**BOKA波卡拉丁舞A2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **组合名称** | **主要训练内容** |
| 1 | 晚安 | 手的练习 |
| 2 | 企鹅 | 膝盖弹动练习，手的练习 |
| 3 | 洋娃娃 | 向旁追步步伐练习，切克（Check）练习 |
| 4 | 我长高了 | 膝盖与脚踝力量的练习，律动分解练习 |
| 5 | 愿望 | 体态练习，长步（walk）和纽约步步伐练习 |
| 6 | 嗡嗡嗡 | 出脚运行路线分解练习 |
| 7 | 莉迪亚 | 手形与造形练习 |
| 8 | 请安静 | 前点地造形练习 |

**1、晚安**

音乐：2/4

准备：2×8拍+2拍

面向1点，双膝跪坐，双手放于腿上。

（1）1-2 双手拉丁手形，胸前交叉（左手前，右手后）。

3-4 双手扩指于面前，身体前倾。

5-6 同（1）1-2的动作。

7-8 双手拉丁手形，向斜上方打开，双臂伸直。

（2）1-2 双手手掌相贴于右耳旁，头右倾，闭眼。

3-4 头回正，双手拉丁手形，双臂伸直于身体两侧斜下方。

5-6 双手手掌相贴于左耳旁，头左倾，闭眼。

7-8 同（2）3-4的动作。

（3）1-2 同（1）1-2的动作。

3-4 双手扩指，双臂向斜前方伸直，身体前倾。

5-8 同（1）5-8的动作。

（4）同（2）的动作

（5）1-2 双臂胸前交叉（左手前，右手后），双手扩指拍肩膀2次，头右倾。

3-4 同（5）1-2的动作，头左倾。

5-6 双臂向上伸直，做扩指2次。

7-8 双臂向两旁打开端平，做扩指2次。

（6）同（5）的动作。

（7）（8）同（3）（4）的动作。

（9）发挥想想力，自由表演宝宝困了要睡觉。

**2、企鹅**

音乐：4/4

准备：4拍

面向1点，双脚自然位直立，双手旁按掌，双臂伸直于身体两侧斜下方。

（1） 1 双手扩指，双臂向两旁端平，屈膝。

2 双手握拳，站直。

3-6 重复（1）1-2的动作2次。

 7 手腕向后转，双手拉丁手形。

 8 双手握拳。

（2） 1 双手扩指，双臂向上伸直，屈膝。

2 双手握拳，站直。

3-6 重复（2）1-2的动作2次。

 7 手腕向外转，双手拉丁手形。

 8 双手握拳。

（3）1-2 双臂向旁端平，双手扩指1次。

3-4 手腕向后转1次，双手拉丁手形。

5-6 双臂向上伸直，双手扩指1次。

7-8 手腕向外转1次，双手拉丁手形。

（4）同（3）的动作。

（5）1-2 双手下压成旁按掌，于身体两侧斜下方，右脚向旁打开，身体右倾。

3-4 身体左倾。

5-6 身体前倾。

7-8 收右脚，双脚自然位直立。

（6）—（10）同（1）—（5）的动作。

**3、洋娃娃**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手扩指，双臂伸直于身体两侧斜下方。

（1） 1 双手扩指，收于胸前，掌心向前，右脚向旁迈步。

2 收左脚。

3 双手打开于身体两侧斜下方，右脚向旁迈步。

4 收左脚。

5-6 头转向2点，右手扩指拍嘴2次，屈膝2次。

7-8 头回正，站直，双手扩指于身体两侧斜下方。

（2）反面完成（1）的动作。

（3）1-2 右脚向前做切克。

3-4 收右脚。

5-6 左脚向前做切克。

7-8 收左脚。

（4）重复（3）的动作。

（5）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 双手扩指于面前，掌心向前，屈膝2次。

7-8 站直，双手扩指于身体两侧斜下方。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）（8）同（3）（4）的动作。

（9）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 双手扩指，双臂向上伸直，招手2次，屈膝2次。

7-8 站直，双手扩指于身体两侧斜下方。

（10）反面完成（9）的动作。

（11）（12）同（3）（4）的动作。

（13）1-4 向右转一圈。

5-6 发挥想象力，模仿洋娃娃造形。

**4、我长高了**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手拉丁手形，双臂伸直于身体两侧斜下方。

（1） 1 屈膝。

2 站直。

3-4 重复（1）1-2的动作。

5-8 右脚做2次单侧律动。

（2）1-4 同（1）1-4的动作。

5-8 左脚做2次单侧律动。

（3）1-2 双手拍肩膀2次，屈膝2次。

3-4 双手拉丁手形，双臂伸直落于身体两侧斜下方，右脚向旁打开。

 5 屈膝。

 6 站直。

 7 双手向上抬至斜上方，立脚踝。

 8 双手拉丁手形，双臂伸直落于身体两侧斜下方，落脚跟。

（4）1-2 双手拍头2次，屈膝2次。

 3-4 双手拉丁手形，双臂伸直落于身体两侧斜下方，右脚向旁打开。

 5 屈膝。

 6 站直。

 7 双手向上抬至斜上方，立脚踝。

 8 双手拉丁手形，双臂伸直落于身体两侧斜下方，落脚跟。

（5）—（8）同（1）—（4）的动作。

**5、愿望**

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，双臂伸直于身体两侧斜下方。

（1）1-2 双手胸前抱握，做许愿动作，屈膝1次。

3-4 双手打开，双臂伸直于身体两侧斜下方，屈膝1次。

 5 右脚向前上步。

 6 左脚向前上步。

 7 右脚向前上步。

 8 收左脚。

（2） 1 左脚向3点上步，头看1点。

2 重心落到右脚。

3 左脚向7点打开。

4 收右脚。

5-8 反面完成（2）1-4的动作。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5）1-2 同（1）1-4的动作。

**6、嗡嗡嗡**

音乐：2/4

准备：4拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1） 1 收右脚，脚尖点地。

2 右脚向8点点地。

3 收右脚，脚尖点地。

4 右脚向旁打开。

5 收左脚，脚尖点地。

6 左脚向2点点地。

7 收左脚，脚尖点地。

8 左脚向旁打开。

（2）1-4 同（1）1-4的动作

5-6 双手拉丁手形，右手向前，左手向旁，两臂伸直，面向2点，收左脚，脚尖点地。

7-8 双手叉腰，面向1点，左脚向旁打开。

（3）同（1）的动作。

（4）1-4 同（2）1-4的动作。

5-6 右手扩指于面前，左手拉丁手形向斜上方伸直手臂，面向2点，收左脚，脚尖点地。

7-8 同（2）7-8的动作。

（5）1-4 双臂屈肘于体侧，双手压手掌4次，双脚踮脚4次。

（6）同（1）的动作。

（7）1-4 同（2）1-4的动作。

5-6 双手拉丁手形，双臂向上伸直，收左脚，脚尖点地。

7-8 同（2）7-8的动作。

（8）1-4 发挥想象力，模仿小蜜蜂飞一圈，自由造形结束。

**7、莉迪亚**

音乐：3/4

准备：8×3拍（每个3拍的小节，视为1拍处理）

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1） 1 右手西班牙手形，收于左肩前。

2 收右手叉腰。

3 左手西班牙手形，收于右肩前。

4 收左手叉腰。

5 右手西班牙手形，右臂向上成圆弧形。

6 收右手叉腰。

7 左手西班牙手形，左臂向上成圆弧形。

8 收左手叉腰。

（2） 1 双手西班牙手形，双臂向上成圆弧形。

2 双手落于胸前，手背相贴。

3 双手向身体两侧打开。

4 双手叉腰。

5-8 同（2）1-4的动作

（3）1-2 双手扩指，向右做甩斗篷动作，跺右脚，身体转向8点。

3-4 双手扩指，向左做甩斗篷动作，跺左脚，身体转向2点。

 5 右脚开始向3点走3步。

 6 并脚站直。

 7 双手西班牙手形，双臂向上成圆弧形，跺右脚，面向1点。

（4）反面完成（3）的动作。

（5）—（8）同（1）—（4）的动作。

（9）1-4 同（2）1-4的动作

 5 双手扩指，向右做甩斗篷动作，跺右脚，身体转向8点。

 6 双手扩指，向左做甩斗篷动作，跺左脚，身体转向2点。

 7 双手扩指，向右做甩斗篷动作，跺右脚，身体转向8点。

**8、请安静**

音乐：2/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1） 1 右手伸出食指放于嘴前，左腿屈膝，右脚脚跟旁点地。

2 双手叉腰，收右脚站直。

3 左手伸出食指放于嘴前，右腿屈膝，左脚脚跟旁点地。

4 双手叉腰，收右脚站直。

5-8 同（1）1-4的动作。

（2）1-2 右脚脚尖点地2次。

3 左腿屈膝，右脚向前，脚跟点地。

4 收右脚站直。

 5-6 左脚脚尖点地2次。

7 右腿屈膝，左脚向前，脚跟点地。

8 收左脚站直。

（3）同（2）的动作。

（4）1-2 右脚向旁打开，屈膝，双手胸前拍手2次。

3-4 双手拉丁手形，右手向前，左手向上，左脚脚尖向前点地，双腿伸直。

5-8 反面完成（4）1-4的动作。

（5）同（4）的动作。

（6）1-6 双手叉腰，向右转一圈。

7 右手伸出食指放于嘴前，身体前倾。

8 双手叉腰，站直。

（7）1-6 双手叉腰，向左转一圈。

7 右手伸出食指放于嘴前，身体前倾。

8 双手叉腰，站直。

（8）（9）同（1）（2）的动作。

（10）—（13）同（4）—（7）的动作。