

成套音乐		动作内容					动作说明		
结构	时值 (8拍)	操化动作	难度动作	过渡连接	动力配合	托举支撑	难度动作	过渡连接	动力配合
前奏	1×7				G+1				1.同伴配合抱腿侧手翻 (G+1)
副旋1	4×8	①A1:2×8	①E1	①T1			1.俯卧撑	1.翻身下转身平趴转体180°	
主旋1	4×8	②A2: 3×8	①E2				2.转体360°团身跳	2.单足跪起	
副旋2	4×8		①E3 ②E4	②T2	G+2		3.垂地劈腿 4.分腿支撑	3.转身弓步起	2.同伴配合下鱼跃前滚翻成坐地收腿倒手支撑360° (G+2)
主旋2	4×8	③A3: 1×8+4	①E5		G+3		5.直升飞机		3.辅助团身成抱团后踹 女生: 男生辅助团身抱成后穿 男生: 倒立转体180°成分腿坐 (G+3)
过门1	1×8+4				G+4				4. 男生前滚翻, 女生: 绕退成坐地, 同伴配合前软翻 (G+4)
主旋3	6×8	④A4:1×8 A5:2×8	①E6	③T3	G+5		6.直体空转360°	侧手翻成分腿坐	5. 女生: 肩倒立前滚翻 男生: 划地起 (G+5)

过门2	1×6				G+6				6.同伴配合，男生拉手，女生： 转体360°蹲起（G+6）
-----	-----	--	--	--	-----	--	--	--	----------------------------------

国际年龄 预备组混双:第一套（示范单位：深圳市福田区侨
香外国语学校）