**饼干圆圆（手臂练习）**

1、训练目的：

 手臂路线的认知练习。

2、主要动作及要求：

a、画饼干：双手经体前交叉画立圆至2、8点斜上位

b、小船舞姿：双手斜上位屈臂，掌心对2 .8点

c、吃饼干舞姿：双臂曲臂架平，虎口张开，放于嘴边，低头张嘴做出吃饼干的动作

3、节奏：

准备位置：体对1点，双跪坐，双手斜下位。

准备音乐：

（1）—（2）保持准备位置

第一段：

（1）1—2 画饼干动作

 3—4 双手落于斜下位

 5—6 画饼干动作

 7—8 双手落于斜下位

（2）1—2 双手合十经体前到头顶尖

 3—4 小船舞姿

 5—6 小船右摆

 7—8 小船左摆

（3）1—4 双手前平位摊出，掌心向上。

 5—8 小臂折回胸前，指尖点胸。

（4）1—4 吃饼干舞姿

 5—6 双手合十直臂到头顶尖

 7—8 双手落于斜下位

第二段：

（5）—（8） 重复（1）—（4）的动作

（9）1—4 吃饼干舞姿

4、提示：

a、双手划立圆要由指尖带动，做到最大限度

b、舞蹈时要让孩子们边唱边跳，提高孩子们学习舞蹈的热情

5、歌词：

饼干圆圆，圆圆饼干，用手掰开变成小船，

你吃一半，我吃一半，啊呜一口，小船真尖。