

热	身	运	动	歌	:	前	前	后			
	后	左	左	右	右	前	边				
前	边	后	边	后	边	还	有	中	间	和	旁
边	。	/	/	四	方	歌	:	前	前	后	
后		(双	手	前	后	拍	掌)	左	左
	右	右		(双	手	左	右	拍	掌)
咕	隆		咕	隆		东	(指	东)	咕
隆		咕	隆		南		(指	南)	咕
隆		咕	隆		西		(指	西)	

