

广场舞《上海我的爱》动作解析

编导：杨珏

展示：何诗雨 李若婷

第一段

前奏（一个八拍）

预备姿势： 两腿并拢站立，两手臂放于体侧

【1/8】

- 1-2：右脚向前并步，同时双手由下到上斜前方向打开；
- 3-4：双手抱胸，侧头向右看；
- 5：微微颤膝，同时手作波浪；
- 6：微微颤膝，同时手作波浪，波浪后左手不动右手向左推手；
- 7-8：双手打开侧平举，同时下胸腰；

【2/8】

- 1-3：双脚向四点方向后退并步，双手重叠向八点方向推手；
- 4：右脚向八点方向前进并步，同时右手立圆，随后下蹲；
- 5-7：右脚向旁撤步，双手呈斜线向两旁打开；
- 8：右脚向前并步，同时右手左手依次向前摊开；

【3/8】

- 1-3：两手指尖相碰呈现三角形向前推；
- 4：右手左手依次向上五指张开，由上经过前方向下划，划到下方顺势蹲下；
- 5-6：右手向八点方向斜上拉出，左手向四点方向斜下拉出，右腿向四点方向 25 度踢腿；
- 7-8：右脚向八点方向点地，双手右推手；

【4/8】

- 1-2：继续延伸；
- 3-8：半蹲圆场步更换调度；

【5/8】

- 1-2：面对 8 点，右手高左手低，双脚并拢，腾空小跳；
- 3-4：右手扬掌直臂向旁伸出，左手放在胸口；
- 5-6：左脚迈步，右脚带划圈转身，同时左手带右手扬掌划一圈，双脚并拢面对正前；
- 7-8：右手低左手高，头看右手。

【6/8】

- 1-4：右脚伸出直腿侧旁点地，向右下侧旁腰，同时手小五花；
- 5：右脚划圈后退并步面向 8 点；
- 6-7：双手扬掌从旁至前延伸；
- 8：半拍双手交叉搭肩，同时半蹲，半拍交叉翻掌向上，带胸腰，同时膝盖伸直；

- 5-8：双手逐渐恢复到交叉搭肩；

【7/8】

- 1-4: 前进并步, 右手伸出, 左手勾住右手的小拇指;
5-8: 后退并步, 双手扬掌旁至前收回双手比心延伸至前;

【8/8】

- 1-4: 右手背手, 左手握拳挽臂, 绕圈更换位置;
5-8: 面对面双脚并拢左手背手, 右手由下至上划半弧;

【9/8】(重复 7/8)

- 1-4: 前进并步, 右手伸出, 左手勾住右手的小拇指;
5-8: 后退并步, 双手扬掌旁至前收回双手比心延伸至前;

【10/8】

- 1-4: 右脚吸腿, 左脚蹬地小跳, 同时左手弯臂胸前, 右手向右侧后方; 落地右脚向侧后直腿点地, 左手背手, 右手扬掌由下至上向 8 点方向延伸;
5: 左脚重心, 手带身旋转一周;
6: 左手扬掌向前平举, 右手握拳放于左手之上;
7-8: 左手包住右手慢慢收回放在左胸口处;

间奏 (两个八拍)

【11/8】

- 1-4: 转身向后走, 慢走两步;
5-6: 左手背手, 右手向上指, 头看手;
7-8: 顺势推手划半弧;

【12/8】

- 1-4: 向旁撤步, 一腿曲膝, 另一条腿伸直点地, 双手向曲膝腿方向延伸, 头看反方向;
5: 点地脚向后撤步, 同时曲膝腿方向的手兰花指绕头, 双脚拧转交叉面向一点;
6-8: 指尖向前延伸, 同时小碎步向前走;

第二段

(重复第一段十个八拍)

【23/8】

- 1-4: 前进并步, 右手伸出, 左手勾住右手的小拇指;
5-8: 后退并步, 双手扬掌旁至前收回双手比心延伸至前;

【24/8】

- 1-4: 右手背手, 左手握拳挽臂, 绕圈更换位置;
5-8: 面对面双脚并拢左手背手, 右手由下至上划半弧;

【25/8】(重复 23/8)

- 1-4: 前进并步, 右手伸出, 左手勾住右手的小拇指;
5-8: 后退并步, 双手扬掌旁至前收回双手比心延伸至前;

【26/8】

- 1-4: 右脚吸腿, 左脚蹬地小跳, 同时左手弯臂胸前, 右手向右侧后方; 落地右脚向侧后直腿点地, 左手背手, 右手扬掌由下至上向 8 点方向延伸;
5: 左脚重心, 手带身旋转一周;
6: 左手扬掌向前平举, 右手握拳放于左手之上;

7-8: 左手包住右手慢慢收回放在左胸口处;

【24/8】

1-2: 向前并步, 同时向前举起右手

3-4: 右手在左胸捶两下

5-8: 两手同时由下至上打开