

全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解(三级)组合 3

组合三

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
一	1-6	右脚开始做侧点地3次 3tap side				1-2右臂向下臂屈伸, 3-4左臂向下臂屈伸, 5-6同1-2动作			
	7-8	左脚开始向前走2步 2walk				击掌2次。			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
二	1-4	左脚开始吸腿跳2次 double knee				1侧上举, 2双臂胸前平屈, 3同1, 4叉腰。			
	5-8	吸右腿跳, 向后落地, 转体180度, 吸右腿 knee up twist knee				双手叉腰			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
三	1-4	左脚开始向前走3步吸腿跳, 同时左转体180度 walk fwd knee turn				1-3叉腰, 4击掌			
	5-8	右脚开始向前走3步吸腿 knee walk fwd knee				5-6手臂同时经前向下摆, 7-8经肩侧屈外展至体前击掌			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
四	1-8	左脚开始侧并步4次, 呈L型 4step touch				双臂做屈臂提拉4次			
<p>第五至八个八拍, 动作相同, 但方向相反。</p>									