

广场舞推广套路《桃花雨》动作解析

编导：杨珏

示范：付千钰

撰写：杨珏 付千钰

预备姿势：

身体面向 8 点方向，正步位站，拧身，微微向前倾，低头，双手握伞身（收伞），放在右胯的位置。

前奏：

【1/8】

1-4:头慢慢抬起，眼睛向 8 点方向斜上方看；

5:身体微含，膝盖微蹲，左手背后；

6-8:右手单手握伞身，伞从下向划一个圆，眼睛随手，脚下圆场步向 8 点方向；

【2/8】

1-2:双手从下打开向前，双手握伞身，左脚后退膝盖微蹲，右腿绷脚伸直；

3-4:右脚后退膝盖微蹲，左腿绷脚伸直；

5-8:脚下小垫步，接圆场步兜回一个小圆，右手单手握伞，双手左起右落，同时留右边旁腰，到背手；

【3/8】

1:右脚向前上步，双手向前，左手握住伞柄；

2:左脚并步同时微蹲，右手扶伞骨；

3:双腿站直，左手握伞柄，右手向上撑开伞；

4:双腿微蹲，伞面从上到正前；

5-6:双脚碎步向后退，保持伞面朝正前方，向左转动；

7-8:向右转身，双脚碎步向 7 点方向后退，双手持伞骨，依旧保持伞面朝正前，向右转动，加胸腰；

【4/8】

1:伞面朝正前方 1 点方向，双腿并腿半蹲；

2:伞面向左横拉，身体向右探；

3-4:右腿主力腿向右迈蹲住，左腿伸直，胯在右边，一手持伞柄，一手握伞杆靠在右肩；

5-6:右手持伞柄，左手扶伞面边缘，踮脚碎步，左腿蹲，右脚勾脚吸腿到右腿小腿内侧；

7-8:踮脚碎步，右腿蹲，左脚勾脚吸腿到右腿小腿内侧；

【5/8】（注：本小节为 6 拍）

3:重心转移到左腿，伞面从上到右边 同时换左手握伞柄，右手扶伞骨；

4:收右脚同时收伞，伞经下弧线划到左边；

5-6:伞经下弧线从左往右画圆，同时跨部随动；

7:右脚向右迈一步移重心，伞面朝右打开；

8:收左脚，伞面回正；

第一段：

【6/8】

1-2:左脚向右前上步，右手持伞，伞面朝正上，左手臂在左旁提再沉；

3-4:右脚向左前上步，左手边向右斜前方提再沉；

5-6:倒丁字步向后退两边，左手扶伞面边缘；

7:左腿向左迈一步，右腿跟过来后踏步，伞从右经下弧线到左；

8:上身保持，膝盖蹲；

【7/8】

1:向左转身到正后，并脚，伞靠在左肩，伞面朝一点；

2:左脚后踏步蹲，同时出右手臂向右；

3-4:左脚上步，向左转二分之一到一点方向，左腿蹲，右腿向旁延伸，左手臂左旁提起，右手握伞柄伞面朝下；

5-6:收右脚，右手轻抛同时左手接过伞柄；

7-8:右脚向 8 点方向上步，左脚后踏步，一手持伞柄，一手握伞杆向左经下弧线到右肩，伞面朝上；

【8/8】

1-2:右脚收回到小八字，右手持伞柄，左手扶伞面边缘至左边，眼界看右下；

3:向二点方向上右脚，伞划到右边（握伞位置不变）；

4:继续向二点方向上左脚，右脚后踏步，伞从右绕到左边（握伞位置不变）；

5-6:右手持伞柄，双手由左经下弧线至右上方，双臂伸直，伞面朝上；

7-8:左腿主力腿向下蹲，右腿伸直脚背向后滑出延伸，双手由右经上弧线至左慢落；

【9/8】

1-2:双手握伞柄，伞面经下弧线到右上方，手臂伸直与脚尖形成一条斜线；

3-4:左腿慢站，双手持伞向胸前收回；

5:身体向左转向 3 点方向，右脚向 3 点方向上步，双手拉开至 3 点方向；

6:身体转向一点方向，重心移至右腿，左腿向左旁抬起 25 度，右手持伞，双手推开，头转向右手方向；

7-8:向 2 点方向上左脚右脚两步，右腿右旁脚尖点地，双手向右上方提起；

【10/8】

1-2:右腿主力腿向下蹲，胯沉在右边，双臂向下沉，伞面朝上；

3:重心移至左腿，双手持伞柄经下弧线至左，伞面朝 7 点方向，头看 7 点；

4:重心转至右腿，左腿膝盖关回，左手扶伞面边缘由左横拉至右，头看左肩下方向；

5-6:左脚向 2 点方向上步，伞面由左绕头至右肩；

7-8:以主力腿左脚为轴向右转至 7 点方向蹲住，右腿向 7 点方向绷脚伸直，上身向一点方向拧身同时转头，伞由左至右绕头至左胯，伞面朝 5 点方向，（持伞位置不变）；

【11/8】

1-2:动作不变，继续拧身；

3-4:移重心至右脚，左脚向 7 点方向旁点地，伞经上弧线至右肩，眼睛看向 8 点方向；

5-6:保持上身姿态，向 8 点方向做一个平转；

7-8:提右脚，转身至 8 点方向，伞绕至左胯，依旧是右手持伞柄左手扶伞面边缘，伞面朝一点方向；

间奏：

【12/8】

半拍：伞的位置不变，轻抬右脚，胯摆动到左，头看向右下方；

1-2:脚下向 5 点方向上步，右左右，胯随身体摆动；

3-4:脚下向 5 点方向上步，左右左，姿态不变；

5-6:向左转身，脚下向 3 点方向上步，右左右；

7-8:身体转向 1 点方向，右脚向旁打开上步蹲，胯在右边，双手拉开，左手旁平位，右手持伞柄于斜上方，伞面朝正上，头看向右上方；

【13/8】

1-2:左脚向 2 点方向上步，上身姿态不变；

3-4:右脚向 2 点方向上步，上身姿态不变；

5:左脚上步，右腿从后抬起划到前，左手由右横拉至左，右手由右经前绕一圈，向右旁拉开，留旁腰；

6-8:圆场步绕一圈回到 1 点方向，绕圈时快速收伞（左手接伞柄，右手扶伞骨收伞）；

【14/8】—【16/8】

（重复前奏【3/8】—【5/8】）

第二段：

【17/8】—【23/8】

（重复第一段【6/8】—【12/8】）

【24/8】

1-2:左脚向 2 点方向上步，上身姿态不变；

3-4:右脚向 2 点方向上步，上身姿态不变；

5:左脚上步，右腿从后抬起划到前，左手由右横拉至左，右手由右经前绕一圈，向右旁拉开，留旁腰；

6-7:保持舞姿，绕一圈回到 1 点方向；

8:向 8 点方向半脚尖立住，双手持伞柄至 8 点上方，伞面朝上；

尾声：

【25/8】

1-2:右脚向旁，左脚后踏步，双臂拉开，左高右低，右手持伞柄，夹右侧旁腰，头看向右手方向；

3-8:身体转向 3 点方向，重心移至左腿，右腿伸直，脚尖带着往右向后画圆至后点地，右手持伞从右边向后画圈到身体后方，一手持伞柄，一手握伞杆，伞面朝 1 点方向，低头；

【26/8】

1-4:身体姿态保持不变，左手顺着脸颊向 2 点斜上方推出去，眼睛随手；

5:右脚向一点上步转一圈，左手经上在头顶做一个小盘碗；

6:左脚向 6 点方向后撤一步，双手从下拉开呈一条斜线，眼睛看右手持伞的方向；

7-8:向左后方上步兜回一个圆，姿态不变；

【27/4】

5:右脚向 8 点方向上步，左脚后踏步，右手持伞柄绕回身体左侧，左手扶伞面边缘，低头；

6:保持姿态，左脚上步；

7-8:右脚继续上步，左脚后踏步，左手慢慢抬起至额头斜上方，头慢慢抬起，看向斜角（结

尾造型)。