

動一動 鬆一鬆 - 適用於會議 II

會議進行了這麼久，大家一起活動一下吧

準備，張開手腳，收起，重複

向前踏步

腳點步

另一邊

加手部動作

向前踏步，腳掌向旁邊擺動

重心轉移

合腳

加手部動作

另一邊

向旁踏步，曲膝

踏點步

合腳

加手部動作

張開雙臂，拍手

收起手臂

雙手伸前，上下曲腕

手掌畫圈

重複

手掌畫圈

轉動前臂

重心慢慢轉移

擺手

重複

原地踏步，同時轉身

雙手畫大圈，呼氣

準備，打開手臂，收起

重複並加快動作

原地踏步，同時轉身

雙手畫大圈，呼氣

放鬆手腕

慢慢垂下手