

全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解(三级)组合 2

组合二

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
一	1-4 右脚向右前上步吸腿2次 step double knee	双臂自然摆动
	5-6 左脚向后交换步 ball change	双臂随下肢动作自然摆动
	7-8 右脚上步吸腿 step knee	双臂自然摆动

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
二	1-4 左脚开始向右侧交叉步 cross step	双臂随步伐向反方向臂屈伸
	5-8 右转45度, 左脚做漫步 mambo	5-6双臂肩侧屈外展, 7-8经体前交叉摆至侧下举

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
三	1-4 左脚开始十字步, 同时左转90度 box step turn	双臂自然摆动
	5-8 左脚开始向侧并步跳2次 2 cha cha cha	双臂自然摆动

动作		
节拍	下肢步伐	上肢动作
四	1-8 左脚漫步2次, 右转90度 2 mambo	双臂自然摆动
第五至八个八拍, 动作相同, 但方向相反。		