**华彩中国舞表演课程A2**

**1、小秘密**

**2、金色童年**

**3、小公主**

**4、月儿**

**5、踩雨**

**6、酷**

**7、亮晶晶**

**8、生日快乐**

**9、雨花**

**一、小秘密（柔韧练习）**

1、训练目的：

 训练胯的柔韧性。

2、主要动作及要求：

a、对脚盘坐压胯：盘腿坐于地面，脚心相对，双手放于脚弓处。上体向腿部贴靠，胸前探，头微仰，肩与胸完全展开，地面保持平行线。

b、旁开腿压胯：在正步位绷脚伸坐的基础上，双腿同时向旁打开到最大限度即旁开腿。压胯与“对脚盘坐压垮”的要领相同。

c、小秘密：左手扶足弓处，右手食指伸出于嘴前，肘架起，对脚盘坐压胯，同时左倾头。

d、许愿：双手拳形合十，右手在上，低头胸前许愿。

e、不能说：左手扶足弓处，右手前平位扩指摆手，左倾头。

f、勇气：头向2或8点方向，手叉腰。

g、寻找：掌形手位额前。

h、拥抱：双手2.8点方旁平位，扩指，掌心对1点，上身前倾。

3、节奏：

 准备位置： 体对1点，对脚盘坐，双手抓脚弓处。

 准备音乐 ：

1—4 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 对脚盘坐许愿

 5—8 前压垮小秘密

（2）1—4 重复（1）1—4动作

 5—8 不能说动作

（3）1—4 2点方向寻找动作

 5—8 8点方向寻找动作

（4）1—4 拥抱动作

 5—8 胸前交叉折臂

间奏段：

（5）1—2 对脚盘坐压胯

 3—4 还原

 5—6 重复对脚压垮

 7—8 勾脚旁开腿

（6）1—2 旁开腿前压胯

 3—4 还原

 5—6 重复旁开腿前压胯

 7—8 收回对脚盘坐

第二段：

（7）1—4 许愿动作

 5—8 小秘密前压胯

（8）1—4 许愿动作

 5—8 不能说动作

（9）1—8 勇敢动作2.8点各一次

(10)1—8 拥抱动作接胸前交叉折臂

4、提示：

a、对脚盘坐压胯时双肘打开，自然弯曲。

b、要求孩子们用亲切的动作来诉说对爸爸的想念。

5、歌词:

我有一个小秘密，不敢说给别人听。

Dad，Dad在哪里，Baby在想你。

Dad，Dad陪我一起做游戏，从早到晚Dad不要忙个不停。

我有一个小秘密，我要说给Dad听。

今晚鼓起了勇气，Dad我爱你。

**二、金色童年（压腿练习）**

1. 训练目的：

腿的柔韧性训练。

1. 主要动作及要求：

a．压前腿：正步位绷脚伸坐，身体由直立最大限度向前折叠俯于腿上，后背尽量保持平直

b．双吸腿抱团身：双腿屈膝上吸，全脚落地，低头以额碰膝，双手小臂交叉于小腿干前。

c．太阳公公：双手扩指于前斜上位交叉，眼视斜上位。

d．月亮姐姐：双手掌型屈臂于旁斜上位，掌心对2.8点，眼视斜上位

e．甜蜜的笑：双手掌型架肘扶于膝上，指尖相对，眼视1点摇头

f．我的笑脸：双手食指伸出指脸蛋，掌心对1点做笑脸状。

g．镜头：大拇指指尖相对，右手四指叠于左手四指上，模仿镜头的形状。

3、节奏：

准备位置：身体对1点，正步位绷脚伸坐，指尖体旁点地。

准备节奏：

（1）1—10 保持准备位动作

第一段：

（1）1—2正步位绷脚伸坐，左手掌形指尖点地，右手掌型搭于左肩，左倾头同时吸右腿。

 3—4 右手掌型搭于右肩成双手搭肩，右倾头同时吸左腿成双吸腿

 5—6 双手掌型于前斜上位前后重叠，手背朝前。

 7—8 还原准备位

（2）1—2 双手经两侧做“太阳公公”舞姿

3—4双手分开做“月亮姐姐”舞姿

5—6双手落至“甜蜜的笑”舞姿

7—8还原准备位

（3）1-8 重复（1）1-8的动作

（4）1-8 重复（2）1-8的动作

 9-10 保持准备位

（5）1—2 双吸腿抱团身

3—4 还原准备位

5—8 重复（5）1-4的动作

（6）1—2右倾头做“我的笑脸”舞姿

 3—4左倾头做“我的笑脸”舞姿

 5—6双手经胸前推远镜头同时配合前压腿

 7—8还原准备位

（7）—（8）重复（5）—（6）的动作

（9）1—8重复（6）1-8的动作

结束段：

（9）1—8重复（6）1-8的动作

（10）1-5自由摆出照相的造型

4、提示：

a、前压腿时保持后背平直，双膝内侧紧贴地面，绷脚延伸。

b、听歌词做动作，更便于孩子记忆。

c、结束动作让孩子充分发挥想象力与创造力，摆出照相以及被照的造型。

5、歌词：

给我金色的童年，画出碧海和蓝天，太阳公公 [月亮姐姐](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%9C%88%E4%BA%AE%E5%A7%90%E5%A7%90&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "_blank)，我们笑的那么甜。
给我金色的童年，让我快乐每一天，一篇一页 一滴一点，都是幸福的纪念。
金色童年，美丽世界，我的笑脸，我的表演，都留在镜头里面。
金色童年，美丽世界，把天天和年年，刻满每一张相片。

把天天和年年，刻满每一张相片。

**三、小公主舞姿（舞姿与步伐练习）**

1. 训练目的：

通过小公主的形象练习各种和膝盖的协调性。

1. 主要动作及要求：
2. 公主脸：双手食指拇指伸出摆一个“大c”的型状其他三指自然弯曲团回，放于脸的两侧，双肘架起。
3. 蜜桃嘴：双手食指伸出指尖相靠放于嘴上，双肘向旁斜下位
4. 黑头发：双手掌型，手掌自然扶于头顶两侧位置，肘向2.8点
5. 大眼睛：双手经团手打开至扩指手型，位于脸的两侧，双肘架起
6. 花裙子舞姿：双手旁斜下位花型手，目视3点斜上方
7. 小公主舞姿：双手花型手，左手中指点于头顶手肘对7点斜上目视手肘方向，右手旁斜下位手腕放松指尖向下
8. 唱歌舞姿：右手团手放于嘴前两拳的距离手肘向斜下，左手旁按手掌型
9. 撒娇舞姿：身体向8点方向，左脚8点方向,右脚脚掌点于三点，双手直臂掌型手右手按于左手上指尖向8点，右倾头目视1点
10. 旁踏步顶胯：（以右为例）右脚向3点迈出，左脚踏于右脚旁同时屈膝顶右跨
11. 节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手掌型

准备音乐：

（1）－（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1－4公主脸形象配合屈膝一拍一动，先屈

5－8蜜桃嘴形象配合屈膝

（2）1－4黑头发形象腿上动律与（1）相同

5－8大眼睛形象动律同上

（3）1－4双手掌型手指尖相对扶于胸前，肘架起，配合屈膝

 5－8右脚向3点上步顶右胯同时花裙子舞姿配合屈膝

（4）1－4收回右脚重复（3）1－4动作

5－8左脚向7点上步顶左胯同时小公主舞姿配合屈膝

第二段：

（5）1－4唱歌舞姿同时旁踏步顶胯配合倾头，头与胯的方向一致（右起）

5－8 w手位掌型手掌心向上，旁踏步顶胯

（6）1－4旁按手，旁踏步顶胯

5－6撒娇舞姿

7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

（7）－（8）重复（5）－（6）动作

第三段：

（9）1－4旁按手平脚碎步

5－6撒娇舞姿

7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

（10）重复（9）动作

第四段：

（11）－（18）重复（1）－（8）动作

结束段：

（19）1－4旁按手平脚碎步行进

 5－6撒娇舞姿

 7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

1. 提示

a．所有舞姿强调一拍到位

b．旁踏步顶胯上步时经过直膝保持直立到踏步顶胯

c.撒娇舞姿蹲时臀部上翘

5.歌词

圆圆的脸蛋蜜桃嘴,乌黑的长头发大眼睛，

她穿着漂亮的花裙子，他就是美丽的小公主，

他会唱歌他会跳舞，有时任性，偶尔撒娇。

百变公主，甜蜜公主，纯真善良的小公主。

**四、月儿（手臂练习）**

1、训练目的：

 训练手臂的表现力及手臂路线的认知。

2、主要动作及要求：

斜上位按手：掌型手按于旁斜上位，手臂呈圆弧形。

体旁双撩手：双臂由手腕带手臂，经体旁依次提起和落下，动作一拍到位。

胸前交叉手：掌型，手腕交叉于胸前，右手在内。

3、节奏：（3/4节奏每小节3拍）

准备位置：体对1点，正步位，双手自然下垂与体旁。

准备音乐：

（1）—（6） 保持准备位动作

第一段：

（1） 2点斜上位按手，右脚上步至大八字位。

（2） 8点斜上位按手，保持大八字位，重心移至左脚。

（3） 胸前交叉手，保持大八字位，重心移至右脚。

（4） 旁按手位，保持大八字位，重心移至左脚。

（5）—（8）重复（1）—（4）动作

间奏段：

（9）—（12） 体旁双撩手2次，平脚碎步向1点行进。

第二段：

（13）—(24) 重复（1）—（12）动作

结束段：

(25) 重复（3）动作

4、提示：

a、斜上位旁按手动作经体前划立圆

b、组合为3拍节奏，动作要强调第一拍的力度。

5、歌词：

月儿弯弯，月儿弯弯，像只小船在天边，

看见星星，一闪一闪，眨着眼睛向我看。

月儿圆圆，月儿圆圆，像面镜子挂天边，

镜子里面，有只白兔，一蹦一跳要下来。

**五、踩雨（腿的练习）**

1. 训练目的：

脚的重拍练习和腿的柔韧性与控制能力。

1. 主要动作及要求：

a、雨滴舞姿：双手扩指前平位碎抖指，前压腿，低头

b .踩水舞姿：（以右为例）在双膝坐的位置上手斜后位手撑地指尖向4.6点，，右脚全脚掌踏地两次，右倾头。

c、玩水舞姿：（以右为例）双手斜后位手撑扶地，在双膝坐的位置上，右小腿伸出45度，右倾头。

1. 节奏

 准备位置：体对1点，绷脚伸坐旁点地

 准备音乐：（1）—（2）保持准备位动作

 （2）9—12 保持准备位动作

 第一段：

（1）1—2 双手扩指屈臂交叉于正上位，目视手的方向

 3—4 还原

 5—6 雨滴舞姿

 7—8 还原

（2）1—2 双勾脚

 3—4 双绷脚

 5—8 重复（2）1—4的动作，7同时踏到双膝坐双手斜后位手撑地，目视一点

1. —（4）重复（1）—（2）的动作

第二段：

（5）1—2右脚踩水2次

 3-4左脚踩水2次

 5-8重复1-4动作

（6）1—4右腿玩水舞姿

 5-8左腿玩水舞姿

1. —（8）重复（5）—（6）动作

 9—10 保持不动

（9）1—4 还原准备位动作

1. 提示
2. 动作要求一拍到位
3. 踩雨舞姿与玩水舞姿要求后背直立
4. 歌词

 下雨的时候要认真的听 滴答的声音雨滴在开花 下雨的时候要认真的听 滴答的雨声雨滴在唱歌 滴答滴答滴答滴答滴答滴答滴 轻轻的唱着百花开的歌 滴答滴答滴答滴答滴答滴答滴 轻轻唱着我心里的歌 滴答滴

**六、酷（节奏与表演练习）**

1. 训练目的：

通过屈膝训练节奏重拍，以及形象表演练习。

1. 主要动作及要求：
2. 拍肚子：双手扩指拍肚子，架肘，双腿屈膝，同时点头重拍向下。
3. 去哪舞姿：右手叉腰，左手食指伸出，经左肩前指出前平位，同时右倾头，身体右旁倾， 双腿屈膝半蹲。
4. 乖乖舞姿：左手叉腰，右手食指伸出，经旁起食指点在右脸颊，左倾头，身体左旁倾，双腿屈膝半蹲。
5. 眨眼睛：以右为例，双手扩指至团手，双腿屈膝蹲，右倾头，身体右旁倾。
6. 变魔法舞姿：经眨眼睛动作，双手扩指经斜上位往3、7点方向打开双臂至整下位。
7. 玩耍躲猫舞姿：双手扩指，手心朝外，两手大拇指之间一圈距离，经脸前横移至右，露出全脸。
8. 跺脚：双手虎口叉腰，经屈膝到直立，右脚全脚跺在地面上。
9. 熊孩子形象：左手叉腰，小臂斜放于脸前，头经右斜下转向一点，微朝8点斜上，做出“擦鼻涕”的样子。
10. 棒棒哒舞姿1：双手大拇指伸出，四指团手，小臂交叉于胸前，经屈膝右脚全脚跺在地面上。

j、棒棒哒舞姿2：双手大拇指伸出，四指团手，经棒棒哒舞姿1打开双臂，至旁斜上位，大拇指指尖朝上。

3节奏：

准备位置：双手叉腰，脚下正步位，目视一点

准备音乐：

（1）—（4）

保持准备舞姿

第一段：

（1）1—4做拍肚子动作，两拍一次，重拍在下，做两次

 5—6微跳起，右脚往3点打开，快速收回左脚至正步位，第5拍一拍完成去哪舞姿，第6拍不动

 7—8一拍收回至准备舞姿

（2）1—4重复（1）1—4动作

5—6微跳起，左脚往3点打开，快速收回右脚至正步位，第5拍一拍完成小乖乖舞姿，第6拍不动

7—8重复（1）7—8动作

（3）1—2往右做眨眼睛动作一次，同时屈膝一次，重拍在下

 3—4反面做眨眼睛动作一次，同时屈膝一次，重拍在下

 5—6微跳起，右脚往3点打开，快速收回左脚至正步位，第5拍一拍完成变魔法舞姿，第6拍不动

 7—8重复（1）7—8动作

（4）1—2往左做眨眼睛动作一次，同时屈膝一次，重拍在下

 3—4往右做眨眼睛动作一次，同时屈膝一次，重拍在下

 5—6微跳起，左脚往3点打开，快速收回右脚至正步位，第5拍一拍完成躲猫猫舞姿，第6拍不动

 7—8重复（1）7—8动作

（5）—（8）重复（1）—（4）动作

第二段：

（9）1—2双手团手，拳眼对3、7点，九十度架肘于身体两侧，同时颤膝两次重拍在下。

 3—4双手团手，拳眼对3、7点，九十度折臂于头两侧，同时颤膝两次重拍在下。

 5—6做跺脚动作一次

 7—8做熊孩子形象动作一次

（10）1—4重复（9）1—4动作

 5—6做棒棒哒舞姿1，同时跺脚一次

 7—8做棒棒哒舞姿2一次

（11）—（12）重复（9）---(10)动作

（13）1—2 做棒棒哒舞姿1，同时屈膝半蹲

 3—4 做棒棒哒舞姿2，同时直立

第三段：

（14）—（16））重复第一段（1）—（3）动作

（17）1—6重复第一段（4）1—6动作

 7—8自由造型结束

4、提示：

1. 做熊孩子动作时，可带上撅嘴形象
2. 所有舞姿做的要干净利落
3. 躲猫猫动作时，可带上表情，体现出玩耍的样子
4. 结束自由造型第七拍完成，要表现出孩子调皮的样子

5、歌词：

Baby 要去哪里呀，妈咪我乖乖哒。

眨一眨眼睛我要变魔法，123可以玩耍，妈咪超棒哦。

Baby 要玩什么呀，妈咪我乖乖哒，每一次翻滚都有她呵护，呼啦啦尽情玩耍。

噜啦啦 噜啦啦 熊孩子 耍酷吧 看你闹 看你笑 每一分 每一秒

噜啦啦 噜啦啦 熊孩子 耍酷吧 拉拉酷 好宝宝 成长记忆多么美好

**七、亮晶晶（重心练习）**

1. 训练目的：

训练手位的认知与脚下移重心的练习。

2. 主要动作及要求：

a、亮晶晶舞姿：双手扩指转腕，小拇指主动带动内旋，在胸前交叉位（左手在外）、旁斜上位、旁斜下位。

b、眼睛舞姿：食指拇指指肚相捏，后三指伸直，孔雀头状放于眼前，双肘架起。

c、悄悄话舞姿：右手握拳食指伸出于嘴前一拳距离，肘向斜下，左手旁按手掌型，头随动。

d、流星舞姿：右手握拳食指伸出直臂指于2点斜上位，左手旁按手掌型，目视2点斜上位。

e、数星星舞姿：（以右为例），右手握拳食指伸出，小臂摆向右，呈斜线，左手旁按手掌型。

f、天使舞姿：双手旁斜上位扩指。

g、陪伴舞姿：双臂小臂交叉，掌型手搭于肩前，左手在上，肘向斜下，头随动。

h、交替移重心：（以右为例）右脚3点旁迈出成大八字位，左脚绷脚旁点地，重心在右。

3. 节奏

 准备位置：体对1点，双跪坐，双手扩指旁按手。

 准备音乐：

（1）—（2）保持准备位置不动

 第一段：

（1）1—4 胸前交叉位亮晶晶舞姿，旁斜上位亮晶晶 舞姿，目视1点，两拍一次

5—8 胸前交叉位亮晶晶舞姿，旁斜下位亮晶晶舞姿，目视1点，两拍一次

（2）1—4 重复（1）1—4

 5—6 双手掌型手折臂收于胸前双手重叠，左手 在上，低头含下颚。

 7—8眼睛舞姿。

（3）重复（1）的动作

（4）1—4 重复（1）1—4

 5—6 右脚上步同时跪立，旁按手。

 7—8左脚收回正步位，手不动

 第二段：

（5）1—4 悄悄话舞姿同时交替移重心，先右后左，两拍一次

 5—8 收右脚做流星舞姿，同时双腿正部位屈膝两次

（6）1—4 双手掌型手贴于脸颊交替移重心，先右后左，两拍一次

 5—8 双手掌型直臂经2、8点折臂收于胸前双手重叠，左手在上，肘向斜下身体前倾，目视1点，平脚碎步屈膝向一点方向行进，7停在正部位。

（7）1—4 数星星舞姿，同时交替移重心，先右后左， 两拍一次

 5—8 收右脚做天使舞姿，同时双腿正部位屈膝两次

（8）1—4 陪伴舞姿，同时交替移重心，先右后左，两拍一次

 5—8 重复（6）5—8的动作

（9）—（10）1—4重复（5）—（6）1—4的动作

（10）5—6 向右转身，双手掌型手直臂向4.6点伸出平脚碎步屈膝向5点方向行进。

 7—8 向右转身到1点同时折臂收于胸前双手重叠，左手在上，肘向斜下身体前倾，

（11）—（12) 1—4重复（7）—（8）1—4的动作

（12）5—8 重复（10）5—8的动作

 9—12 双膝慢慢直立，手不变

第三段：

1. 自由造型指星星，两拍一次。

4. 提示

a、强调移重心时要快速换到主力腿上

b、舞姿变换节拍时要清晰

c、结束造型让孩子们充分发挥表现力

5. 歌词

一闪一闪时而亮晶晶，原来幸福也能感动了眼睛 贴紧的心无论大雨或天晴 勾起了小拇指大步前行 悄悄话 轻轻诉 看天边的流星 红着脸 眨眨眼 贴近你的心 数星星 一闪闪 那么多天使精灵 陪着你看着我最最甜蜜的 表情 这一分 下一秒 都是最美的风景 我爱你 是一辈子的约定 我的爱 很确定 刻满是你的笑脸 我爱你 不分离

**八、生日快乐（胯的练习）**

１、训练目的：

 通过胯的练习，增强孩子対胯的灵活性和协调性的练习。

２、主要动作及要求：

ａ、捧蛋糕：双手掌型并拢，手心向上捧蛋糕，于前斜上位，屈小臂。

ｂ、许愿手型：双手拳形合十，右手在上，低头胸前许愿。

ｃ、生日快乐手型：双臂于体侧折小臂，扩指手心向上，同时由小指带动在耳旁转腕。

ｄ、收礼物：双臂小臂交叉，右手在上，掌型搭于双肩，两肘架起。

ｅ、送祝福：双手掌型，直臂于前平位，手心向上。

ｆ、心型舞姿：双手指尖点于头顶，两肘3，7点打开，摆出心型舞姿。

ｇ、亲吻：双手掌型于最前做亲吻状。

h 、右左交替顶胯：以右为例，顶右胯同时左膝放松弯曲，又做交替进行。

３、节奏：

准备位置：双手叉腰，双脚正步位。

准备音乐：

（１）－（２） 右左交替顶胯，同时双臂自由向右左屈臂摆动，双手握拳。

（３）１－４　 双手并拢手心向里，挡于脸前，小臂屈臂垂直于地面。

第一段：

（１）１－４　 双手旁按手位，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　５－８　 捧蛋糕，同时交替顶胯，交替倾头。

（２）１－４　 许愿手型，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　５－８　 生日快乐手型，同时交替顶胯，交替倾头。

（３）１－８　 右左交替拍手，同时交替顶胯，交替倾头。

（４）１－４　 收礼物，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　５－８　 送祝福，同时交替顶胯，交替倾头。

第二段：

（５）１－２　 交替拍手，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　３－４　 心型舞姿，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　５－６　 重复第二段（５）１－２动作

　　　７－８　 生日快乐手型，同时交替顶胯，交替倾头。

（６）１－２　 重复第二段（５）１－２动作

　　　３－４　 收礼物，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　５－６　 重复第二段（５）１－２动作

　　　７　　　 亲吻，同时交替顶胯，交替倾头。

　　　８　　　 送吻于前平位掌型手心向前，指尖向上。

（７）　　　　 重复第二段（５）－（６）动作

（８）　　　　 重复第二段（５）１－８动作

结束段： 生日快乐

４、提示：

ａ、建议每个孩子过生日的时候，由老师带小朋友们一起为其唱生日歌同时舞蹈，做到如同生日歌一样，只要有人过生日我们就为其跳生日的舞蹈。

ｂ、顶胯动作右起，贯穿始终。

ｃ、建议老师先教孩子们唱生日歌，再教主题动作，做到边唱边舞。

ｄ、第二段动作孩子不用按照顺序做，只要抒发快乐情绪。

５、歌词：

等了一整年，终于到今天，生日蛋糕摆在眼前；许个小心愿，大家笑开颜，快乐留在了今天；大家排排坐，大家笑呵呵，大家一起唱生日歌；不分你和我，生日最快乐，一起祝你生日快乐；祝你生日快乐，祝你生日快乐，祝你生日快乐，祝你生日快乐。

**九、雨花（步伐与胯的练习）**

1. 训练目的：

顶胯的训练，手脚的配合。

1. 主要动作及要求

a.单顶胯：（以右为例）双脚大八字位站立，脚尖对正前，髋部向右最大限度顶出，同时左膝放松。

b．下雨形象：体前夹肘双手在肩前，手肘向正下，手心相对指尖向上，扩指碎抖手

c.踏雨花：（以右为例）双手掌型屈臂于额上，在正步位的基础上右脚向前屈膝踏步同时右倾头，收回时正部位头回正

d.光脚丫:（以右为例）扩指旁按手，2点旁踵步右倾头，收回时正步位头回正

e.正部位跳：在正部位基础上双腿并拢，双脚用力推地跳跃至空中，重拍向下

f．魔法棒：左手叉腰，右手团指经肩前架肘至正上位直臂，手心向前

g.跟我来：双手扩指胸前折臂架肘，小臂带动拍回胸前，重拍向里

1. 节奏

准备位置：正部位，扩指旁按手

准备音乐：

1. －（4）9－12保持准备动作

第一段：

（1）1－4右起单顶胯4次同时下雨形象配合右左倾头4次

5－8右起踏雨花2次

（2）1－4右起单顶胯4次同时下雨形象配合右左倾头4次

 5－8右起光脚丫2次

（3）－（4）重复（1）－（2）动作

第二段：

（1）1－4魔法棒舞姿同时正部位跳3次，第4拍蹲住

5－8下雨形象平脚碎步向右转1圈，第7拍停住

1. 重复（1）动作

（3）1－4跟我来舞姿同时正部位跳3次，第4拍蹲住

5－8双手扩指抖手从正上位交叉打开至旁斜上落至旁斜下，双 手画圆。同时平脚碎步向前行进

（4）重复（3）动作

第三段：

（5）－（8）重复（1）－（4）动作

结束段：

（9）1自由造型

4.提示

a．正部位跳时不强调绷脚推地

b．踏雨花和光脚丫时脚都收回正部位

c．结束造型让孩子们发挥想象力摆造型

5．歌词

哗啦哗啦哗啦哗啦下雨啦，咕噜咕噜咕噜咕噜光脚丫

噼里啪啦噼里啪啦踩雨花，巴拉巴拉巴拉巴拉变魔法

变变变变变变变变，变出串串小珍珠。变变变变变变变变，变出条条小窗帘。

快快快快快快快快，脱下你的小袜子，跟我一起踩雨花变魔法。