**华彩中国舞表演课程B5**

**1、洋娃娃**

**2、数星星**

**3、妈妈宝贝**

**4、运动真奇妙**

**5、蝴蝶快飞**

**6、望星空**

**7、不是我的菜**

**8、塔力亚图麦丹**

1. **洋娃娃（压腿练习）**

**1**、训练目的：

训练三拍子节奏、腿、胯的柔韧以及舞姿的配合。

**2**、主要动作及要求：

a、洋娃娃：五指最大限度张开扩指手型，放于脸颊两侧。

b、长发：双手掌型由前斜上位落于双膝，配合提压腕，眼随手动。

c、美丽眼睛：食指拇指指肚相捏，放于太阳穴旁，后三指伸直，呈孔雀头状。

d、眨眼睛：五指指肚相捏（模仿眨眼睛）。

e、樱桃小嘴：双手食指放于嘴前，掌心朝内，划至斜下位点地掌型手，配合亲吻状。

f、我：双手掌型，指尖点于胸前，架肘。

g、玩耍：对脚盘坐，双手拍膝盖，掌型手。

h、小青蛙：双手撑于地面，对脚盘坐，双肘向３、７点打开，上身最大限度向前压胯，后背保持平直，目视１点。

i、爸爸：双臂于体侧架肘，掌心相对,拳型手。

j、妈妈：双手身前折臂，右上左下，掌型手。

k、不孤单：前平位，扩指摆手。

l、前压腿：双腿直腿伸坐绷脚，后背保持平直，上身最大限度向前折叠俯。

**3、节奏：**

准备位置：体对1点，直腿伸坐。

准备音乐：

(1)—(8) 保持准备位动作

第一段：

（1）洋娃娃动作

（2）还原准备位

（3）—（4）洋娃娃动作配合右左倾头

（5）—（6）长发动作

（7）—（8）重复第一段（2）动作

（9）—（10）美丽眼睛动作

（11）—（12）眨眼睛

（13）—（16）樱桃小嘴

（17）—（20）双手食指放于嘴前，掌心朝内，划至斜下位点地掌型手，配合对脚盘坐

第二段：

（21）我动作

（22）重复第一段（2）动作

（23）— （24）玩耍动作

（25）— （28） 小青蛙动作2次

（29）— （36）在对脚盘坐基础上重复第一段（9）—（16）上身动作动作

（37）— （40） 重复第一段（17）—（20）上身动作，配合直腿伸坐。

第三段：

（41）—（42）爸爸动作

（43）—（44）妈妈动作

（45）— （46）不孤单动作

（47）— （48）重复第一段（2）动作

（49）— （56）重复第一段（9）—（16）动作

（57）— （60） 重复第一段（17）—（20）动作，还原准备位

结束段：

—（64）自由造型

**4、提示**

a、长发动作，突出形象感，动作不要僵硬。

b、歌词与动作相结合，舞蹈时要让孩子边唱边舞，提高孩子学习舞蹈的热情。

c、通过学习可以培养孩子最基本的责任心对生命的关爱，让学习变得更健康，更快乐，更有意义。

**5、歌词：**

小小的洋娃娃 小脸蛋像朵花 还有漂亮的长发

美丽眼睛眨呀眨 红红 樱桃小小 嘴巴 从不 说话

我想要陪着她 池塘边来玩耍 小小青蛙呱呱呱

美丽眼睛眨呀眨 红红 樱桃 小小 嘴巴 从不 说话

我是你的爸爸 我是你的妈妈 你不要孤单害怕

给你唱歌笑哈哈 陪着你办家家 陪着你画画

手牵着手 回到幸福的家

1. **数星星（胯的柔韧练习）**

1、训练目的：

胯的柔韧性练习

2、主要动作及要求：

a、旁开腿仰望星空：以右为例，双勾脚旁开腿，双手扩指点地，右手掌和右肘同时撑地，敞胸腰向天花板，同时眼视正上方，做仰望星空状。

b、星星数不清：双手食指伸出指尖向上手心对二八点，双臂屈臂呈下弧线状，同时碎的摆动手指眼视一点，做出数不清的意思。

c、画爱心：双手食指指尖相对从胸前画出爱心形状。

d、满满的爱：双手掌形手，手指相叠左上右下按于胸口处。同时双腿跪坐于一点方向，含下巴眼视斜下方。

e、数星星：以右为例右手拳形手从食指开始依次伸出到小拇指同时依次点头做出数星星状，方向在二点于眼同高度，屈臂呈下弧线手心向二点。

f、指星星：以右为例右手食指伸出指向二点斜上方手臂伸直，同时眼视右手指向的方向看星星。

g、旁开腿压胯：双脚勾脚同时向旁打开到最大限度即旁开腿，上体向地面贴靠，双手扩指撑地指尖相对，双肩向后掰，胸前探，头微仰，上体的肩、胸完全展开，肩与地面保持平行线。

3、节奏：

准备位置：体对一点双脚勾脚旁开腿，双手扩指指尖点地

准备音乐：

（1）－（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1－2仰望星空动作压右腿

 3－4仰望星空动作压左腿

 5－8旁开腿压垮两次，两拍一次

（2）1－8重复（1）1-8动作

（3）1 右手食指伸出指尖向上在二点方向，手臂屈臂呈下弧线，手与眼同高度，眼视右手

 2 左手食指伸出指尖向上在八点方向，手臂屈臂呈下弧线，手与眼同高度，眼视左手

 3－4 星星数不清动作，眼视一点

 5－8画爱心，眼视一点

（4）1－2收回右脚盘坐，同时右手抓右脚脚弓

 3－4收回左脚盘坐，同时左手抓左脚脚弓

 5－6满满的爱

 7－8双手掌形手于前平位手心向上，眼视一点

 9－10双手落回到脚弓处

第二段：

（5）1－4右手数星星动作，同时眼视右手

 5－8左手数星星动作，同时眼视左手

（6）1－2右手指星星动作，眼视右手

 3－4左手指星星动作，眼视左手

 5－6 满满的爱

 7－8双手掌形手于前平位手心向上，眼视一点

 9－12画爱心，眼视一点

（7）1－2伸出右脚勾脚旁开腿，同时右手扩指点地

 3－4伸出左脚勾脚旁开腿，同时左手扩指点地

 5－6仰望星空动作压右腿

 7－8仰望星空动作压左腿

 9－11保持旁开腿动作

（8）1－2满满的爱

 3－4双手掌形手于前平位手心向上，眼视一点

 5－8画爱心，眼视一点

结束段：

摆出各种指星星造型结束

4、提示：

a、旁开腿压旁腿要提示仰望星空的状态，让孩子肩胸尽量敞开

b、在表演数星星动作时配合上点头动作，从而突出孩子的天真可爱

c、对脚盘坐动作，强调后背的直立

5、歌词：

漫天都是小星星闪闪放光明 好像微笑的眼睛 看着我和你

星星数也数不清 代表我的心 星星闪闪亮晶晶 满满的爱都给你

1234567 7654321 我的爱 和我的心 全都属于你

1234567 7654321 星星如果有听见 请它告诉你――我爱你

1. **妈妈宝贝（空间认知练习）**

1、训练目的：

舞台的空间认识和情感表达

2、主要动作及要求：

a、宝贝形象：双手掌形手，手指相叠左上右下按于胸口处。同时双腿跪坐于一点方向，眼 视一点。

b、轻轻的草地：左手扩指按于左膝盖前，右手扩指手心向下于右膝盖前摆手，像在轻触草地。同 时双跪坐于一点，身体前倾，左倾头，眼视右手。

c、蓝蓝的天：上身于五点方向双吸腿坐，双手指尖胯旁点地，眼视五点斜上方。

d、大手拉小手：1-2拍双跪坐向七点方向，右手扩指后斜下位手心向五点同时眼视右手，3-4拍 左手扩指前斜下位手心向一点同时眼随手方向看向七点。

e、宝宝长大：1-2拍双手掌形手手心向下，屈臂于胸前两肘架平，双腿跪坐。3-4拍双手掌形手手心向下按于胯前手臂伸直，同时双腿跪立，从跪坐到跪立形成长高的对比。

f、妈妈变老：上身于五点方向双吸腿坐，同时低头松腰，做出妈妈老去的形象。

g、看世界：双吸腿五点方向，右手掌形手手心向下于额头前做张望状，眼视六点斜上方，左手于胯旁点地，同时立腰。

3、节奏：

准备位置：双手掌形手，手指相叠按于胸口处。同时双腿跪坐于一点方向，眼视一点。

准备音乐：

（1）－（4） 5－8 保持准备位动作

第一段：

（1）1－4轻轻的草地

 5－8右侧臀部向右侧坐地同时转身向五点做蓝蓝的天形象

（2）1－2左手指向六点斜上方同时眼视右手手指方向右倾头，手臂伸直

 3－4左手指向四点斜上方同时眼视左手手指方向左倾头，过程中手臂伸直

 5—8双跪坐向七点方向，看向七点斜上方。过程中视线保持斜上抬头

（3）1－2双跪坐向七点方向，右手扩指后斜下位手心向五点同时眼视右手方向

 3－4左手扩指前斜下位手心向一点同时眼随手方向看向七点同时双腿跪立

 5－8双臂前后交替摆动四次同时配合右左倾头

（4）1－4双手扩指撑地，臀部离开双脚做出宝宝前爬状态，同时转向一点方向

 5－8回到准备手位置

（5）1－2 双手掌形手手心向下，屈臂于胸前两肘架平，双腿跪坐

 3－4双手掌形手手心向下按于胯前手臂伸直，同时双腿跪立

 5－8从跪立顺势向右侧坐地转身向五点做妈妈变老形象

（6）1－4看世界形象

 5－8 双跪坐向七点方向，看向七点斜上方。过程中视线保持斜上抬头

（7）－（8）重复（3）－（4）动作，收回宝贝位置同时双脚右左站立

间奏：

（9） 1－8妈妈孕育宝宝形象

（10）1－8妈妈哺育孩子长大形象

（11）1－8妈妈保护宝宝走路形象

（12）1－4妈妈变老形象同时回到双跪坐

 5－8回到准备位置

第二段：

（13）－（21）重复（1）－（8）动作

结束段：

（22）1－4双手扩指做拥抱的动作于前斜上位手心相对，同时双脚右左站立

 5－8宝贝形象轻摇身体

（23）1－4拥抱形象同时双脚平脚碎步向前行进

 5－8宝贝形象低头松腰同时保持平脚碎步向右转身至五点方向

（24）-（25）1－12后背直立双手扩指背手于腰间，右左交替倾倒身体同时直膝转换重心六次，两拍一次，视线始终保持五点斜上方

（25）5－8结束造型

4、提示：

a、感受从跪坐到跪立到直立再到跪坐的空间感，让学生体会舞蹈编排中要呈现的舞台效果。b、引导学生通过模仿宝宝可爱天真，和妈妈为我们操劳变老的样子，来加强学生的模仿力。c、舞段中表现了宝贝可爱天真的形象，妈妈对人生的指引对小生命的呵护一路陪伴，到自 己慢慢变老的整个过程。让学生通过塑造形象来体会舞蹈的表现力生命力和情感的表达。

d、跪和立都是在节拍中自然完成，动作过程中切记不要松懈

e、引导学生，珍惜母亲对我们的爱，通过学习舞蹈来表达对妈妈的感恩和爱

5、歌词：

青青的草地 蓝蓝天 多美丽的世界 大手拉小手 带我走 我是妈妈的宝贝

我一天天长大 你一天天老 世界也变得更辽阔

从今往后让我牵你带你走 换你当我的宝贝

青青的草地 蓝蓝天 多美丽的世界 大手拉小手 带我走 我是妈妈的宝贝

我一天天长大 你一天天老 世界也变得更辽阔

从今往后让我牵你带你走 换你当我的宝贝

青青的草地 蓝蓝天 多美丽的世界 大手拉小手 带我走 我是妈妈的宝贝

我一天天长大 你一天天老 世界也变得更辽阔

从今往后让我牵你带你走 换你当我的宝贝

妈妈是我的宝贝 妈妈是我的宝贝

**四、运动真奇妙（（踏步、身体协调性练习）**

1、训练目的：

增强腿的灵活性，各种运动形象增强孩子的肢体表现力和协调性。

2、主要动作及要求：

a、踏步：双手拳型折臂身体两侧前后摆动，全脚掌踏步，重拍在下。

b、伸懒腰舞姿：双手扩指手臂画立圆经体前打开到旁平位，仰头。

c、小懒猫舞姿：双手扩指折臂架肘放于耳旁两侧。

d、打招呼舞姿：（右手为例）左手扩指旁按，右手向二点扩指摆手。

e、扩胸舞姿：（右侧为例）双手拳型拧身向三点做扩胸动作。

f、跑步舞姿：双手拳型，右脚向1点迈出一步下蹲做准备跑步动作。

g、加油舞姿：右手拳型折臂向二点方向做加油的动作，左手叉腰。

3、节奏：

准备位置：正步位旁按掌准备

准备音乐：

（1）—（4） 保持准备位动作不动

第一段：

（1）

1-2 双手扩指手臂画立圆经体前打开到旁平位，同时仰头；右脚向三点跨立位打开。

3-4 头部还原平视1点，双手叉腰，右脚收回正步位。

5-6 双手扩指手臂画立圆经体前打开到旁平位，同时仰头；左脚向七点跨立位打开。

7-8 头部还原平视1点，双手叉腰，左脚收回正步位。

（2）

1-2 双手扩指折臂架肘放于耳旁两侧，右脚向三点跨立位。

3-4 双手重叠，左手外右手里挡在脸前，双肘自然向下同时收回右脚正步。

5-6 双手扩指折臂架肘放于耳旁两侧，左脚向七点跨立位打开。

7-8 双手重叠，左手外右手里挡在脸前，双肘自然向下同时收回左脚正步。

（3）

1-2 左手扩指旁按，右手向二点扩指摆手，同时右脚向三点跨立位打开。

3-4 右手扩指收回旁按，右脚收回正步。

5-6 右手扩指旁按，左手向八点扩指摆手，同时左脚向七点跨立位打开。

7-8 左手扩指收回旁按，左脚收回正步位。

（4）

1-2 双手拳型拧身向三点做扩胸动作，同时右脚向三点跨立位打开。

3-4 双手拳型旁平位展开扩胸动作，同时右脚收回正步位。

5-6 双手拳型拧身向七点做扩胸动作，同时左脚向七点跨立位打开。

7-8 双手拳型旁平位展开扩胸动作，同时左脚收回正步位。

（5）

1-2 双手拳型，右脚向1点迈出一步下蹲做准备跑步动作。

3-4 收回正步位，双手身体两侧掌型。

5-6 双手拳型，左脚向1点迈出一步下蹲做准备跑步动作。

7-8 收回正步位，双手身体两侧掌型。

（6）

1-2 右手拳型折臂向二点方向做加油的动作，左手叉腰，同时右脚向三点跨立位打开。

3-4 双手叉腰，右脚收回正步位。

5-6 左手拳型折臂向八点方向做加油的动作，右手叉腰，同时左脚向三点跨立位打开。

7-8 双手叉腰，左脚收回正步位。

（7）

1-2 左手扩指旁按，右手向二点扩指摆手，同时右脚向三点跨立位打开。

3-4 右手扩指收回旁按，右脚收回正步。

5-6 右手扩指旁按，左手向八点扩指摆手，同时左脚向七点跨立位打开。

7-8 左手扩指收回旁按，左脚收回正步位。

（8）

1-2 双手拳型拧身向三点做扩胸动作，同时右脚向三点跨立位打开。

3-4 双手拳型旁平位展开扩胸动作，同时右脚收回正步位。

5-6 双手拳型拧身向七点做扩胸动作，同时左脚向七点跨立位打开。

7-8 双手拳型旁平位展开扩胸动作，同时左脚收回正步位。

9-12 双手旁按掌，正步位微微摆动跨部。

（9）

 1-8  双手拳型折臂身体两侧前后摆动，双脚右左踏步七次，第八拍收正部位，双手拳型折臂于体侧保持不动。

（10）

  1-4 双手扩指经体前画立圆落于旁按掌位，同时右脚左脚依次向三点方向横移四步

 5-8 双手旁按掌，正步位微微摆动跨部。

（11）

1-8 双手拳型折臂身体两侧前后摆动，双脚右左踏步七次，第八拍收正部位，双手拳型折臂于体侧保持不动。

（12）

 1-4 双手扩指经体前画立圆落于旁按掌位，同时右脚左脚依次向七点方向横移四步

 5-8 双手旁按掌，正步位微微摆动跨部。

第二段：

（13）—（20）

 重复（1）-（8）动作。

结束段：

（21）

1-4 双手旁按掌，正步位微微摆动跨部。

 5-8 右转身向五点方向小跑步。

9 运动造型结束。

4、提示：

 在活泼动感的音乐节奏中，表现运动的活力和美好的心情！

5、歌词：

太阳起得早，别当小懒猫，快来一起加加油，做做健身操！

稍息预备好，勇敢向前跑，让我们一起来感受，汗水的味道！

One Two Three Four

运动真奇妙，绽放出欢笑，所有病菌都赶跑，永远没烦恼！

运动真奇妙，身体在舞蹈，我们都要做一个，健康的乖宝宝！

运动真奇妙，绽放出欢笑，所有病菌都赶跑，永远没烦恼！

**五、蝴蝶快飞（跳的练习）**

1、训练目的：

 训练弹跳的能力，并通过连续的跳跃动作来加强脚腕的能力。

2、主要动作及要求：

a、正步位跳：在正步位蹲的基础上，双脚用力推地板跳跃至空中。

b、头的动作：2点和8点方向快速转动，一拍一动。

c、跪坐颤膝：臀部上下颤动4次

d、心情的动作：双手扩指扶胸，胳膊肘架平。

e、吹风的动作：双手扩指正上位，手臂右、左摆动。

f、望着天空的动作：双手扩指胸前曲臂右、左摆动。

g、棉花糖的动作：双手扩指胸前交叉抱肩，含胸低头。

h、翅膀的动作：身体跪立，双手掌形曲臂放于肩两侧，小臂收回。

i、蝴蝶展翅的动作：扩指正上位，重复做曲臂直臂的动作，头与身体随动。

3、节奏：

准备位置：体对1点，含胸低头跪于地面。

准备音乐：

（1）—（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 双手扩指扶地，手臂放松，抬头看1点。

 5—8 同时做跪坐颤膝与头的动作

（2）1—4 心情动作

 5—8 保持心情动作，指尖点胸4次，同时做跪坐颤膝与头的动作。

（3）1—4 吹风动作

 5—8 同时做跪坐颤膝与头的动作

（4）1—4 双手扩指放于大腿上

 5—8 望着天空动作，同时做跪坐颤膝与头的动作。

（5）1—4 棉花糖动作

 5—8 翅膀动作

（6）1—8 跪立姿态，做蝴蝶展翅动作，2拍一次。

（7）1—2 左手扩指立掌放于前平位，同时上右脚。

 3—4 右手扩指立掌放于前平位，收左脚正步站立。

 5—8 双手掌形，手腕交叉，上下摆动，同时屈膝4次（1拍一次）。

（8）1—2 右手掌形曲臂打开至体旁，头看3点。

 3—4 左手掌形曲臂打开至体旁，头看7点。

 5—8 手腕上下摆动，同时屈膝4次（1拍一次）。

第二段：

（9）1—7 正步位跳7次（1拍一次），翅膀动作上下摆动7次。

 8 正步位屈膝蹲停住

（10）1—7 右脚打开至大八字位，同时屈膝直立移动重心，蝴蝶展翅动作，

 共4次（2拍一次）

 8 脚收回正步位同时屈膝停住，双手收回翅膀动作。

（11）—（14） 重复（9）—（10）动作

结束动作：

（15）1—4 翅膀动作，含胸低头，脚下碎步。

 5—音乐结束 各种各样蝴蝶舞姿结束

4、提示：

a、从棉花糖动作到蝴蝶翅膀动作，用惊讶的表情来体现长出翅膀的情景。

b、跳跃练习注意绷脚推地，提胯后背直立向上。

5、歌词：

看着街头人来人往 ，心情也会熙熙攘攘。

为什么吹着风，有一点迷茫，望着天空去胡思乱想。

口中的棉花糖，长出了翅膀，带我飞进天使幻想。

一个人的时候，需要一盏灯光。勇敢出发，别为我紧张。

蝴蝶快飞，飞向最蓝最远的地方，不必在乎那些目光。

蝴蝶快飞，飞向最远最闪的太阳，你就拥有神奇的力量。

**六、望星空（腿和腰的练习）**

1、训练目的：

 吸伸腿及腰背肌肉能力的训练。

2、主要动作及要求：

a、指星星：空心拳食指伸出，直臂指于左右斜上位，眼随手动

b、吸伸腿：双手放于旁平位掌心贴地, 双膝带动，脚尖贴地吸至最大限度，小腿靠近大腿；脚尖带动伸腿至９０度；双脚脚尖带动折回，收至双吸腿脚尖点地；再由脚尖带动伸直贴于地面。

d、单手背肌：俯身于地面，双臂保持旁平位，以右为例，右臂抬起的同时起右侧背肌，目视３点，左臂保持平伸，双腿并拢。

e、双手背肌：双手扩指掌心相对2、8点，双脚打开至４、６方向，背肌用力，双头翘起。

f、望星星：双手握空拳放于眼前，双肘架起，双腿正步位屈膝半蹲，眼看2点或8点上方

３、节奏：

准备位置：体对5点，双吸腿坐，双手抱膝，眼视5点上方

准备音乐：

(1)—(2) 保持准备动作

第一段：

1. 1－4　 右手食指伸出做指星星，旁斜上位先左、后右各一次，两拍一次

 5－6　 双手胸前重叠右手包握左手，同时至仰卧地面

 7－8　双手重叠扩指，双臂伸直于前平位，手心对1点

1. 1－8　吸伸腿一次，两拍一动
2. 1－4　 保持仰卧，左手旁平位掌心贴地，右手指星星，先左、后右各一次，头不动

　　 5－8　 重复（1）5-8的双手动作

1. 1－8　 重复（2）1—8动作
2. 1—4 右脚带动身体翻身至俯卧，低头，双手握拳收至锁骨前

 5—6 双手背肌

 7—8 双手扩指落回旁平位，掌心贴地，同时双脚并拢

1. 1—8 单手右、左背肌各一次，两拍起两拍落
2. 1—2 双手扩指到肩前夹肘，同时双脚打开4、6点

 3—4 双臂伸直撑地，起上身，眼看1点，双脚保持不动

 5—8 双腿收回至跪坐，身体经含胸回正，双手落于体侧自然位

1. 1—4 左手旁按掌，右手指星星先左后右各一次，眼随手动

 5—8 双手旁按掌，右脚上步经单腿跪立，再上左脚至正步位，双腿直立

第二段：

1. 1—2　　右脚起，微跳向2点方向上一步，做2点望星星舞姿，

　　 3—4 脚下重复动作向2点方向上一步，同时右手2点方向指星星，左手指星星手型放于旁按掌位置

　　 5—8 　 做重（9）的1—4反面动作

（10）1—2 双手扩指曲臂放于额头斜上方，手心朝上，左腿屈膝半蹲，同时右脚向1点方向绷脚伸出，再收回至双腿正步位直立

 3—4 做（10）1-2的反面动作

 5—6 双手扩指经体侧落下，同时低头

 7—8 双手指星星手型直臂交叉经体前抬起至前斜上位，双脚同时正

步位向1点方向蹭跳，落至屈膝半蹲，抬头看斜上

（11）1—8 重复（9）1—8动作

（12）1—6 重复（10）1-6动作

 7—8 双手扩指手型掌心相对直臂经体前抬起至前斜上位，双脚同时正

步位向1点方向蹭跳，落至屈膝半蹲，抬头看斜上

结束段：

（13）1－4　 双手落至体侧自然位，右转身向５点方向碎跑

5—6 撤右腿经单腿跪立至左腿单吸腿坐地，双手抱左膝

　　 7—9 保持舞姿不动

结束音乐：

（14）1—16 自由指星星舞姿，两拍一动

4、提示：

a、背肌做到最大限度

b、吸伸腿一拍到位

c、此段落位为表演性组合，展现出梦幻般在望星空的场景

5、歌词：

星星 星星，你为什么眨眼睛，难道是在告诉我 你是天上精灵

星星 星星，快为我指光明，我要飞到你的世界 跟你去旅行

我的宝贝 在遥远星球上，我们都对未来充满希望
用一颗心 平常的心，努力去追寻，展示你无尽的力量
星星 星星，你为什么眨眼睛难道是在告诉我 你是天上精灵
星星 星星，快为我指光明，我要飞到你的世界 跟你去旅行

我要飞到你的世界 跟你去旅行……

**七、不是我的菜（胯的练习）**

1、训练目的：

 跨的灵活性训练及头部灵活性。

2、主要动作及要求；

a、单顶跨：（以右为例）髋骨向右顶出同时，左膝松弛弯曲。

b、双顶跨：连续重复一侧单顶跨动作2次

3、节奏：

准备位置：体对1点，大八字，双手虎口插腰。

准备音乐：

（1）—（3） 保持准备位动作

（4）1—2 双手扩指掌心朝下、指尖相对在体前交叉，低头看手。

 3—4 双手经交叉掌心朝上向上打开，眼视1点。

 5—6 双手经头顶上方向两旁打开，头慢慢转向7点。

 7 双手至虎口插腰，原地踏右脚，同时甩头视2点。

 8 舞姿静止

第一段：

（1）1 右手握拳食指伸出至前平位，指尖朝1点，手臂伸直，同时右倾

头、向右做单顶胯。

 2 做1反面动作，同时右手保持舞姿不变。

 3 右手扩指到肩前，手背向1点，同时右倾头，向右做单顶胯。

 4 做3反面动作，同时右手保持舞姿不变。

 5—6 双手直接打开至肩旁，指尖向3、7点，手心朝上，折腕微夹肘，

同时右倾头、向右做双顶胯。

 7—8 重复（1）5—6反面动作

（2）1—4 重复（1）1—4动作

 5—6 双手握拳食指伸出，手背向上，大臂架平，放于太阳穴旁，同时

右倾头、向右做双顶胯。

7—8 重复（2）5—6反面动作

（3）1—4 双手握拳在体旁自由摆臂，含胸低头，双脚原地半脚尖碎步。

 5—8 双手扩指小臂交叉于肩前，手背向1点，双膝屈膝半蹲2次，脚

下正步位。

（4）1—4 双手扩指，掌心向1点，前平位摆手，身体前倾，双脚原地半脚

尖碎步。

 5—6 双手扩指，掌心向1点，左手小臂折回于耳旁，右手打开至旁斜

下位，同时右倾头、右脚向旁打开至与肩同宽，同时做双顶胯。

 7—8 上身做5—6反面动作，脚下舞姿不变。

（5） 重复（1）动作

（6）1—4 重复（1）1—4动作

 5—6 双手于肩前扩指同时向里旋转手腕2次、右倾头、向右做双顶胯。

 7—8 重复5—6反面动作

（7） 重复（3）1—8动作

 （8）1—4 左手插腰，右手前平位伸直手臂，握拳食指向8点、2点伸出，脚下正步位屈膝半蹲2次。

 5—8 重复（4）5—8动作

间奏段：

（9）1—4 重复（3）1—4同时向前行进或者向后退

第二段：

（10）—（18）重复（1）—（8）动作

结束段：

（19）1—4 重复准备音乐（4）1—4动作

 5 原地踏右脚，双手打开至虎口插腰，头甩向2点结束。

4、提示：

 形象动作与故事相结合，做出童趣。

5、歌词：

如果你不是我寻找的菜.又何苦在那里，那里发呆，

快点、快点回到、你妈妈的身旁，别再、别再、别再，别再受伤害。

如果你不是我寻找的菜，请打破究竟我也、我也不在，

快点快点离开，不然我很无奈，萝卜白菜统统别再来。

如果你不是我寻找的菜，又何苦在那里，那里发呆，

快点、快点回到、你妈妈的身旁，别再、别再、别再，别再受伤害。

如果你不是我寻找的菜，请打破究竟我也、我也不在，

快点快点离开，不然我很无奈，萝卜白菜统统别再来。

**八、塔力雅图麦丹（蒙族）**

1、训练目的：

 跟点步训练脚下的灵活性，初步认识蒙族舞蹈的风格。

2、主要动作及要求：

a、跟点行进步：（以右为例）右脚全脚上步同时左脚脚掌跟于正步位，一拍完

成，右倾头。

b、跟颤步：（以右为例）右脚全脚上步同时左脚脚掌跟于正步位，一拍完成，

曲膝半蹲，颤膝2次，右倾头。

c、叉腰手：四指握拳，大拇指张开，放于腰前。

d、单勒马：右手空拳，曲臂于体前，肘向下，左手叉腰。

e、双勒马：双手空拳，曲臂于体前，肘向下。

f、硬腕：虎口张开，四指并拢，手腕发力，提压腕。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手放于体旁。

准备音乐:

(1)1—8 保持准备位动作

(2)1—4 保持准备位动作

5—8 单勒马

第一段：

(1)1—8 右脚起跟点步行进8次

(2)1—2 双勒马，右起跟颤步。

 3—4 双勒马，左起跟颤步。

5—8 重复（2）1—4动作

(2)—(4) 重复（1）—（2）动作

第二段：

(5)1—2 双脚正步位蹦跳，双手经体前打开至旁平位。

 3—4 双膝微颤2次，双手旁平位拍打2次。

 5 双手提至斜上位硬腕1次

 6 双手落至旁平位硬腕1次

7 双手提至斜上位硬腕1次

8 双手落至体旁

(6)1—2 双脚正步位蹦跳至2点方向，双手提腕至前平位，身体前倾，目视1点。

3—4 右脚撤步至踏步位，双手打开至胯旁。

 5—8 保持姿态，硬腕。

(7)1—8 重复（5）动作

(8)1—8 体对8点，重复(6)动作。

间奏段：

(9)1—2 双脚正步位蹦跳2次，双手体旁拍腿2次。

3—4 右手握拳于额头前擦汗，左手握拳于体旁，右倾头，右起跟颤步。

5—6 左手握拳于额头前擦汗，右手握拳于体旁，左倾头，左起跟颤步。

7—8 重复(9)3—4动作

(10)1—8 重复(9)动作

第三段：

(11)1—8 体对7点，重复(1)动作。

(12)1—6 体对1点，重复(9)3—8动作。

 7—8 重复(12)5—6动作

(13)1—8 体对3点，重复(10)动作。

(14)1—6 重复(12)1—6反面动作

7 左手握拳于额头前擦汗，右手握拳于体旁，左倾头，左起跟颤步。

8 自由造型结束

4、提示：

a、双勒马动作由手腕发力，带动手臂动作，做勒缰绳的样子。

b、硬腕动作时，手腕放松，动作不要僵硬。