

缓缓雨

編舞: Barry & Dari Anne Amato - 6/09

音樂: "Slow Rain" - 歌手: Rhonda Towns

4 方向/32 拍排排舞

韻律: 恰恰 Cha Cha

前奏: 16 拍

橫踏,後搖,回力,橫追步,轉 1/4 折步, 轉 1/4 橫追步

1-3 右橫踏 (1) 左踏後搖步(2) 原地回力至右 (3)

4&5 橫追步 - 左橫踏(4), 右併左(&),左橫踏(5) *可用古巴律動式

6-7 重心在左腳掌左轉 1/4 右叉前折步 (6) 原地回力至左 (7)

8&1 重心在左腳掌右定點轉 1/4 至原方位右橫追步右-左-右

轉 1/4,踏 1/2 定點轉,踏轉踏,前搖,回力,後鎖步

2-3 重心在右腳掌右轉 1/4 左前踏(2) 右定點轉 1/2 重心移至右 (3)

4&5 左前踏(4) 右定點轉 1/2 重心移至右 (&) 左前踏(5)

6-7 右踏前搖步 (6) 原地回力至左 (7)

8&1 右後踏 (8) 鎖 左 在 右 前 (&) 右後踏 (1)

後搖,回力,轉 1/2 下踏,後搖,回力,前踏,旁搖,回力,叉步

2-3 左踏後搖步(2) 原地回力至右 (3)

4-5 重心在右腳掌右轉 1/2 左下踏 (4) 右 踏後搖步(5)

6-7 原地回力至左 (6) 右前踏 (7)

8&1 左橫踏搖步(8) 原地回力至右 (&) 左前叉右 (1)

搖擺 2X,踏前,1/2 定點轉,前行,前搖,回力,橫踏

2-3 右橫踏搖右 (2) 再搖左 (3)

4-5 右前踏 (4) 左定點轉 1/2 重心移至左 (5)

6-7 向前行右-左

8&1 右踏前搖步 (8) 原地回力至左 (&) 右橫踏 (1)

重頭開始...

切要登入我們的網頁 WWW.THEDANCEADVANTAGE.COM,使用 "Slow Rain" DVD 教材