

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ : SÁU ĐIỆU NHÀ VIỆT NAM

I) NHỊP ĐIỆU TÂY BẮC:

Tác giả: NSUT Như Bình

Âm nhạc: Quang Vinh

□ **Chú ý:** Hai khuỷu tay co ngang lườn – đánh nhẹ nhàng uyển chuyển, xoay sát lườn – rất nhịp nhàng chân bước nhẹ nhàng nhún nhảy lên một chút theo tiết tấu. Hai người đứng đối diện nhau, cách xa 50 – 60cm.

Nhịp 1: Bước bằng chân phải sang phải một bước ngắn.

Nhịp 2: Bước chân trái tiếp một bước cũng theo hướng phải.

Nhịp 3: Bước tiếp chân phải sang phải một bước nữa.

Nhịp 4: Thu chân trái sát bàn chân phải chấm nhẹ và nhún nhẹ rồi cả hai chân rướn nhẹ.

□ **Chú ý:** Hai tay đánh đều 2 bên lườn, còn mặt của 2 người thì luôn nhìn nhau để giao lưu.

Nhịp 5 – 8 thì quay trả lại vị trí ban đầu.

Nhịp 5: Bước bằng chân trái sang trái.

Nhịp 6: Bước bằng chân phải sang hướng trái.

Nhịp 7: Bước bằng chân trái sang trái.

Nhịp 8: Kéo chân phải thu sát và song song bàn chân trái, hơi nhún nhẹ rồi rướn cả người nảy lên.

Nhịp 9 đến 12: Cả 2 người đều tiến lên phía trước – 4 bước như 4 nhịp đầu

(đổi vị trí cho nhau).

Chú ý: Nam nữ đều tiến về bên phải và khi qua nhau thì đầu ngoái lại nhìn về bên trái nhau.

Nhịp 13 đến 16: Cả 2 đi lùi về vị trí lúc ban đầu (vị trí ở nhịp 8: 2 người đối diện nhau).

Các nhịp từ 17 đến 20: Nam mở ngực rộng 2 tay ở 2 bên sườn.

- Nữ đặt bàn tay phải lên bàn tay trái của nam và đặt bàn tay trái lên lòng bàn tay phải nam.

Đi vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, nhịp 12 bắt đầu bằng chân phải. Nhịp 18 chân trái nhịp 19 tiếp chân phải. Nhịp 20 thu mũi chân trái sát bàn chân và nhún nhẹ.

- *Nhịp 21 đến 24:* Hai bàn tay nam nâng 2 bàn tay nữ lên cao ngang tầm mắt.

- Nữ tiến về phía nam theo chiều ngược kim đồng hồ.

Nhịp 21 đi bằng chân trái trước. Nhịp 22 đi tiếp chân phải. Nhịp 23 bước chân trái. Nhịp 24 thu mũi chân phải sát gót chân trái và nhún nhẹ.

Còn nam dậm chân theo tiết tấu đứng tại chỗ.

II) NHỊP ĐIỆU CAO NGUYÊN

Đây là một điệu nhảy hoàn toàn của đồng bào Tây Nguyên, mang tính chất sôi nổi, mạnh mẽ.

Nhịp điệu Cao Nguyên được đồng bào Tây Nguyên gọi là điệu nhảy “Xoang Arap”. Có thay đổi chút ít về tạo hình, còn vẫn giữ nguyên chất liệu.

Hình thức nhảy vòng (vòng tròn) cự ly giữa người nọ đến người kia hẹp (tức là không phải cự ly cầm tay dang rộng) 2 ngón út của mình, ngoặc với tay người nhảy.

Âm nhạc: Tùy theo người nhảy (hay người quản nhảy) 16 nhịp lại đổi 1 tạo hình, hay 8 nhịp. Có thể rất linh hoạt. Đây là điệu nhảy nhịp 2/4. Nên mới tập cũng dùng cách đếm: 1, 2, 3, 4.

Có thể ra phân 2 động tác chủ đạo.

* Động tác 1:

1 – 2: nhún nhẹ nhảy lên đưa chân phải ra đằng trước (hướng tâm vòng tròn). Chân trái làm trụ.

3 – 4: Nhún nhảy về chân phải làm trụ, chân trái co sát chân phải.

Hai ngón tay út ngoặc với người bên cạnh. Khi nhảy đưa chân ra thì tay hơi đưa lên cao. Nhảy xuống tay ở tư thế ban đầu. Lưu ý tay không đưa quá cao trên đầu, mà tư thế “quán tính” đưa thoải mái. Khi nhảy nửa thân trên (ngực) đẩy mạnh ra. 2 vai có cảm giác chuyển động vòng tròn. Đây chính là “cái chất và cái hồn” của điệu nhảy này.

Tạo hình vòng tròn như trên đã nói, xử lý âm nhạc tùy hứng. Sau đó chuyển đội hình có thể “Quần nhảy” hô: “Hây!” mọi người hưởng ứng hô theo: “Hây!”. Tín hiệu chuyển.

Có thể chuyển 2 người đối diện với nhau trên một vòng tròn hay là đối diện với nhau, người vòng tròn trong, người vòng tròn ngoài. Có thể lại nhảy động tác 1 (chỉ khác không ngoặc tay với nhau) số nhịp tùy ý.

* Động tác 2:

Một chân bước ngang (tư thế tấn) một chân tấn trọng tâm ở chân đó, chân kia thẳng. Động tác tay để ngang rộng – vẫn chất đẩy phần trên, tay chuyển động theo.

Có thể 2 người sát lưng vào nhau, hướng ngược chiều nhau, động tác có thể đổi, bên phải, sau đó chuyển sang trái, số lần tùy ý. Cũng thế 2 người vẫn làm tư thế đối diện nhau.

Sau đó lại quay lại vòng tròn. Trong quá trình nhảy vòng tròn di động trên đường tròn để cho thuận, chuyển động về phía tay phải.

Đội hình chính là nhảy vòng.

III) NHỊP ĐIỀU 96:

Biên đạo múa: **NSƯT Bá Thái**

NSƯT Lê Huân

NS: **Xuân Hồng – Minh Trí**

Hình thức: Nhảy đôi.

Âm nhạc: Tất cả những bài nhịp 2/4.

Nếu sinh hoạt chủ đề nào thì chọn âm nhạc phù hợp với chủ đề đó.

Ví dụ về Đảng: “Việt Nam ơi, mùa xuân đến rồi”.

Về thanh niên: Những bài nhạc trẻ: Câu chuyện nhỏ của tôi, mùa xuân nhỏ nhỏ...

Về thiếu niên: Chào người bạn mới đến, Thiếu nhi thế giới liên hoan, Bốn phương trời...

Hoặc những bài dân ca.

Nói chung không quá phụ thuộc vào một bài nào, nội dung rất phong phú.

Động tác: Kết cấu chỉ có một bước đi nhún mēm (1 chân bước, chân kia đặt sát nhún và thay đổi, đi về hướng nào cũng được tùy theo người dẫn, tiến lùi, đi theo tiết tấu âm nhạc. Nhạc nhanh đi nhanh, nhạc chậm đi chậm).

Về động tác tay rất phong phú: có thể cầm 1 tay, cầm 2 tay, có thể 1 tay cao, 1 tay thấp, 1 tay để sau lưng, 1 tay giơ cao, hai tay cầm chéo, 1 tay cầm để mái tóc, 1 tay cầm ngang, có thể 1 tay cầm giơ cao, 1 người đi nhún xung quanh mình... Và ai thích động tác nào làm động tác đó, không quy định, có thể sáng tạo, miễn là tạo được hình tượng nghệ thuật, vẫn duyên dáng, vẫn kiêu hãnh đậm đà bản sắc dân tộc Việt Nam.

Điều này không cần tập, chỉ quan sát một lần, có thể vào cuộc nhảy được ngay.

IV) NHỊP ĐIỆU TUỔI TRẺ MÙA XUÂN:

Âm nhạc: **Trần Hoàn – Quang Vinh**

Biên đạo múa: **NSƯT Như Bình**

* Phần động tác:

- *Nhịp 1:* Nghiêng sang phải – bước bằng chân phải sang phải một bước vừa phải (25cm) tay phải nâng ngang lườn phải – tay trái thả thoải mái xuôi theo chân trái.

- *Nhịp 2:* Bước chân trái thu vào sát gót chân phải người nghiêng sang phải. Mũi chân trái sát và song song gót chân phải, rồi nhún nhẹ.

□ **Chú ý:** Cả hai người đều nghiêng phải, mặt nhìn sang trái. Hai người đối diện nhìn nhau.

Khuỷu tay phải sát lườn phải, cánh tay phải nâng ngang ở bên lườn phải.

Tay trái thả tự nhiên xuôi chiều với chân trái.

- *Nhịp 3*: Bước chân trái sang trái, về vị trí ban đầu còn đầu nghiêng trái, mặt nhìn phải, trụ chân trái.

- *Nhịp 4*: Kéo mũi chân phải sát gót trái và nhún nhẹ (chú ý: Tay trái nâng ngang tầm thắt lưng – tay phải thả xuôi chiều chân phải).

- *Nhịp 5*: Bước chân phải rướn lên phía trước một bước vừa phải, người hơi ngả sau, tay phải nâng ngang tầm mắt – mở ngửa (nam), tay trái xuôi chiều với chân trái, thả tự nhiên ở bên lườn trái, bàn tay phải nữ đặt nhẹ lên lòng bàn tay phải của nam.

- *Nhịp 6*: Cọ mũi chân trái sát gót chân phải và nhún nhẹ (người hơi ngả sau).

□ **Chú ý**: (Bàn tay phải nữ đặt lên bàn tay phải của nam).

- *Nhịp 7*: Lùi chân trái về phía sau một bước vừa phải (hai tay phải của 2 người vẫn giữ nhẹ, không thả ra – tay trái thả tự nhiên).

- *Nhịp 8*: Kéo mũi chân phải về sát gót trái và nhún nhẹ (2 tay phải của 2 người vẫn giữ trong tư thế xem cao).

- *Nhịp 9*: Đến 16: nam đứng tại chỗ, tay phải nam vẫn giữ nhẹ 2 ngón tay trỏ và ngón giữa của tay phải nữ.

Nam nhún nhịp nhàng như các nhịp từ 1 – 4. Cũng có thể nam vừa nhún nhịp nhàng theo tiết tấu và bước di chuyển hướng theo chiều kim đồng hồ, đi phía phải bên cạnh nữ, đổi chỗ cho nữ.

Trong lúc này nữ nâng tay phải do nam điều khiển và nữ bước nhịp nhàng theo tiết tấu xoay theo chiều kim đồng hồ $\frac{1}{2}$ vòng tròn để cuối nhịp 16 có tạo hình.

Cuối nhịp 16 thì 2 người ở tư thế đứng sát cạnh nhau, vai trái nam sát và song song vai phải của nữ.

Tay phải nam nâng ngang trước ngực mở lòng bàn tay.

Tay phải nữ đặt úp lên lòng bàn tay phải nam.

Tay trái nam nắm bàn tay trái nữ đặt ở vị trí sau lưng nữ.

Còn khuỷu tay trái nữ gấp lại sát lườn trái và đặt sau lưng.

Hai người ở trong tư thế.

Nhịp 17 đến 24: Hai người cùng làm tổ hợp động tác theo các bước, tư thế của các nhịp từ 1 đến 8.

Nhịp 25: Hai tay nam nâng 2 tay nữ lên khỏi đầu nữ (nâng nhẹ – tròn, thoải mái).

- Nam nhún nhảy tại chỗ theo các tiết tấu thứ tự bước chân từ nhịp 1 đến nhịp 8.

- Trong quá trình xoay thì hay tay nam vẫn giữ 2 tay nữ, còn nữ xoay ngược chiều kim đồng hồ.

- Về chân của nữ cũng theo tiết tấu – bước đi của các nhịp từ 1 đến 8. Trong quá trình tản ra 4 nhịp chú ý xoay $\frac{1}{2}$ vòng tròn.

Chỉ khác đáng người nữ là xoay ngược chiều kim đồng hồ một vòng.

Cuối nhịp 32 thì 4 tay của 2 người vẫn giữ ở tư thế còn lúc này hai người đối diện với nhau và thả tay để làm lại từ đầu.

□ **Chú ý:** Các nhịp từ 25 đến 32: Trong quá trình nữ xoay và trả về tư thế vị trí ban đầu thì nam cũng có thể bước đi theo tiết tấu bước chân như của nhịp 1 đến 8 và di động chuyển theo chiều trái $\frac{1}{2}$ vòng tròn cho sinh động hơn.

V) NHỊP KHÚC QUÂN HÀNH:

Nhạc và lời: Diệp Minh Tuyên

Biên đạo múa: NSUT Bá Thái

NS Xuân Hồng

* **Hình thức:** Nhảy đôi. Đứng đối diện nhau.

* **Động tác:**

Chân: Bước chân đi quả trám 4 bước:

1: Chân trái bước chéo sang bên phải.

2: Chân phải bước chéo sang bên trái.

3: Giậm nhẹ chân trái tại chỗ.

4: Kéo chân phải về vị trí ban đầu.

Tay: Đánh tay như đi đội ngũ: khỏe mạnh, tự hào.

Ghép với nhạc:

“Đời mình là một khúc quân hành, đời mình là bài ca chiến sĩ”.

Vào nhịp mạnh với bước: *“Đời mình”*

Chữ *“mình”* mới bắt đầu bước chân trái làm như thế 3 lần.

Đến *“chiến sĩ”* kéo chân trái về tư thế bình thường.

Tiến lùi đi 4 bước chân trái trước, người tiến cũng bước chân trái, 2 tay chống nạnh.

Chú ý khi dừng 2 vai người chéo nhau.

Lần đầu tiên, lùi vai phải đưa ra đằng trước và thay đổi.

Tiến 2 lần, lùi 2 lần.

Ghép vào nhạc:

“Ta ca vang” tiến, lùi (một người tiến, một người lùi)

“Triền miên qua tháng ngày”: tiến, lùi

“Lượn bay trên núi rừng”: tiến, lùi

“Biên cương đến nơi đảo xa”: tiến, lùi

Chỗ này vỗ tay 2 cái vào nhịp chân nghỉ.

Động tác phối hợp:

Hai người đều bước chân phải lên 1 bước, chân trái đưa lên để cạnh đồng thời nhún nhẹ. Bước chéch về phía tay trái. Tay phải giơ cao, 2 tay phải 2 người áp vào nhau, cả khuỷu tay cũng sát nhau. Tay phải chống nạnh. Làm bước lên, xuống 2 lần. Sau đó đổi bên. Tay trái lại giơ cao áp vào nhau, tay phải chống nạnh. Làm 2 lần rồi lại đổi sang bên phải, như vậy làm 3 lần, 2 lần bên phải, 1 lần bên trái.

Ghép nhạc:

“Mãi mãi lòng chúng ta” 2 lần bên phải

“Ca bài ca người lính” 2 lần bên trái

“Mãi mãi lòng chúng ta” 2 lần bên phải

“Vẫn hát khúc quân hành ca”

2 người cầm tay nhau đi 1 vòng.

□ **Chú ý:** Động tác khỏe mạnh, kiêu hãnh, tự hào.

VI) ĐIỀU NHẢY NÓI VÒNG TAY LỚN:

Nhạc và lời: Trịnh Công Sơn

Biên đạo múa: NSƯT Bá Thái

NS Xuân Hồng

Hình thức: Nhảy vòng tròn.

Có thể một vòng rồi chia ra nhiều vòng. Có thể nhiều vòng rồi nhập lại một vòng, hoặc nhiều vòng đồng tâm.

Điều này ai chưa nhảy bao giờ, có thể vào nhập cuộc ngay. Chỉ cần 2 đến 3 người biết chủ động dẫn là nhảy được.

Âm nhạc: Có thể chọn một trong những bài hát sau:

1. BÀI NÓI VÒNG TAY LỚN:

Mọi người cầm tay nhau đi trên đường tròn, cứ mỗi nhịp mạnh là 1 bước.

“Rừng núi dang tay nói lại biển xa, ta đi vòng tay lớn mãi để nói sơn hà”

Cầm tay nhau đi khép thành vòng tròn.

“Mặt đất bao la”

Cầm tay nhau đưa lên cao, đi 4 bước vào tâm vòng tròn.

“Anh em ta về”.

Vẫn cầm tay nhau, tay hạ xuống thấp.

Đi lùi 4 bước:

“Gặp nhau mừng như bão táp quay cuồng trời rộng”

Lại giơ tay đi vào trong 4 bước và hạ tay đi lùi ra 4 bước.

(có nghĩa là trong đoạn này đi vào trong 2 lần, lùi 2 lần).

“Bàn tay ta nắm nói tròn một vòng Việt Nam”

Cầm tay nhau đi trên đường tròn

“Cờ nổi gió”... hết bài.

Đứng tại chỗ: 1 chân nhún vào tâm vòng tròn, tay cầm đưa cao, 1 chân bước lùi, tay hạ xuống (đứng nhún tại chỗ).

Sau đó múa lại từ đầu và có thể lần 2 lại chia vòng.

2. BÀI NHƯ CÓ BÁC HỒ TRONG NGÀY VUI ĐẠI THẮNG

“Như có Bác Hồ trong ngày vui đại thắng. Lời Bác nay đã thành chiến thắng huy hoàng”

Cầm tay đi vòng tròn.

“Ba mươi năm đấu tranh giành toàn vẹn non sông,

Ba mươi năm dân chủ cộng hòa kháng chiến đã thành công”

Cầm tay đưa lên đi 4 bước vào vòng trong và lùi. 2 lần tiến 2 lần lùi.

“Việt Nam”... cho hết bài

Đứng tại chỗ đưa tay lên cao, xuống thấp.

3. BÀI “HÁT MÃI KHÚC QUÂN HÀNH”

“Đời mình là một khúc quân hành, Đời mình là bài ca chiến sĩ”

Đi vòng tròn.

“Ta ca vang triền miên qua tháng ngày lượn bay trên núi rừng biên cương đến nơi đảo xa”.

Đi vào trong 2 lần, lùi ra 2 lần.

“Mãi mãi lòng”... đến hết.

Đứng tại chỗ làm, động tác đưa tay lên hạ tay xuống

8. KHIÊU VŨ – NHỮNG BƯỚC NHẢY CƠ BẢN

I. CHA CHA CHA: (NHẠC 4/4)

1. Nam: Có 2 câu, mỗi câu 5 bước

* Câu 1:

- Bước 1: Chân trái bước lên.- Bước 2: Chân phải dậm tại chỗ.
- Bước 3: Chân trái lùi về (sau chân phải).- Bước 4: Chân phải dậm tại chỗ.
- Bước 5: Chân trái dậm tại chỗ.

* Câu 2:

- Bước 1: Chân phải bước xuống (sau chân trái).- Bước 2: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 3: Chân phải bước lên (trước chân trái).- Bước 4: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 5: Chân phải dậm tại chỗ.* Ráp liền câu 1 và câu 2 chúng ta được bước cha cha cơ bản hoàn chỉnh.

2. Nữ: Có 2 câu, mỗi câu 5 bước.

* Câu 1: Là câu 2 của Nam* Câu 2: Là câu 1 của Nam

□3. Chú ý:

- Nhạc có 4 phách, nhưng bước có 5 bước cho nên tốc độ bước của cha cha cha như sau:

- + Bước 1, bước 2 vào 2 phách (chậm).
- + Bước 3,4,5 bước vào 2 phách (nhANH).

II. BEBOP (NHẠC 3/4)

1. Nam: Có 3 câu, mỗi câu có 8 bước.

* Câu 1:

- Bước 1: Chân trái bước lên.- Bước 2: Chân phải dậm tại chỗ.
- Bước 3: Chân trái lùi về (bằng chân phải).- Bước 4: Chân phải dậm tại chỗ.
- Bước 5: Chân trái quay ngang bên trái (gần vuông góc với bàn chân phải).
- Bước 6: Chân phải kéo về bằng chân trái.- Bước 7: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 8: Chân phải dậm tại chỗ.

*** Câu 2:**

- Bước 1: Chân trái bước ngang hẹp.- Bước 2: Chân phải lùi nhẹ
- Bước 3: Chân trái bước xéo qua trước chân phải.- Bước 4: Chân phải dậm tại chỗ (đan xéo).- Bước 5: Chân trái dậm tại chỗ (đan xéo).
- Bước 6: Chân phải bước qua phải (gần vuông góc với bàn chân trái).
- Bước 7: Chân trái kéo về ngang chân phải.
- Bước 8: Chân phải dậm tại chỗ.

*** Câu 3:**

- Bước 1: Chân trái bước ngang.
- Bước 2: Chân phải bước lên (trước chân trái).
- Bước 3: Chân trái bước lên (trước chân phải).
- Bước 4: Chân phải dậm tại chỗ.
- Bước 5: Chân trái quay trái chận đầu chân phải.
- Bước 6: Chân phải quay phải (vuông góc chân trái).
- Bước 7: Chân trái bước lên ngang bằng chân phải.
- Bước 8: Chân phải dậm tại chỗ.

* Ráp câu 1, 2, 3 lại liên tục chúng ta được bước Bebop nam cơ bản.

2. Nữ: Có 3 câu, mỗi câu 8 bước.

*** Câu 1:**

- Bước 1: Chân phải lùi.
- Bước 2: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 3: Chân phải bước lên (trên chân trái).
- Bước 4: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 5: Chân phải dậm tại chỗ (mũi chân xoay nhẹ bên phải).
- Bước 6: Chân trái bước lên (quay chân và người sang phải).
- Bước 7: Chân phải dậm tại chỗ (chân và người xoay nhẹ bên phải).
- Bước 8: Chân trái dậm tại chỗ (chân và người xoay nhẹ sang phải - lúc này toàn bộ người đã quay 180⁰ hướng ngược lại ban đầu, chân phải trên chân trái).

* **Câu 2:** Bước 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 thực hiện giống như câu 1, nhưng câu 2 chúng ta đang đứng với hướng ngược lại ban đầu xuất phát.

□ **Chú ý:** 2 câu này (câu 1 và câu 2) người ta gọi là 2 bước quay phải, đi xong 2 câu chúng ta quay phải được 360^0 (cuối câu 2 toàn bộ người nữ đứng về hướng ban đầu).

* **Câu 3:**

- Bước 1: Chân phải lùi.- Bước 2: Chân trái dậm tại chỗ.
- Bước 3: Chân phải bước lên (trên chân trái).- Bước 4: Chân trái dậm tại chỗ (quay nhẹ sang trái).- Bước 5: Chân phải dậm tại chỗ (quay nhẹ sang trái).
- Bước 6: Chân trái bước lên (vuông góc với gót chân phải).
- Bước 7: Chân phải dậm tại chỗ (quay nhẹ sang trái).
- Bước 8: Chân trái dậm tại chỗ (quay nhẹ sang trái - toàn bộ người đứng hướng ngược 180^0 lúc ban đầu).

3. Động tác tay nam - nữ:

* **Câu 1:**

- Thế ban đầu: Nam - nữ đối diện nhau, tay trái nam (ngửa) cầm tay phải nữ (úp).
- Vào bước 1: Tay nam đẩy nhẹ tay nữ (giữ tay nhau liên tục, không buông).

Vào 6: (Nam quay ngang - nữ quay 180^0) - tay cầm giữ nguyên; tay phải nam ôm eo trên nữ; tay trái nữ đặt nhẹ lên vai phải nam - tư thế này giữ nguyên đến bước thứ 6 của câu 2.

* **Câu 2:**

- Bước 1, 2, 3, 4, 5: Trong thế ôm của câu 1.
- Bước 6: + Tay cầm nhau nâng cao lên qua đầu nữ.
- + Tay trái nữ bỏ xuống vai nam (để quay).+ Tay phải nam đẩy nhẹ lưng nữ quay.

* **Câu 3:**

- + Tay cầm ban đầu giữ nguyên.+ Tay còn lại giang nhẹ cánh chuồn tạo dáng (nam - nữ).

□ **4. Chú ý:**

* Bebop nhạc 2/4: Chúng ta bước 8 bước trong 6 phách cho nên tốc độ bước như

sau:

- Bước 1, 2: vào 2 phách (chậm).- Bước 3, 4, 5: vào 2 phách (nhanh).
- Bước 6, 7, 8: vào 2 phách (nhanh).