



聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級圈操

內容	
1.	開始動作：右手持圈在地上，背向裁判
2.	地上滾動(由右至左) + 側波浪 側併步，左手頭上轉動圈
3.	舞蹈步： - 左手頭上轉動圈 + 足尖步走小半圈 - 右腳側點地，左腳側點地，上身前傾由右至左
4.	左手地上閃光 + 阿拉貝斯平衡 45 度
5.	左右 8 字 + 小跑步 4 次
6.	雙手小翻拋半周
7.	踏步後退 + 頸上轉動圈 右手頭上轉動圈
8.	上下 8 字，下圈時於背後交換手，用右腳尖跪下 用膝蓋地上轉一圈，接右腳踏地左腳尖起立 右手頭上轉動圈
9.	右手於頭後交圈至左手 體前轉動圈 + 旁腿平衡
10.	右手單手中拋接 + 小跨跳 130 度
11.	舞蹈步： - 右手持圈繞頭上轉一圈 + 右腳點地，左腳點地，右腳點地 - 圈由右至左打地 2 次 - 左側併步 1 次
12.	腰後交換圈 + 跳轉一圈
13.	前過圈小跳 3 次 背滾圈 右手閃光 + 左腳向前尖，右腳站地輕微曲膝
14.	右手頭上轉動圈 + 前腿轉 30 度半圈
15.	結尾動作：右手持圈垂直放身後，左手高舉，左腳點地。