

青春修炼手册舞蹈动作分解

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168501008718109.html>

范文网，为你加油喝彩！

谋定而动-荷花的词语



韩
愈

**书山有路勤为径
学海无涯苦作舟**

**读书患不多
思义患不明
足己患不学
既学患不行**

2023年5月25日发(作者：环保屋)

青春修炼手册舞蹈动作分解

- 1 、嘴张开把两臂往上伸：这是一个很基本的舞蹈动作，就是嘴巴张开，两臂伸直往上，然后向两边张开，最后尽可能高地把头反靠到背后去。
- 2 、双手握拳击出：就是把两只拳头向前伸出，肩部宽张，开口深呼吸，一边双手击出，一边身体向前移动。
- 3 、旋转转腰：就是在一定位置把胯部腰部及腿部前后旋转到一定程度。
- 4 、单腿上下蹲：这是腿部柔韧性训练的关键动作，就是将一只腿向下抬起，另一只腿上下蹲，脚掌向外打开，屁股托起。
- 5 、腹部收缩：就是在一定的地方，昂首把胸部收紧，而腹部和肋骨屈曲到一定的位置，肩颈保持不动。
- 6 、双腿盘旋：双腿并拢，肩部向后仰，双臂伸直，一边身体上下旋转，另一边向前伸展，保持呼吸和节奏。
- 7 、炎狮舞动：这是一个很有趣的舞蹈动作，就是头部左右晃动，同时胸部及腰部，上半身向前自然的伸展，下半身收缩，搭配出节奏感。
- 8 、交叉双腿踩站：这是体能训练的一个基本动作，就是一只腿跨越另一只腿，膝盖向前给力的踩站。

有哪些词牌名-曲高和寡读音



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发