

# Waving Dance (摆手舞) (zh)

COPPER KNOB  
STEPPERS

拍數: 80      牆數: 2      級數: Phrased Easy Intermediate  
編舞者: Ping Tang & Jing Pen - 2013年06月  
音樂: 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/>

---