

# 一、簡介

墊上運動亦稱地板運動，主要動作包括滾翻、手翻、空翻、平衡、律動、柔軟、肌力等。是體操比賽中基本的傳統項目。經常從事墊上運動，可改善及培養個人體能，如柔軟性、協調性、靈敏性及肌力等。

## 二、動作操作

這次我們要操作滾翻的基本動作，有：1.捲壽司 2.測滾翻 3.雞蛋滾 4.搖椅 5.不倒翁 6.前後肩滾 7.前滾翻

## 三、安全事項

在家中操作時請注意空間淨空、保護軟墊、及人員保持距離。



前滾翻成蹲撐。



幼幼體能  
前滾翻教學

翻滾動作教學



雞蛋滾翻

翻滾動作教學



雞蛋左右翻滾

翻滾動作教學



單人側滾筒(一)

# 前滚翻

Forward roll

做滚翻前别忘了做颈部运动，当心扭了脖子！



蹲撑 蹬地

低头含胸

依次经肩背臀

蹲起

站正

2015年