



## 聯校體育推廣計劃 - 藝術體操規定套路 初級繩操

| 內容  |  |
|-----|--|
| 1.  | 開始動作：站立姿態，小腿纏繩，雙手持繩                          |
| 2.  | 單手持繩繞小環，單手接繩頭<br>腳逆時針方向往前走 2-3 次解繩           |
| 3.  | 踏轉 360 度接繩<br>雙摺繩過繩跳 + 團身跳                   |
| 4.  | 向右轉身過繩跳 (前後前)<br>頭上轉動繩 + 平轉 360 度            |
| 5.  | 體前轉動繩 + 側併步 2 次(身體先面向裁判，再轉 180 度背向)          |
| 6.  | 螺旋 + 側轉後腿阿拉貝斯平衡 (45 度)                       |
| 7.  | 前過繩跳 3 次                                     |
| 8.  | 踏右跳轉接繩<br>雙手持雙摺繩後擺 + 反波浪                     |
| 9.  | 頭上轉動繩 + 巴塞轉 360 度                            |
| 10. | 左右 8 字接過繩跳 + 併步接小跨跳 130 度<br>左右 8 字 + 後退 2 步 |
| 11. | 地上放單繩 + 巴塞平衡<br>三摺繩側繞環 + 向後踏跳步 3 次           |
| 12. | 舞步向右轉 + 上下 8 字                               |
| 13. | 臂下放單繩 + 羚羊跳                                  |
| 14. | 中拋繩<br>接繩，前滾翻                                |
| 15. | 結束動作：身向左轉，繩繞腰，完成姿態                           |