

# Waving Dance (摆手舞) (zh)

COPPER KNOB  
STEPPERS

Count: 80

Wand: 2

Ebene: Phrased Easy Intermediate

Choreograf/in: Ping Tang & Jing Pen - 2013年06月

Musik: Waving Dance (Bai Shou Wu) by Yema (Yizhou Xu)



Sequence: ABACABBAAAA

(摆手舞是湘西土家族最具民族特色的舞蹈)

前奏：64拍

A组：32拍

[1\*8] 跨，锁，进，跨，锁，进，横，横

- 1&2 左上步前交叉，右脚跟一步，左上步，重心在左脚上；  
3&4 右上步前交叉，左脚跟一步，右上步，重心在右脚上；  
5,6 左脚向左侧横跨一步，重心在左脚上，上体左转90度（9:00）；  
7,8 右脚向右侧横跨一步，重心在右脚上，上体右转180度（3:00）；

[2\*8] 跳，停，跳，停，进，进，回，回

- 1&2 向右侧跳转，左右脚依次落地，重心在左脚上，双膝胸腰颤动一次，双手配合身体动作由上向下、后自然甩臂；(3:00)  
3&4 同1,2动作，方向相反；(3,4动作是1,2拍的镜像)(9:00)  
5-8 左上步前交叉，右上步前交叉，左脚退回，右脚并左脚，上体前倾，双手配合做“插秧”动作（俗称“插秧步”）；

[3\*8] 进，进，进，转，并，屈，伸

- 1 左脚左手同时前摆上步；  
2 右脚右手同时前摆上步；  
3 同1拍动作；  
4 右脚右手前摆同时右脚并左脚顺势向左后转180度（6:00）；  
5-8 双膝屈伸四次，同时双手向两侧打开、体前交叉各两次；  
(1,4拍动作俗称“同边顺”)

[4\*8] 拍同3\*8拍动作，(12:00)

B组：16拍

[1\*8] 转，踩，转，踩，跳，并，跳，并

- 1 双脚屈膝提右脚右转90度勾脚尖下踩，重心在右脚上（3:00）；  
2 双脚屈膝提左脚右转90度勾脚尖下踩，重心在左脚上（6:00）；  
3 拍动作同1拍动作（9:00）；  
4 拍动作同2拍动作（12:00）；  
5,6 右脚向右侧横跳一步，左脚点在右脚旁，重心在右脚上，屈双膝；  
7,8 动作同5,6拍动作，方向相反；（7,8拍是5,6拍的镜像）

[2\*8] 拍同1\*8拍动作，方向相反；（2\*8拍是1\*8拍的镜像）

C组：32拍

[1\*8] 跳，点，转，点，转，横，并，横，并

- 1& 双脚左跳转45度，重心在左脚上，右脚跟前点，身体稍后仰；右手屈肘掌心朝前，大拇指与四指分开立于右耳下方，左手体前屈肘，掌心朝下，手背托起右肘；(10:30)  
2& 双脚继续左跳转45度，重心在右脚上，左脚跟前点，身体稍后仰；左手屈肘掌心朝前，大拇指与四指分开立于左耳下方，右手体前屈肘，掌心朝下，手背托起左肘；（9:00）  
3&4& 拍动作同1&2&拍动作；（6:00）

- 5&6& 左脚踏一步，右脚提膝向左顶跨，双手前摆交叉，右脚踏一步，左脚提膝向右顶跨，双手打开侧摆，左脚左侧踏一步，右脚提膝向左顶跨，双手前摆交叉；
- 7&8& 动作同5&6&动作,方向相反；（7&8&是5&6&的镜像）

### [2\*8] 踏，提，落，提，踏，点，踏，点

- 1& 左脚原地踏一步小跳，右膝上提，双手立掌向后上方做展翅飞翔动作；
- 2 右脚下落，提左膝，双手下摆至体前交叉；
- 3&4 动作同1&2拍动作；
- 5& 左脚向左侧踏一步，同时右脚尖侧点，双手自然摆动；
- 6& 右脚向右侧踏一步，同时左脚尖侧点，双手自然摆动；
- 7&8& 动作同5&，6&拍动作；

### [3\*8] 踩，踩，踩，并，摆，摆

- 1 左脚收回踩一步，身体右转90度（3：00），屈双膝，右手上摆，掌心朝前，左手后摆，掌心朝后；
- 2 右脚后退一步，屈双膝，左手上摆，掌心朝后，右手后摆，掌心朝前，转头朝后看；
- 3 左脚再后退一步，屈双膝，右手上摆，掌心朝前，左手后摆，掌心朝后；
- 4 右脚并左脚，动作同2拍动作；
- 5,6,7&8 上体转向6点方向，稍屈双膝向左侧做5次摆跨动作，同时双手配合摆动；

### [4\*8] 进，退，进，退，摆，摆

- 1& 右脚上一步，左脚后跟一步，重心在左脚上，双臂屈肘立于两侧，五指张开，掌心朝前；
- 2 右脚向右后侧退一步，左脚前上步交叉，重心在左脚上，双臂屈肘于两侧，五指张开，指尖朝下，掌心朝后；
- 3&4 拍动作同1，2拍动作，第4拍左右脚是开立动作；
- 5,6,7&8 拍动作是稍屈双膝向右侧做5次摆跨动作（后7&8拍排，同时双臂屈肘于两侧，五指张开，指尖朝下，掌心朝后，前臂配合摆动；

**特殊说明：A组第2，第3，第4个8拍的上肢动作为规定动作；C组的上肢动作为规定动作**

上肢动作请参考视频

[http://www.youtube.com/watch?v=-3XmC\\_qO8al&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=-3XmC_qO8al&feature=youtu.be)  
[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNjQ4ODE5OTI4.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNjQ4ODE5OTI4.html)

联系方式：286130719@qq.com-<http://www.qq.com/>

---