

## 3. 旋转圈

## 六年级下册

## 方法

- 1 用手拨圈使其立着旋转，人围着圈跑，圈停止旋转时人停止跑。（图 1-8）
- 2 两人同时使圈立着旋转，然后相互绕对方的圈跑一周后再返回原地。（图 1-9）
- 3 将圈放倒在地，踩圈走，不许掉下来。（图 1-10）
- 4 俯撑，手在圈内脚在圈外，靠手脚移动使身体绕圈转动一周。（图 1-11）



图 1-8



图 1-9



图 1-9



图 1-10



图 1-11