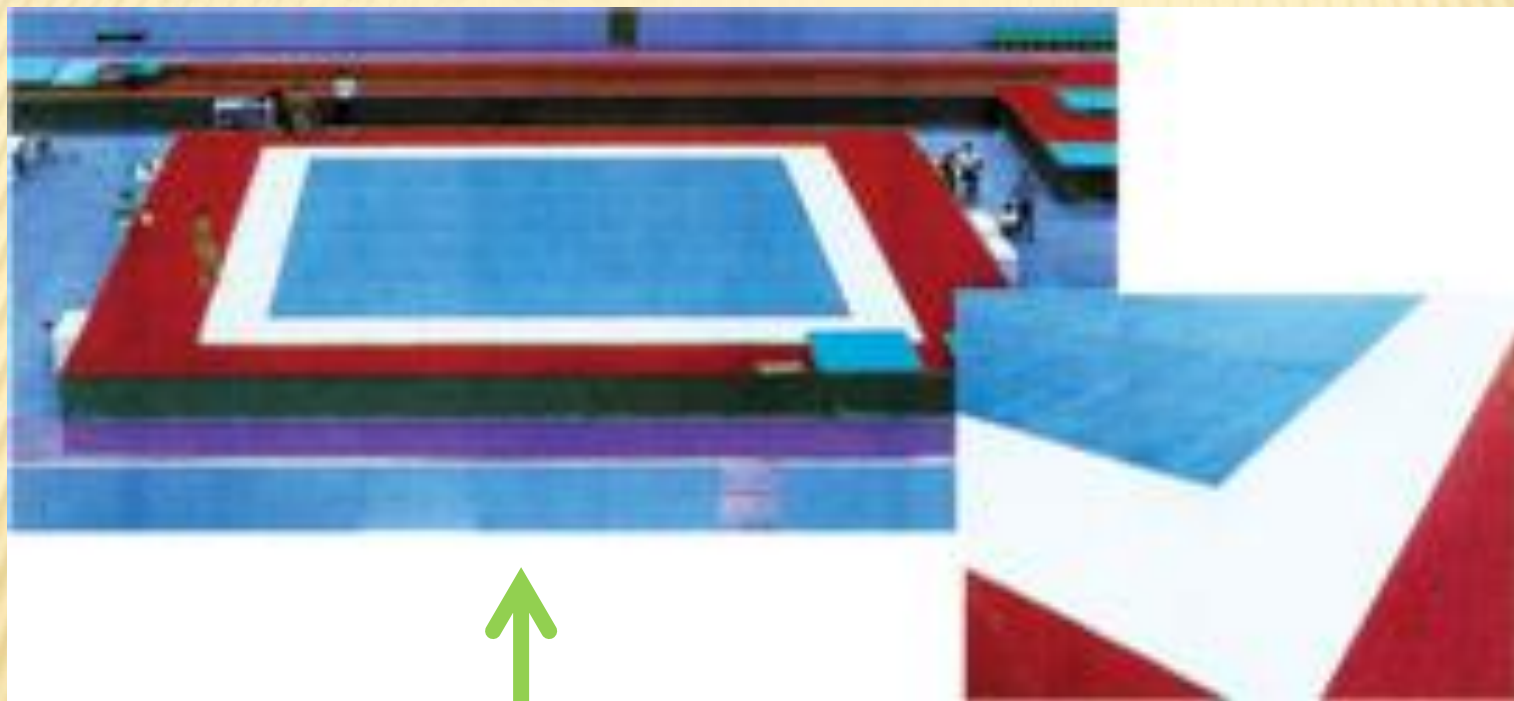




韻律體操器材介紹

國立體育大學
演講人：莊琇如

場地介紹



14平方公尺
邊界一公尺



手具介紹

1. 繩
2. 環
3. 球
4. 棍棒
5. 彩帶

繩

採用麻或合成纖維或相似的材料製成，可染色。



	兒童	青少年	青年
繩長	依身高而定		

環

採用木材或塑膠製品製成



	兒童	青少年	少年
重量		300g↑	
直徑 (cm)	70.75.80 (任選)	81.85.89 (任選)	

球 球

採用橡膠或軟塑膠製成



	兒童	青少年	少年
重量	x	400g↑	
直徑 (cm)	13-15	18.5	

棒

採用木材或合成材料製成



	兒童	青少年	少年
重量	100g↑	150g↑	
長度 (cm)	36	44-45	

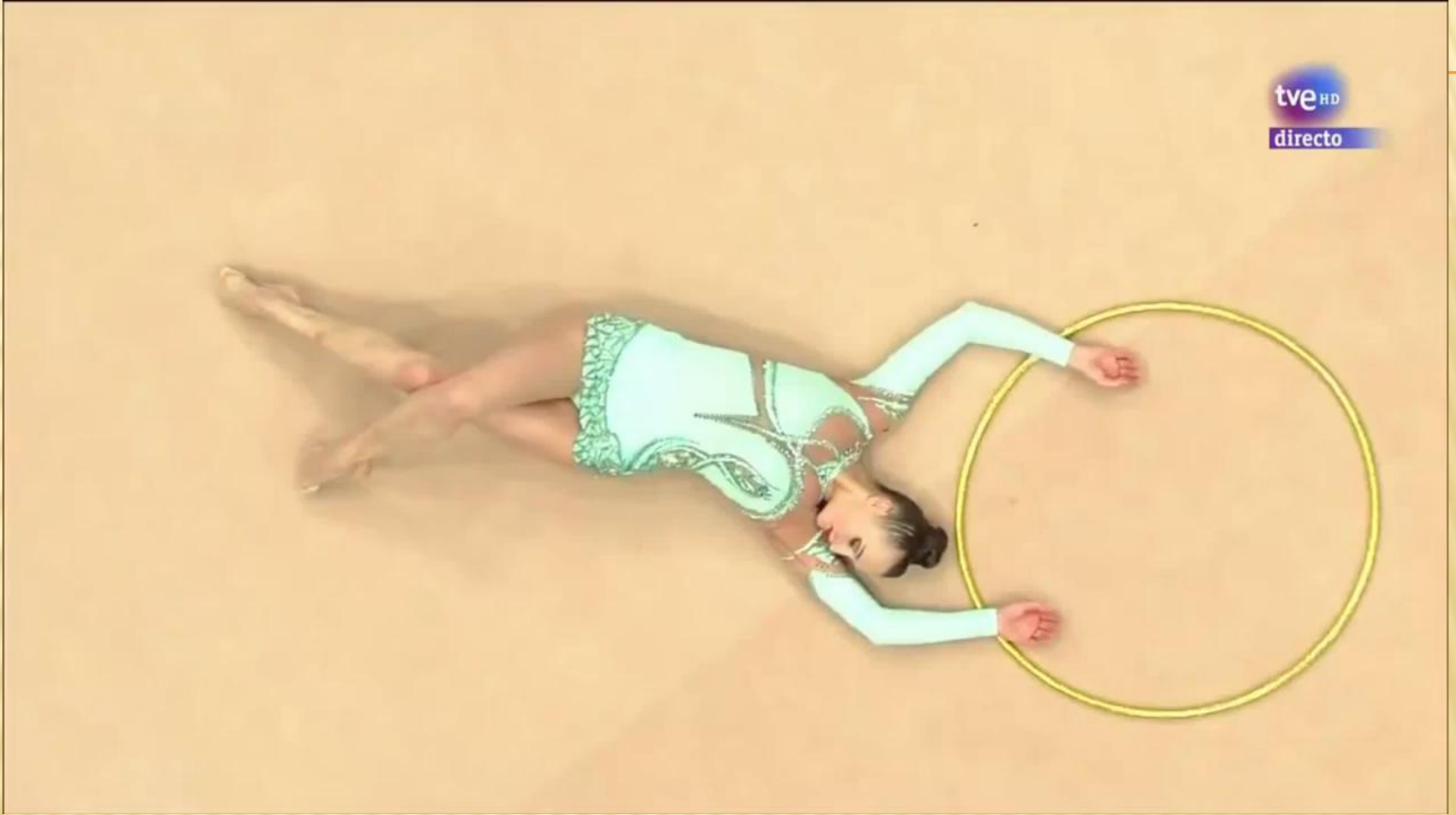
帶

棍可採用木、竹、塑膠或玻璃纖維等材料製成，帶可採用緞或類似材料製作



	兒童	青少年	少年
棒長(cm)	50	60	
帶長(m)	4	5	5
帶寬(cm)	5	5	5

影片欣賞



影片來源:[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XMBEEHOTSG](https://www.youtube.com/watch?v=XMBEEHOTSG)

謝 謝 大 家