微练习二：

腰鼓基本动作学习（请结合前面视频讲解练习）

分解动作讲解:

预备姿势：左臂弯曲于胸前，鼓棒尖朝下，右臂垂直放于腰右侧，鼓棒尖朝前，双脚站成丁字步。

第一个动作：基本鼓

鼓点节奏：咚吧、咚吧、咚咚吧、咚吧

第一步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后回原处。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后回原处。同时踏左脚。

第二步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，手臂举过头顶，鼓棒尖朝下。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，向前伸展，鼓棒尖朝自己。同时踏右脚。

第三步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心两下后，手臂垂直落下腰右侧。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后弯曲于胸前。同时踏左脚。

第四步：同第二步

第二个动作：结束鼓

鼓点节奏：咚吧、咚吧、咚咚吧、咚吧、咚

前几个鼓点“咚吧、咚吧、咚咚吧、咚吧”同基本鼓点打法

最后一步：举在头顶部位的右手下落，当下落到腰鼓时，再用右手鼓棒用力敲打鼓皮中心一次，右手垂直落在腰右侧，同时左臂拉回弯曲于胸前。呈预备姿势。

第三个动作：四面转法

鼓点节奏：咚吧、咚吧、咚咚咚、吧吧吧

第一步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后回原处。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后回原处。同时踏左脚。

第二步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，手臂举过头顶，鼓棒尖朝下。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，向前伸展，鼓棒尖朝自己。同时踏右脚。

第三步：前弓步，左臂弯曲于胸前，右臂击鼓皮中心三下。

第四步：原地前腿伸直，后腿弯曲，人向后倾斜。双手正上方伸直，双手敲击鼓棒三下，双眼注视鼓棒。

第四个动作：前后蹲花（两个鼓点）

第一个鼓点：咚吧、咚吧、咚咚吧、咚吧 （同基本鼓打法）

第二个鼓点：咚吧、咚吧、咚咚吧、咚吧

第一步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心回原处，左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心回原处，左脚向前跨一步。

第二步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，手臂举过头顶，鼓棒尖朝下。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心，向前伸展，鼓棒尖朝自己。右脚向前跨一步。

第三步：右手抓住鼓棒敲击鼓皮中心两下后，手臂垂直落下腰右侧。左手抓住鼓棒敲击鼓皮中心后弯曲于胸前。同时人向后转，原地左脚向后与右脚交叉，并向下微蹲。

第四步：双手同第二步，原地站起。

第五个动作：四面转法（两个鼓点）

第一个鼓点：同结束鼓打法，最后向左转。

第二个鼓点：咚、咚、咚

第一步：左臂向前伸直，右臂向后伸直，棒尖朝里，同时左脚向前跨一大步。

第二步：右脚向前跨一大步，右手高举过头顶，棒尖朝下。左臂弯曲在胸前，棒尖朝下。同时向后转。

第三步：右手敲击鼓皮中心，落回腰右侧，原地踏步两次。