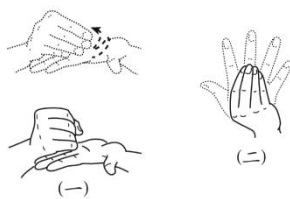


5、藏族舞



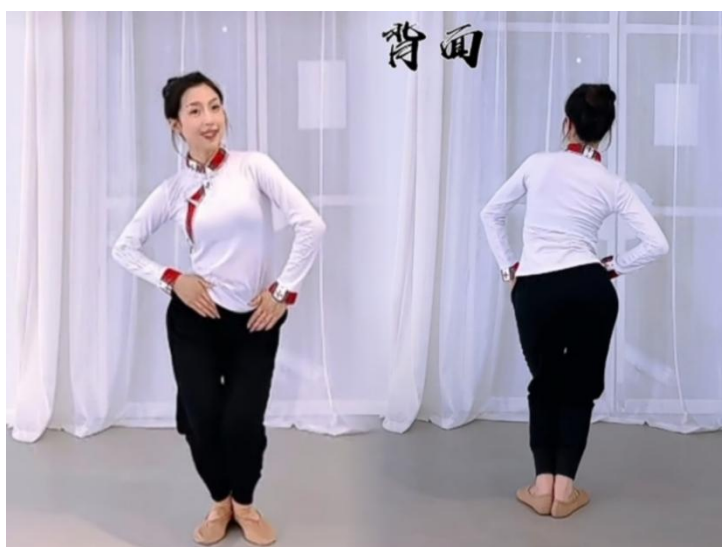
(一) 左手横伸；右手在左手掌心上模仿做糌粑的动作。

(二) 一手五指张开，指尖朝上，然后撮合。

基本体态



坐斜胯体态



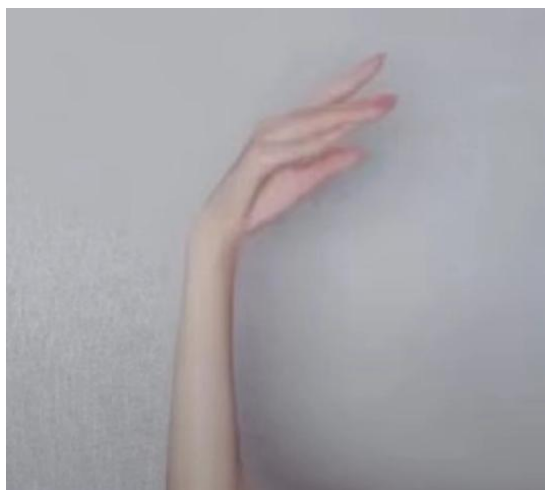
自然手型（托掌）



摊掌



提手



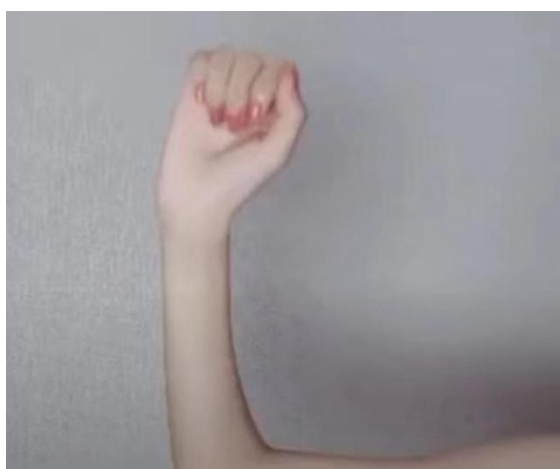
垂手



盖手



半握拳



动律（左右晃身）



动律（前后晃身）



合分手



前后摆手



钟摆手



摆步



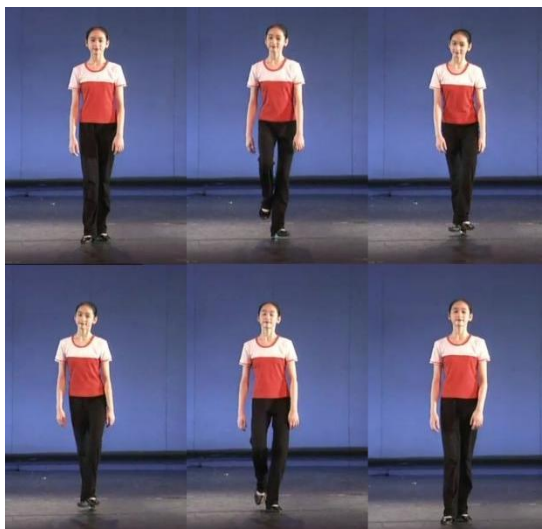
摇步



抬踏步



七下抬踏步



第一基本步



第二基本步



滴答步



连三步



退踏步



单靠



长靠



撩腿



拖步



三步一撩

