**BOKA波卡拉丁舞A1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **组合名称** | **主要训练内容** |
| 1 | 开始上课了 | 拉丁手形、头的练习 |
| 2 | 一起来跳拉丁舞 | 体态练习 |
| 3 | 开汽车 | 节奏训练 |
| 4 | 宝宝要吃饭 | 拉丁手形，及常用拉丁手位练习 |
| 5 | 小号手 | 斗牛手形，上肢造型练习 |
| 6 | 我美吗？ | 双脚点地舞姿、重心练习、膝盖弹动练习 |
| 7 | 快快来 | 膝盖弹动的弹性练习，半脚掌换重心练习 |
| 8 | 再见曲 | 行礼 |

**1、开始上课了**

音乐：2/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚盘坐（右脚前，左脚后），双手叉腰。

（1）1-2 低头

 3-4 头回正

 5-6 仰头

 7-8 头回正。

（2）1-2 向右转头

 3-4 头回正

 5-6 向左转头

 7-8 头回正

（3）1-2 双手收于胸前，拉丁手形，指尖向上

 3-4 双手向前，双臂伸直

 5-6 双手收回于胸前

 7-8 双手叉腰

（4）同（2）的动作

（5）1-2 双手收于胸前

3-4 双手向旁，双臂伸直

5-6 双手收回于胸前

7-8 双手叉腰

（6）同（1）的动作

（7）1-2 双手收于胸前

3-4 双手向前，双臂伸直

5-6 双手收回于胸前

7-8 双手向旁，双臂伸直

（8）1-2 双手收于胸前。

3-4 双手向前，双臂伸直

5-6 双手收回于胸前

7-8 双手叉腰

1. —（16）重复（1）—（8）动作

**2、一起来跳拉丁舞**

音乐：3/4

准备：4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，双手拉丁手形，置于身体两侧斜下方，双臂伸直

（1）1 上身不动，双腿屈膝

2 站直

3 屈膝

4 站直，同时双手扩指，置于臀部（口述：收屁股）

5 屈膝

6 站直

7 屈膝

8 站直，同时双手扩指，置于下腹部（口述：收肚子）

（2）1 屈膝

2 站直

3 屈膝

4 站直，同时双手收于胸前，拉丁手形，指尖向上（口述：挺起胸）

5 屈膝

6 站直

7 屈膝

8 站直，同时双臂向上伸直，双手拉丁手形（口述：抬起头）

（3）1-4双手扩指摆手，向右顺时针转一圈

（4）1 屈膝

2 站直

3 屈膝

4 站直，同时双手收于胸前，拉丁手形，指尖向上（口述：挺起胸）

5 屈膝

6 站直

7 屈膝

8 站直，同时双手扩指，置于下腹部（口述：收肚子）

（5）1 屈膝

2 站直

3 屈膝

4 站直，同时双手扩指，置于臀部（口述：收屁股）

5 屈膝

6 站直

7 屈膝

 8 站直，同时双手置于身体两侧斜下方，双臂伸直。

（6）1 半蹲，低头

 2 站直，抬头

**3、开汽车**

**音乐：4/4**

**准备：4拍**

面向1点，双脚盘坐（右脚前，左脚后），双手叉腰。

（1）1-2 双手拍腿两次

3-4 双手握拳于体前，呈开车状

5 向右转头

6 头回正

7 向左转头

8 头回正

（2）重复（1）的动作

（3）1-2 双手拍腿两次

3-4 双臂小臂交叠于胸前，右手上左手下

（4）1-2 双手扩指，小臂交叉（左前右后），拍肩膀两次

3-4 双臂小臂交叠于胸前，右手上左手下

5-8 重复（5）1-4的动作

（5）1-8 重复（4）的动作

（6）1-2 双手拍腿两次

3-4 双手五指并拢置于额上，身体前倾。

（7）—（12）重复（1）—（6）动作

**4、宝宝要吃饭**

音乐：2/4

准备：3×8拍

发挥想象力，自由表演宝宝睡醒，肚子饿了

最后2拍，面向1点，双膝跪坐，双手扩指，放于腹部准备

（1）1-2 双臂向前伸直，手掌下压1次，成拉丁手形

3-8 重复（1）1-2的动作3次

（2）1-4 双手握拳于面前，成哭泣状

5-8 双手扩指拍腹部2次

（3）—（4）重复（1）—（2）的动作

（5）1-6 双臂向上伸直，掌心向前招手

7-8 双手扩指收于腹部

（6）1-2 双臂向旁伸直，手掌下压1次，成拉丁手形

3-8 重复（6）1-2的动作3次

（7）1-4 屈肘，掌心向上

5-8 双手扩指拍腹部2次

（8）—（9）重复（6）—（7）的动作

（10）同（5）的动作

（11）1-2 双臂向前伸直，手掌下压1次，成拉丁手形，指尖向旁

3-8 重复（11）1-2的动作3次

（12）1-4 双手扩指，双臂展开

 5-8 双手扩指拍腹部2次

（13）—（14）重复（11）—（12）的动作

（15）（16）发挥想象力，自由表演宝宝肚子饿了，找吃的，自由造型结束

**5、小号手**

音乐：3/4

准备：4×3拍

面向1点，双脚自然位，直立，双手叉腰

（1）（2）双手向上，手掌相对，西班牙手形，双臂成椭圆形

（3）1 右脚踏步

 2 左脚踏步

 3 右脚踏步

（4）1 左脚踏步

2-3原地不动

（5）（6）双手放于体前，西班牙手形，手背相贴

（7）（8）上身保持造型，脚下同（3）（4）的动作

（9）（10）双手打开于体侧，西班牙手形，手掌对身体

（11）（12）上身保持造型，脚下同（3）（4）的动作。

（13）右脚向2点上步，左手叉腰，右手握拳伸出大拇指指向鼻尖，面向2点

（14）手左脚立正，双手叉腰，面向2点

（15）（16）反面完成（13）（14）的动作。

（17）—（32）重复（1）—（16）的动作

**6、我美吗？**

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 双手拇指食指相捏，其他手指展开，在领口处向旁拉2次，双膝弹动2次

3-4 双手叉腰，站直

5-6 右脚向前点地

7-8 收右脚，立正

（2）1-4 同（1）1-4动作

5-6 左脚向前点地

7-8 收左脚，立正

（3）1-2 双手旁按掌，双臂伸直，下压2次，双膝弹动2次

3-4 双手叉腰，站直

5-6 右脚向后点地

7-8 收右脚，立正

（4）1-4 同（3）1-4动作

5-6 左脚向后点地

7-8 收左脚，立正

（5）1-2 右脚向旁打开，重心两脚中间，双手旁按掌，双臂伸直，下压2次

3-4 重心移至右脚，双手不动，头向右倾

5-6 重心回到两脚中间，双手旁按掌，双臂伸直，下压2次

7-8 重心移至左脚，双手不动，头向左倾

（6）1-2 重心回到两脚中间，身体前倾，双手拍脸2次

3-4 收右脚立正，双手叉腰

5-6 胸前拍手2次，双膝弹动2次

7-8 站直，双手叉腰

（7）（8）同（5）（6）的动作

（9）—（16）重复（1）—（8）的动作

（17）1-2 双手旁按掌，头转向3点，向前跳1次

3-4 站直，头转回1点

5-6 头转向3点，向前跳1次

7-8 站直，头转回1点

（18）1-2 身体前倾，向前跳1次

3-4 站直

5-6 双手遮于面部，做害羞状

7-8 发挥想象，自由摆造型，感觉自己很美的样子

**7、快快来**

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 双手四指并拢于面前，做呼喊状，屈膝

3-4 站直

5-6 屈膝

7-8 站直，双手叉腰

（2）1-2 右脚半脚掌

3-4 右脚落跟

5-6 左脚半脚掌

7-8 左脚落跟

（3）1-2 双手五指并拢指尖轻点肩膀，屈膝

3-4 站直

5-6 屈膝

7-8 站直，双手叉腰

（4）同（2）的动作

（5）1-2 双手向前，拉丁手形，双臂伸直，屈膝

3-4 站直

5-6 屈膝

7-8 站直，双手叉腰

（6）同（2）1-8的动作

（7）1-2 双手向上，拉丁手形，双臂伸直，屈膝

3-4 站直

5-6 屈膝

7-8 站直，双手叉腰

（8）同（2）的动作

（9）—（16）重复（1）—（8）的动作

（17）结束造型：双手向上，拉丁手形，双臂伸直

**8、再见曲**

音乐：3/4

准备：8拍

 面向1点，双脚自然位，直立，双手拉丁手形，置于身体两侧斜下方，双臂伸直。

 主旋律部分，每个3拍的小节，视为1拍处理

1. 1 右脚向后点地

2 低头，屈膝行礼

3 抬头，站直

4 收右脚

5 左脚向后点地

6 低头，屈膝行礼

7 抬头，站直

8 收左脚

1. 1 双手五指并拢，指尖贴近唇部，低头

2 双手打开，抬头

3 双手指尖点头顶，形成爱心状，头左倾，右脚向后点地，屈膝

4 双手拉丁手形，置于身体两侧斜下方，收右脚立正

5-8反面完成（2）1-4的动作

1. 1 双手拉丁手形，胸前交叉，左手前右手后，低头

2 双手斜上方打开，抬头

3 双手收回于胸前交叉，低头

4 双手斜下方打开，抬头

5-8重复（3）1-4的动作

结束部分：发挥想象力，教师与每一位学生挥手拥抱告别，自由表演至音乐结束