**广场舞推广套路《不忘初心》学习攻略**

编导：马古兰丹姆

示范：马古兰丹姆 叶鸣 胡诗梦 邓玉婷 薛阳

撰写：马古兰丹姆 薛阳

音乐：《不忘初心》王莉/汤非 时长：04:03

**先看攻略**

**第一步：看音乐框架**

目标1：知晓本首曲目由哪几组动作组成

（前奏动作、A组动作、B组动作、间奏动作、结尾动作）

目标2：知晓每组动作分别由几个八拍组成

目标3：知晓并背会舞序（前ABB间ABB尾）很简单有木有~~记住了是不是~~

**第二步：学习视频内容的讲解部分并跟跳背面演示（口令版）**

目标1：五组动作均以每2个八拍为学习单位，逐个掌握

目标2：待各组动作记熟后尝试按照脑海中的舞序独自跳出来

目标3：加强记忆每两组动作的衔接。

 （如A组动作跳完，如何接B组动作；B组动作跳完，如何再接B组动作等）

**第三步：学习视频内容的讲解部分并看动作难点解析**

目标1：能够快速定位出动作难点解析的每一条是哪些动作

目标2：找到自己感觉跳的不舒服的动作

目标3：尝试调整与改变

**第四步：观看集体正面展示版，一起舞起来~~**

**音乐框架0:00-4:03（含舞序）：前奏 A B B 间奏 A B B 结尾**

**( 预备姿势 0:00-0:22 )**

**前奏动作 4个八拍 0:23-0:51**

**A组动作 4个八拍 0:52-1:17**

**B组动作 4个八拍 1:18-1:43**

**B组动作 4个八拍 1:44-2:09**

**间奏动作 2个八拍+4拍 2:10-2:26**

**A组动作 4个八拍 2:27-2:51**

**B组动作 4个八拍 2:52-3:18**

**B组动作 4个八拍 3:19-3:44**

**结尾动作 2个八拍+造型 3:45-4:03**

**动作难点解析**

**一、前奏动作**

1、第1、2个八拍

①第1个八拍中第1、2、3、4拍动作关于手臂的起伏摆荡。起伏摆荡时注重大臂带小臂；小臂带手腕；手腕带指尖，突出柔性线条美感。同时注重转体起势的引带，使得动作更加流畅、线条更为舒展。

②第2个八拍中第1、2、3、4、7、8拍动作关于下盘重心的转移。重心从右推至左，再推至右，再推至前，期间注重非主力腿（含脚尖）的线条延伸。

2、第3、4个八拍

①第3个八拍中第5 & 6拍音乐含切分音动作。第5拍时右脚并左脚；第&拍时出右脚；第6拍时左脚并右脚。

②第4个八拍中第4 & 5拍音乐含切分音技巧。第4拍动作结束后的第&拍时须向左推重心，起势衔接后面动作。

**二、A组动作**

1、第1、2个八拍

①第1个八拍中第5、6拍动作衔接较快。第5拍时出右脚，同时重心从左推至右，左脚并右脚顺势旋转，第6拍结束时旋转完成，双手交叠轻抚胸前。

②第2个八拍中第4 & 5拍音乐与第6 & 7拍音乐含切分音动作。第4拍动作完成后第&拍时，左脚上步，第5拍时完成右脚上步；第6拍动作完成后第&拍时，左脚撤步，第7拍时完成右脚并左脚。

2、第3、4个八拍

①第3个八拍中第1、2、3、4、5、6、7、8拍动作关于胸腰的向后延展位与向前含胸位交替呈现。呈现胸腰向后延展位时，须结合舞蹈动作调整身体中段与下盘重心，保持重心平衡，胸腰向上向后，肩膀向后向下，颈部切忌僵硬，头部微微抬起；呈现胸腰向前含胸位时，胸腰向上向前，肩膀向下，颈部放松，微微低头，切忌驼背。配合手臂与脚下动作，使得整体动作线条更加舒展流畅、整体动作质感更加饱满富有张力。

②第4个八拍中第1、2、3、4、5、6、7、8拍动作关于头部上方空间手臂动作的线条与路线。双臂在肘关节保持松弛的前提下，尽量伸至最长，同时突出柔性线条美感；“风火轮”时手臂运动路线须紧贴身体立圆面，例如右手臂路线在头部上方空间动作完成后，紧贴身体立圆面从上至左绕大圆，绕至头部正上方该圈结束的同时，上半身向右转约90°，右手臂继续紧贴身体立圆面绕第二圈，直至“风火轮”动作结束。

**三、B组动作**

1、第1、2个八拍

①第1个八拍中第3、4拍动作关于“云手”的效果呈现。左手臂水平打开至身体正左边，右手臂保持上一动作结束位置高度，肘关节放松，手背引带从右上方绕至左上方，再绕至左后方，最后绕至右后方，水平打开至身体正右边，配合脚下旋转动作方可实现“云手”效果，旋转动作结束时，左手臂自然落于身体后，右手臂自然落于身体前。

②第1个八拍中第7、8拍动作关于造型延展的效果呈现。接上一动作结束位置，胸腰向前含胸位，双手胸前交叠，造型延展时胸腰逐渐向后至延展位，同时左手臂慢慢向上至最上，右手臂慢慢向侧至最侧，十指张开，保持一定动作力度，撑满两拍音乐时值。

③第2个八拍中第1、2、（&）3、4拍动作关于留头甩头的效果呈现。从第1拍起即开始向右转体接后面动作，头部保持看向正前方至第2拍结束，实现留头效果；（&）拍时，头部从左经胸腰含胸位转至右，实现甩头效果；随即胸腰延展位，头部看向正后方并微微抬起，结合手臂与脚下动作保持一定动作力度，撑满4拍音乐时值。

2、第3、4个八拍

①第3个八拍中第5、6、7拍动作关于快速旋转接定格造型的技巧呈现。从第5拍起即开始转体动作，向前上左脚，随即右脚并左脚同时完成旋转；第6拍旋转动作完成，左脚可微向前半步，重心落于左脚；第7拍右脚向前上步，重心在前，完成落位的同时右脚脚尖须向外旋开，最大限度增加站立稳定性，加上手臂与脚下动作及胸腰效果，最终实现从快速旋转接定格造型的技巧呈现。

②第4个八拍中第1、2拍动作关于快速转体的技巧呈现。第1拍动作结束的同时，身体自然形成欲左先右的反身体态，须保持此反作用力，在第2拍时，以身体右侧为轴心，右脚脚跟可微微抬起或将身体重心微调整至右脚脚掌，完成180°快速转体；左脚脚尖始终保持点地，快速转体结束后，左脚尖自然落于右脚右侧；收紧大腿内侧肌群可增加快速转体过程中重心的稳定性。

③第4个八拍中第4 & 5拍音乐含切分音动作。第4拍动作完成后第&拍时，向右快速转体180°（快速转体技巧参照上一条②）；第5拍右脚向前上步，重心在前，完成落位的同时右脚脚尖须向外旋开，最大限度增加站立稳定性。

**四、间奏动作+4拍**

1、第1、2个八拍

①第1个八拍中第1、2拍动作。双脚并拢，切忌小八字位，断指点地。

②第1个八拍中第3、4拍动作。注重非主力腿（含脚尖）的线条延伸。

**五、结尾动作**

参照间奏动作与B组动作1.①②

**写在最后的话**

此篇攻略介绍了部分当代风格的广场舞技巧，包含较为初阶的身体线条、重心转换、落位脚法；较为进阶的较快动作衔接、切分音动作技巧、留头甩头；较为高阶的胸腰运用、定格造型、快速转体。广场舞风格多种多样，不同风格的广场舞技巧更是种类繁多，学员朋友们可尝试掌握不同风格的广场舞作品，了解学习更多广场舞方面的创编与技巧，共同学习，共同提升。

最后，希望参加本次线上培训的所有学员朋友们都能有所收获，预祝大家顺利结业、舞出健康、舞出快乐。