

My Country And Me (我和我的祖国)

(zh)

COPPER KNOB
STEPSHEETS

拍數: 96 牆數: 2 級數: Intermediate
編舞者: Flat Guo (CN), Hua Dong (CN), Yan Zhang (CN) & Jing Xin (CN) - 2019年05月
音樂: My Country and Me (我和我的祖国) - Dream Journey Chorus (夢之旅合唱)



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
