排舞教学课时安排: 1节课 (每课时1.5小时)

课程介绍：

排舞属于全球化健身运动类别的一个分支，英文叫Line dance。Line就是排和线的意思， dance是舞蹈。翻译过来就是排成排跳的舞蹈。它起源于美国70年代的Western Country Dance（西部乡村舞蹈）。排舞既可以集体共舞，又可以个人独享，形式多样，丰富多彩。

教学内容：

英文：Hurts Like A Cha Cha

级别：中级

风格：恰恰

前奏：40

拍数：64

方向：2

舞序：第2、4遍跳48拍后重新开始，左脚点左旁代替最后一拍

创编：Simon Ward, Daniel Trepat & Fred Whitehouse

音乐：Nothing Ever Hurt Like You

舞步分解：前奏：从音乐重拍开始 40 拍（20 秒）

[1 – 8]交叉，左转 90°拖步，前踏，锁步，前踏，前踏同时右螺旋转 270°，右踏

1 –3:1-左脚前交叉，2-左转 90°拖右脚并左脚，3-右脚前踏 9:00

4&5:4-左脚前踏，&-右脚锁在左脚后，5-左脚前踏 9:00

6–8:6-右脚前踏，7-左脚前踏&右 270°螺旋转，8-右脚右踏 6:00

[9 – 16] 点地响指，胯往左往右，左转 90°2 次，纺织步，控

1 – 3:1-左脚点于右脚旁同时右手响指并看右边，2-左脚左踏胯往左,3-换重心到右脚同时胯往右 6:00

4 – 5:4-左转 90°左脚前踏，5-左转 90°右脚右踏 12:00

6&7-8:6-左脚后交叉，&-右脚右踏，7-左脚前交叉，8-控住 12:00

[17 – 24]旁，交叉扫腿，交叉，旁，左转 45°，右脚-左脚走，锁步，前踏

&1:&-右脚右踏，1-左脚后交叉同时右脚从前扫到后 12:00

2-5:2-右脚后交叉，3-左脚左踏，4-左转 45°右脚前踏，5-左脚前踏 10:30

6&7-8:6-右脚前踏，&-左脚锁于右脚后，7-右脚前踏，8-左脚前踏 10:30

[25 – 33]右转 180°，头部动作，脚跟旋转 2 次，前踏，旁同时右螺旋转，右恰恰

1-3:右转 180°重心保持在左脚，从左肩往外看，看回前面

&4&5:&-右脚跟转往外，4-右脚跟转回，&-右脚跟转往外，5-右脚跟转回

6-7:6-右转 45°右踏，7-左脚左踏同时右 180°螺旋转 12:00

8&1:8-右脚右踏，&-踏左脚并右脚，1-右脚右踏 12:00

[34 – 40] 控，并交叉，旁，转 180°点地同时膝盖开关（头部动作）

2&3-4:2-控住，&-踏左脚并右脚，3-右脚前交叉，4-左脚左踏 12:00

5&6&:5-右脚点在左脚旁同时右膝往前，&-右转 90°踏右脚并左脚，6-左脚点在右脚旁同时左膝往前低头，&-原地踏右脚 3:00

7&8&:7-右脚点在左脚旁同时右膝往前 抬头，&-右转 90°踏右脚并左脚，8-左脚点在右脚旁左膝往前低头，&-左脚原地踏 6:00

[41 – 48] 踢，右脚 左脚走，锁步，摇摆，左转 180°，前踏

1-3:1-抬头同时右脚前踢，2-右脚前踏，3-左脚前踏 6:00

4&5:4-右脚前踏，&-左脚锁于右脚后，5-右脚前踏 6:00

6 – 8:6-左脚前摇摆，7-重心回右脚，8-左脚180°左脚前踏 12:00

重新开始在第 2 和第 4 遍，第 8 拍做左脚左点地

[49 – 56] 3 次圆胯交叉，外，外，里，交叉

1 – 2:1-左转 90°右脚右踏同时推胯从后到右，2-左脚前交叉 9:00

3 – 4:3-左转 90°右脚右踏同时推胯从后到右，4-左脚前交叉 6:00

5 – 6:5-左转 90°右脚右踏同时推胯从后到右，6-左脚前踏 3:00

&7&8:&-踏右脚往外,7-踏左脚往外,&-踏右脚往里，8-左脚前交叉（两脚往外往外时抬高）3:00

[57 – 64] 对角线踢&坐，转到左脚，左转 90°转到右脚，右脚-左脚往前，左转 180°，踢&并

1&2:1-右前方踢右脚，&-右脚右踏，2-屈膝重心坐到右脚上 3:00

3-4:3-转脚跟到左，4-转脚跟到右同时左转 90° 12:00

5 – 8&:5-左脚前踏.6-右脚前踏，7-左转 180°左脚前踏，8-右脚前踢，&-踏右脚

并左脚