

全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解(三级)组合 4

组合四

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
一	1-4	右腿上前吸腿 step knee				双臂做向前冲拳、后拉2次。			
	5-8	左脚向前走3步吸腿 3 walk knee fwd				手臂同时经前向下摆, 8击掌			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
二	1-4	1右脚向侧迈步, 2-3向右前1/2前漫步, 4左脚向侧迈步。step half mambo step				1侧上举, 2-3随脚的动作自然摆动, 4同1动作			
	5-8	右脚向左前方做漫步 mambo				双臂自然摆动			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
三	1-6	右脚开始上步吸腿3次 3 step knee				1肩侧屈外展, 2击掌, 3-6同1-2动作			
	7-8	左脚前1/2漫步 half mambo				双臂自然摆动			
动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
四	1-8	左转90度向左做侧交叉步转体180 接侧交叉步 grapevine turn				1-4双臂做外展、内收、外展、击掌, 5-8同1-4动作			
<p>第五至八个八拍, 动作相同, 但方向相反。</p>									