

主要運動

踏步擺臂



- 跟著音樂像走路一樣，膝蓋要抬起來，雙手握拳，掌心朝內，前後擺動

4個8拍~



主要運動

踏步屈肘



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，掌心朝上，手臂貼近身體，左右手肘交替彎曲

4個8拍~



主要運動

踏步展翼



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，掌心相對，往兩側平舉

4個8拍~



主要運動

踏步上出拳



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，手肘要高過肩膀，交互向前上方揮拳

4個8拍~



主要運動

踏步擴胸



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手握拳，手肘彎起90度，上臂平行於地面，用力往內夾

4個8拍~



主要運動

踏步手肘後夾



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，雙手往側邊張開，手肘往斜後用力向內夾

4個8拍~



主要運動

踏步手前推



- 膝蓋要抬起來，像走路一樣，掌心向前，手往前推

4個8拍~



緩和運動(肌力與伸展)

伏牆挺身



- 可以找手邊的桌子或是牆壁，從頭到腳盡量成一直線，像作伏地挺身一樣
- 向下的時候記得背不要往下凹，要用力撐住

2個8拍~



緩和運動(肌力與伸展)

左(右)腳前伸



- 左(右)腳往前一小步，屁股往後坐，支撐腳的膝蓋要微彎
- 微彎的腳也要注意膝蓋不要超過腳尖，伸直的腳要記得把腳尖勾起來

2個8拍~

