



聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級帶操

內容	
	開始動作：站立姿態，背對前方，右手持帶
1.	舞蹈步 頭上繞環，向左轉 180 度，面向前方 (牛仔舞)； 螺形，向左轉 90 度，舞蹈步勾腳點地 4 次向後移動
2.	頭上至體前橫蛇， 巴塞平衡
3.	體前大繞環， 側并步 1 次 頭上視線外橫蛇， 羚羊跳
4.	直蛇 巴塞轉體 360 度
5.	左右依次大繞環，勾腳上前 2 步 體側大繞環， 全身反波浪
6.	前至後橫蛇 + 站立下腰至水平
7.	螺形，并步；大繞環， 鹿跳
8.	向後 中拋 (帶棍翻一周)，轉 180 度接帶棍 體左側中繞環 3 次
9.	舞蹈步 右左依次水平小翻拋 2 次；面向前方後退小踢腿 2 組
10.	頭上繞環 + 跳轉 360 度
11.	舞蹈步 轉體 360 度持帶尾，上下 8 字，向前 4 步，原地轉身 5 步 轉身向前接 阿踢九平衡 (帶成 1 次上下 8 字)
12.	左至右直蛇， 側波浪
13.	頭上視線外橫蛇， 小跨跳 130 度
14.	從後至前橫蛇， 一字馬 轉胯成 大字馬 ，左至右直蛇
15.	頭上繞環向左地轉 270 度； 穿螺 ，右腿穿進螺形
	結束動作：向左轉身 90 度，帶纏後腿，完成姿態