**BOKA波卡拉丁舞B4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 钢琴家 | （牛仔舞）连接步，向旁追步练习 |
| 2 | 小小斗牛士 | （斗牛舞）体态，造型，胯部拧转，踏步练习 |
| 3 | 风筝 | （伦巴舞）原地律动，左右重心转换练习 |
| 4 | 举手报告 | （牛仔舞）连续向旁追步练习 |
| 5 | 功夫 | （恰恰恰）古巴断步，前进锁步练习 |
| 6 | 加迪斯 | （斗牛舞）体态，造型练习 |
| 7 | 巴伊亚 | （桑巴舞）弹动练习 |
| 8 | 踩水 | （牛仔舞）弹踢步，双膝弹动练习 |

**1、钢琴家**

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。

前奏部分

（1）1-8 保持不动

（2）1-2 双手五指并拢，掌心向上，双臂向两旁打开。

3-4 右手收于左肩，右手背手，低头行礼。

5-6 双手收于体前，成弹钢琴状。

7-8 双手弹下。

主歌部分

（1）1-2 右脚向后做1次连接步。

3-4 收右脚，双膝做2次弹动，双手向下弹2下。

5-8 反面完成（1）1-4的动作。

（2）1-2 向右做追步。

3-4 向左做追步。

5-8 收右脚，双膝做4次弹动，双手向下弹4下。

（3）1-2 右脚向前做1次连接步。

3-4 收右脚，双膝做2次弹动，双手向下弹2下。

5-8 反面完成（3）1-4的动作。

（4）同（2）的动作。

（5）（6）同（1）（2）的动作。

（7）1-2 双手置于身体左侧，向下弹2下，双膝做2次弹动。

3-4 双手置于体前，向下弹2下，双膝做2次弹动。

5-6 双手置于身体右侧，向下弹2下，双膝做2次弹动。

7-8 双手置于体前，向下弹2下，双膝做2次弹动。

（8）1-4 左右不动，右手掌心向上，从左划到右，眼随手动。

5 双手收于体前，弹下。

**2、小小斗牛士**

音乐：2/4

准备：3×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰。

（1）1-4 右脚开始原地踏步4次。

5-6 右手西班牙手形向前，成圆弧行，左手叉腰。

7-8 收右手，双手叉腰。

（2）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 双手西班牙手形，双臂向旁打开。

7-8 双手叉腰。

（3）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 右手西班牙手形，右臂向上打开，左手叉腰。

7-8 收右手，双手叉腰。

（4）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 双手在右耳旁击掌。

7-8 双手叉腰。

（5）1-4 双脚小碎步转向8点。

5-8 同（1）5-8的动作。

（6）1-4 双脚小碎步转向2点。

5-8 同（2）5-8的动作。

（7）1-4 双脚小碎步转向8点。

5-8 同（3）5-8的动作。

（8）1-4 双脚小碎步转向2点。

5-8 同（4）5-8的动作。

（9）1-2 屈膝。

3-4 转向8点，双腿站直，面向1点，右手西班牙手形，右臂向上打开。

5-6 屈膝。

7-8 转向2点，双腿站直，面向1点，双手西班牙手形，双臂向旁打开。

（10）同（9）的动作。

（11）—（14）同（1）—（4）的动作。

（15）1-2 双手西班牙手形，双臂向旁打开，右脚向8点上步，成前弓步。

3-4 收左脚站直，面向1点，骨盆转向2点。

5-6 左脚向2点上步，成前弓步。

7-8 收右脚站直，面向1点，骨盆转向8点。

（16）同（15）的动作。

（17）同（1）的动作。

（18）1-6 右脚开始向前踏步。

7-8 收右脚站直，骨盆转向8点，右手西班牙手形，右臂向上打开。

**3、风筝**

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 右脚做1次律动，右手伸出从斜前上方收到体前。

3-4 左脚做1次律动，左手伸出从斜前上方收到体前。

5-8 同（1）1-4的动作。

（2）1-2 右脚向旁打开，左脚脚尖点地，身体右倾，双手握拳于体前，两臂屈肘，左手小臂端平，右手小臂抬起。

3-4 重心移至左脚，右脚脚尖点地，身体左倾，双手握拳于体前，两臂屈肘，右手小臂端平，左手小臂抬起。

5-8 同（2）1-4的动作。

（3）收右脚同（1）的动作。

（4）1-2 右脚向旁打开，左脚脚尖点地，身体右倾，双臂打开伸直，双手扩指，抖动双手。

3-4 重心移至左脚，右脚脚尖点地，身体左倾，双臂打开伸直，双手扩指，抖动双手。

5-8 同（4）1-4的动作。

（5）同（1）的动作。

（6）1-4 双手握拳，小臂交替向前绕圆，向前跑。

（7）同（4）的动作。

**4、举手报告**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，小臂体前交叠，端平，右臂上左臂下。

（1）1-2 屈膝。

3-4 站直

5-8 同（1）1-4的动作。

（2）1-2 头转向3点。

3-4 头转回1点。

5-6 头转向7点。

7-8 头转回1点。

（3）同（1）的动作。

（4）1-2 身体前倾，抬起右手于左耳旁。

3-4 身体直立，收回右手，小臂交叠。

5-6 右手向上伸直，左手体侧伸直。

7-8 双手收回于体前，小臂交叠。

（5）同（1）的动作。

（6）1-2 身体前倾，双手置于面前，掌心相对。

3-4 双手收回于体前交叠。

5-8 同（4）5-8的动作。

（7）1-4 五指并拢伸直，两臂侧平举，向右做4次追步。

5-6 收左脚，屈膝，上身转向3点，双手于体侧招手。

7-8 上身转回1点，站直，双手体前交叠。

（8）反面完成（7）的动作。

（9）1-2 右脚脚尖，原地点2次。

3 右脚向前脚跟点地，左腿屈膝。

4 收右脚双腿站直。

5-6 左脚脚尖，原地点2次。

7 左脚向前脚跟点地，右腿屈膝。

8 收右脚双腿站直。

（10）同（9）的动作。

（11）—（14）同（7）—（10）的动作。

（15）（16）同（7）（8）的动作。

（17）1-7 同（9）1-7的动作

8 收左脚站直，右手向上伸直，左手体侧伸直。

**5、功夫**

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。

前奏部分

（1）1-8 双手经体侧收于胸前，右手握拳紧贴左手手掌。

（2）1-4 身体前倾，行礼。

5-8 身体立直。

主歌部分

（1）1-2 右脚向前做切克。

3-4 右脚脚掌向后点地。

5-6 左腿站直，右腿吸腿，双臂伸直向斜上方打开，指尖向外。

7-8 右脚向后落地，双腿屈膝，双手握拳，屈肘收于胸前，左手前右手后。

（2）1-4 同（1）1-4的动作。

5-6 右脚向旁打开站直，双臂伸直，经上向旁划半圆，双手收于身体两侧。

7-8 手掌向前推出，双臂伸直，双腿屈膝。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5）1-4 右脚向2点方向做2次锁步，双手放于胸前成虎爪状，面相2点。

5-6 双手向上抬起，右脚继续做1次锁步。

7 右脚向2点上步。

8 收左脚，双手收于胸前。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）（8）同（5）（6）的动作。

（9）1-4 同（1）1-4的动作。

5 左腿站直，右腿吸腿，双臂伸直向斜上方打开，指尖向外。

6 指尖向内，掌心相对。

7-8 右脚向后落地，双腿屈膝，左手向体前打开，掌心向上。

（10）同（2）的动作。

（11）（12）同（9）（10）的动作。

（13）收右脚站直，双手经体侧收于胸前，右手握拳紧贴左手手掌。

**6、加迪斯**

音乐：4/4

准备：4拍

面向1点，双脚自然位直立，双手扩指放于胯部。

1. 1 挺胸

2 含胸

3 挺胸

4 含胸

5 身体立直，头转向3点。

6 头转回1点。

7 头转向7点。

8 头转回1点。

（2）—（4）重复（1）的动作3遍。

（5）1-2 右脚向旁打开，成侧弓步，面向1点，上身向右拧转。

3-4 收左脚站直，身体回正。

5-6 双手西班牙手形，右手向前，左手向后，双臂成弧形。

7-8 双手扩指，收回于胯部。

（6）反面做（5）的动作。

（7）1-4 同（5）1-4的动作

5-6 双手西班牙手形，右手向前，左手向上，双臂成弧形。

7-8 双手扩指，收回于胯部。

（8）反面做（7）的动作。

（9）1-4 双手西班牙手形，双臂向两旁打开。

（10）1-4 右脚开始踏步4次，转向2点。

5-8 双手西班牙手形，右手向前，左手向后，双臂成弧形。

（11）1-4 右脚开始向3点踏步4次。

5-8 双手西班牙手形，手腕交叠（左右前右手后），向上抬起，。

（12）1-4右脚开始踏步4次，转向8点。

5-8 双手西班牙手形落下，左手于体前，右手于体后。

（13）1-4 右脚开始向7点踏步4次。

5-8 双手西班牙手形，手腕交叠（左右前右手后），向上抬起。

（14）1-4 右脚开始踏步4次，转向1点。

5-6 右脚向后腿部，左手叉腰，右手向后打开，低头。

7-8 收左脚站直，右手向上打开，抬头。

**7、巴伊亚**

音乐：2/4

准备：4拍+2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰

（1）1-4 双腿做2次弹动。

5-8 做4次弹动。

（2）同（1）的动作。

（3）1-2 右脚向前上步，成拉丁交叉步，做1次弹动。

3-4 做2次弹动。

5-6 左脚脚尖向旁点地，做1次弹动。

7-8 做2次弹动。

（4）反面完成（3）的动作。

（5）1-2 右脚向旁打开，做2次弹动，双手扩指拍胯2次。

3-4 收左脚，做2次弹动，双手扩指拍胯2次。

5-6 右脚向旁打开，做2次弹动，双手扩指拍胯2次。

7-8 收左脚，做2次弹动，双手握拳向上敲2次。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）—（12）同（1）—（6）的动作。

（13） 1 双脚向两旁打开，直立，左手叉腰，右手握拳，向上伸直右臂。

**8、踩水**

音乐：2/4

准备：4×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手叉腰

（1） 1 右腿向8点方向伸出，脚尖点地，左腿屈膝。

2 吸右腿，左腿站直。

3-6 重复（1）1-2的动作2次。

7-8 收右脚，双脚并拢，双膝放松。

（2）反面完成（1）的动作。

（3）1-4 双手五指并拢，遮于头上，向右跳2次。

5-6 双手向上打开，掌心向上，屈膝。

7-8 双手收回，遮于头上。

（4）反面完成（3）的动作。

（5）—（8）同（1）—（4）的动作。

（9）1-4 向右转一圈，双手握拳自然摆臂。

（10）（11）右脚开始吸腿跳8次，双手握拳，自然摆臂。

（12）1-4 双手五指并拢，遮于头上，向右跳2次。

5 右脚脚尖原地点地，左脚跳1次。

6 右脚脚跟向旁点地，左脚跳1次。

7-8 收右脚，双脚并拢。

（13）反面完成（12）的动作。

（14）—（17）同（10）—（13）的动作。

（18）同（10）的动作。

（19）1-4 双手五指并拢，遮于头上，向右转一圈。

5 手掌下压，指尖向前，右脚向前踏下。