

# Waving Dance (摆手舞) (zh)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS



Compte: 80

Mur: 2

Niveau: Phrased Easy Intermediate

Chorégraphe: Ping Tang & Jing Pen - 2013年06月

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

Sequence: ABACABBCAAA

( 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 , 橫 , 橫

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 , 橫 , 并 , 橫 , 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/>**

---