

《中国民族民间舞教学组合编排法》编委会

主 编：周 萍 黄奕华

编 委：周 萍 黄奕华 苏雪冰

李 倩 程 宇 袁 莉

音乐编委：龚晓明

内容简介

本教材针对中国民族民间舞教学组合的编排法问题,在汲取前人经验并结合自身教学实践的基础上,从中国民族民间舞自身运动规律和美学特质的视角,归纳提炼出了单一类、复合类、综合类、竞赛类四个教学阶段的组合编排原则和具体编排方法,并从编排方法的使用及对编排原则的体现上对所列举的组合范例进行了详尽分析。教材每章后附有思考题和作业,便于学习者及时地学以致用。

本教材作为北京舞蹈学院“中国民族民间舞创编组合”课程的主教材,主要面向从事中国民族民间舞职业教育的广大师生,同时,对中国民族民间舞的普及教育也有很强的实用性。

图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间舞教学组合编排法/周萍,黄奕华主编.
—北京:高等教育出版社,2004.9

ISBN 7-04-015913-9

I. 中... II. ①周... ②黄... III. ①民族舞蹈—舞蹈编导—中国—高等学校—教材 ②民间舞蹈—舞蹈编导—中国—高等学校—教材 IV. J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第089078号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷			
开 本	787×960 1/16	版 次	年 月第1版
印 张	24.75	印 次	年 月第 次印刷
字 数	390 000	定 价	35.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号:15913-00

目 录

关于舞蹈组合范例来源的说明	(I)
安徽花鼓灯、东北秧歌锣鼓经的说明	(II)
综 述	(IV)
第一章 单一类训练组合编排法.....	(1)
第一节 单一类训练组合的编排原则	(1)
一、风格“点”的把握强调准确性和针对性	(1)
二、内容方面注重选材的单纯	(1)
三、形式方面注重编排的简洁	(1)
第二节 单一类训练组合的编排方法.....	(2)
一、重复	(2)
(一) 同一动律不同舞姿	(2)
(二) 同一动律 / 动作不同空间(方向、方位)	(2)
(三) 同一动律 / 动作不同节拍	(2)
(四) 动作减速	(2)
二、动作对称	(3)
第三节 组合范例与分析	(3)
一、重复	(3)
(一) 同一动律不同舞姿	(3)
1. 东北秧歌 《上下动律组合》	(3)
2. 山东海阳秧歌 《提沉组合》	(4)
3. 藏族 《屈伸训练组合》	(4)
4. 维吾尔族 《摇身点颤动律组合》	(6)
5. 朝鲜族 《屈伸组合》	(7)
(二) 同一动律 / 动作不同空间(方向、方位)	(7)
1. 东北秧歌 《里外绕花训练组合》	(7)
2. 安徽花鼓灯 《舀扇训练组合》	(9)



3. 安徽花鼓灯 《贴挽扇训练组合》	(9)
4. 云南花 《正崴合扇组合》	(10)
5. 山东鼓子秧歌 《下晃拧组合》	(11)
6. 蒙古族 《上下柔臂组合》	(12)
7. 藏族 《退踏步组合》	(13)
(三) 同一动律 / 动作不同节拍	(14)
1. 云南花灯 《跳颠崴组合》	(14)
2. 安徽花鼓灯 《侧翻扇训练组合》	(15)
3. 蒙古族 《胸背组合》	(16)
4. 朝鲜族 《原地屈伸组合》	(17)
(四) 动作减速	(18)
1. 云南花灯 《小崴动律组合》	(18)
2. 山东海阳秧歌 《直波浪提拧组合》	(19)
3. 蒙古族 《硬肩组合》	(20)
4. 蒙古族 《划圆、横摆扭组合》	(21)
二、动作对称	(22)
1. 东北秧歌 《蝴蝶花训练组合》	(22)
2. 云南花灯 《跳吸步组合》	(23)
3. 安徽花鼓灯 《拧倾训练组合》	(24)
4. 山东胶州秧歌 《正丁字拧组合》	(25)
5. 藏族 《嘀嗒步训练组合》	(26)
6. 蒙古族 《弹拨手训练组合》	(27)
7. 蒙古族 《体态训练组合》	(28)
8. 朝鲜族 《手臂训练组合》	(29)
思考题	(31)
作业	(31)
第二章 复合类训练组合编排法	(32)
第一节 复合类训练组合的编排原则	(32)
一、风格“线”的把握强调稳定性与协调性	(32)
二、内容方面注重选材的合理搭配	(32)
三、形式方面注重编排的多样性	(32)
第二节 复合类训练组合的编排方法	(33)
一、分解与整合	(33)



二、舞句重复	(33)
(一) 同一舞句重复	(33)
(二) 同一步伐不同舞姿	(33)
(三) 舞句对称重复	(33)
三、段落式重复	(33)
(一) 同一舞段重复	(33)
(二) 舞段相同,连接转换不同	(34)
(三) 舞段不同,连接转换相同	(34)
四、线路式编排	(34)
第三节 组合范例与分析	(35)
一、分解与整合	(35)
1. 东北秧歌 《前踢步训练组合》	(35)
2. 云南花灯 《反崴组合》	(37)
3. 安徽花鼓灯 《风柳步组合》	(38)
4. 山东胶州秧歌 《小嫚扭组合》	(40)
5. 藏族 《第一基本步组合》	(41)
6. 蒙古族 《软手柔臂组合》	(42)
7. 维吾尔族 《三步一抬组合》	(43)
8. 朝鲜族 《拍手组合》(男)	(44)
二、舞句重复	(45)
(一) 同一舞句重复	(45)
1. 东北秧歌 《鬼扯腿后踢步组合》	(45)
2. 云南花灯 《正崴捻扇组合》	(47)
3. 山东鼓子秧歌 《上晃拧磨韵组合》	(48)
(二) 同一步伐不同舞姿	(49)
1. 东北秧歌 《稳相侧踢训练组合》	(49)
2. 山东海阳秧歌 《压扭步训练组合》	(50)
3. 藏族 《屈伸靠步组合》	(51)
4. 维吾尔族 《进退步组合》	(53)
(三) 舞句对称重复	(54)
1. 东北秧歌 《片花训练组合》	(54)
2. 蒙古族 《提压腕训练组合》	(56)
3. 维吾尔族 《三步一抬组合》	(58)



4. 维吾尔族 《两步蹲踏与踩移步组合》	(59)
5. 朝鲜族 《步伐组合》	(60)
6. 朝鲜族 《拍手组合》	(61)
三、段落式重复	(62)
(一) 同一舞段重复	(62)
1. 藏族 《却非突西组合》	(62)
2. 东北秧歌 《颤步双花组合》	(63)
(二) 舞段相同,连接转换不同	(64)
1. 东北秧歌 《跳踢步训练组合》	(64)
2. 云南花灯 《吸跳颠组合》	(66)
3. 山东胶州秧歌 《倒丁字碾步组合》	(67)
4. 藏族 《恰地宫保组合》	(69)
5. 藏族 《拖步组合》	(71)
6. 蒙古族 《硬肩组合》	(72)
7. 维吾尔族 《滑冲步组合》	(74)
8. 朝鲜族 《步伐训练组合》	(76)
(三) 舞段不同,连接转换相同	(77)
1. 东北秧歌 《缠花顿步训练组合》	(77)
2. 云南花灯 《反崴摆扇组合》	(79)
3. 山东海阳秧歌 《摆步训练组合》	(80)
4. 蒙古族 《软手柔臂组合》	(81)
5. 维吾尔族 《进退步组合》	(84)
四、线路式	(84)
1. 东北秧歌 《跳踢步训练组合》	(84)
2. 云南花灯 《反崴探步组合》	(86)
3. 安徽花鼓灯 《进退碎步训练》	(87)
4. 安徽花鼓灯 《梗步训练组合》	(88)
5. 山东海阳秧歌 《滚浪组合》	(89)
6. 山东鼓子秧歌 《跑鼓子组合》	(90)
7. 藏族 《颤点步组合》	(91)
8. 藏族 《颤刨步组合》	(92)
9. 蒙古族 《马步组合》	(93)
10. 蒙古族 《碎步组合》	(94)



11. 维吾尔族 《蹉步组合》	(96)
12. 维吾尔族 《横垫步组合》	(96)
13. 朝鲜族 《半脚掌刨步组合》	(98)
14. 朝鲜族 《技巧组合(男)》	(99)
思考题	(100)
作 业	(100)
第三章 综合类组合编排法	(101)
第一节 综合类组合的编排原则	(101)
一、风格“面”的把握强调“以情带动”	(101)
二、内容方面注重选材的宽泛	(101)
三、形式方面注重编排的整体性	(101)
第二节 综合类组合的编排方法	(101)
一、场景设置	(101)
二、形象设置	(102)
三、段落设置	(102)
(一) 二段式	(102)
(二) 三段式	(102)
(三) 首尾呼应式	(102)
四、对比与对话	(102)
(一) 对比	(102)
(二) 对话	(103)
五、调度设置	(103)
第三节 组合范例与分析	(103)
一、场景设置	(103)
1. 东北秧歌 《小看戏组合》	(103)
2. 云南花灯 《船歌组合》	(110)
3. 安徽花鼓灯 《过河组合》	(113)
4. 山东海阳秧歌 《观灯组合》	(115)
5. 藏族 《拾青稞组合》	(119)
6. 维吾尔族 《摘葡萄组合》	(121)
7. 朝鲜族 《插秧组合》	(128)
二、形象设置	(134)
1. 云南花灯 《背篓组合》	(134)



2. 山东胶州秧歌 《扭子综合训练组合》	(137)
3. 安徽花鼓灯 《小兰花组合》	(140)
4. 安徽花鼓灯 《大兰花组合》	(141)
5. 蒙古族 《摔跤组合》	(144)
6. 蒙古族 《马步综合训练组合》	(146)
7. 蒙古族 《大雁组合》	(149)
8. 维吾尔族 《阿克苏组合》(男)	(154)
三、段落设置	(155)
(一) 二段式	(155)
1. 东北秧歌 《梢头五匹马组合》	(155)
2. 河北秧歌 《扇花综合训练组合》	(158)
3. 藏族 《阿乌耶组合》	(164)
(二) 三段式	(165)
1. 藏族 《牧业丰收组合》	(165)
2. 维吾尔族 《多朗齐克提曼组合》	(168)
3. 朝鲜族 《寺党组合》	(170)
(三) 首尾呼应式	(179)
1. 云南花灯 《小崴组合》	(179)
2. 藏族 《松则亚拉组合》	(181)
四、对比与对话	(183)
(一) 对比	(183)
1. 云南花灯 《反崴组合》	(183)
2. 蒙古族 《硬腕组合》	(187)
3. 维吾尔族 《技巧组合》	(189)
4. 朝鲜族 《顶水组合》	(191)
(二) 对话	(194)
1. 东北秧歌 《鼓相、走场综合组合》	(194)
2. 安徽花鼓灯 《扇花综合训练组合》	(196)
3. 藏族 《踢踏综合训练组合》	(198)
五、调度设置	(202)
1. 云南花灯 《小崴走场综合训练组合》	(202)
2. 安徽花鼓灯 《风柳步组合》	(204)
3. 山东胶州秧歌 《青蓝蓝的河组合》	(206)



4. 山东鼓子秧歌 《跑鼓子综合训练组合》	(209)
5. 山东海阳秧歌 《快板组合》	(212)
6. 藏族 《古来亚木组合》	(216)
7. 蒙古族 《鄂尔多斯组合》	(217)
8. 维吾尔族 《林帕代组合》	(221)
思考题	(225)
作 业	(225)
第四章 竞赛类组合编排法	(226)
第一节 竞赛类组合的编排原则	(226)
一、风格的把握强调性格鲜明、个性突出,强调民族风格与个人专长的有机结合	(226)
二、内容方面注重选材的针对性	(226)
三、形式方面注重编排的精练严密	(226)
第二节 竞赛类组合的编排方法	(227)
一、音乐先行	(227)
二、动作先行	(227)
三、情节与形象设定	(227)
四、道具运用	(228)
五、技巧开发	(228)
第三节 组合范例与分析	(228)
一、音乐先行	(228)
1. 《山东秧歌风格组合》	(228)
2. 《山东秧歌风格组合》	(233)
3. 《山东秧歌风格组合》	(239)
4. 《山东鼓子秧歌风格组合》	(244)
5. 《蒙古族风格组合》	(248)
6. 《傣族风格组合》	(251)
二、动作先行	(262)
1. 《山东鼓子秧歌综合组合》	(262)
2. 《藏族技巧组合》	(267)
三、形象与情节设定	(274)
1. 《东北秧歌风格组合》	(274)
2. 《东北秧歌风格组合》	(279)
3. 《安徽花鼓灯风格组合》	(286)



4. 《安徽花鼓灯风格组合》	(288)
5. 《安徽花鼓灯风格组合》	(291)
6. 《山东胶州秧歌风格组合》	(295)
四、道具运用	(299)
1. 《东北秧歌技巧组合》	(299)
2. 《东北秧歌综合组合》	(305)
3. 《蒙古族风格组合》	(310)
4. 《朝鲜族风格组合》	(317)
5. 《朝鲜族风格组合》	(320)
五、技巧开发	(324)
1. 《安徽花鼓灯综合组合》	(324)
2. 《安徽花鼓灯技巧组合》	(327)
3. 《山东海阳秧歌技巧组合》	(329)
4. 《维吾尔族技巧组合》	(333)
5. 《广东钱鼓技巧组合》	(337)
思考题	(342)
作 业	(342)
跋	(343)
参考书目	(346)
后 记	(347)

第三章 综合类组合编排法

所谓综合类组合,是指依据该民族地区舞蹈的特点,综合所学内容而编排的训练性或表演性组合。通过较完整的系列动作的有机组接以及对音乐形象的准确把握,巩固和运用前两个阶段的训练成果,展示出该民族地区舞蹈的风格特征,是课堂教学的成熟阶段。

第一节 综合类组合的编排原则

一、风格“面”的把握强调“以情带动”

风格“面”是指该民族地区舞蹈的动律、节奏、情感相互交融、相互渗透,以情带动、以动传情、情动相融,是风格“点”较为全面的体现。

二、内容方面注重选材的宽泛

选材时围绕组合的核心目的,可较为宽泛地选择和运用教材。

三、形式方面注重编排的整体性

编排时灵活运用编排法,有机地组织教材,使组合段落清楚,层次分明,呈现出较为丰富完整的样式。

第二节 综合类组合的编排方法

一、场景设置

虚拟某一场景进行组合的编排,包括劳动场景、生活场景、婚庆场景、节日场景等,营造出各民族地区民间舞特有的表演氛围。



二、形象设置

虚拟某种形象进行组合的编排,包括人物形象、动物形象等,营造出特定民族地区舞蹈风格的表现依据,扩展出舞蹈想像的空间。

三、段落设置

围绕教学目的,针对教材内容,参照特定地区民间音乐的曲式结构特点,设定组合的整体样式,具体做法有:

(一) 二段式

民间舞课堂组合中,常常出现的由一段快板与一段慢板;一段小快板与一段中板;两段慢板中间加一个过门;两段快板中间加一个过门或一段旋律与一段鼓点构成的组合样式,我们将其称之为“二段式”。这种编排形式在中国民族民间舞的广场表演中也多有流传。其结构特点是自由、灵活,便于运用,可先快后慢,也可以先慢后快。

(二) 三段式

“三段式”是指,参照特定地区民间音乐的曲式结构以层次推进与主题重复再现是其主要功能的组合样式,最常用的有以下几种方式:

1. 由快板、慢板、快板组合而成。(快、慢、快)
2. 由慢板、行板、快板组合而成。(慢速、中速、快速)
3. 由慢板、小快板、快板组合而成。(慢、快、快)
4. 由三段中板和三个过门组合而成。
5. 由三段快板和三个过门组合而成。

(三) 首尾呼应式

将一个相对同一的舞句、节奏型或构图,编排在组合的开头和结尾处,使组合呈现相对完整的结构样式。编排时可根据组合起、承、转、合的实际需要,在结尾处对呼应的部分进行局部的艺术处理。

四、对比与对话

(一) 对比

捕捉和挖掘特定地区舞蹈自身固有的对比因素及对比方式,并依照正与反、



高与低、动与静、强与弱、缓与急、大与小、收与放等对比方法,针对性地组织和编排所学内容,使组合呈现出或动作节奏的、或空间画面的、或情绪情感的对比样式,促使风格更加浓郁,实现良好的视觉效果。

(二) 对话

在民间舞组合中出现的由两组人员以相互交流、相互逗趣、相互竞比的方式来交替舞蹈的形式,我们将它称之为“对话式”。“对话式”的编排起到渲染气氛、调动情绪的作用,使组合呈现出灵动、活跃的风貌。“对话式”编排有对称式对话、对比式对话、节奏递进式对话三种形式。

五、调度设置

根据流动线路及民间特有的程式化图形,围绕教材内容及教学目的,设置与动作相适应的线路与画面,使组合的构成具有较强的观赏性,展示出民间舞特有的表演风采。

第三节 组合范例与分析

一、场景设置

1. 东北秧歌 《小看戏组合》

(1) 音乐

小 看 戏

东北民歌

1 = D

欢快喜悦地

$\frac{2}{4}$ (3. 5 3 5 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 6. 2̇ 7 6 | 5 6 3 | 2. 3 5 5 |

6. 1̇ 3 2 | 1 1 2 | 1 - | 3 5 3 5 6 5 | 3 5 3 5 6 5) |



||: 1̇ 1̇ 2̇ 1̇ 6 | 535 6 | 3 352 3 | 5 - | 5 535 6 |
1̇ 2̇1̇ 6 5 | 35356561̇ | 5 1̇ 3 | 2. 3 5 5 | 1̇ 3 2 |
1 1 2 | 1 - :|| 3. 5 3 5 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 6. 2̇ 7 6 |
 5 6 3 | 2. 3 5 5 | 1̇ 3 2 | 1 1 2 | 1 - |
5 4 3 2 1 1 | 5 4 3 2 1 1 | 6 5 4 3 2 2 | 6 5 4 3 2 2 |
76543 3 | 76543 3 | 1̇7655 5 | 5 5 5 | 1̇ 1̇ 2̇ 1̇ 6 |
535 6 | 3 352 3 | 5 - | 5 535 6 | 1̇ 2̇1̇ 6 5 |
3 5356561̇ | 5 1̇ 3 | 2. 3 5 5 | 1̇ 3 2 | 1 1 2 |
 1 - | 3. 5 3 5 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 6. 2̇ 7 6 | 5 6 3 |
2. 3 5 5 | 6 3 2 | 1 1 2 | 1 - | 54321 1 |



54321 1 | 65432 2 | 65432 2 | 7654 3 3 | 7654 3 3 |

i7655 5 | 5 5 5 | 3.5 3 5 | i 0 | 6.2 7 6 |

5 0 | 2.3 5 5 | 6 3 2 | 1 1 6 2 | 1 - |

35356 5 | 35356 5 | i i2i 6 | 535 6 | 3 352 3 |

5 - | 5 535 6 | i 2i 6 5 | 3535656i | 5 i 3 |

2.3 5 5 | i 3 2 | 1 1 2 | 1 - | 3.5 3 5 |

i i i i | 6.2 7 6 | 5 6 3 | 2.3 5 5 | i 3 2 |

1 1 2 | 1 - | 54321 1 | 54321 1 | 65432 2 |

65432 2 | 7654 3 3 | 7654 3 3 | i7655 5 | 5 5 5 |

i i2i 6 | 535 6 | 3 352 3 | 5 - | 5 535 6 |



$$\begin{array}{l}
 \underline{\dot{1}} \ \underline{\dot{2}} \ \underline{6} \ \underline{5} \mid \underline{3} \underline{5} \underline{3} \underline{5} \underline{6} \underline{5} \underline{6} \underline{\dot{1}} \mid 5 \quad \underline{\dot{1}} \ \underline{3} \mid \underline{2.} \ \underline{3} \underline{5} \ \underline{5} \mid \underline{\dot{1}} \quad \underline{3} \ \underline{2} \mid \\
 \\
 \underline{1} \ \underline{1} \quad \underline{2} \mid 1 \quad - \mid \underline{3.} \ \underline{5} \ \underline{3} \ \underline{5} \mid \underline{\dot{1}} \ \underline{\dot{1}} \ \underline{\dot{1}} \ \underline{\dot{1}} \mid \underline{6.} \ \underline{\dot{2}} \ \underline{7} \ \underline{6} \mid \\
 \\
 5 \quad \underline{6} \ \underline{3} \mid \underline{2.} \ \underline{3} \underline{5} \ \underline{5} \mid \underline{\dot{1}} \quad \underline{3} \ \underline{2} \mid \overset{\text{突慢}}{\underline{\dot{1}} \ \underline{\dot{1}} \ \underline{6} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}}} \mid \hat{\underline{\dot{1}}} \quad - \quad \parallel
 \end{array}$$

(2) 组合动作

准备(20拍) 分两组,于台两侧候场。

①—6 一组在台左侧,体对3方向,右起伸顿步六次出场,右手腋下夹巾,左手体旁前后摆。

7— 撤右脚踏步半蹲,左拧身对1方向,右手经前至头上绕花。

8— 舞姿不动。

②—8 重复①—8动作。

③—4 重复①5—8动作。

5—8 重复①5—8动作。

④—4 一组跪坐于右腿,左腿前伸,左手体旁向前绕花两次,摆至体后绕花两次,右手腋下夹巾。二组在台右侧,体对7方向左起伸顿步四次出场,左手腋下夹巾,右手体旁前后摆。

5—8 一组跪坐不动,体旁前后摆绕花四次。二组前两拍舞姿不变向前跑碎步,后两拍上左脚并步左转一圈,右手经头上下捅花至身后斜下。

⑤—8 一、二组重复④—8动作。

⑥—8 一组重复④—8动作,最后一拍起身。二组重复④—4出场动作,插空绕一组人逆时针行进一圈成一横排,体对3方向。

⑦—2 全体体对2方向正步半蹲,右手腋下夹巾,左手体前绕花打开至小燕展翅位,目视1方向。

3—4 快的小颤膝三次,左拧身对1方向。



- 5—8 双手前摊绕花至小燕展翅位,接右起上下动律两次。
- ⑧—1 体对2方向,上左脚踏步半蹲,右手巾搭左肩,左手腋下夹巾。
- 2—8 体对1方向,右起小伸顿步七次,左手不动,右手体旁前后摆。
- ⑨—4 一组左起上两步成正步,双手前摊绕花至小燕展翅位,接挪步两次,目视8方向。二组左起小伸顿步四次,上身动作不变,从一组身后绕至一组左侧。
- 5—8 一组舞姿不变,继续挪步四次,视线向2方向移动。二组对2方向站正步,拍一组人肩膀后半蹲双推山,向2方向远处张望。
- ⑩—4 一组体对2方向,左起上两步成正步,右左手先后交叉搭肩,做两次上下动律。二组舞姿不变,继续向2方向张望。
- 5—6 全体左起向左迈两小步成左前踏步,双手头上扣腕,目视1方向。
- 7—8 左转一圈,同时双手下捅花至背后。
- ⑪—6 体对1方向,左起小伸顿步双手肩上交替搭巾,一组前行,二组后退,成两横排。
- 7—8 左起上两步成正步半蹲,体对2方向,双手斜下打开绕花至叉腰。
- ⑫—3 舞姿不变,双膝碎颤三次,视线由2方向移至1方向。
- 4— 撤右脚后移重心,右手至体旁斜下。
- 5—8 左脚在前郎当步,左叉腰,右手小交替花两次,左转对8方向。
- ⑬—8 重复⑫5—8动作(做四次),左转一圈对1方向。
- ⑭—2 体对8方向,左腿半蹲,右前点地,双手绕花至右手上托、左手前推,目视1方向。
- 3—4 舞姿不变,右脚前点右移至2方向。
- 5—6 保持舞姿上下动律两次。
- 7—8 前移重心至右腿,左腿微后抬,左手前推,右手斜后。
- ⑮—8 重复⑧—8动作,两排插成一排。
- ⑯—4 一组左脚向左横迈一步至二组人身后,双手搭一组人肩,对8方向左右张望。二组体对1方向,上左脚踏步半蹲,双手平开位绕花四次。
- 5—3 一组原地向右翻身一次。二组右手对2方向送出,左手上托,再右转身对5方向翻身一次。