**华彩中国舞表演课程B6**

1**、香香澡**

**2、晚安**

**3、我爱我家金竹楼**

**4、给我点阳光**

**5、细菌大作战**

**6、我不是公主**

**7、荷花姑娘**

**一、香香澡（柔韧练习）**

1、训练目的：

 前腿旁腿和跨部的柔韧性练习。

2、主要动作及要求:

a、坐压前腿：直膝绷脚伸坐，上身直立俯卧于腿上，后背延伸拉长，双手尽量

向前延伸。

b、坐压旁腿：压腿时双手掌型，一手指尖点地，一手拍头拍脚压腿，头随着手

的方向倾头。

c、勾绷脚：勾脚时双脚脚尖最大限度勾起，脚跟往远蹬，绷脚时脚腕伸展，脚

脚时，脚背向上拱起，脚尖向下压。

d、旁开腿勾绷脚：两腿最大限度的向旁打开，双腿紧贴地面做勾绷脚，双手位

于旁斜下位手指尖点地。

e、对脚盘坐压胯：坐于地面脚心相对，双手做热水咕噜噜姿态时上身前压。

3、节奏：

准备位置：体对1点，伸坐，睡觉舞姿

准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

（2）1—2 双手正上位掌心相对

 3－4 双手正上位到旁点地，1拍到位。

第一段：

（1）1—2 洗头舞姿

 3—4 洗肩舞姿

 5—6 洗脚趾舞姿

 7—8 准备动作

（2）1—2 双勾脚

 3—4 双绷脚

 5—6 洗手指舞姿

 7—8 准备动作

（3）—（4） 重复（1）—（2）动作

第二段：

（5）1—2 双吸腿

 3—4 对脚盘坐

 5—6 对脚盘坐基础上做热水咕噜噜动作

 7—8 对脚盘坐双手旁点地

（6）1—2 合胯至双吸腿双手旁点地

 3—4 双腿向前伸直双手旁点地

 5—6 坐压前腿

 7—8 收回伸坐

（7）—（8） 重复（5）—（6）动作

间奏段：

（9）1—2 双吸腿

 3—4 对脚盘坐

 5—6 双腿旁开腿

 7—8 保持旁开腿不动

第三段：

（10）1—2 指太阳舞姿指8点方向

 3—4 指太阳舞姿指2点方向

 5—6 睡觉舞姿

 7—8 双手落于斜下位

（11）1—2 旁开腿勾脚

 3—4 旁开腿绷脚

 5—8 重复1－4动作

（12）1—2 我舞姿

 3—4 有办法舞姿

 5—6 大笑舞姿

 7—8 双手落于斜下位

（13）1—8 重复（11）1—8

（14）1—2 坐压旁腿右手拍头

 3—4 坐压旁腿右手拍脚

 5—6 坐压旁腿右手拍头

 7—8 坐压旁腿收回点地

（15）1—8 重复反面左手（14）1—8

（16）1—2 旁开腿勾脚同时双手洗头舞姿

 3—4 旁开腿绷脚同时双手回到旁斜下点地

 5—8 重复(16)—4动作

（17）1—4 旁开腿收回到对脚盘坐

 5－6 对脚盘坐到双吸腿

 7－8 双吸腿到伸坐

第四段：

（18）—（20） 重复（1）—（4）动作

结束段：

（21）1—2 右手起搓澡舞姿

 3—4 搓澡舞姿左手起

 5—8 高兴舞姿

 9 睡觉舞姿结束

4、提示：

a、动作要1拍到位，干净利落。

b、整个组合动作于歌词配合要表现出小女孩洗澡时开心快乐的情绪。

5、歌词：

头儿，肩膀，洗脚趾，洗脚洗脚趾，洗手洗手指，

头儿，肩膀，洗脚趾，大家一起来，洗个香香澡。

先放热水，哗啦哗啦，再加热水，呼噜呼噜，这样温度刚刚刚好，

先抹肥皂，洗洗洗洗，然后冲掉，哇哈哈哈，心情美人才漂亮。

太阳下班，月亮睡觉，手摸摸发黑还醒着，

我有办法，让你大笑，细菌通通get out。

我们是头号涨涨的大小姐，从头到脚 就要就要香香的，

one two three four

头儿，肩膀，洗脚趾，洗脚洗脚趾，洗手洗手指。

头儿，肩膀 洗脚趾，洗完香香澡，再睡个好觉。

yeah！good night.

**二、晚安（腿的练习）**

1、训练目的：

 吸伸腿的练习。

２、主要动作及要求：

a、星星舞姿：双手经团手至耳旁扩指，左燕式坐，体对８点，目视８点。

b、困了舞姿：低头，双手旁点地，燕式坐。

c、月亮舞姿：右手上，左手下，经体前交叉，打开至斜上位，掌心向外。

d、睡了舞姿：（以左为例）双合手至左侧锁骨处，左倾头，闭眼睛。

e、听故事舞姿：右臂上，左臂下，双搭肘，左右平移2次，头随动。

f、奔跑舞姿：(以左为例)体对８点，正步位双吸坐，双手后斜下位撑地，身体后靠，双膝靠拢，左勾脚伸出小腿，右腿保持吸腿不动 ，交替右勾脚伸小腿１次，左腿保持吸腿不动，最后落右脚，收至正步位，目视１点。

g、鸟儿舞姿：双手提腕至旁斜上位，右燕式坐，体对２点，目视２点。

h、花儿舞姿：花手手腕相对，伸至正上位，右燕式坐，体对２点，抬头。

i、单吸伸腿：(以右为例)仰卧，双手旁平位，双绷脚，右腿沿左腿正吸至最高点，脚尖点地；大腿保持不动，脚尖带动，小腿伸直至９０度；右脚脚尖带动折回，至吸腿点地；再由脚尖带动伸出至正步位双绷脚。

j、双吸伸腿：双膝带动，脚尖贴地吸至最大限度，小腿靠近大腿；大腿保持不动，脚尖带动伸出至９０度；大腿保持不动，双脚脚尖带动折回，收至双吸腿点地；再由脚尖带动伸直。

３、节奏：

准备位置：体对2点，左燕式坐，目视2点。

准备音乐：

（１）—（２）保持准备位动作

第一段：

（1）１－２　　星星舞姿

（2）１－４　　双手由下打开，双臂经体侧至正上位落双搭肘。

（3）１－４　　双手提至正上位，同时双吸坐。

 ５－８　　由正上位打开落至４点后斜下位撑地，目视１点。

（４）１－６　 奔跑舞姿

　　　７－８　 转向２点方向，右燕式坐，双手旁点地，体对２点，目视２点。

第二段：

（５）１－２　 鸟儿舞姿

　　　３－４　 困了舞姿

　　　５－６　 花儿舞姿

　　　７－８　 睡了舞姿反面动作

（６）１－４　 重复第一段（２）１－４动作

　　　５－８　 听故事舞姿反面动作

（７）１－８　 重复第一段（３）１－８反面动作

（８）１－６　 奔跑舞姿反面动作

　　　７－８　 仰卧，头至６点方向。

第三段：

（９）１－８　　单吸伸腿，２拍１个动作。

（１０）１－８　重复第三段（９）１－８反面动作

（１１）１－８　双吸伸腿，２拍１个动作

（１２）１－８　重复第三段（１１）１－８动作

（１３）１－２　双吸腿，脚尖点地。

　　　　３－４　继续高吸大腿靠近身体，脚尖离地。

　　　　５－８　起身至正步位双吸坐，双手旁点地，体对２点，目视２点。

结束段：

（１４）１－４　重复第一段（２）１－４动作

结束音乐：

（１５）１－４　打哈欠形象

５－８　伸懒腰形象

（１６）１－４　入睡形象

５－８　重复听故事形象，保持。

4、动作提示：

a、单吸伸腿时主力腿注意保持绷脚伸直，动力腿吸至最高点，脚尖点地。

b、双吸腿时注意腰部放平，贴地。

c、结束音乐为表演段落，通过不同打哈欠、伸懒腰的方式，展示天真、可爱的小朋友各种睡觉的形象。

5、歌词：

星星困了，月亮睡了，妈妈的童谣慢慢唱着。

我就像坐在月亮船，轻轻飘着驶向银河。

鸟儿困了，花儿睡了，爸爸的童话讲到哪呢。

我就像在绿色森林，自由奔跑心多快乐。

晚安晚安美梦一个，晚安晚安记不记得，

有两个人有两份情，爸爸妈妈陪伴着我，

有两个人有两份情，爸爸妈妈陪伴着我。

**三、我爱我家金竹楼（傣族手臂舞姿的练习）**

1. 训练目的：

通过傣族手的基本动作及手位和手臂舞姿的练习，初步了解傣族舞蹈“三道弯”的特点。

2、主要动作及要求：

a、掌形手：四指并拢、虎口张开大拇指微向掌心方向推，手掌用力伸直，使手

指上翘。

b、屈掌：（以右为例）：四指并拢，从手指第三关节处向掌心弯曲，其他关节只

是微弯，大拇指从虎口处向掌心伸开，其余四指呈握拳状。

c、胯前（前一位）按掌：双手掌形距胯前一拳按掌，双手指尖相对相距一拳。

d、胯旁(旁一位)按掌：双手胯旁掌形按掌，手指朝前，胳膊肘略夹。

e、织锦绣舞姿：双手掌形从胯旁按掌推至前斜上位按掌，再落回胯前，过程中

保持手臂手肘的下弧线三道弯，头随动。

f、金竹楼舞姿（三位双合翅)：双手头顶上方掌形提腕，两腕相对，间隔一拳，

 指尖朝上。

g、小船舞姿（双平展翅）：双手体旁掌形立掌，手臂手肘呈下沉的弧线，指尖

 与肩同高。

h、甜米酒舞姿：双手掌形相距一拳虎口相对，于胸前呈“端酒碗状”

i原地屈伸律动（原地、左右横移）： 匀速吐气同时双膝半蹲，匀速提气同时双

膝渐直起（平均节奏）。

3、节奏：

准备位置：体对一点，胯前按掌，正步位准备

准备节奏：

1. 保持准备动作

第一段：

（1）1—2 胯旁屈掌，原地屈伸。

 3—4 织锦绣，配合屈伸。

 5—8 动作重复（1）1—4 动作。

（2）1—2 胯旁屈掌，配合屈伸，同时右脚旁迈。

3—4 双合翅，配合屈伸，同时左脚收回。

5—8 做反面动作。

（3）1—2胯旁屈掌，原地屈伸。

 3—4双平展翅。

 5—8 动作重复（3）1—4 的动作

（4）1—2胯旁屈掌，配合屈伸，同时右脚旁迈。

 3—4 甜米酒舞姿，配合屈伸，同时左脚收回。

5—8 做反面动作。

第二 段：

（5）1—6双手掌形虎口相对架肘于嘴前“呼喊状”出右脚旁点，从八点经下弧

线蹲至二点起

（6）1—6动作重复（5）1—6 的反面动作

（7）1—4收脚正步位平脚碎步一点行进，双手扩指上位招手。

 5—6胯旁屈掌，原地屈伸。

 7—8双平展翅。

（8）1—4右转身正步位平脚碎步五点点行进，双手扩指上位招手

 5—6胯旁屈掌，原地屈伸。

 7—8双平展翅。

（9）1—4双手掌形虎口相对架肘于嘴前“呼喊状”出右脚旁点，从八点经下弧

线蹲至二点起

（10）1—6动作重复（9）1—4 的反面动作

（11）1—8动作重复（2）的动作

（12）1—8动作重复（4）的动作

 结束动作：

（13）1—4动作重复（5）的动作

5—8 保持舞姿碎步下场

4、提示：

a、所有手臂舞姿都要求做出“三道弯”

b、做屈掌时应经过腰侧提腕再落至胯旁，手背下压，小臂收于腰侧

C、做“呼喊”时，半蹲下弧线移重心时，双膝应内扣

5、歌词：

凤凰花开织锦绣，织锦绣。我爱我家金竹楼，金竹楼。

阿爸会收小竹船，阿爸会酿甜米酒，甜米酒。

阿罗。。。。阿罗。。。。远方客人快快来，请上我家金竹楼，请上我家金竹楼。

阿罗。。。。阿罗。。。。傣家竹楼最好客，我唱山歌把你留，我唱山歌把你留

阿罗。。。。阿罗。。。。

**四、给我点阳光（腰背练习）**

1、训练目的：

 强化腰肌与背肌的肌肉能力。

2、主要动作及要求：

a、抓狂形象：双腿松膝抖动，双手耳侧摆动，头左右碎摆，做出极度烦躁抓狂

的状态。

b、书写形象：手脚踝处做忙碌的书写作业状态，左倾头，目视手。

c、救救我形象：双腿最大限度打开勾脚旁开跨的位置，双手前平位扩指抖动。

d、想逃脱形象：双腿并拢团身向身体最小收回，勾脚做交替摆动，双手在耳侧

做“抓狂形象”时的手臂动作。

3、节奏：

准备动作：体对1点，双吸腿，双手扩指耳旁。

准备节奏：

（1）1—8 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 双手扩指耳旁抖手，同时松膝摇头。

 5—8 正步位伸坐，双手旁点地。

（2）1—4 正步位伸坐，上身前倾。左手点地，右手脚背上方模仿写字。

 5—8 正步位伸坐，双手扩指掌心向外抖手。

（3）1—8 重复（1）动作

（4）1—4 正步位伸坐，上身俯卧，同时双臂向前抖手。

 5—8 正步位伸坐，双手旁点地。

（5）—（8） 重复（1）--（4）动作

第二段：

（9）1—4 双吸腿，双手旁点地。

 5—8 双吸腿，双手扩指旁斜上位抖手。

（10）1—4 绷脚伸坐，双手旁点地。

 5—8 正步位伸坐，上身俯卧，同时双臂向前抖手。

（11） 重复（9）动作

（12）1—4 双吸腿，双手抱膝。

 5—8 右侧倒地变为仰卧抱膝

（13）1—4 仰卧，双脚勾脚开胯同时双手前平位抖手（手背向前）。

 5—8 仰卧，双手扩指于耳旁，同时双腿回收于腹前勾脚蹬腿。

（14） 重复（13）动作

（15）1—4 俯卧伸腿

 5—8 双手放于正上位

（16）1—4 从左翻身变为俯卧

 5—8 背肌双手扩指位于旁斜上位

（17）1—8 俯卧双手正上位

（18） 背肌

4、提示：

a、动作一拍到位，肌肉迅速收紧。

b、充分体现抓狂的人物心理状态

5、歌词：

烦了烦了烦了，作业又一大筐。烦了烦了烦了，公园都没时间逛。

烦了烦了烦了，ktv也不能唱。烦了烦了烦了，小狗也汪汪汪。

爸爸我快要缺氧，妈妈我想要歌唱。爸爸我快要缺氧，妈妈我想要歌唱。

爸爸爸，妈妈妈，爸爸爸爸，妈妈妈妈。

我像只可伶虫，请给我点阳光。嗨！

**五、细菌大作战（跳与胯的练习）**

1、训练目的：

 训练膝盖和脚踝的力量、弹性及松弛感。同时训练胯与手的协调性。

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、双顶胯：以右为例，双腿自然分开，单顶胯两次。顶胯时，髋部向右顶出同时，左膝松弛弯曲，头随动。

c、拿牙刷：双手空心拳食指伸出，指尖相对，手心向里，大臂架平，小臂折回于嘴旁，身体前倾。

d、刷刷牙：拿牙刷基础上，大拇指伸出指尖对正上，分腿跳双腿自然打开，身体前倾。

e、看着你：双手空心拳食指伸出于前平位，手心对正下，指尖对1点，身体前倾，小碎步原地转一圈。

f、擦鼻涕：双手掌型手，手心相对放于鼻翼两侧，肘关节自然打开，模仿擤鼻涕。

g、细菌：双手扩指做小爪子形象，收于耳旁，手心对1点，肘关节对2.8点，身体前倾。

h、发芽：掌型手双手合十于正上位。

i、厉害的我：双手夸奖手型，手心对1点，大拇指于太阳穴两侧，肘关节自然打开。

j、消灭它：以右为例，左手掌型手于体旁正下位，右手空心拳食指伸出，指于2点斜上位，手心对正下眼视手方向。

h、洗洗手：双手扩指，右手在前，手心对里，大臂架平于胸前，交替搓手。

3、节奏：

准备位置：不规则队形或站、或坐、或跪、或于舞台下准备，即兴表演不同的小细菌形象。

准备音乐：

（1）-（2）即兴表演。

第一段：

（3）1-4低头小碎步原地跑，双手团手与体旁交替摆臂。

 5-8正部位站立抬头回正，同时双手掌型手于体旁正下位。

（4）1-4双手空心拳食指伸出，手心对1点于旁斜下位，正部位小碎步。

 5-8保持食指伸出双手90度上折臂，手心对1点。

同时分腿跳双腿自然打开。

（5）1-4拿牙刷同时正部位小碎步。

 5-8刷刷牙同时分腿跳双腿自然打开。

（6）1-4看着你。

 5-8保持看着你落脚跟。

（7）1-4擦鼻涕同时曲膝、点头各2次

 5-8身体直立抬头，双手掌型手正下位于身体两侧。

（8）1-4双手扩着于旁斜下位，手心对1点，同时正部位小碎步。

 5-8保持扩着手型双手90度上折臂，手心对1点，同时分腿跳双腿自然打开。

（9）1-4细菌同时正部位小碎步。

 5-8发芽同时分腿跳双腿自然打开。

（10）重复（6）

（11）1-4厉害的我同时曲膝点头各2次。

 5-8重复（7）5-8。

间奏：

（12）1-2右脚正部位跺步，身体直立，下颏微扬，双手掌型手于体旁。

 3-8即兴表演除菌小卫士的人物形象。

第二段：

（13）1-4细菌同时正步位小跳3次。

5-8消灭它同时正步位小跳3次。

（14）重复（13）反面。

（15）1-8洗洗手同时右起双顶胯4次。

（16）1-4双手2.8点折臂扩指手心向对，指尖对正上，耳前碎抖手，同时正部位小碎步。

5-8双手扩指前平位立掌，手心对1点，指尖对正上，身体前倾，同时分腿跳双腿自然打开。

（17）-（20）重复（13）-（16）

结束：

1. -（25）即兴表演，例如除菌小卫士通过努力最终战胜利所有细菌。

4、提示：

a、第一段每个八拍的第五拍要求一拍到位停住。

b、正步位小跳不强调绷脚。

c、小碎步时脚跟自然抬起，不强调半脚掌立到最高点。

d、分腿跳不强调向上跳，快速分腿即可。

e、组合整体具有较强的表演性。前奏、间奏、结尾部分需由老师引导，在完成趣味性，想象力的前提下，模仿细菌及除菌小卫士不同形象及状态，并在完成组合教学的同时，教导学生做一个讲卫生的好孩子。

5、歌词：

“哈哈，我是你们都看不见的小细菌！我们最喜欢不爱干净的小朋友！”

拿起可爱的牙刷，一二三四刷刷刷，看你的鼻涕往下滑，快用手帕擦擦擦。

吃饭之前洗手手，小心细菌会发芽，蚊虫苍蝇都赶走，我的厉害怕不怕。

“报告，发现细菌！预备，瞄准！”

我们和细菌大作战，一定要消灭它，剪掉长长的手指甲，干干净净最听话。

我们和细菌大作战，一定要消灭它，养成卫生的好习惯，生活变得美美哒。

“快跑呀！我们细菌家族完蛋啦！啊哦， 救……命……哪……”

**六、我不是公主（维族）**

1、训练目的：

  对维族手位和体态把握，初步了解维族舞蹈风格

2、主要动作及要求：

a、叉腰位 ：双手掌形，虎口张开插于腰间，双手指尖相对。

b、双托帽手：目视正前身体上扬，双臂架起，双手花形手推腕放于耳上，双肘微向内关。

c、猫洗脸：双手从体旁提腕至正上，贴于脸侧交叉压腕，划开至移劲手位

d、移颈手位：双臂架起，双手在锁骨前压指提腕。

e、体态：立腰拔背，下颌微抬，鼻尖上翘。

3、节奏：

准备位置：体对1点，双手叉腰位，脚下自然位，身体维族体态 准备音乐：

（1）—（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1—2 右脚上步半蹲，旁斜下位双摊手

 3—4  左脚旁点地膝盖伸直，双手绕腕形成花形手，保持旁斜下位   　 5— 重复（1）1—4反面动作

（2）1—2 右脚上步半蹲，同时向旁斜下位双摊手。

   3—4  左脚旁点地膝盖伸直，双手绕腕形成花形手，至胸前位。

   5—8  重复（2）1—4反面动作

（3）1—2  右脚上步半蹲，同时向旁斜下位双摊手。

   3—4  左脚旁点地膝盖伸直，双手绕腕形成花形手，至双脱帽位。

   5—8  重复（3）1—4反面动作

（4）1—2 右脚上步半蹲，双手猫洗脸。

   3—4  左脚旁点地膝盖伸直，双手至移颈手位。

   5—8  重复（4）1—4反面动作

（5）—（7） 重复（1）—（4）动作

（8）1—2 右脚上步半蹲，双手猫洗脸。

   3—4  左脚旁点地膝盖伸直，双手至移颈手位。

   5—6  左脚上步半蹲，双手猫洗脸。

   7—8 右脚收回自然位，双手至移颈手位。

 第二段：

（9）—（10）1—6 右脚起右转身至5点方向，半脚掌行进1拍一步，双手旁斜下位花形手。

（11）7  右脚收回自然位停住，保持姿态。

（12）1—6 左转身至3点方向，右脚起半脚掌行进1拍一步，双手旁斜下位花形手，目视1点。

   7  右脚收回自然位停住，保持姿态。

（13）1—8 左转身至7点方向，左脚起重复（12）动作。

（14）1—4 体对1点，身体前倾半蹲，脚下小碎步，双手前平位扩指摆手。

   5 右脚下踏，身体回至准备位。

（15）—（10） 重复（1）—（5）动作

（16） 右脚起右转身至3点方向，半脚掌行进1拍一步走下场，双手旁斜下位花形手。

4、提示：

a、摊绕腕动作的手摊出力量到指尖，绕腕动作一拍形成，运动路线要圆，手位要准确。 b、上步蹲起动作时，腰部不要松懈 c、半脚掌行进时，注意立腰拔背。

d、组合始终保持维族舞蹈体态，姿态给人一种挺拔高傲，公主般的感觉。

**5**、歌词：

早晨的太阳走进小屋，让我自己穿好衣服；

鸟儿飞来快乐跳舞，喊我快快来洗漱。

妈妈的早餐，爸爸的早读，我洗好碗筷放好柜厨；

跑累的玩具，堆乱的积木，结束所有都归原处。

自己的事情自己来做，不会的事情学着做，我不是公主，更不是宠物，我不是公主，别叫我公主，别给我做主。

**七、荷花姑娘（舞姿练习）**

1、训练目的：

初步掌握古典舞身韵、舞姿、步伐。

2、主要动作及要求：

a、轻抚水面：双臂于体侧由肘关节带动，留指尖至前斜下位，再由肘关节带动向后拉回，手心平行于地面，头与身体随动，保持目视1点方向。

b、掏手：兰花手型，一臂屈于胸前，一臂伸于身体侧后位，两臂同时做立圆运动。

c、顺风旗位：一手做单山膀，另一手做托掌，目视山膀方向。

兰花指：空心拳食指伸出，无名指与小拇指自然弯曲。

d、姑娘划船：双手握空拳，架肘，手心对下收肘压腕经下弧线推出至前斜下位，拉回小臂同时经前平位回到肩前。模仿划船动态，身体随动，目视1点。

e、圆场：在正步基础上，以半脚的间距，经过脚跟至脚掌的交替抬压动作，连续向前行进。保持双膝放松，内侧靠拢，步伐小、快、均匀，上身平稳。

3、节奏：

准备位置：体对8点，双跪坐，双背手，目视1点方向。

准备节奏：

（1）-（2）保持准备动作。

第一段：

（1）1-4 轻抚水面。

 5-8 掏手至左手顺风旗。

（2）1-8 左手背手，右手兰花指经胸前推出由8点方向打开至2点方向，眼随手动。

（3）1-8 划船舞姿两次。

（4）1-4 向左转身经5点吸腿坐到反面准备。

 5-8 保持反面准备动作。

（5）-（8）重复（1）-（4）反面动作。

（8）9-10 右脚起单跪立。

11-12 8点方向踏步位。

第二段：

（9）踏步位 重复（1）

（10）踏步位 重复（3）

（11）1-4双手慢慢由下向前斜下推出，圆场向7点方向行进，目视1点。

 5-8 上右脚至踏步位，顺风旗舞姿。

（12）1-4 圆场步伐向左半弧圆，顺风旗收至双背手。

 5-8 踏步位反面准备。

（13）-（16）重复（9）-（12）反面动作。

（16）9-12 古典舞舞姿自由造型。

结束段：

（17）1-8 右转身向5点方向圆场行进，双手手心向上托至旁平位，沉肘。

（18）1-8 右转身右踏步，兰花指由8点至2点方向（沉肘），目视兰花指方向。

（19）1-8 向1点方向圆场行进，双手手心向上托至旁平位，沉肘。

（20）1-8 左踏步，兰花指由8点至2点方向（沉肘），目视兰花指方向。

 （20）9-12 古典舞舞姿自由造型结束。

4、提示：

a、动作遵从古典舞欲上先下的反向法则，气息贯穿始终，与动作相配合。

b、圆场“行云流水”，强调平稳性和流动性。

c、组合表现姑娘划船去采荷花，千姿百态的荷花又好似一位位美丽的姑娘。

5、歌词：

一望无边荷花塘，谁家姑娘坐船上。荷花连连碧波长，笑靥如花歌飞扬。

一叶小舟荷中荡，谁家姑娘采荷忙。荷叶田田莲子香，莲蓬如山笑满仓。

荷花荷花，亭亭绽放。姑娘姑娘，荷花一样。

荷叶荷叶，青青衣裳。姑娘姑娘，在水中央。