

## 動一動 鬆一鬆 - 適用於研討會 / 工作坊 II

大家一起活動一下吧！準備，曲手臂

重複

快動作兩次，快、快、放鬆

快、快

向前點步

加快動作

合腳，重複另一邊

張開雙臂

加快動作

重複

加快動作

挺胸、收胸

加快動作

雙腳分立

加快動作

張開雙臂，合上

加快動作

加腳部動作

開、合

吸氣、踏腳、放鬆、合手、吸氣

拉手臂、放鬆

另一邊

拍、拍、拍、拍

加快動作

搓揉手心，雙手由頭部移至腿部

提起肩膀

加快動作

開、合

眼睛望向手