

# 基礎活動圖解

## 【平衡穩定技能】

- 直身滾
- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 平衡
- 屈曲
- 跳與著地
- 從髖高處跳下
- 急停/變向
- 單人動作造型表演
- 單人動作造型表演 (配合韻律)
- 雙人動作造型表演

# 直身滾

雙手垂直高舉於耳旁，  
雙腳合攏成鉛筆狀

身體保持垂直，  
直線滾動

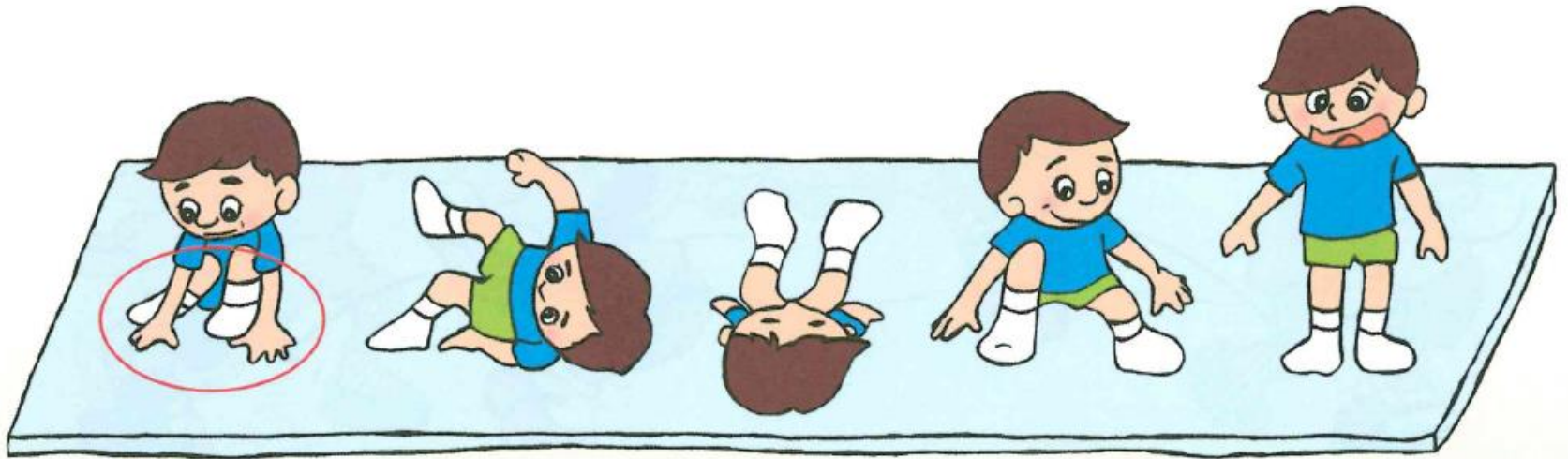


# 側滾翻

翻滾前、翻滾後都面向正前方

倒下時，肩膀傾側，  
外腳用力一蹬

利用手掌按撐地  
而起，平穩站好



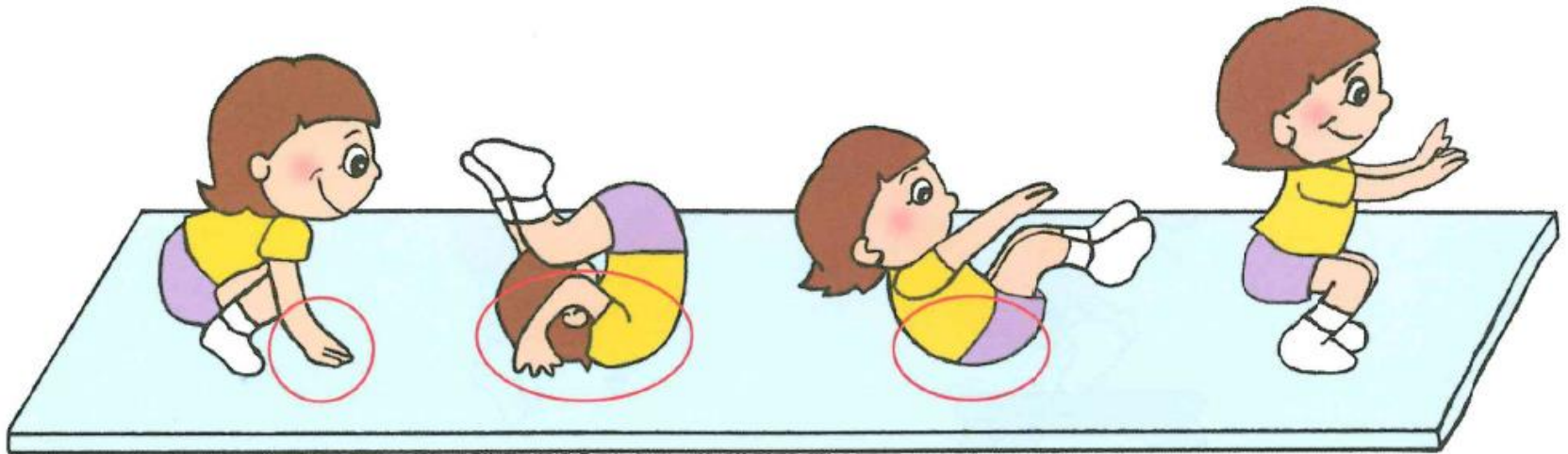
背部貼地滾至四腳朝天

蹲下，雙腳開立比肩略  
寬，兩手撐地

# 前滾翻

翻滾順暢，沒有跌撞

不需要用手撐地幫助回復蹲立

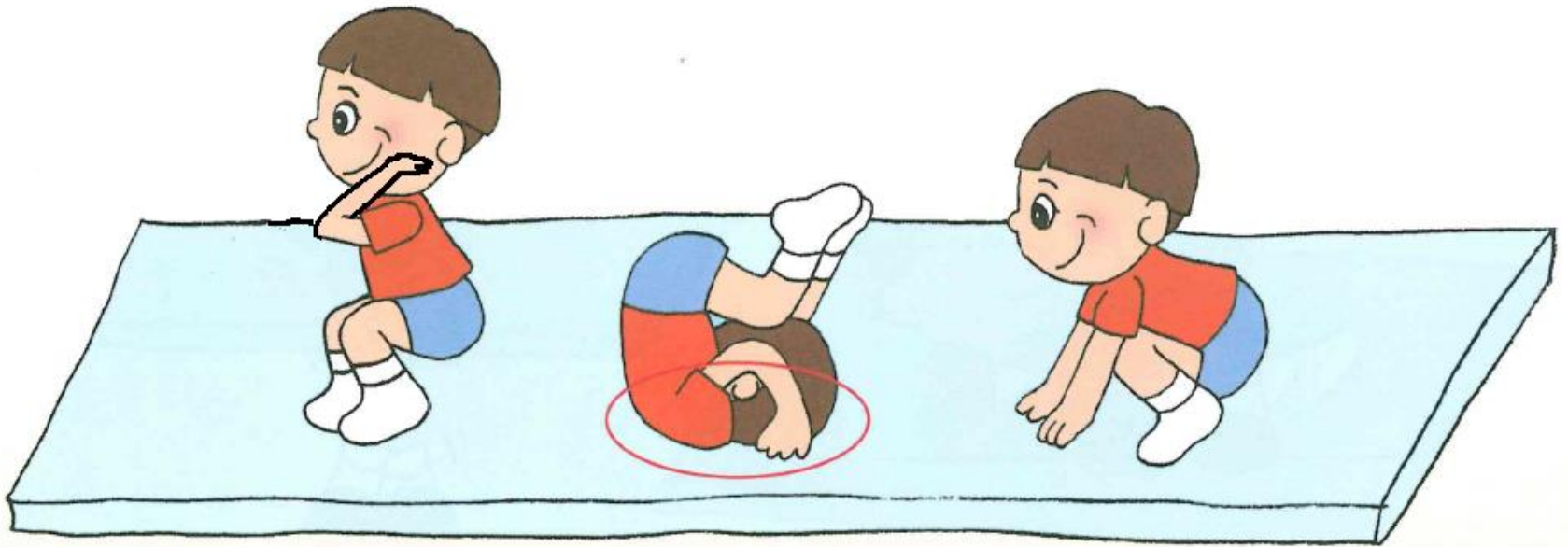


翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳

# 後滾翻

屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，  
雙手放在耳旁，掌心向上，  
手指向後

身體稍向前傾，低頭收緊  
下巴，團身快速向後倒，  
雙膝緊貼胸部

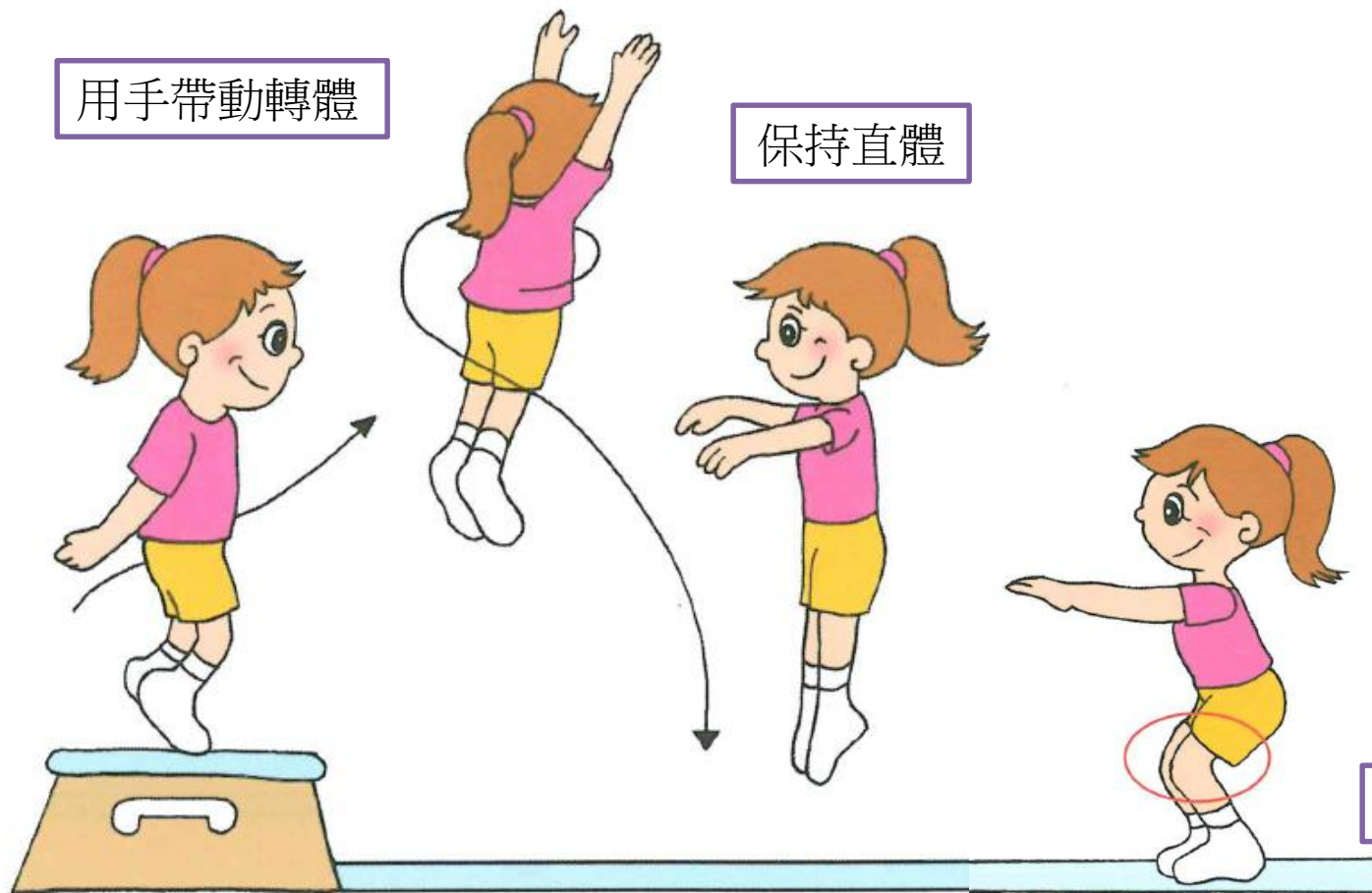


肩部接觸地面時，  
雙手發力推撐

# 空中轉體

用手帶動轉體

保持直體



屈膝蹬地起跳

屈膝著地

# 扭體

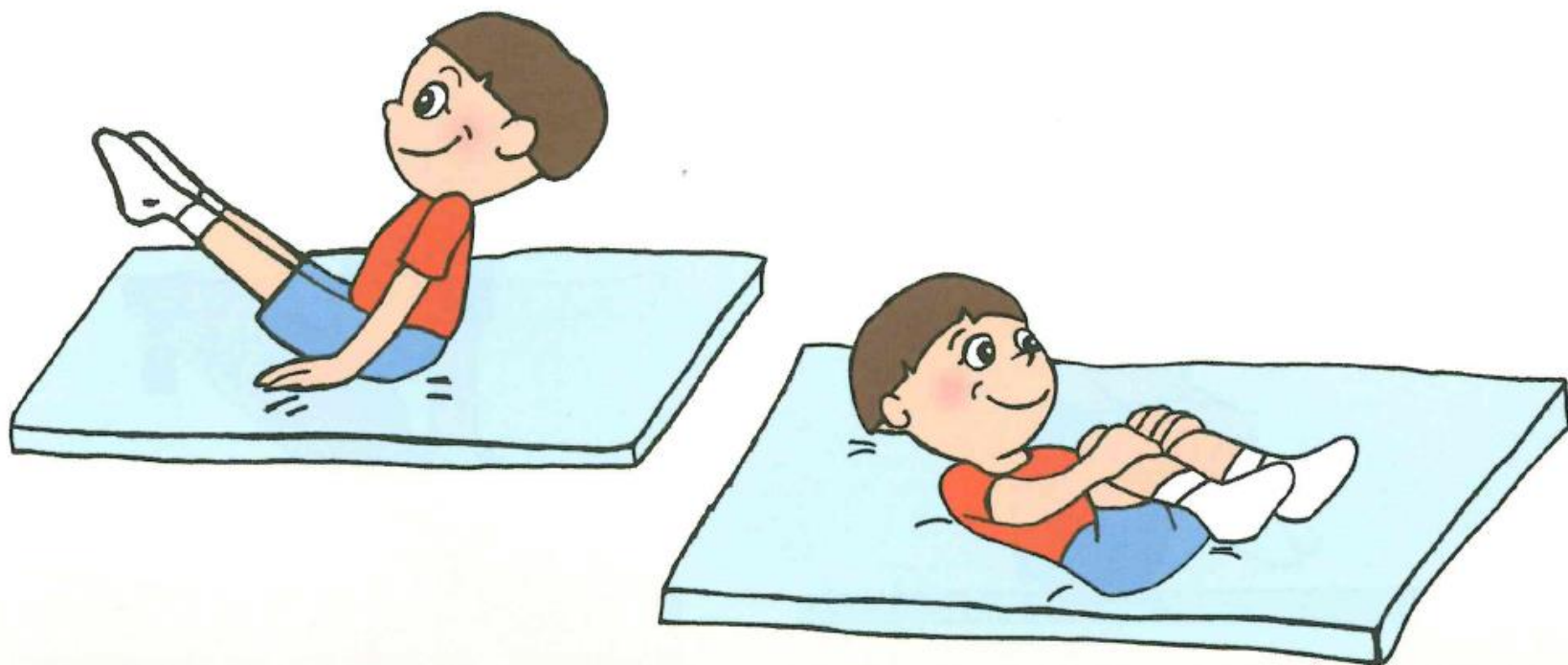


# 伸展

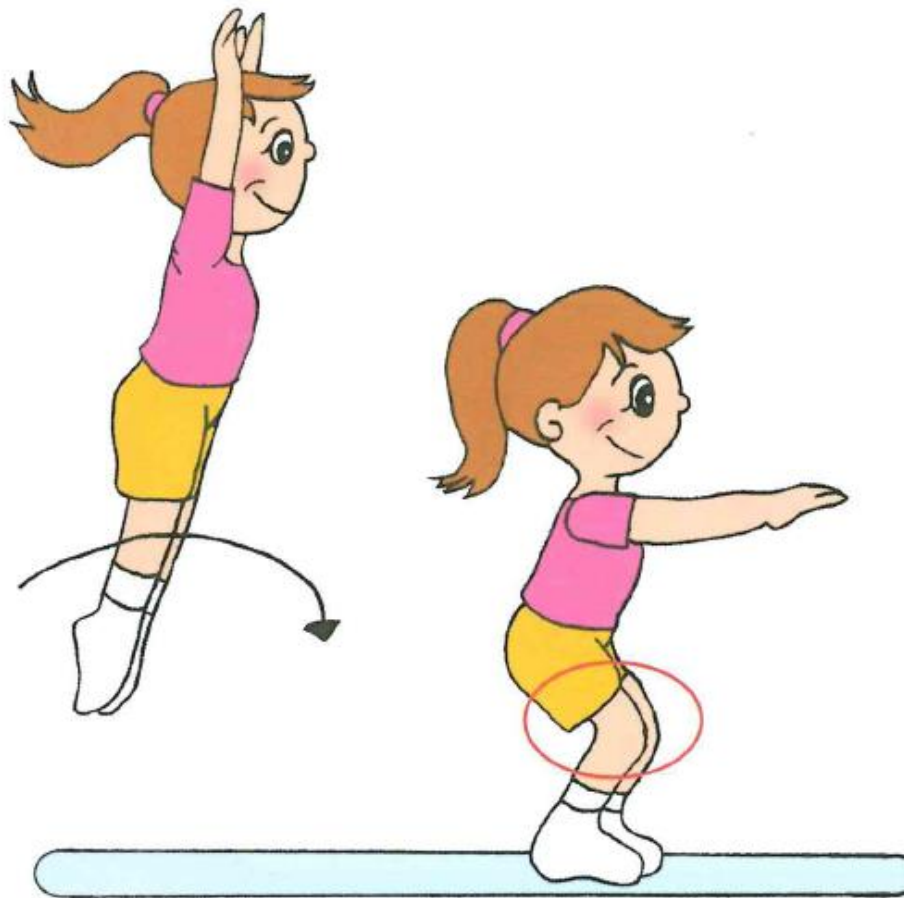




# 屈曲



# 跳與著地



屈膝著地

# 從髒高處跳下

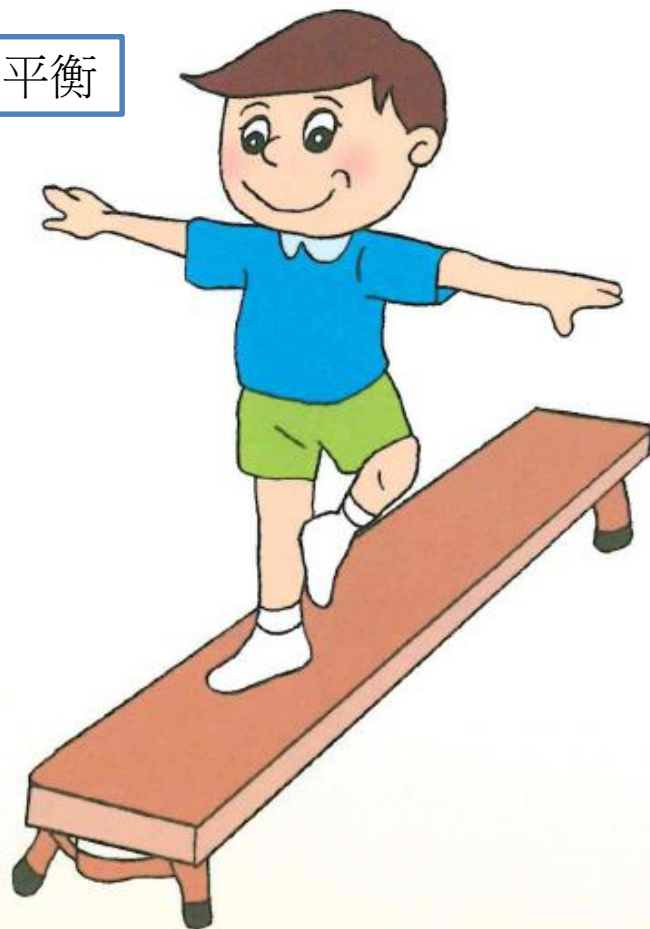
雙手放兩旁作平衡

屈膝著地，平穩站立

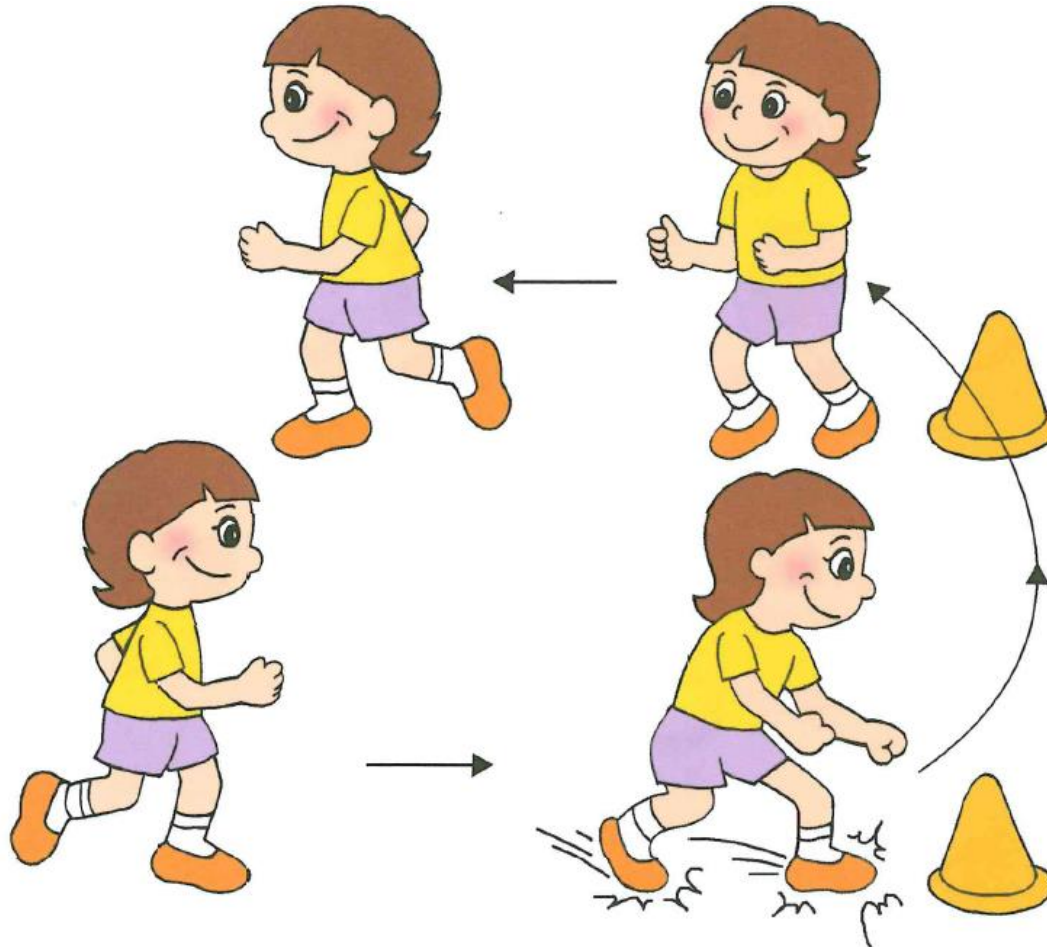


# 平衡

雙手放兩旁作平衡



# 急停/變向

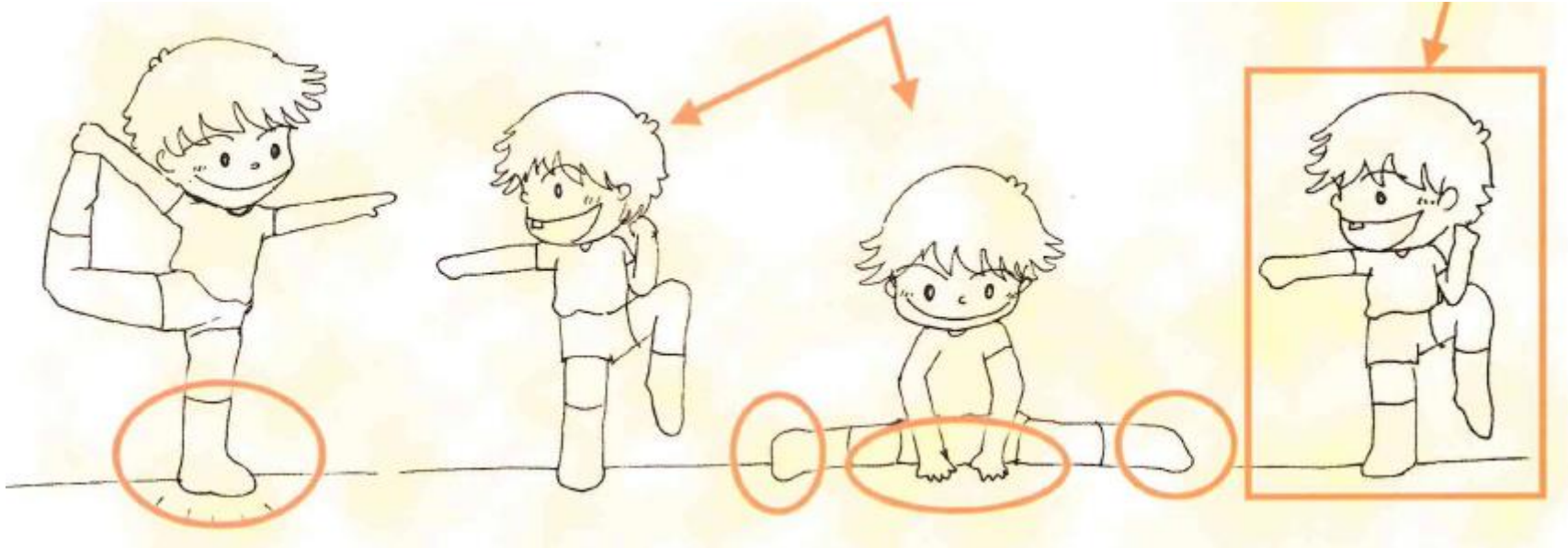


改變方向或急停時，  
有屈膝動作

# 單人動作造型表演

展示最少兩種不同的身體形狀

每個動作保持最少3秒



每個造型均用身體不同部分作

支點

# 單人動作造型表演 (配合韻律)

配合音樂

展示最少3種不同動作

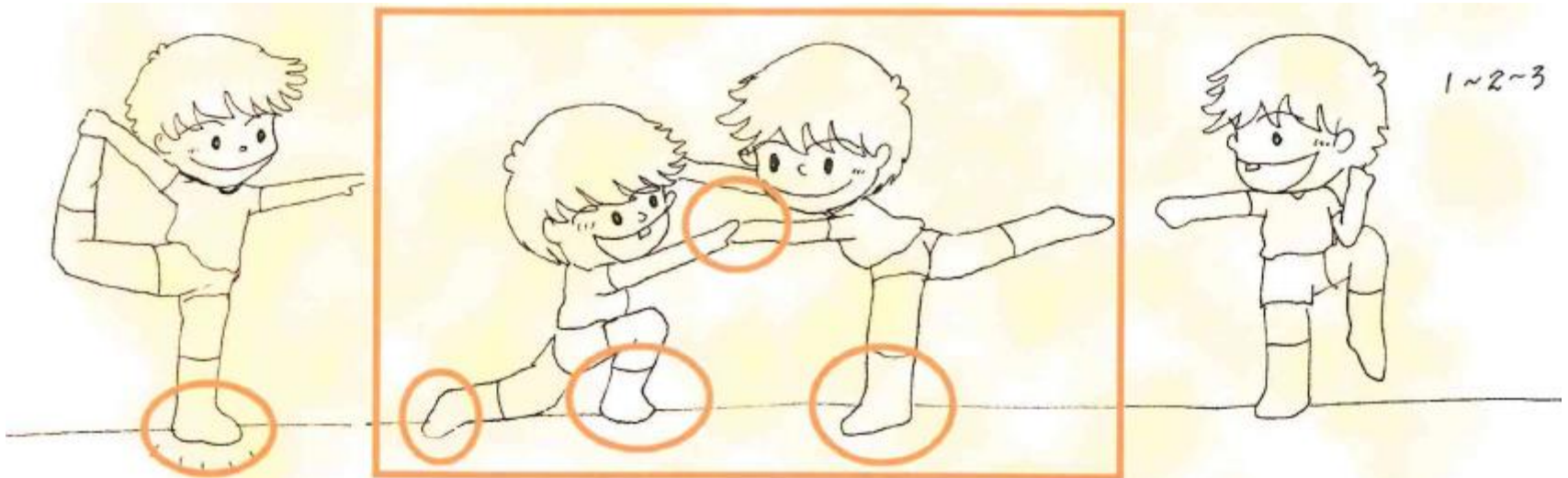


有恰當表情

# 雙人動作造型表演

每個造型均有身體形狀或水平的對比

每個造型能保持最少3秒



每個造型均用身體不同部分作

支點