

# My Country And Me (我和我的祖国)

## (zh)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

Compte: 96

Mur: 2

Niveau: Intermediate

Chorégraphe: Flat Guo (CN), Hua Dong (CN), Yan Zhang (CN) & Jing Xin (CN) - 2019年05月

Musique: 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

---