

## 大會舞動作口白

POSE (右膝點姿 彎腰 雙手放右膝上) 1×4



手繞圈 (右手高繞圈 左手插腰) 1×4



拍手(雙手向上拍 2 下 腳踏併) 預備(右轉)



1.2.3.4(胸前拍 4 下 左腳踏)

前點.後點 (側身雙手彎曲水平前後搖擺 左腳前點.後點)

換邊拍手(左轉 胸前拍 4 下 右腳踏)

前點.後點 (雙手彎曲水平前後搖擺 右腳前點.後點)

手上(雙手上舉)

前前後後(雙手高舉右左右左 腳方塊步) 1×4



扭屁股(手胸前互繞 單腳點姿 先右後左) 1×4

手上(雙手上舉)

前前後後(雙手高舉左右左右 腳方塊步)



single single Double(雙手由下向上抬 右左右右跳)

蛇手右跳(雙手寫 8) 1×4 蛇手左跳(1×4)

蛇手轉右邊(右手寫倒 8 向上 右轉)

shaking shaking shaking(雙手胸前水平彎 膝蓋前後擺動)

轉腰右跳(左手直 右手彎 腳右踏併 跳時雙手向上伸直)

轉腰左跳(右手直 左手彎 腳左踏併 跳時雙手向上伸直)

Pose and Wave(雙手胸前彎 梳髮姿)

and 上下 shaking(雙手胸前水平彎 膝蓋前後擺動)

右邊推(雙手下壓 右踏併兩步) 屁股

左邊推 屁股

扭腰擺臀 single single Double 1×8

(雙手彎曲搭肩左右擺動 腳踏步)

右左推推 (雙手交握向下伸直 右左右右推 身體微彎)

方塊步來(右左手輪流向前伸 腳方塊步)



蛇手右跳(1×4) 蛇手左跳(1×4)

左轉拍手(雙手拍手 左腳踏轉)、前點.後點

右轉拍手、前點.後點

手上 前前後後 扭屁股

手上 前前後後 Wave(下蹲)

ZUMBA(跳起 雙手向上)