

動一動 鬆一鬆 - 適用於研討會 / 工作坊 I

坐了這麼久，大家一起活動一下吧

低頭，還原

抬頭，還原

把頭側向一邊，還原

另一邊

雙手向前伸直

轉向一邊，維持姿勢

還原，轉向另一邊

還原

預備站立，踏步移向一個較空曠的位置

雙腳稍微分立

雙手向前推出

雙手打開至旁邊

然後垂下

雙手置於肩上，向後轉動肩膀

雙手畫大圈

單手置於肩上，向後轉動單肩

然後以手臂畫大圈

重複另一邊，畫大圈

側身伸展

還原

另一邊

還原

重複

還原

最後一次

還原

雙手叉腰，單腳向前踏出

抬腿

點地、還原

另一邊，繼續

最後一次

單腳向前踏步，拍手，重複

再來一次

最後一次

手臂向前伸，掌心向外、手指向上

以另一隻手把手指往後拉

保持伸展

垂下手

另一邊

垂下手

雙臂向前畫圈，作擁抱姿勢

打開並垂下雙臂

重複以上動作

垂下手，低頭

抬頭，伸直