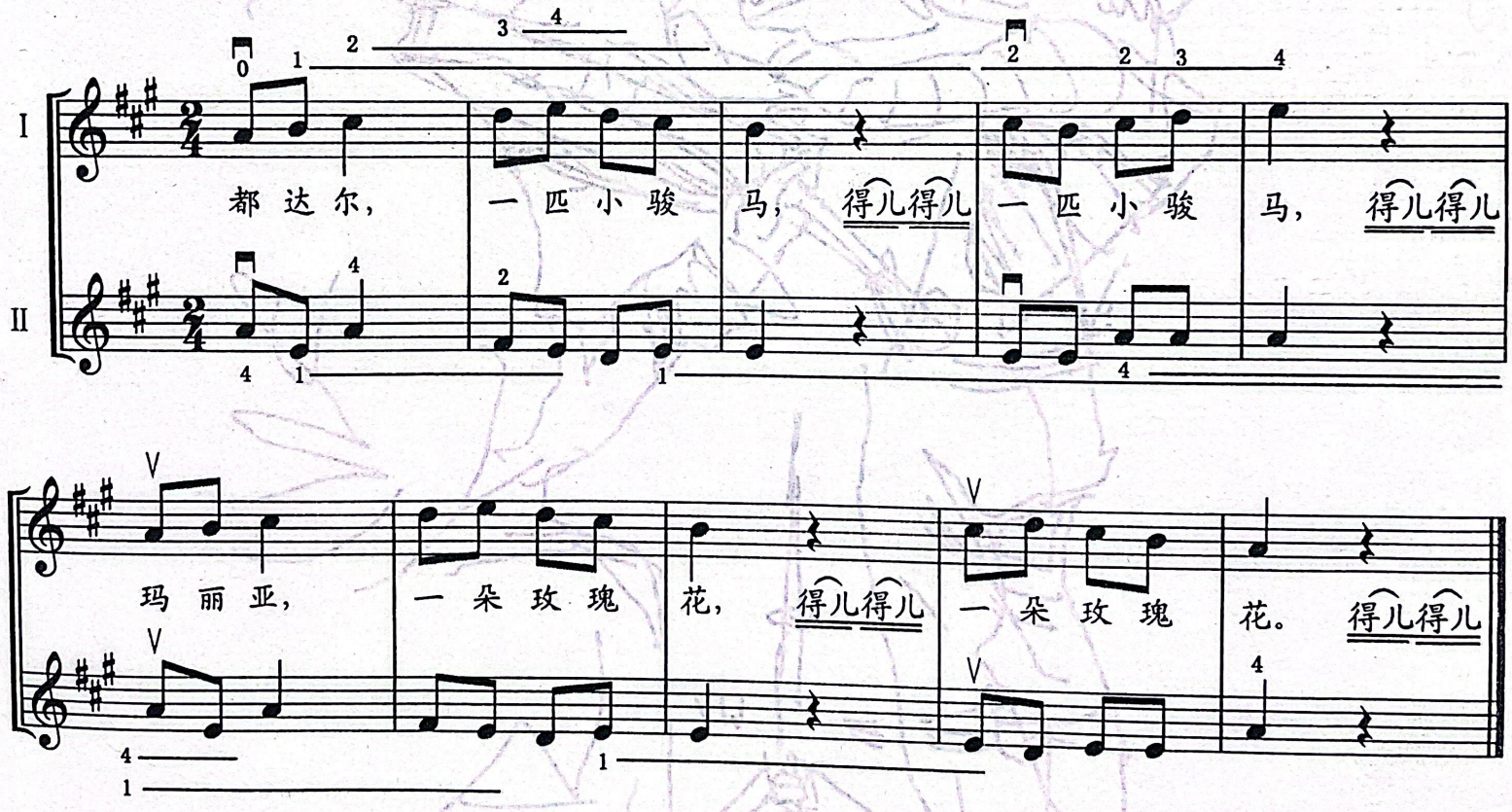



# 19. 都达尔和玛丽亚

## （拇指放松操）



玛丽亚·贾格尔曲
赵　薇改编、填词




- 在“得儿得儿”处，练习拇指做操：使左手拇指来回摆动一下再回原位（手其他部位不动），达到手肌肉放松的目的。
- 注意尽量保留手指。