

# 广场舞推广套路《风雨百年》动作解析

编导：杨珏

示范：赵书晗

撰写：杨珏 赵书晗

预备姿势：面向三点并步准备，手捧纱巾于胸前，低头

前奏（5\*8）

预备拍：（5\*8）音乐：00:00--00:33

（一）

1-4 保持预备姿势不动。

5-8 双手慢慢向斜上延伸。

（二）

1--6 保持姿势立半脚尖向右转到1点方向。

7--8 落半脚尖，收手于胸前，低头。

（三）

1--2 右脚向前一步。

3--4 左脚向前一步。

5--8 右脚向2点方向经过蹲上步，双手捧纱巾慢慢向斜上伸。

（四）

1--2 撤右脚并步半蹲，双手收至胸前。

3--4 手从左往右拉至右胸前，头与之反方向看左下。

5--8 右脚向2点方向经过蹲上步，双手捧纱巾慢慢向斜上伸。

（五）

1--4 原地小碎步，双手收至左脸旁。

5--8 小碎步往右转一圈，最后一拍落脚跟。

第一节（8\*8）音乐：00:33--01:22

(六)

1--2 右脚往 2 点方向上步，同时双手拉开纱巾，右高左低。

3--4 左脚并步点到右脚旁边，手换方向，左高又低。

5--8 两拍一次先左后右，朝 2 点方向做跟步。

(七)

1--2 右腿往右迈屈膝，左腿侧点地。

3--4 左脚并右脚成双膝弯曲，手拉住纱巾从左往右做云手。

5--8 小碎步往斜后退，手在身体前面，两拍一次先往右再往左摆荡纱巾。

(八)

1--2 右腿向 2 点上步，左脚并右脚，双手向头顶上方甩

3--4 双膝弯曲，双手收回胸前，将纱巾收回手心。

5--6 右腿向 2 点上步立半脚尖，左脚并右脚，双手向头顶上方甩。

7--8 双膝弯曲半蹲，将纱巾披在肩膀上手抓着纱巾的角握在胸前。

(九)

1--2 右脚往 4 点方向平移小碎步，手打开，第二拍落半脚尖双膝弯曲左脚微微抬起，手收回只胸前。

3--4 反面左脚先起，动作同上。

5--6 面对正面，动作同 1-2。

7--8 面对 8 点，动作同 3-4。

(十)

1--2 右腿向 8 点上步，左脚并右脚，双手拉开。

3--4 左腿弯曲右腿伸直点地，身体拧向 1 点，手拉至 8 点。

5--6 右脚并左脚双膝弯曲半蹲，右手绕头收回，左手贴住右胯，右手拉至斜后同时伸直膝盖。

7--8 双膝弯曲半蹲，右手从后往回盖。

(十一)

1--2 右手拉至斜后同时小碎步往斜后退

3--4 落半脚尖，右腿伸直左腿屈膝半脚掌点在右脚旁，同时手换方向，左高又低。

5--6 一拍换脚，第二拍保持脚的动作右脚往4点退。

7--8 左腿往左迈，左腿伸直右腿屈膝半脚掌点在左脚旁，身体面向1点，手拉纱巾挡在胸前，低头。

(十二)

1--4 左腿屈膝，右腿划一圈随后并脚立半脚尖，抬头。

5--6 右腿往右迈屈膝，左腿侧点地，左手不动，右手经过前并左手。

7--8 左腿并右腿立半脚尖，双手并住从左往右划圈随后拎至左胸前。

(十三)

1--2 一拍一次，先退右脚再退左脚，双手在胯前先甩右再甩左。

3--4 右脚往前上步随后向右转一圈到7点，手在头顶绕一圈随后左手贴胯，右手拉开至斜上。

7--8 一拍一次，右脚先上步，左脚跟右脚，第二拍换脚。

第二节 (8\*8) 音乐：01:22--02:11

(十四)

1--2 面向1点立半脚尖同时双手在头顶从左往右划一圈，第二拍半蹲。

3--4 立半脚尖同时双手打开纱巾往上甩。

5--8 往右迈一步，接着重复1--4

(十五)

1--2 右腿向 8 点上步立半脚尖，左脚并右脚，双手打开纱巾往上甩。

3--4 小碎步退回中间，手往前落。

5--8 左腿往左迈两步，停在左腿曲膝右腿侧点地位置，双手崇左往右划两圈停至右手贴胯左手拉高位置。

(十六)

1--4 两拍一次先往右摆荡，腿打开经过半蹲到左脚尖点地，手换方向右高左低，后两拍反面。

5--6 面对 2 点，左腿伸直右腿正吸，双手拉至胸前，低头。

5--8 左腿曲膝右腿后点地，手往前推，下后胸腰。

(十七)

1--4 收右腿并脚，经过蹲慢慢站直，左手不动，右手绕头使纱巾披在身上。

5--8 一拍一次往前走两步，右脚左脚。

第三节 间奏 (4\*8) 音乐: 02:12--02:36

(十八)

1--4 右腿往右迈屈膝，左腿侧点地，右手不动，左手往旁拉开，后两拍左脚并右脚面向 3 点半蹲含胸，同时左手收至胸前。

5--8 膝盖慢慢伸直，右手往后慢慢托起，最后一拍盖回。

(十九)

1--4 快速站直，右手往 3 点斜上方伸直，手心朝上。

5--6 左脚往前迈一步随后往左转圈，右手带手。

7--8 右手从头顶绕至胸前，右脚先起圆场绕到 5 点，背面对观众。

(二十)

1--6 并脚膝盖伸直，双手打开慢慢往上，举至头顶。

7--8 双手慢慢收回胸前，含胸。

(二十一)

1--4 不动

5--8 两拍一次上步，右脚先，转到 1 点。

第四节 (4\*8) 音乐：02:36--03:00

(二十二)

同第一节 (六、七、八、九) 动作

第五节 (8\*8) 音乐：03:00--03:50

(二十六)

同第二节动作

第六节 (4\*8+10) 音乐：03:50--04:22

(三十四)

1--4 右腿往右迈屈膝，左腿侧点地，右手不动，左手往旁拉开，后两拍左脚并右脚面向 3 点半蹲含胸，同时左手收至胸前。

5--8 膝盖慢慢伸直，右手往后慢慢托起，最后一拍盖回。

9--10 快速站直，右手往 3 点斜上方伸直，手心朝上。

(三十五)

1--4 右手从头顶绕至胸前，右脚先起圆场绕到 5 点，背面对观众。

5--8 并脚膝盖伸直，双手打开慢慢往上，举至头顶。

(三十六)

1--4 前两拍不动，后两拍双手慢慢收回胸前，含胸。

5--8 两拍一次上步，右脚先，转到 1 点。

(三十七)

1--4 右脚向 2 点方向经过蹲上步，双手捧纱巾慢慢向斜上伸。

5--8 左腿并右腿立半脚尖，双手并住从左往右划圈随后拎至左胸前。

（三十八）

1--4 两拍一次，先退右脚再退左脚，双手在胯前先用右再用左。

5--8 右脚往前上步随后向右转一圈到7点，手在头顶绕一圈随后左手贴胯，右手拉开至斜上结束。