**BOKA波卡拉丁舞B6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 劲爆节奏 | （桑巴舞）拂步<Whisk>分解练习，博达弗格<Bodafogo> |
| 2 | 漂亮帽子 | （恰恰舞）切克，古巴断步 |
| 3 | 小歌手 | （牛仔舞）弹踢步，向前的连接步，追步练习 |
| 4 | 羽毛 | （伦巴舞）库克拉恰<Cucarachas>，原地律动，长步<Walk> |
| 5 | 走秀 | （恰恰舞）古巴断步 |
| 6 | 琴韵 | （斗牛舞）步伐、身体造形训练 |
| 7 | 蒲公英 | （伦巴舞）方步<Basic>，侧行走步，库克拉恰<Cucarachas> |
| 8 | 奔腾 | （牛仔舞）追步练习 |

**1、劲爆节奏**

**音乐：**2/4

准备：2×8拍

（1）1-2 右脚向前上步，成拉丁交叉步，做2次弹动。

3-4 左脚向旁打开，落重心于左脚，做2次弹动。

5-6 右脚向后点地，成拉丁交叉步，做2次弹动。

7-8 右脚向旁打开，落重心于右脚，做2次弹动。

（2）1-2 左脚向后点地，成拉丁交叉步，做2次弹动。

3-8 同（1）3-8的动作。

（3） 1 脚向前上步，成拉丁交叉步，双手胸前拍手。

2 左脚向旁点地，右腿屈膝，双手拉丁手形，左手前右手上。

3-4 反面完成（3）1-2的动作。

5-8 同（3）1-4的动作。

（4） 1 左脚向5点方向打开，做1次弹动，看向5点方向，双手拍腿1次。

2 收右脚，做1次弹动，双手拍腿1次。

3-4 同（4）1-2的动作。

5-8 反面完成（4）1-4的动作。

（5）—（8）同（1）—（4）的动作。

（9）同（1）的动作。

（10）同（3）的动作。

（11）发挥想象，自由造形。

**2、漂亮帽子**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向8点低头，左腿站直，右脚脚尖点地，左手叉腰，右手放于头上，做扶帽子动作。

前奏最后4拍，右脚落跟站直，抬头，右手向8点方向打开，掌心向上。

（1）1-2 右手收于左肩前，右脚向8点方向做切克。

3-4 收右脚站直。

5-6 左脚向7点方向做切克。

7-8 收左脚站直。

（2）1-2 双腿屈膝，低头，右手放于头上，做扶帽子动作。

3-4 左腿站直，右脚向旁点地，右手向右斜上方打开。

5-6 收右脚，双腿屈膝，低头，右手放于头上，做扶帽子动作。

7-8 右脚落跟站直，抬头，右手向8点方向打开，掌心向上。

（3）1-2 右手收于左肩前，右脚向8点方向上步。

3-4 收左脚，身体转向2点。

5-6 左脚向2点方向上步。

7-8 收右脚，身体向8点，右手向旁打开。

（4）1-2 右手收于头上，右腿站直，左脚脚掌点地。

3-4 换重心。

5-8 右脚落跟站直，抬头，右手向8点方向打开，掌心向上。

（5）1-2 右脚向8点方向上步成拉丁交叉步，左手收于右肩前，右手向右侧斜上方打开。

3-4 右脚脚掌向旁点地，右手收于左肩前，右手向右侧斜上方打开。

5-6 同（5）1-2的动作。

7-8 右脚向旁打开双腿直立，双手收于胯部。

（7）（8）同（5）（6）的动作。

（9）—（16）同（1）—（8）的动作。

（17）—（20）同（1）—（4）的动作。

（21）同（3）的动作。

（22）右手放于头上，做扶帽子动作。

**3、小歌星**

音乐：2/4

准备：2×8拍

发挥想象力，自由走上场。

（1） 1 右手握拳于面前，做持麦动作，左手食指指向2点，右脚向2点方向做弹踢步。

2 收左手叉腰，右脚向后做连接步。

3-4 面向1点，右脚向旁做追步。

5 左手食指指向8点，左脚向8点方向做弹踢步。

6 收左手叉腰，左脚向后做连接步。

7-8 面向1点，左脚向旁做追步。

（2）同（1）的动作。

（3）1-2 右脚点地2次，左手拉丁手形，向2点方向伸直手臂，招手2次。

3-4 左脚点地2次，右手拉丁手形，向8点方向伸直手臂，招手2次。

5 右手向2点方向斜上方伸出，看向2点。

6 左手向8点方向斜上方伸出，看向8点。

7-8 双手向上拍手2次。

（4）1-2 右脚向前做连接步，双手握拳，自然摆臂。

3-4 双手食指指向1点，右脚向旁做追步。

5-8 反面完成（4）1-4的动作。

（5）同（4）的动作。

（6）同（3）的动作。

（7）—（12）同（1）—（6）的动作。

（13）同（12）的动作。

（14）1-2 同（1）1-2的动作。

3 发挥想象力，自由造型。

**4、羽毛**

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 右脚向旁打开，左脚脚尖点地，右手向旁打开。

2 收左脚，右手轻轻落于体侧。

3-4 反面完成（1）1-2的动作。

5 右脚向旁做库克拉恰<Cucarachas>，双手拉丁手形，双臂伸直于身体两侧斜下方。

6 移重心到左脚做库克拉恰<Cucarachas>。

7 移重心到右脚做库克拉恰<Cucarachas>。

8 收左脚，双手落于身体两侧。

（2）反面完成（1）的动作。

（3） 1 右脚向旁打开，左脚脚尖点地，右手从左肩划至右肩。

2 收左脚，右手向前打开，轻轻落于体侧。

3-4 反面完成（3）1-2的动作。

5-8 同（1）5-8的动作。

（4）反面完成（3）的动作。

（5）1-2 从右脚开始，右、左脚各做1次律动，双手紧贴身体两侧抬起至肩部。

3-4 继续做2次律动，双手向前打开，轻轻落于体侧。

5-8 同（1）5-8的动作。

（6）反面完成（5）的动作。

（7） 1 右脚向前上步，右手向旁打开。

2 收左脚，右手轻轻落于体侧。

3-4 反面完成（7）1-2的动作。

5-6 同（7）1-2的动作。

7 右脚向旁打开，右手向旁打开，掌心向上。

8 左脚向后点地，双腿屈膝，右手收于左肩，低头行礼。

**5、走秀**

音乐：4/4

准备：8拍

发挥想象，自由造型。

（1）1-2 右脚向8点上步，成拉丁交叉步，左手收于右肩前，右手向体侧斜上方打开。

3-4 右脚脚掌向旁点地，右手收于左肩前，左手向体侧斜上方打开。

5-6 同（1）1-2的动作。

7-8 右脚向旁打开，直立，双手放于双腿前侧

（2）反面完成（1）的动作

（3）1-2 右脚向1点方向点地，身体转向7点，双手拉丁手形，双臂向上伸直，头看向右侧。

3-4 右脚向7点方向点地，身体转向5点。

5-6 右脚向5点方向点地，身体转向3点。

7-8 右脚向3点方向点地，身体转向1点。

（4）1-2 右脚后退，左腿屈膝，脚尖点地，双手扩指收于面前，掌心向前。

3-4 左脚后退，右腿屈膝，脚尖点地，双手扩指收于身体两侧。

5-8 同（4）1-4的动作。

（5）1-4 从右脚开始向前走4步，双臂自然摆动。

5-6 右脚向旁打开，左腿屈膝，脚尖点地，双手拉丁手形，双臂侧平举打开。

7-8 重心移至左脚，右腿屈膝，脚尖点地，左臂向上伸直，右臂自然下垂。

（6）1-4 同（5）1-4的动作。

5-6 右脚向旁打开，左腿屈膝，脚尖点地，右手食指指向1点，左臂自然下垂。

7-8 重心移至左脚，右腿屈膝，脚尖点地，双手扩指收于身体两侧。

（7）1-4 经右侧转向5点，从右脚开始向前走4步，双臂自然摆动。

5-8 经右侧转回至1点，同（5）5-8的动作。

（8）1-4 同（7）1-4的动作。

5-8 经右侧转回至1点，同（6）5-8的动作。

（9）—（16）同（1）—（8）的动作。

（17）同（3）的动作。

（18）1-4 同（5）1-4的动作。

5-8 发挥想象力，每2拍一个自由造型。

（19）1-4 同（5）1-4的动作。

5-8 发挥想象力，每2拍一个自由造型不同于（18）5-8动作。

**6、琴韵**

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 右脚原地踏步。

2 左脚向旁点地，左腿伸直，身体向右转。

3 收左脚踏步。

4 右脚向旁点地，右腿伸直，身体向左转。

5-8 同（1）1-4的动作。

（2）1-2 右脚向前做切克。

3-4 收右脚站直。

5 双手西班牙手形，双臂向上伸直。

6 双手收于胯部。

7-8 双手扩指，向右侧做甩斗篷动作，骨盆向左转动。

（3）1-2 右脚向8点方向做切克。

3 收右脚站直。

4 双手扩指，向左侧做甩斗篷动作，骨盆向右转动。

5-6 左脚向2点方向做切克。

7-8 收左脚站直。

（4）—（6）同（1）—（3）动作。

（7） 1 右脚向左后方退步，双手西班牙手形，双臂向旁打开。

2 左脚向旁打开。

3 右脚向左前方上步。

4 收左脚，双腿屈膝，低头，双手体前手背相贴。

5-8 双腿站直，抬头，双手西班牙手形，双臂向两旁打开。

（8）1-2 右脚向8点方向上步，成拉丁交叉步，左手收于体前，右手收于体后。

3-4 收右脚站直，双臂向旁打开。

5-8 反面完成（8）1-4的动作。

（9）同（7）的动作。

（10）1-2右脚向8点方向上步，成拉丁交叉步，双手大臂端平，小臂向上，掌心相对。

3-4 收右脚站直。

5-8 反面完成（10）1-4的动作。

（11）—（13）反面完成（7）—（9）的动作。

（14）1-4 反面完成（10）1-4的动作。

5-8 右脚向8点方向上步成前弓步，双手向斜后方打开。

**7、蒲公英**

音乐：4/4

准备：2×8拍

面向一点，双脚自然位直立，双手拉丁手形，位于身体两侧斜下方，双臂伸直。

（1）1-4 右脚开始向后做1次方步。

5 左脚向后点地。

6 双腿屈膝，左手向8点方向斜下方伸出。

7 双腿站直，左手收于面前。

8 右手掌心向上伸出。

（2）1-4 左脚开始向前做1次方步。

5-8 反面完成（1）5-8的动作。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5） 1 右脚向7点方向上步，面向1点，双手拉丁手形，双臂侧平举。

2 左脚向旁打开。

3 右脚向7点方向上步。

4 左脚向旁打开。

5 移重心到右脚做库克拉恰<Cucarachas>。

6 移重心到左脚做库克拉恰<Cucarachas>。

7 收右脚，双腿屈膝，双手收于面前。

8 站直，双手掌心向上，双手向前打开。

（6）反面完成（5）的动作。

（7）（8）同（5）（6）的动作。

（9） 1 右脚向前做walk，双手拉丁手行，位于身体两侧斜下方，双臂伸直。

2 左脚向前做walk。

3-4 右脚向旁打开，左脚脚尖点地。

5-8 同（1）5-8的动作。

**8、奔腾**

音乐：2/4

准备：2×8拍+4拍

面向1点，双脚自然位直立，双手自然下垂。

最后4拍，双手做勒马舞姿，右手前左手后。

（1） 1 右脚做吸腿跳。

2 左脚做吸腿跳。

3-4 右脚原地做追步。

5-8 反面完成（1）1-4的动作。

（2）1-2 右手叉腰，左手放于头上，右脚向8点方向上步，收左脚，脚尖点地。

3-4 左脚向8点方向上步，收右脚，脚尖点地。

5-8 同（2）1-4的动作。

（3）同（1）的动作。

（4）1-2 右手叉腰，左手放于头上，右脚向2点方向上步，收左脚，脚尖点地。

3-4 左脚向2点方向上步，收右脚，脚尖点地。

5-8 同（4）1-4的动作。

（5）1-2 左手叉腰，右手头上做挥鞭动作，右脚向前做追步。

3-4 左脚向前做追步。

5-8 同（5）1-4的动作。

（6） 1 双手叉腰，右脚脚跟向旁点地，左腿屈膝。

2 右脚收回，右腿屈膝，左脚脚跟向旁点地。

3-6 重复（6）1-2的动作2次。

7-8 收右脚站直。

（7）经右侧转向5点方向，同（5）的动作。

（8）经右侧转回至1点方向，同（6）的动作。

（9）—（12）同（1）—（4）的动作。

（13）同（7）的动作。

（14）经右侧转向5点方向，同（5）的动作。

（15） 1 右脚向2点上步，双腿屈膝，双手落于体前，低头。

2 抬头，右腿吸起，双手握空拳，向2点方向提起。

3-4 向3点方向跑下场。