

程度
K3



所需物資



毛巾



雪糕筒

目標

1. 加強肌肉耐力和力量
2. 提升身體協調能力

變化

1. 設置障礙物
2. 進行團隊賽



遊戲玩法

- ① 在起點蹲下，雙手放在毛巾上
- ② 推動毛巾滑行至終點
- ③ 推動時，雙腳不能同時離地