



SPORTSCENE

Badges Award Scheme

體育先鋒體操章別獎勵計劃

Level 4 (Target : Age 3-5)

1	Free run 45 seconds
2	Chasse (forward & sideway)
3	Back support on 30cm height mats (3 seconds)
4	Bent leg dish hold 3 seconds
5	Forward roll on incline mats
6	V-sit balance
7	Knee on the floor both hands hold the heel
8	One foot balances on Box /Bench
9	Ball - Bounce 3 times
10	Trampoline - straight jump 4 times

1	速度跑45 秒
2	前和側併步
3	30cm墊後支撐3秒
4	碟形曲腳 3秒
5	斜墊前滾翻
6	手撐地 V形平衡
7	跪立雙手握腳腕
8	高箱上單腳平衡3秒
9	彈接球 3次
10	小彈床直跳4次