**BOKA波卡拉丁舞B5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 梦中花 | （伦巴舞）手接手（hand to hand）、纽约步（new york） |
| 2 | 吉特巴 | （牛仔舞）弹踢步 |
| 3 | 文塔斯 | （斗牛舞）步伐、体态练习 |
| 4 | 赛艾 | （桑巴舞）弹动（bounce）、重心移动训练 |
| 5 | 我的舞鞋 | （伦巴舞）长步（walk）、压力步（Cucarachas）、划圈 |
| 6 | 哈罗 | （牛仔舞）连接步、追步、弹踢步 |
| 7 | 钓鱼 | （恰恰舞）锁步、时间步 |
| 8 | 小乐队 | （牛仔舞）弹踢步、追步 |

**1、梦中花**

音乐：4/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手拉丁手形，双臂伸直，位于身体两侧斜下方。

（1） 1 右手向斜上方抬起，眼看右手。

2 左手向斜上方抬起，眼看左手。

3 掌根相对于头上方。

4 双手收到胸前。

5 右脚向7点方向后退，做手接手（hand to hand）步伐，双手向斜上方推出。

6 上重心，双手收于胸前。

7 右脚向3点方向打开，面向1点，双手拉丁手形，向身体两侧斜下方打开。

8 收左脚。

（2）反面完成（1）的动作。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5） 1 右脚向旁打开，双手经上向旁打开。

2 收左脚，双腿屈膝，低头含胸，双手自然下垂。

3-4 站直，双手收于胸前，掌根相对。

5 左脚向3点方向上步，做纽约步（new york）步伐。

6 回重心，双手收于胸前。

7 左脚向7点方向打开，面向1点，双手拉丁手形，向身体两侧斜下方打开。

8 收右脚。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）（8）同（5）（6）的动作。

（9）1-4 双手经上向旁打开，收到胸前，掌根相对。

5-8 从右脚开始向2点方向走3步。

（10）1-4 双手向斜上方推出。

**2、吉特巴**

音乐：2/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1）1-2 右脚做1次弹踢步。

3-4 左脚做1次弹踢步。

5-6 右脚做1次弹踢步。

7 左脚做1次弹踢步。

8 收左脚同时，双手胸前拍手。

（2）—（4）重复（1）的动作3次。

（5）1-2 右手握拳，向上敲2次。

3-4 右臂向上伸直。

（6） 1 双手握拳，大拇指指向肩部，双臂端平，右脚向2点方向做弹踢步。

Da 收右脚落地。

2 左脚踏步。

3-6 重复（6）1-2的动作2次。

7 右脚上步。

8 收左脚，双手行前拍手。

（7）反面完成（6）的动作。

（8）（9）同（6）（7）的动作。

（10）—（18）同（1）—（9）的动作。

（19）同（1）的动作。

（20）1-7 同（1）1-7的动作。

8 收左脚，双手向身体两侧斜上方打开。

**3、文塔斯**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手自然下垂。

前奏最后2拍，双手握拳收于胸前，大拇指向上伸出，双臂端平。

（1）1-2 右脚向8点方向上步，成拉丁交叉步，头转向8点。

3-4 收右脚，头回1点。

5-6 左脚向8点方向上步，成拉丁交叉步，头转向2点。

7-8 收左脚，头回1点。

（2）1-6 左手西班牙手形，经体前向上打开，右脚开始向3点方向踏6步。

7-8 收右脚，面向1点，双手握拳收于胸前，大拇指向上伸出，双臂端平。

（3）同（1）的动作。

（4）1-6 双手西班牙手形，右手体前，左手体后，头向右看，向右转1圈。

7-8收右脚，面向1点，双手握拳收于胸前，大拇指向上伸出，双臂端平。

（5）—（8）反面完成（1）—（4）的动作。

（9）1-2 右脚向前上步成弓步，双手右耳旁拍手2次。

3-4 收左脚，双手收于胸前。

5-6 左脚向前上步成弓步，双手左耳旁拍手2次。

7-8 收左脚，双手收于胸前。

（10）同（9）的动作。

（11）（12）同（1）的动作。

（13）1-8 双手西班牙手形向斜后方打开，经右侧转向5点，走8步。

（14）1-2 经右侧转向1点。

3-4 收右脚，双手收于胸前。

（15）—（22）同（1）—（8）的动作。

（23）1-4 右脚向8点方向上步，成弓步，双手西班牙手形，向斜后方打开，面向1点。

**4、赛艾**

音乐：2/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手扩指放于胯部。

（1） 1 右脚向前上步成弓步，双手拉丁手形，向上伸直双臂。

2 收左脚，做弹动，双手扩指收于胯部。

3-8 做弹动6次。

（2） 1 右脚脚掌向旁点地，双手扩指放于头两侧，双肘向旁打开。

2 收右脚，双肘收回。

3 左脚脚掌向旁点地，双肘向旁打开。

4 收左脚，双手收回于胯部。

5-8 做弹动4次。

（3）反面完成（1）的动作。

（4）同（2）的动作。

（5） 1 右脚向前点地，大臂向旁端平，小臂向上打开，双手扩指，掌心向前。

2 收右脚，小臂向下，掌心向后。

3 左脚向前点地，小臂向上。

4 收左脚，双手收于胯部。

5-8 做弹动4次。

（6）同（5）的动作。

（7） 1 右脚向旁打开成侧弓步，双手拉丁手形，向上伸直双臂。

2 收左脚，做弹动，双手收于胯部。

3-8 做6次弹动。

（8）同（2）的动作。

（9）反面完成（7）的动作。

（10）同（2）的动作。

（11）发挥想象力，自由拉丁造型。

**5、我的舞鞋**

音乐：4/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1）1-2 右脚向前上步。

3-4 右脚脚尖经旁向后画半圆。

5-6 右脚落跟，左脚脚尖点地，左腿屈膝，右手拉丁手形，向斜前下方伸直手臂，眼看右手。

7-8 收左脚站直，双后叉腰。

（2）反面完成（1）的动作。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5）1-2 双腿屈膝，右脚脚尖向旁点地2次，眼看右脚。

3-4 收右脚站直，头回1点。

5-8 反面完成（5）1-4的动作。

（6）1-2 面向1点，身体转向2点，右脚开始向3点走2步walk。双手向身体两侧斜下方打开。

3-4 右脚向3点方向打开，面向1点。

5-6 做2次压力步（Cucarachas）。

7-8 面向1点，身体转向7点，左脚脚尖点地。

（7）反面完成（6）的动作。

（8）同（6）的动作。

（9）1-6 同（7）1-6的动作。

7-8 收右脚站直，双手叉腰。

（10）同（5）的动作。

（11）右脚后退站直，左腿屈膝，左脚脚尖点地，右手拉丁手形，向前斜下方打开。

**6、哈罗**

音乐：2/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手自然下垂。

（1）1-2 双手指尖相对放于头上，双臂成爱心形，右脚向后做连接步1次。

3-6 重复（1）1-2的动作2次。

7-8 收右脚，双腿做2次弹动，双手胸前拍手2次。

（2）1-2 右脚向旁做追步，双手扩指，屈肘，左手前，右手旁。

3-4 左脚向旁做追步，双手扩指，屈肘，右手前，左手旁。

5-6 同（2）1-2的动作。

7-8 收左脚，双腿做2次弹动，双手胸前拍手2次。

（3）（4）反面完成（1）（2）的动作。

（5）1-2 面向2点，右脚向2点方向做前追步，双手扩指，屈肘，左手前，右手旁。

3-4 左脚向2点方向做前追步，左手前，右手旁。

5-6 同（5）1-2的动作。

7-8收左脚，面向1点，双腿做2次弹动，双手胸前拍手2次。

（6）1-2 右脚向前做弹踢步，双手拉丁手形，屈肘，左手前，右手旁。

3-4 左脚向前做弹踢步，右手前，左手旁。

5-6 同（6）1-2的动作。

7-8 双腿做2次弹动，双手胸前拍手2次。

（7）（8）反面完成（5）（6）的动作。

（9）—（15）同（1）—（7）的动作。

（16）1-4 同（8）1-4的动作。

5-6 右脚向旁打开，双手向旁打开。

7-8 左脚脚掌向后点地，双腿屈膝，双手指尖相对放于头上，双臂成爱心形。

**7、钓鱼**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚开立，双手自然下垂。

（1）1-2 左手体前握拳。

3-4 右手体前握拳。

5-6 屈膝，身体后倾。

7-8 双腿站直，双手向前做甩鱼竿动作，双臂伸直，身体前倾。

（2）1-2 重心移至右脚，身体右倾。

3-4 重心移至左脚，身体左倾。

5-8 同（2）1-4的动作。

（3）1-6 右脚开始向2点方向做3次锁步。

7-8 右脚向2点上步。

（4）反面完成（3）的动作。

（5）1-2 收右脚，脚掌点地，双手五指并拢，遮于头上。

3-4 换重心，左脚脚掌点地。

5 右脚向旁打开，双腿伸直，双臂伸直于提前成握鱼竿状。

6 收左脚脚掌点地。

7-8 右脚向旁打开，双腿伸直。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）（8）同（5）（6）的动作。

（9）—（16）同（1）—（8）的动作。

（17）（18）同（3）（4）。

（19）1-2 身体前倾，上身由8点转向2点。

3-4 身体后倾。

（20）1-8 右脚开始向2点方向做4次锁步。

（21）1-2 右脚上步。

3-4 收左脚，屈膝低头，双手收于体前，手心向上。

5 发挥想象，自由造形，感觉钓到一条大鱼。

**8、小乐队**

音乐：2/4

准备：2×8拍

发挥想想，自由造形。

（1）1-2 左脚向旁打开，做2次弹动，身体左倾，做弹吉他动作。

3-4 重心移至右脚，做2次弹动，身体右倾，做弹吉他动作。

5-8 同（1）1-4的动作。

（2）1-8 右脚开始做4次原地吸腿跳，双手握拳，自然摆臂。

（3）1-2 右脚向旁点地，左腿屈膝，双手打响指，右手前左手后。

3-4 收右脚，左脚向旁点地，右腿屈膝，双手打响指，左手前右手后。

5-8 同（3）1-4的动作。

（4）1-2 右脚勾脚做弹踢步，双手扩指，双臂伸直，左手上，右手旁。

3-4 左脚勾脚做弹踢步，双手扩指，双臂伸直，右手上，左手旁。

5-8 同（4）1-4的动作。

（5）1-4 向右做2次追步，双手向右打响指2次。

5-8 反面完成（5）1-4的动作。

（6）同（5）的动作。

（7）1-2 左脚向旁打开，做2次弹动，身体左倾，双手体前做敲鼓动作。

3-4 重心移至右脚，做2次弹动，身体右倾，双手体前做敲鼓动作。

5-8 同（7）1-4的动作。

（8）—（12）同（2）—（6）的动作。

（13）1-2 左脚向旁打开，做2次弹动，身体左倾，双手握拳，左手收于面前，右臂向后打开。

3-4 重心移至右脚，做2次弹动，身体右倾，右手收于左手前。

5-8 同（13）1-4的动作。

（14）—（18）同（2）—（6）的动作。

（19）同（1）的动作。

（20）同（7）的动作。

（21）同（15）的动作。

（22）同（2）的动作。

（23）1-4 右脚向1点上步，双臂向旁打开。

5-8 右手收于左肩，左手背手，屈膝，低头行礼。