



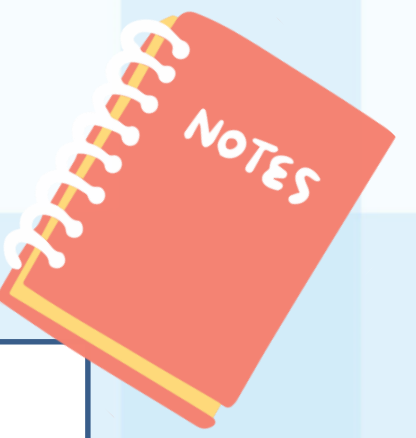
趣味競賽

呼拉圈接力

by Fauget Group



暖身與伸展



★ 熱身小遊戲 1 ★





熱身小遊戲

2



★ 熱身小遊戲 3 ★



穿越呼拉圈

雙手平舉，呼拉圈放手臂。

運用身體讓呼拉圈穿越過頭、腳，
到另一側的手。

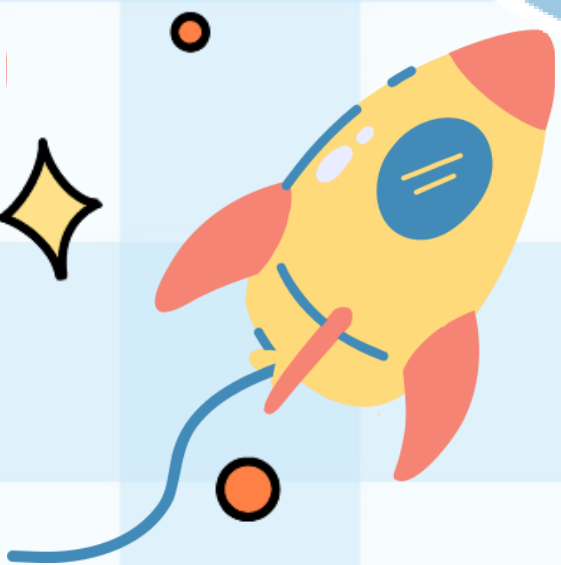
注意！！手不能抓呼拉圈喔。



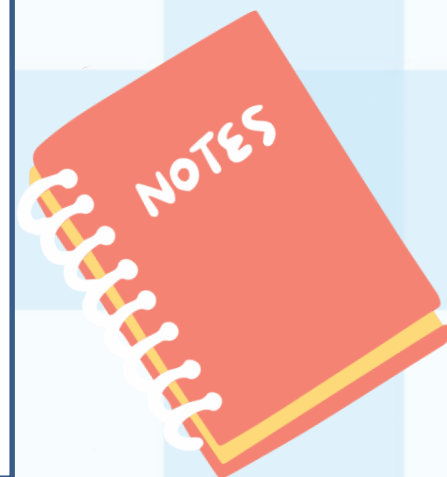
+

•

+



穿越呼拉圈動作示範



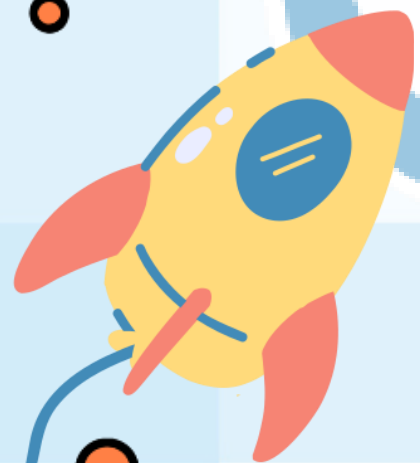
呼拉圈接力

所有隊員手牽手，手不能放開。

呼拉圈從第1位選手，

繞過頭、腳、手至最後一位選手。

最先完成的隊伍獲勝。



呼拉圈接力動作示範



重點提示

1

手不能放開

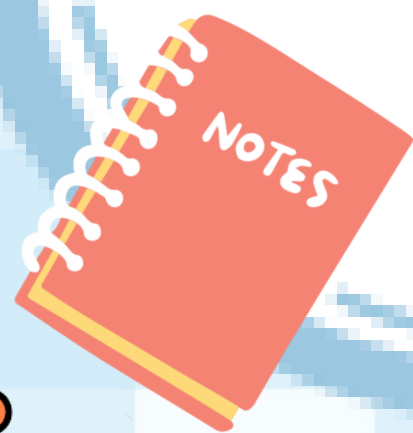
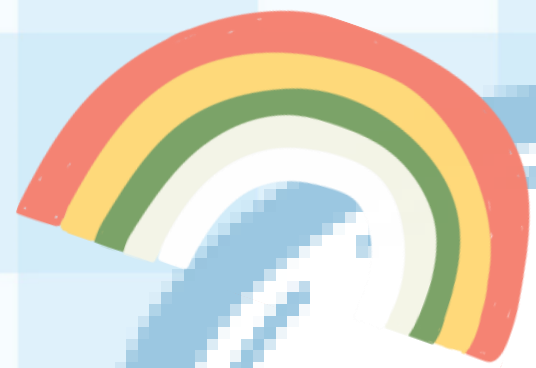
2

先頭後腳

3

蹲下接
站起傳

比賽結束後，
我的感想是.....



運動後收操

**KEEP
FITNESS**

**THE
END**

