 - 分腿站立右腳起踵，轉左腳起踵，上身前傾由右至左
3.	左手地上閃光圈 + 阿拉貝斯平衡 45 度
4.	左右 8 字 + 小跑步 4 次
5.	雙手小翻拋半周
6.	踏步後退 + 頸上轉動圈 右手頭上轉動圈
7.	右腳踏前跪下 用膝蓋地上轉一圈，同時 圈於背後交換至左手 右腳踏地起立 + 右手頭上轉動圈
8.	右手於頭後交圈至左手 體前轉動圈 + 搬側腿平衡
9.	右手單手中拋接 + 小跨跳 130 度
10.	舞蹈步： - 右手持圈繞頭上轉一圈 + 分腿站立依次右左起踵 3 次 - 圈由右至左打地 2 次 - 左側併步 1 次
11.	腰後交換圈 + 跳轉一圈
12.	前過圈小跳 3 次 背滾圈 右手閃光圈 + 左腳前點地，右腳站地輕微曲膝
13.	右手頭上轉動圈 + 前舉腿 30 度轉體半圈
	結尾動作：右手持圈垂直放身後，左手高舉，左腳點地。