

# My Country And Me (我和我的祖国)

## (zh)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

拍数: 96                      墙数: 2                      级数: Intermediate  
编舞者: Flat Guo (CN), Hua Dong (CN), Yan Zhang (CN) & Jing Xin (CN) - 2019年05月  
音乐: My Country and Me (我和我的祖国) - Dream Journey Chorus (梦之旅合唱)



舞序: 96 96\* 96 48 T 96 48 T 81 (结束动作)

### S1 【1-6】简介: 左叉 右扫 右叉 左扫

1-2-3                      左脚向前在右脚前交叉(1), 右脚由后至前扫(2-3)  
4-5-6                      右脚向前在左脚前交叉(4), 左脚由后至前扫(5-6) 【12 : 00】

### S2 【7-12】简介: 左进平衡步 右退平衡步

1-2-3                      左脚向前(1), 右拖(2), 右并点(3)  
4-5-6                      右脚后退(4), 左拖(5), 左并点(6) 【12 : 00】

### S3 【13 -18】简介: 左退 右前勾 右进 左扫1/4R转

1-2-3                      左脚退步(1), 右脚在左脚前勾(2-3)  
4-5-6                      右脚上步(4), 身体右转1/4, 左脚前扫(5-6) 【3 : 00】

### S4 【19-24】简介: 左叉 1/4L右退 左退 右退 1/2L左上 右上

1-2-3                      左在右前叉(1), 1/4左转同时右退步(2) 【12 : 00】 , 左退步(3)  
4-5-6                      右退步(4), 1/2左转同时左进(5) 【6 : 00】 , 右脚进(6) 【6 : 00】

### S5 【25-30】简介: 左叉 停 停 大步横 拖 停

1-2-3                      左脚在右前脚叉, 重心移左(1), 停(2-3) 【7 : 30】  
a4-5-6                      重心移右, 同时左脚大横(4), 右拖(5), 空拍(6) 【6 ; 00】

### S6 【31-36】简介: 左叉 停 停 大步横 拖 停

1-2-3                      右脚在左前脚叉, 重心移右(1), 停(2-3) 【4 : 30】  
a4-5-6                      重心移左, 同时右脚大横(4), 左拖(5), 空拍(6) 【6 : 00】

### S7 【37-42】简介: 摩登蒙特利转

1-2-3                      左脚右前交叉(1), 右脚侧点(2), 空拍(3)  
4-5-6                      1/2R身体右后转, 同时右脚并左脚, 重心移右脚(4), 【12 : 00】 左脚侧点(5), 空拍(6) 【12 : 00】

### S8 【43-48】简介: 1/2L铅笔转 1/2L铅笔转

1-2-3                      左脚进(1), 1/2L左转, 右脚尖并左脚(2-3) 【6 : 00】  
4-5-6                      右脚退(4), 1/2L左转, 左脚尖并右脚(5-6) 【12 : 00】

### S9 【49-54】简介: 查尔斯顿踢步

1-2-3                      左脚进(1), 右脚向前踢(2-3) 【12 : 00】  
4-5-6                      右脚退(4), 左脚后退尖点(5-6) 【12 : 00】

### S10 【55-60】简介: 1/4L左陀螺转 左大横 右拖

1-2-3                      1/2L左转的同时左进(1) 【6 : 00】 , 右进, 同时以右脚为轴做3/4左转(2-3) 【9 : 00】  
4-5-6                      左大横(4), 右拖并点(5-6) 【9 : 00】

### S11 【61-66】简介: 4/4R右陀螺转 右大横 左拖

1-2-3                      1/4右转的同时右进(1) 【12 : 00】 , 左进, 同时以左脚为轴做3/4右转(2-3) 【9 : 00】  
4-5-6                      右大横(4), 左拖并点(5-6) 【9 : 00】

**S12 【67-72】 简介: 左大横 右拖并点 左大横 右拖并点**

1-2-3 左大横(1), 右拖并点(2-3) 【9 : 00】

a4-5-6 重心落右的同时左大横(4), 右拖并点(5-6) 【9 : 00】

**S13 【73-78】 简介: 右前叉 停 停 左退 右横 左拖**

1-2-3 右在左前叉上步进(1) 【7 : 30】 , 空2拍(2-3) 【7 : 30】

4-5-6 重心左退 ( 或重心移左 ) ( 4 ) , 右大横 ( 5 ) , 左小拖(6) 【9 : 00】

**S14 【79-84】 简介: 左后叉 右横 停 左前叉 停 停**

1-2-3 左在右后退步交叉(1), 1/8右转右横(2) 【9 : 00】 , 空拍 ( 3 )

4-5-6 左在右前交叉上步, 重心落左 ( 4 ) 【10 : 30】 , 空两拍 ( 5-6 )

**S15 【85-90】 简介: 重心移右 左横 右拖 右前叉 停 停**

1-2-3 重心移右 ( 或右退 ) (1), 左大横(2) 【9 : 00】 , 右拖 ( 3 )

4-5-6 右在左前交叉上步 ( 4 ) 【7 : 30】 , 空两拍 ( 5-6 )

**S16 【91-96】 简介: 7/8R右陀螺转 右前叉 左扫**

1-2-3 左横(1), 7/8R右转陀螺转(2-3) 【6 : 00】

4-5-6 右前叉 ( 4 ) , 左由后向前扫 ( 5-6 ) 【6 : 00】

一方向的跳法 :

**S16有舞步变化**

**S16\* 【91-96】 简介 : 左横 右拖 1/4R右转 右进 左扫**

1-2-3 左横(1), 右拖(2-3) 【9 : 00】

4-5-6 1/4R右转, 重心落右 ( 4 ) , 左由后向前扫 ( 5-6 ) 【12 : 00】

**间奏 T 6拍 查尔斯顿踢步**

1-2-3 左脚进(1), 右脚向前踢(2-3)

4-5-6 右脚退(4), 左脚后退尖点(5-6)

说明① :

96 \*是指在48拍后加6拍间奏, 然后接49拍到96拍结束后, 再加6拍间奏。

说明② :

结束动作在【79-81】 , 3拍, 左在右后脚叉 ( 1 ) , 1/4R右转的同时右上 ( 2 ) 【12 : 00】 , 左上 ( 3 )

联系方式 :

Flat Guo — 邮箱Email : 934997859@qq.com

---