广场舞《草原情怀》动作解说

前 奏：重拍起32拍（4x8）；第一组动作32拍（4x8）；第二组动作32拍（4x8）；第三组动作32拍（4x8）；原地基本动作

1x8-2x8拍：双手打开上举，双手打开下落，同时右脚点地做颠步；3x8-4x8拍:双手自然前后摆臂，右脚掌前点地，收回，右并左旁；左脚掌前点地，收回，左并右旁。

第一组合：4x8拍

1x8拍： 双手侧平打开，右脚旁跨一步，左脚收于右脚后踏点，右脚回重心；左脚旁跨一步，右脚收于左脚后踏点，左脚回重心；右脚旁跨一步，左脚收于右脚后踏点，右脚回重心，左脚旁点摆胯回，重心回到右脚；2x8拍: 同样的舞步方向相反，左脚起重复以上的动作；3x8拍:双手上举，像右侧推手腕，右脚向右侧旁跨一步，左脚并右脚，右脚继续像右侧旁跨一步，左脚点于右脚旁，左脚虚步，右脚落重心；双手下落，向左侧推手腕，左脚向左侧旁跨一步，右脚并左脚旁，左脚继续向左侧旁跨一步，右脚点于左脚旁，右脚虚步，左脚落重心；4x8（1-4拍）重复上面的右脚侧并侧点，（5-8拍）双手交叉于胸前抱肩，然后打开，双脚原地站立。

第二组合：4x8拍

1x8拍： 双手臂自然前后摆动，以左脚为主力，右脚做前踏后踏步，右并左旁站立； 2x8拍：右手插腰，左手上举挥手，同时左脚上步，右转90度，马步蹲，左并右旁回正，左脚后点，同时左转90度，挥手，左并右旁回正，重复以上动作，双手左手高，右手旁侧平举，顺风起，向左转360度，右脚为主力，左脚做颠步旋转；3x8-4x8拍: 相同的舞步，像右侧反方向重复一次以上的动作；

第三组合：4x8拍

1×8拍：（1-4拍）双手两侧屈臂向上抬动肘部二次，右脚右侧45度上跨弓步屈膝二次，（5-8拍）双手臂重复以上手部动作，左脚左侧45度上跨弓步屈膝二次； 2x8拍: 双手自然向前向旁摆动，右脚后退，左脚后退，右脚后退，左并右旁；3x8-4x8拍：重复以上的动作。