**BOKA波卡拉丁舞C7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 老虎 | （桑巴舞）弹动练习，三直步的分解练习。 |
| 2 | 喵 | （伦巴舞）律动练习，Cucaracha库克拉恰。 |
| 3 | 机器人 | （恰恰舞）向旁追步练习。 |
| 4 | 赛车 | （牛仔舞）连接步，追步练习。 |
| 5 | 超级玛丽 | （桑巴舞）弹动加胯部转动练习，破碎步步伐练习。 |
| 6 | 裙摆 | （恰恰舞）古巴断步、后退抑制步、追步练习。 |
| 7 | 斗牛 | （斗牛舞）身体律动、体态练习。 |
| 8 | 小牛仔 | （牛仔舞）弹踢步、追步练习。 |

**1、老虎**

音乐：2/4

准备：6拍

面向1点，双脚自然那位直立，双手自然下垂。

（1）1-2 双手扩指于面前，掌心向前，双臂向旁拉开，挺胸、屈膝。

3-4 双手收于腹部，扩胸2次，双腿做两次弹动。

5-8 同（1）1-4。

（2）同（1）的动作

（3）1-4 双臂侧平举打开，左脚上步，做三直步。

5-8 右脚退步，做三直步。

（4）同（3）的动作。

（5）1-2 双手扩指于面前，掌心向前，双臂向旁拉开，右脚向旁打开，屈膝。

3-4双手收于腹部，扩胸2次，收左脚双腿做两次弹动。

5-8同（5）1-4的动作。

（6）同（3）的动作。

（7）反面完成（5）的动作。

（8）同（3）的动作。

（9）同（1）的动作。

（10）同（3）的动作。

（11）发挥想象力，，模仿老虎造型，结束。

**2、喵**

音乐：3/4

准备：8拍（每个3拍的小节，视为1拍处理）

发挥想象力，模仿猫的造型。

前奏最后四个小节模仿，猫的动作，最后面向1点，双手胸前交叠。

1. 1 右脚向前上步，双手拉丁手形，左手向前、右手向旁伸出。

2 左脚向前上步，双手拉丁手形，右手向前、左手向旁伸出。

3 右脚向旁伸出，重心右移。双手体前交替画圆，身体从左转向右。

4 收左脚，脚尖点地，身体对想3点，面向1点，右手向上，伸直右臂，左手收于胯部。

5-8 反面完成（1）1-4的动作。

1. 1 右脚向8点方向上步后收左脚，双手向两旁打开，屈肘。

2 左脚向2点方向上步后收右脚。

3-4 右脚向旁伸出，重心右移。双手体前交替画圆，身体从左转向右。

5-8 反面完成（2）1-4的动作。

1. 1 右脚向旁打开成侧弓步，上身转向3点，双手向身体两侧打开，屈肘。

2 收左脚，身体转回1点，双手收回于胸前交叠。

3 左脚做1次原地律动。

4 右脚做1次原地律动。

5 左脚向旁打开做1次Cucaracha，双手向两旁打开，屈肘。

6 收左脚，双手收回于体前交叠。

7 右脚向旁打开做1次Cucaracha，双手向两旁打开，屈肘。

8 收右脚，双手收回于体前交叠。

1. 反面完成（3）的动作。
2. 发挥想象力，自由模仿，猫的动作结束。

**3、机器人**

音乐：2/4

准备：1×8

面向1点，双脚开立，双手扩指放于胯部。

前奏部分：

（1）1-2 保持不动。

3-4 上身转向2点，右手扩指于面前。

5-6 不动。

7-8 上身转向8点，左手扩指于面前，右手收回于胯部。

（2）1-2 保持不动。

3-4 双手拉丁手形，向上伸直双臂。

5-6 不动。

7-8 双手收回于胯部。

（3）1-4 从右脚开始向前走4步，双手扩指，屈肘前后摆臂。

5-6 上身转向2点，右手扩指于面前。

7-8 上身转回1点，右手收回于胯部。

（4）1-4 同（3）1-4的动作。

5-8 反面完成（3）5-8的动作。

（5）1-4 同（3）1-4的动作。

5-6 双手拉丁手形，向上伸直双臂。

7-8双手收回于胯部。

（6） 1 重心右移，双腿伸直。

2 重心左移，双腿伸直。

3 重心右移。

4 重心左移。

5-6 屈膝，双手紧贴身体两侧，双臂伸直。

7-8 双脚并拢，右手握拳，向上伸直右臂。

主歌部分

（1）1-4 双脚并拢原地跳4次，右手向上挥拳4次。

5 右脚向前点地，双手扩指，左手向前，右手向后摆臂。

6 收右脚，双手收回体侧。

7-8 反面完成（1）5-6的动作。

（2）1-4 双手拉丁手形，双臂侧平举，向右做2次追步。

5-8 向左做2次追步。

（3）—（8）重复（1）—（2）的动作3次。

（9） 1 双脚开立，双手收于胯部。

（10）1 重心右移，双腿伸直。

2 重心左移，双腿伸直。

3 重心右移。

4 重心左移。

5-6 屈膝，双手紧贴身体两侧，双臂伸直。

7-8 发挥想象力，自由模仿机器人造型。

**4、赛车**

音乐：2/4

准备：2×8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手握拳，体前伸直双臂。

（1）1-6 右脚向后做3次连接步。

7-8 收右脚站直。

（2）反面完成（1）的动作。

（3）1-2 右脚向后做一次连接步。

3-4 右脚向旁做追步。

5-8 反面完成（3）1-4的动作。

（4）同（3）的动作。

（5）1-2 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）1-2 右脚向前点地，左腿屈膝。

3-4 收右脚站直。

5-8 反面完成（6）1-4的动作。

（7）经右侧转向5点方向，同（5）的动作。

（8）经右侧转向1点方向，同（6）的动作。

（9）—（14）同（1）—（6）的动作。

（15）转向3，右脚开始做向前追步下场。

**5、超级玛丽**

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，双手握拳，经体前交叉向身体两侧打开，大臂端平，小臂向上。

（1） 1 屈膝，胯部向右转动。

2 双膝站直。

3 屈膝，胯部向左转动。

4 双膝站直。

5-6 同（1）1-2的动作。

7 屈膝，低头，小臂体前相贴。

8 站直，抬头，双臂屈肘，打开。

（2）1-2 双手叉腰，右脚后退，左脚脚尖点地。

3-4 右脚后退，左脚脚尖点地。

5-6 同（1）1-2的动作。

7 收右脚，屈膝，低头，小臂体前相贴。

8 站直，抬头，双臂屈肘，打开。

（3）同（1）的动作。

（4） 1 右脚向旁打开，屈膝，左腿伸直，双手扩指，左臂不动，右手放于胯部。

2 右腿站直。

3-4 反面完成（4）1-2的动作。

5-6 同（4）1-2的动作。

7-8 同（1）7-8的动作。

（5）（6）同（1）（2）的动作。

（7）1-2 低头跑向2点方向，双手握拳屈肘摆臂。

3-4 看向1点，原地跳一次，双手扩指，右臂小臂向上，左臂小臂向下。

5-8 反面完成（7）1-4的动作。

（8）同（2）的动作。

（9）（10）同（3）（4）的动作。

（11）（12）同（1）（2）的动作。

（13）（14）同（7）（8）的动作。

6、裙摆

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。

（1）1-4 右腿屈膝，右脚脚掌点地，双手拉丁手形胸前交叉，右手前左手后。

5-8 双脚换重心，双手拉丁手形，双臂伸直。

（2）1-4 同（1）1-4的动作。

5-8 双腿站直，双手拉丁手形，双臂向两旁伸直端平。

（3） 1 右脚脚掌点地，右腿屈膝，双手扩指，左手放于右胯，右手放于体后。

2 右腿站直。

3-4 双手向两旁打开，屈肘，掌心向两旁。

5-8 反面完成（3）1-4的动作。

（4）同（3）的动作。

（5）—（8）同（1）—（4）的动作。

（9）1-2 右脚向8点方向上步，成拉丁交叉步，双手扩指放于胯部。

3-6 右脚向旁点地，顶胯两次，双手扩指，向两旁打开，屈肘，掌心向两旁。

7-8 收右脚站直，双手收回于胯部。

（10）反面完成（9）的动作。

（11）1-2 退右脚做抑制步，双臂向旁伸直。

3-4 收右脚站直，双手收回于胯部。

5-6 退左脚做抑制步，双臂向旁伸直。

7-8 收左脚站直，双手收回于胯部。

（12）—（14）同（9）—（11）的动作。

（15）1-4 双手拉丁手形，双臂向两旁端平，向右做2次追步。

5 右脚向旁打开，左脚脚尖点，双腿伸直。

6 收左脚站直，双手收于胯部，低头。

7-8 屈膝，抬头，双手向两旁打开，屈肘，掌心向两旁。

（16）反面完成（15）的动作。

（17）—（18）同（15）—（16）的动作。

（19）—（20）同（9）—（10）动作。

（21）双腿屈膝，右脚脚掌点地，双手向两旁打开，屈肘，掌心向两旁。

**7、斗牛**

音乐：4/4

准备：8拍

面向1点，双脚自然位直立，双手西班牙手形，放于胯部两侧，肘部向后。

（1）1-4 双手向前推出，掌心向前，含胸。

5-8 双手收回于胯部，身体直立。

（2）1-2 右脚脚掌向前点地，，右腿屈膝，双手向身体两旁打开。

3-4 双手向上，手背相贴。

5-6 双手落于体前。

7-8 收右脚站直，双手收回于胯部两侧。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5）1-2 右脚脚掌向8点方向点地，右手挥向胸前。

3-4 收右脚站直，右手收回于胯部。

5-8 反面完成（5）1-4的动作。

（6）同（5）的动作。

（7）（8）重复（2）的动作2遍。

（9）1-8 双手扩指，向右侧做下甩斗篷的动作，从右脚开始踏步，向左转一圈。

（10）1-8 向左侧做下甩斗篷的动作，经右侧走向5点方向。

（11）1-4 经右侧转回1点。

（12）同（2）的动作。

（13）—（18）同（1）—（6）的动作。

（19）右脚原地跺脚一次，双手向右侧做下甩斗篷的动作。

8、小牛仔

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 右脚向8点方向点地，上身反身位转向右。

2 右脚向旁点地，上身反身位转向左。

3-4 收回右脚点地两次，上身回正。

5-8 反面完成（1）1-4的动作。

（2）1-4 右脚开始原地踏步4次。

5-8 屈膝2次，双手扩指向前伸出2次。

（3）（4）同（1）（2）的动作。

（5）1-2 双手向两旁打开，双臂端平，向右做追步。

3 左脚向前做1次弹踢步。

4 收左脚点地。

5-8 反面完成（5）1-4的动作。

（6）1-4 同（5）1-4的动作。

5-6 左脚向旁打开，右脚脚尖点地，双腿屈膝，右手叉腰，左手扩指于面前，掌心向前。

7-8 收右脚站直，双手叉腰。

（7）—（10）同（1）—（4）的动作。

（11）反面完成（5）的动作。

（12）1-6同（6）的动作。

7-8双脚换重心，左脚脚尖点地，双手向上伸直双臂。