My Country And Me (我和我的祖国) (zh)

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 (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: 1¼L左陀螺转 左大横 右拖

1-2-3 1/2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