**BOKA波卡拉丁舞A3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **组合名称** | **主要训练内容** |
| 1 | 小鸭戏水 | 切肯（check）练习，前进锁步的准备练习 |
| 2 | 读书 | 胯部的转动练习 |
| 3 | 踏青 | （牛仔舞）追步，后退连接步练习 |
| 4 | 鸽子 | 重心移动练习，长步（walk）分解练习 |
| 5 | 时间到了 | （恰恰）原地换重心练习 |
| 6 | 登山 | 膝盖弹动练习，弹踢步准备练习（吸腿练习） |
| 7 | 瓦伦西亚 | （斗牛舞）体态，造型，踏步练习 |
| 8 | 竹蜻蜓 | 方位练习，（牛仔舞）后退连接步练习 |

**1、小鸭戏水**

音乐：4/4

准备：2×8拍+2拍

面向1点，双脚与肩同宽，开立，双手旁按掌于身体两侧斜下方，双臂伸直。

（1） 1 右腿屈膝

 2 右腿伸直

3-4 掌根下压一次

5-8 同（1）1-4的动作

（2）1-2 右脚向前做切克1次，看向8点

3-4 收右脚站直，头回正

 5-6左脚向前做切克1次，看向2点

7-8 收左脚站直，头回正

（3） 1 五指并拢，双手交叠，掌心向下，向前伸出，右脚向2点上步

2 双手收回于胸前，收左脚，脚掌点地，双腿屈膝

3-4 同（3）1-2的动作

5-8 反面做（3）1-4的动作

（4）1-2 面向1点，站直，双手旁按掌于身体两侧斜下方，双臂伸直

3-4 双脚原地小碎步

5-8 右脚向旁打开，开立

（5）—（6）同（1）—（2）的动作

（7） 1 五指并拢，掌心向下，双手向旁伸出，右脚向2点上步

2 双手收于肩两侧，收左脚，脚尖点地，屈膝

3-4 同（7）1-2的动作

5-8 同（4）的动作

（8）同（4）的动作

（9）—（11）同（1）—（3）的动作

（12）1-2 面向1点，站直，双手旁按掌于身体两侧斜下方，双臂伸直

3-4 小碎步转向3点

 5 身体前倾，看向1点

**2、读书**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位，直立，双臂伸直于身体两侧斜下方

（1） 1 五指并拢，双手收于面前，手背向前，成读书状

2 双手打开与身体两侧斜下方

3 向前跳1次，看向3点

4 站直，头回正

5-8 站直，头回1点

（2） 1 胯部向右侧做转动1次

2 胯部回正

3-8 重复（2）1-2动作3次

（3）—（4）反方向做（1）—（2）的都动作

（5）—（8）同（1）—（4）的动作

（9）1-4 同（1）1-4的动作

5-8 同（3）1-4的动作

（10）1-2同（1）1-2的动作

**3、踏青**

音乐：2/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手握拳伸出大拇指，指向双肩，双臂端平

（1）1-7 从右脚开始原地踏步，每拍1步

8 不动

（2） 1 右脚脚掌向旁点地，双腿屈膝

2 收左脚到右脚旁，跳1次

3-4 右脚向旁迈步，双腿屈膝

5-6 收右脚，屈膝

7-8 站直，双手向身体两侧斜上方打开，五指并拢，双臂伸直

（3）同（1）的动作

（4）反面完成（2）的动作

（5）同（1）的动作

（6）1-2 右脚向后做1次连接步

3-4 收右脚站直

5-8 重复（6）1-2的动作

（7）同（1）的动作

（8）反面完成（6）的动作

（9）—（12）同（1）—（4）的动作

（13）1-4 小碎步向前跑，双臂体侧自然摆臂，低头

5-6 双脚并拢，屈膝，双手握拳伸出大拇指，指向双肩，双臂端平

7-8 站直，双手向身体两侧斜上方打开，五指并拢，双臂伸直

**4、鸽子**

音乐：4/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位，直立，双手自然下垂

（1）1-2 右脚向后退步，左脚脚尖点地，双手经旁向身体两侧斜上方打开

3-4 收回右脚，屈膝，双手手掌交叠，拇指相对，模仿鸽子，收于胸前

 5 站直，双手保持鸽子手形，手背向前推出

 6 双手保持鸽子手形，收回于胸前

7-8 同（1）5-6的动作

（2）反面完成（1）的动作

（3）1-2 右脚向旁迈出，左脚脚尖点地，双手经旁向身体两侧斜上方打开

3-8 同（1）3-8的动作

（4）反面完成（3）的动作

（5） 1 右脚向前上步

2 收左脚

3 左脚向前上步

4 收右脚

 5 右脚向前上步

6 收左脚

7-8 立正站直

（6）1-2 右脚向前上步，左脚脚尖点地，双手经旁向身体两侧斜上方打开

3-8同（1）3-8动作

（7）反面完成（6）的动作

（8）（9）同（3）（4）的动作

（10）同（5）的动作

（11）经右侧转向5点，做（5）的动作

（12）1-2 双手保持鸽子手形，向斜上方推直手臂

**5、时间到了**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位，直立，双手叉腰

（1）1-2 右手握拳，收于胸前，大臂端平，头左倾，看手腕，屈膝

3-4 站直

5-6 右手拉丁手形，向前伸直右臂，头回正，屈膝

7-8 站直，收右手叉腰

（2）反面完成（1）的动作

（3）1-2 双手拉丁手形，向上伸直手臂，右脚半脚掌，屈右膝

3-4 转换重心至右脚，左脚半脚掌，屈左膝

5-6 转换重心至左脚，右脚半脚掌，屈右膝

7-8 右脚落跟站直，双臂向旁打开至侧平举

（4）1-2左脚半脚掌，屈左膝

3-4 转换重心至左脚，右脚半脚掌，屈右膝

5-6 转换重心至右脚，左脚半脚掌，屈左膝

7-8 左脚落跟站直，双臂向旁打开至侧平举

（5）1-2 右手握拳，收于胸前，大臂端平，头右倾，屈膝

3-4 站直

5-6 右手拉丁手形，向旁伸直右臂，看向3点，屈膝

7-8 站直，收右手叉腰，头回正

（6）反面完成（5）的动作

（7）—（8）同（3）（4）的动作

（9）（10）同（1）（2）的动作

（11）（12）同（5）（6）的动作

**6、登山**

音乐：2/4

准备：面向1点，双脚自然位，直立，双手自然下垂

前奏部分

（1）1-4 保持不动

5-8 双手拉丁手形，双臂伸直，抬起至体前交叉，右手上左手下

（2）1-4 双手拉丁手形，向身体两侧斜上方打开

5-8 双手下落，指尖放于肩上，大臂端平

（3）1-4 保持不动。

主歌部分

（1）1-4 双膝弹动4次

5 右脚吸腿抬起

6 落右脚

7-8 重复（1）5-6的动作

（2）反面完成（1）的动作

（3）（4）重复（1）（2）的动作

（5）1-2 右脚脚尖原地点地，屈膝

3-4 右脚向旁，脚跟点地，双膝伸直

5-6 收右脚脚尖点地，屈膝

7-8 右脚落跟，站直，双手拉丁手形，打开至身体两侧斜下方

（6）反面完成（5）的动作

（7）（8）重复（5）（6）的动作

（9）1-2 右脚向3点迈步，右脚脚掌点地，双手握拳自然摆臂

3-4 右脚落跟，收左脚脚掌点地，自然摆臂

5-8 同（9）1-4的动作

（10）1-2 右脚向3点迈步，右脚脚掌点地，双手握拳自然摆臂

3-4 收左脚，面向1点，站直，双手打开侧平举，五指并拢，掌心向上

5-6 屈膝，低头，双手五指并拢，右手放于左肩前，左手背手，行礼

7-8 站直，抬头，双手打开侧平举，五指并拢，掌心向上

（11）（12）反面完成（9）（10）的动作

（13）—（24）重复（1）—（12）的动作

**7、瓦伦西亚**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位，直立，双手叉腰

（1）1-2 右脚脚掌向左后方点地，头转向2点

3-4 收右脚，头转回1点

 5-6 左脚脚掌向右后方点地，头转向8点

7-8 收左脚，头转回1点

（2）1-2 右脚脚掌向左后方点地，头转向2点，左手西班牙手形，向上打开，手臂成圆弧形

3-4 收右脚，收左手叉腰，头转回1点

 5-6 左脚脚掌向右后方点地，头转向8点，右手西班牙手形，向上打开，手臂成圆弧形

7-8 收左脚，收右手叉腰，头转回1点

（3） 1 右脚向旁踏步

2 左脚收于右脚旁踏步

3-4 重复（3）1-2的动作

5-6 双手西班牙手形，向身体两侧打开

7-8 双手叉腰

（4）反面完成（3）的动作

（5）—（8）同（1）—（4）的动作

（9）1-2 右脚脚掌向前点地，成前弓步，左手西班牙手形，向前伸出

3-4 收右脚站直，收左手叉腰

5-8 反面完成（9）1-4的动作

（10）1-4 右脚开始，向前踏4步

5-8 双手西班牙手形，向身体两侧打开

（11）—（14）重复（9）（10）的动作2遍

（15）1-8双手西班牙手形，向身体两侧打开，经右侧转向5点，右脚开始，向5点方向踏步8步

（16）1-4 继续踏步4步

5-6 经右侧踏2步转回1点

7-8 双手叉腰，立正站直

（17）—（19）同（1）—（3）的动作

（20）1-6 同（4）1-6的动作

7-10 左脚脚掌向右后方点地，左手叉腰，右手经提前至身体上方，西班牙手形，面向8点

**8、竹蜻蜓**

音乐：4/4

准备：4+2×8拍

面向1点，双脚自然位，直立，双手五指并拢，自然下垂于体侧

5-8 双臂伸直打开至侧平举

（1）1-7 双手收于胸前，指尖相对，双臂端平，右脚开始原地踏步7步

 8 不动

（2）1-2 双手胸前拍手2次

3-4 双手侧平举打开

5-6 双臂保持侧平举，上身右倾

7-8 双臂保持侧平举，上身左倾

（3）（4）同（1）（2）的动作

（5）1-4 小碎步向1点方向跑

5-6 右脚向后做1次连接步

7-8 收右脚站直，双手收于胸前，指尖相对，双臂端平

（6）转向3点，完成（5）的动作

（7）转向5点，完成（5）的动作

（8）转向7点，完成（5）的动作

（9）—（16）转向1点，重复（1）—（8）的动作

（17）转向1点，完成（1）的动作

（18）1-4 同（2）1-4的动作

 5-6 双臂保持侧平举，上身右倾

 7 双臂保持侧平举，上身左倾

 8 双臂保持侧平举，上身右倾，屈膝