

## 動一動 鬆一鬆 - 適用於會議！

大家一起鬆一鬆

拉手臂，放鬆

另一邊，放鬆

轉動手腕

慢慢打開，再打開

手臂向後打圈

向前打圈

握拳，雙臂向外打

雙臂用力向上打

雙臂向下打

吸氣、放鬆

雙手向前，向上伸展

兩邊伸展，曲膝

再做一次

曲膝

雙腳分立，加快動作

把頭轉向一邊，還原

把頭轉向另一邊，還原

頭向下，還原

頭向上，還原

加快動作

拍掌

踏腳、開、合、開、合、開、合、開、合

加拍手