《无价之姐》创编广场舞教案

创编老师：

指导老师：

舞蹈团队：

分解动作：

（一）、前奏部分：

准备拍4拍： 双手插腰， 右腿膝盖微微颤膝抖动

第一个八拍：

 1-2拍：手臂半握拳，摆臂动作，当左手上举，右脚往前迈

 一步，右手提肘在后

 3-4拍：左脚后撤一步，左手肘部抬起，右手提肘在后

 5-8拍：重复1-4拍

第二八拍：1-2拍:按右手左脚踩出，按左手右脚踩出（ 交叉）

 3-4拍:推右手后推左手， 头部由左向右滑动。

第三八拍： <重复第一八拍，反向>

第四八拍： <重复第二八拍，反向>

（二）正歌部分

第一个八拍：

 1-2 双手握拳右侧斜下推出，右脚出脚追步，

 双手握拳右侧平推出，右脚出脚追步。

第六八拍： 按左手踩右脚， 按右手踩左脚，

 右手平推出，左手平推出，双手划圈。

第七八拍： <重复第五八拍> 。

第八八拍： <重复第六八拍> 。

第九八拍： 右侧顶跨双手握拳上推，脚下追步，稍稍弯腰后退两步，双手上下划圈。

第十八拍：<重复第九八拍> 。

第十一八拍：左侧顶跨双手握拳上推，脚下追步，稍稍弯腰后退两步，双手上下划圈。

第十二八拍： <重复第十一八拍>。

第十三八拍： 拍手小跳，微微下蹲马步，右手上，左手下，右手自上向下划，中间换左手自上向下划。（做动作时微微颤膝）。

第十四八拍； 向右侧平摊打开，向上打开，脚下追两步，

 向左侧平摊打开，向上打开，脚下追两步。

第十五八拍： <重复第十三八拍>。

第十六八拍： <重复第十四八拍>。

（二）、高潮部分：

第十七八拍： 右手向上伸直，换左手向上伸直，再换右手伸直（手肘弯曲伸直重复二次），

 左手向上伸直，换右手向上伸直，再换左手伸直（手肘弯曲伸直重复二次）。

第十八八拍： 双手划圈到身体后侧，来回摆动。

第十九八拍： <重复第十七八拍>。

第二十八拍：<重复第十八八拍>。

第二十一八拍： 向右双手划圈 （胸前来回），右脚追步，

 向左双手划圈 （胸前来回），左脚追步，

 （重复两次）。

第二十二八拍： 右手上举指天空，右胯上顶换 ，左手上举指天空，左胯上顶换，

 右手上举指天空，右胯上顶换 ，左手上举指天空，且左胯顶4拍。

第二十三八拍： <重复第二十一八拍>。

第二十四八拍： <重复第二十二八拍>。换右手在上顶右胯。

第二十五八拍： 双手跑步姿势正常摆臂，脚下走秧歌步（左右左右）

第二十六八拍至第二十七八拍：

第二十八八拍： 双手卡点摆臂向上打开。

第二十九八拍： 向右原地奔跑姿势。

第三十八拍： 向左原地奔跑姿势。

第三十一八拍： 双手平摊胸前，左右顶跨。

第三十二八拍： <重复第二十八八拍>。

第三十三至 第三十六八拍： <重复第十八八拍 至 第十九八拍 两遍>。

第三十七八拍： <重复第二十一八拍>。

第三十八八拍： 右手出拳，左手出拳，重复四拍，

 左脚在前，双脚同时按节奏踏步点。

第三十九八拍： <重复第三十八八拍>。

第四十 至 第四十一八拍： <重复第十三八拍>。