



聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級球操

內容	
1.	舞蹈步： 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+跳轉 180 度
3.	舞蹈步： - 雙手持球上舉同時踢直後腿 - 胸臂滾球+小跑步 4-6 步 - 背滾球+左腳向前合併步兩 2 次
4.	巴塞轉體 180 度+單手持球上托（不穩定）
5.	舞蹈步： 左手向前右手向後大臂大繞環擺動+身體波浪 雙手正 8 字+右腳向右合位步一次 踏轉 360 度+雙手垂直拍球
6.	左至右 V 字拍球+右至左 V 字拍球
7.	巴塞平衡+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.	併步接團身跳+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.	雙手反 8 字 同時 向右轉 180 度 成右腳在前單膝跪 雙手右左依次大臂向後大繞環擺動 成站立
11.	併步接鹿跳 + 單手中至大拋 雙手接球
12.	舞蹈步： 雙手抱球 + 平轉 360 度 將球從右肩推至頸後至左肩接左手滾球 + 小拍球 2 次 地上滾球 + 右腳側併步 1 次 雙腳夾球 + 雙手波浪
13.	雙腳夾球 + 前滾翻
14.	雙腳滾球至腹 + 完成動作（右手高舉）
15.	舞蹈步： 雙手運轉球+左腳向右合併步 2 次+右腳向左合併步 2 次