馬克操

1.抬腿:膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。

2.墊步抬腿:抬腿加墊步。

3.三步一抬腿:三步做一次墊步抬腿。

4.伸腿:抬腿後伸腿向下壓

5.墊步伸腿:抬腿加上墊步。

6.三步一伸腿

7.後勾:大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股

8.高抬腿:

9.側高抬腿:

10.直膝推蹬:

11.跨步推蹬:

12.瑪莉跳:三步一跳，類似跳高動作

13.交叉步:前交叉時跨大步

14.側併步:加上手部開合