**华彩中国舞表演课程C7**

**1、白鸽飞过的地方**

**2、采莲**

**3、看电视**

**4、我好想**

**5、快乐的小花匠**

**6、五彩水果**

**7、摩登女孩**

**8、开心旅行**

**一、白鸽飞过的地方**

1、训练目的：

 腰背肌肉能力的训练。

2、主要动作及要求：

a、掌形白鸽舞姿：掌形手四指并拢，虎口打开大拇指相扣，右手里，左手外，抬头看手。

b、白鸽飞翔舞姿：四指碎抖，保持掌形白鸽舞姿，身体随动，抬头看手。

c、腕形白鸽舞姿：掌形手五指并拢，手腕右手里，左手外交叉，抬头看手，压腕至胸前位。

d、单手背肌：俯身于地面，双臂保持旁平位，以右为例，右手提腕同时起右侧背肌，目视３点，左臂保持平伸，双腿并拢。

e、双手背肌：双手提至２、８点方向，双脚打开至４、６方向，背肌用力，双头翘起。

３、节奏：

准备位置：体对5点，吸腿抱团身

准备音乐：

(1)—(2) 保持准备动作

第一段：

（1）１－２　 右手掌形伸至前斜上位，掌心向１点，抬头看手，同时右腿伸直。

 ３－４　 重复第一段（１）１－２反面动作

 ５－６ 掌形白鸽舞姿收至胸前，同时低头。

 ７－８　 掌形白鸽舞姿伸至５点斜上位，抬头。

（2）１－８　 左起白鸽飞翔舞姿交替４次

（3）１－２　 掌形白鸽舞姿收至胸前，同时平躺。

　　 ３－４　 双手打开至旁平位手心向上

　　 ５－６　 掌形白鸽舞姿收至胸前

 ７－８　 掌形白鸽舞姿伸至前平位，掌心向１点。

（4）１－２　 双手落至正上位

　　 ３－４　 右脚带动向３点翻至俯卧

　　 ５－８　 双手由正上位经胸前打开至旁平位，大腿靠住。

第二段：

（5）１－２　　单手背肌

　　 ３－４ 还原至俯身，双手保持旁平位。

　　 ５－６　　重复第二段（1）—（4）反面动作

（6）１－２　　双手背肌

 ３－４　　还原至俯身，双手保持旁平位。

　　 ５－８　 重复第二段（６）１－４动作

（7）１－２　　双手扩指收至肩前位

　　 ３－４　　双分腿打开至４、６点，绷脚。

　　 ５－８　　双臂推直后弯腰，最后下头，保持双分腿。

（8）１－４　　推手团身收至双跪坐

　　 ５－６　　伸至正上位腕形白鸽舞姿

　　 ７－８　　收至胃前腕形白鸽舞姿

第三段：

（9）１－２　　右手提至２点斜上位，目视２点，左手旁按手。

　　 ３－４　　右手落至旁按手，左手保持旁按手，目视１点。

　　 ５－８　　重复第三段（９）１－４反面动作

（10）１－２　 伸至正上位腕形白鸽舞姿

　　　３－４　 收至胃前腕形白鸽舞姿

　　　５－８　 重复第三段（１０）１－４动作

（11）１－２　 右手提至２点斜上位，目视２点，左手旁按手，同时跪立。

　　　３－４　 右手落至旁按手，左手保持旁按手，目视１点，同时跪坐。

　　　５－８　 重复第三段（１１）１－４反面动作

（12）１－２　 伸至正上位腕形白鸽舞姿，同时跪立。

　　　３－４　 收至胃前腕形白鸽舞姿，同时跪坐。

　　　５－８　 重复第三段（１２）１－４动作

结束段：

（13）１　　　 右脚上步，单腿跪立，同时腕形白鸽舞姿。

　　　２　　　 左脚收至正步位，保持腕形白鸽舞姿。

　　　３　　　 正上位腕形白鸽舞姿

　　　４　　　 胃前腕形白鸽舞姿，同时曲膝半蹲。

　　　５－６　 左转身至５点方向

　　　７－12 原地白鸽飞翔舞姿

结束音乐： 自由行进白鸽飞翔舞姿

4、提示：

a、白鸽手型，眼随手动。

b、结束音乐为表演段落，用白鸽飞翔舞姿的动作体现出渐行渐远，孤雁留恋，爱的呼唤，倦鸟归巢。

5、歌词：

白鸽飞过的地方，云儿悠悠打开心窗，

荡起的秋千快乐徜徉，蝴蝶翩翩起舞悠扬。

白鸽的留恋化成了翅膀，故园期待她爱的目光。

白鸽的想念化作了飞翔，妈妈渴望她心的归航。

白鸽飞过的地方......

**二、采莲**

1、训练目的：

 训练古典舞的手位、手眼的灵活性和准确性。

2、主要动作及要求：

a、倾头：头分别向3点和7点快速倾头，幅度越小越好，要突出灵巧的感觉。

b、古典舞手位：单、双按掌，斜上位、斜下位摊手，头顶合手。

c、采莲：兰花指手形在身体斜下位做采的动作，眼随手动，身体随动。

d、赏莲：空心拳露出食指，用食指分别向2点和8点的斜下、斜上方向做点指，手臂微弯，注意指出去的节奏要有停顿，变换方向的过程中，手腕稍微放松一些。

e、寻莲：手指带动手臂从体前划立圆。

f、跪转身：双膝跪坐体态，臀部向一侧坐移重心，经过转身再次回至双膝跪坐，转身时双手可以通过扶地帮助身体快速换重心。

3、节奏

准备位置：体向1点，双膝跪坐，兰花指双背手。

准备音乐：

（1）—（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 右起倾头三次，第四拍头回正。

 5—6 采莲动作

 7—8 单按掌

（2）1—4 保持单按掌，重复（1）1—4动作

 5—8 做（1）5—8反面动作

（3）1—4 保持双按掌重复（1）1—4动作

 5—6 斜下位双摊手

 7—8 双背手

（4）1—4 重复（1）1—4动作

 5—6 头顶合手，仰胸抬头。

 7—8 双背手

第二段：

（5）1—4 重复（1）1—4动作

 5—8 斜下位赏莲动作

（6）1—4 重复（1）1—4动作

 5—8 寻莲动作

（7）1—4 重复（1）1—4动作

 5—8 斜上位赏莲动作

（8）1—4 重复（1）1—4动作

 5—8 寻莲动作

第三段：

（9）1—4 跪转身

 5—8 2点跪坐双按掌

（10）1—4 重复（1）1—4动作

 5—6 双手采莲动作

 7—8 斜上、下摊手

（11）1—8 做（10）1—8反面动作

（12）1—2 双按掌，眼随手动。

 3—4 跪立斜上、下摊手。

4、提示：

a、动作节奏要轻快灵巧，点指的过程清晰准确，眼随手动，眼睛始终跟着点指的方向快速移动，要强调眼睛的神采。

b、采莲动作时注意经过提腕抬手臂，在正上位停顿片刻后快速落下，保持点指手形。

5、歌词：

江南可采莲，莲叶何田田。

鱼戏莲叶间，鱼戏莲叶东。

鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北。

**三、看电视**

1、训练目的：

 表演练习。

2、主要动作及要求：

a、看电视：对脚盘坐，上身前倾，双手掌形指尖相对，放于额前。

b、小近视：对脚盘坐，上身前倾，双手空拳放于眼前，双肘架起。

c、调频道：对脚盘坐，左手扶左脚，右手前平位空握拳，大拇指做按遥控器状在8点、1点、2点分别点停。

d、爱电视：对脚盘坐，上身前倾，双臂前平位，交叉双点肩。

e、耍赖跺脚：双吸腿，双脚碎击打地面，双手拳形于耳旁交叉摆动，低头。

f、左右偷看：双吸腿，双手前平位折臂放于脸前，然后保持双手不动，脸从双手后右闪出，收回，左侧同样。

g、双吸腿摇摆：双吸腿位，双抱肘后背直立，视线一点，右左交替平端上身的摇摆。

h、对脚盘坐摇摆：对脚盘坐位，左手扶脚，右手前平位空握拳，拇指按压遥控器状，同时右左交替平端上身的摇摆。

i、开心捂嘴：对脚盘坐，双手沉肘扩指放于嘴前，掌心向内，同时右左摇摆。

j、不敢直视：对脚盘坐，双手掌形放于眼前，指尖相对，肘架平，同时右左摇摆。

k、无奈：对脚盘坐，双手旁斜下位扩指，掌心1点，同时左右摇摆。

l、惊讶：对脚盘坐，双手旁斜上位扩指，掌心1点，同时左右摇摆。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，双吸腿，双抱肘放于膝上，后背直立，目视1点。

准备音乐：

(1)—(2) 保持准备位动作

(3) 保持准备位，双吸腿摇摆形象八次。

(4)1—4 身体回双膝腿，双手斜下位扩指，惊讶表情。

 5—8 双手体后斜后撑地

第一段：

(1)1—4 右腿在上的二郎腿向下击打四次

 5—6 右腿落回双膝腿位

 7—8 看电视形象

(2)1—4 对脚盘坐颤压胯四次

 5—6 小近视形象

 7—8 对脚盘坐双手放于足弓处

(3)1—4 双沉肩四次

 5—8 调频道形象

(4)1—4 对脚盘坐双手正上位掌形折腕召唤四次

 5—6 爱电视形象

 7—8 双吸腿位，双手斜后撑地。

第二段：

(5)1—8 重复第一段(1)动作

(6)1—4 重复第一段(2)1—4动作

 5—6 我的无奈形象

 7—8 回对脚盘坐，双手扶脚

(7)1—8 重复第一段(3)动作

(8)1—4 重复第一段(4)1—4动作

 5—6 不敢直视形象

 7—8 保持不敢直视形象，左右手同时上下分开，放于右手右额前，左手左颌下。

第三段：

(9)1—4 耍赖跺脚形象

 5—6 正步位伸坐，双手掌形从胸前推出经前平位到旁平位。

 7—8 双吸腿，双手前平位折臂放于脸前。

(10)1—4 保持双吸腿，双手前平位折臂放于脸前位置，双手平行打开2、8点方 向，重复两次

 5—8 左右偷看形象

(11)—(12) 重复(9)—(10)动作

第四段：

(13)1—4 对脚盘坐摇摆四次

 5—8 开心捂嘴形象

(14)1—4 重复(13)1—4动作

 5—8 我很无奈形象

(15)1—4 重复(13)1—4动作

 5—8 不敢直视形象

(16)1—4 重复(13)1—4动作

 5—8 惊讶形象

(17)1 造型各异结束

4、提示：

a、每一个形象动作的变化都要突出表情变化，做到生动有趣，夸张鲜明。

5、歌词：

谁不喜欢看电视，只是看多了会近视，

遥控器在手握按、按、按，电视台都是我的孩子。

谁不喜欢看电视，可是电视机不懂事，

好多的节目wowowo，妈妈说不适合小孩子。

快快快快快给我一台电视机，就像我的游乐器，

把我变成小蜜蜂，带我飞近电视的肚子里。

**四、我好想**

1、训练目的：

 训练三拍舞步及舞步与手位的配合。

2、主要动作及要求：

a、胸前交叉位：左手在外，右手在里胸前交叉放于肩上，手背向1点。

b、旁按手：大拇指自然分开，四肢并拢，掌心向下，放于旁斜下位。

c、向前三拍舞步：第1拍右脚半脚掌向前行进，重心至右脚，第2、3拍左右脚半脚掌交替踏地。

d、向后三拍舞步：第1拍左脚半脚掌向后退，重心至左脚，第2、3拍右左脚半脚掌交替踏地。

e、向前行进三拍舞步：右脚先行，半脚掌向1点方向走三步，第四步正步位半蹲。

f、向旁行进三拍舞步：（右侧为例）双手旁按掌，右脚先行，半脚掌向三点方向走三步，第四步正步位半蹲，同时做右倾头。

3、节奏：（3／4节奏，每小节3拍）

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手位。

准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

第一段：

（1）1 做向前三拍舞步，双手收至胸前交叉位。

 2 做向后三拍舞步，双手从胸前交叉位打开至旁按手位。

 3—4 做向前行进三拍舞步，双手从旁按手位经体前交叉至正上位再打开至旁按手位，身体微前倾。

 5 面向8点方向做向前三拍舞步，双手收至胸前交叉位，身体微向后仰，目视1点。

 6 面向8点方向做向后三拍舞步，双手打开至旁按手位，身体微向前倾，目视1点。

 7—8 重复（1）5—6动作

（2）1—4 重复（1）1—4动作

 5 面向2点方向做向前三拍舞步，双手收至胸前交叉位，身体微向后仰，目视1点。

 6 面向2点方向做向后三拍舞步，双手打开至旁按手位，身体微向前倾，目视1点

 7—8 重复（2）5—6动作

第二段：

（3）1—2 做向旁行进三拍舞步，目视1点。

 3—4 做（3）1—2的反面动作

 5—8 重复（1）5—8动作

（4）1—4 重复（3）1—4动作

 5—8 重复（2）5—8动作

结束段：

 (5) 1—3 双手旁按手位，经右转原地半脚掌碎步至1点方向。

 4 正步位半蹲，双手旁按掌，身体微前倾，下巴微仰。

4、提示：

a、三拍舞步要做到清晰明确，脚下要和三拍节奏

b、做三拍舞步时注意第三拍主力腿的蹲

c、向2、8点方向做三拍舞步时，注意身体的后仰和前倾，呈现出飘荡的感觉

5、歌词：

我好想我好想啃你的脸呀，眼圈圈天生是巧克力哒， 我好想我好想抠你的脚丫，踢呀踢呀踢呀呀踢呀呀呀。 当当当，当当当当，吃饱了笑哈哈，哈哈哈哈（呃）， 当当当当，当当当当，妈咪哞妈咪哞，妈妈哈哈哈。

**五、快乐的小花匠**

1、训练目的：

 对不同步伐的认知与跳跃练习。

2、主要动作及要求：

a、吸跳步：（以右为例）右腿勾脚吸起的同时左腿颤跳，双手掌型手，位于头

两侧屈臂顶手位，掌心朝上。

b、横移步：（以右为例）右腿直腿向3点方勾脚，左腿重心屈膝半蹲随之重心

移至右腿，左脚上步至自然位站立。

c、踢跳步：（以右为例）右腿屈膝，勾脚小腿向1点方向踢出，同时左腿颤跳。

d、颤跳：正部位小跳的同时膝盖和脚背保持松弛状态，双手正上位扩指折腕，重拍向下。

e、甩手：（以右为例）在扩指立掌的基础上甩开大臂，右手于旁平位，左手于前斜上位。

f、背筐舞姿：横移步的基础上，双手握拳放于肩前位，大臂架平，模仿背竹筐。

g、招唤舞姿：横移步的基础上，双手扩指于旁斜上位，掌心向1点。

h、送花舞姿：屈膝半蹲的基础上，双手压腕点指，右手于前斜下位，左手于旁斜下位。

3、节奏：

准备位置：体对1点，右脚勾脚点地，左腿屈膝半蹲，双手交叉于胸前。

准备音乐：

（1）—（4） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—2 右起吸跳步

 3—4 左起吸跳步

 5—8 重复（1）1-4动作

（2）1—8 重复（1）1-8动作

（3）1—4 向右横移步2次，上身配合背筐舞姿。

 5—8 向左横移步2次，上身配合背筐舞姿。

（4）1—4 向右横移步2次，上身配合招唤舞姿。

 5—8 向左横移步2次，上身配合招唤舞姿。

（5）—（8） 重复（1）—（4）动作，最后一拍双手从旁斜上位落至体旁。

第二段：

（9）1—7 右起踢跳步4次，配合甩手动作，同时配合右、左腆腮。

 8 双手收至正上位，双脚收回正步位半脚尖。

（10）1—6 颤跳6次

 7 做送花舞姿，身体微前倾。

 8 舞姿静止

（11）—（12）重复（9）—（10）动作

结束段：

（13）—（14）重复（1）—（2）动作

（15）1—8 重复（4）1—8动作

（16）1—4 踢跳步2次，配合甩手动作，向1点方向行进。

 5—6 双腿并跳半蹲，同时双手掌型，交叉打开于旁斜下位，身体前倾。

 7—8 左脚向旁迈出，回到准备造型结束。

4、提示：

a、跳跃动作，膝盖始终保持松弛微颤。

b、每个舞姿一拍到位

5、歌词：

我是快乐的小花匠，肥沃泥土多芬芳；我要把那小花园，变得更漂亮。

我是快乐的小花匠，爱雨水也爱阳光；我要把那小世界，变得更漂亮。

花儿花儿快快长，一朵一朵牵着手；摘下一朵送给你，我亲爱的朋友。

**六、五彩水果**

1、训练目的：

 正步位小跳的练习。

2、主要动作及要求：

a、挑水果：体对1点，正步位压脚跟，双手扩指旁斜下位弹臂，点头随动。

b、体旁端果盘：（以右为例）体1点 ，右脚先向3点方向旁踵步半蹲，后重心移至

脚，左脚跟回正步位。双手扩指与肩同高曲臂成W端果盘形象。

c、得意的笑：（以右为例）右脚向正前屈膝上步，双手拳形耳旁左右摆动，头随动。

d、体前端果盘：（以右为例）体向2点右手提前90度曲臂端水果，左手动作同右手一致，高度在右肘位置。

e、跳跃端果盘：（以右为例）体向1点，双手保持端水果形象，右脚向2点方向错步吸跳。

3、节奏：

准备位置： 自由造型

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

(1)1—4 挑水果形象四次

 5—8 体旁端水果形象右两次

(2)1—8 重复(1)反面动作

(3)1—4 挑水果形象

 5—8 得意的笑形象右脚前

(4)1—8 重复(3)反面动作

第二段：

(5)1—4 2点方向保持挑水果的形象，双脚正步位小跳四次。

 5—6 双颤膝，双手扩指拍屁股，头留后，目视1点。

 7—8 体前端果盘形象

(6)1—8 重复(5)动作

(7)—(8) 重复(5)—(6)反面动作

第三段：

(9)1—8 右起四次跳跃端果盘形象

(10)1—2 得意笑的形象

 3—4 正步位旁按手

 5—6 重复(10)1—4动作

 7—8 跳转身向5点

(11)—(12) 重复(9)—(10)向5点方向，跳转回1点。

第四段：

(13)—(15) 重复（1）—（3）动作

(16)1—4 重复挑水果形象

 5—6 重复得意的笑形象

 7—8 自由造型

4、提示：

a、舞蹈表现中强调轻松自然，切勿僵硬。

b、正部位小跳要绷脚推地

5、歌词：

酸酸的脆脆的营养C多多，喝牛奶吃肉肉别忘吃水果。

吃零食喝可乐牙齿长虫虫，吃饱饱笑呵呵爱是向前冲。

洗洗刷刷一起走进雅米的王国，聪明可爱健康活泼一起手开动。

红的绿的黄的白的一口接一口，不偏食啊不挑嘴啊营养保护我。

**七、摩登女孩**

1、训练目的：

 三拍节奏训练和半脚尖步伐的练习。

2、主要动作及要求：

a、摩登步（3/4节奏）：（以右为例）

1-立半脚掌，脚掌踏地，同时直臂，双手并指，左手于前斜下位，右手于后斜下位。

2-压脚跟1次，手臂姿态不变。

3-压脚跟第2次，手臂姿态不变。

b、balance（3/4节奏）：（以右为例）

1-右脚半脚尖向3点方位上步重心，身体后仰，视1点，同时手臂松弛，指尖向远延伸，左手前平位伸向2点方位，右手旁平位（arabesque手位）。

2-保持上身姿态，左脚半脚尖并步至后五位。

3-保持上身姿态，右脚半脚尖五位踏地。

c、半脚尖行进：双脚半脚尖交替行进，移动时膝盖伸直并保持松弛。

d、行礼1：体对2点，头微低，左手斜下位，右手点于左肩前，右脚撤步至踏步位。

e、行礼2：体对1点，头微低，双手旁斜下位，右脚撤步至踏步位。

3、节奏（3/4节奏，每小节为3拍）

准备位置：7点方位后区场外准备，体对3点方向，正步位直立。

准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 体对3点，拧身至1点，右起摩登步四次，左倾头。

 5—6 右起半脚尖行进六步，右手由3点斜下位抬直头顶，左手斜后方斜下位。

 7 右手点至头顶，右脚并步直立。

 8 行礼1动作

（2）1—8 重复（1）1—8动作

 9 双手旁斜下位，双脚半脚尖碎步向右旋转至1点方向。

 10 体对1点，双脚自然位并步直立。

（3）1—4 体对1点，双手2、8点方向摆动，脚下重复（1）1—4动作

 5—6 右起半脚尖向1点方向行进六步，左手旁斜下位，右手经3点方位抬至 头上。

 7 右手点至头顶，同时右脚并步直立。

 8 行礼2动作

（4）1—4 重复（3）1—4动作

 5—6 右转身右起半脚尖向5点方位行进六步，左手旁斜下位，右手抬至头上。

 7—8 右转身右起半脚尖向1点方位行进六步，左手旁斜下位，右手抬至头上 。

 9 体对1点，双脚自然位并步直立

 10 行礼2动作

第二段：

（5）1—4 右起balance动作四次

 5—8 右起半脚尖向1点方位行进12步，双手提腕至正上位对腕。

（6）1—8 重复（5）1—8动作

（7）1—8 重复（5）1—8动作

 9—10 右起半脚尖行进六步，左手旁斜下位，右手经3点方位抬至头上。

 11 体对1点，双脚自然位并步直立。

 12 行礼2动作

结束段：

（8）1—8 重复第一段（1）1-8动作

（9）1—4 重复第一段（1）1-4动作

 5—8 右起3点方向半脚尖行进12次下场，右手由3点斜下位抬手，左手斜后方斜下位。

4、提示：

a、要表现出摩登女孩时尚，高贵的形象，注意体态挺拔。

b、脚下节奏要准确，半脚尖动作要做到最大限度。

c、注意balance脚下方位和手的方位不同，并要作出延伸与飘逸的感觉。

5、歌词：

啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦 ，啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦，

摩登的白天使，降落在这尘世，

第一次唱的歌，像朦胧诗那飞舞的双翅，

是天空的影子，美妙的幻化在，

白色镜子安徒生的故事。

夜光的游泳池，有隆重的仪式，

闪烁的玻璃鞋，寻找王子天使的水晶棒，

带给他的暗示，剧情刚刚开始，

灰姑娘什么样子。

听啊，听啊，听啊，奇妙的旋律在穿越。

看呀，看呀，看呀，白天使挥洒着光点。

梦的神奇，心的流连，都是天使的语言，都是天使的语言。

啦啦啦啦……啦啦啦啦……啦啦啦啦……

啦啦啦啦……啦啦啦啦……

**八、开心旅行**

1、训练目的：

 跳跃练习及身体协调性配合。

2、主要动作及要求：

a、列车律动：（7点为例）正步位7点方向，双手拳形于肩等宽，端小臂向下敲打，同时屈膝律动，重拍向下，上身前倾，头转1点，眼视1点。

b、窗外风景：（7点为例）

1—左脚7点，右脚半脚掌点至8点，膝盖微曲，上身转向1点，双手旁斜下位曲肘，扩指，指尖向3、7点头左倾，视1点。

2—左脚保持不动，右脚后撤至3点，半脚掌点地，上身保持1点，双手扩指扶于胯前，重心左倾，头留后，视线不变。

3—重复1—动作

4—身体向8点正步位，上身前倾，低头，双手扶胯前。

5—6身体在4—动作的基础上，抬头看向8点斜上，右手指形放于8点斜上。

c、快乐呐喊：正步位双蹦跳向1点落半蹲，上身前倾，双手2、8点旁平位扩指。

d、快乐奔跑：身体对1点，后跳踢步向前，双手在旁斜上位扩指与拳形手肩前交替。

e、快乐送出：

1—2体向1点，右脚向3点接左脚点靠步颤膝两次，双手前平位扩指，掌心相对，眼视1点。

3—4保持1—2身体动率不变，左脚向7点右点靠步，双手收回肩前沉双肘，眼视1点。

3、节奏：

准备位置：体对7点，正步位，双手前平位右上叠肘，头转1点。

准备音乐：

(1)—（4） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—8 7点方向列车律动动作八次

（2）2—6 7点方向窗外风景形象

 7—8 快乐呐喊形象

（3）1—8 3点方向列车律动动作八次

（4）1—8 重复(2)1—8反面动作

（5）—（8） 重复(1)—(4)动作

第二段：

(9)1—8 快乐奔跑形象动作四次

(10)1—8 送出快乐形象动作两次

(11)—(12) 重复(1)—(2)动作

第三段：

(13)1—8 7点方向列车动律八次，增加双蹦跳。

(14)1—8 重复(13)动作

(15)—(18) 自由组合列车移动，变化形象。

4、提示：

a、舞蹈当中的呐喊形象，要求教师在授课当中着重强调。

b、结尾处随意变化，要求趣味性，造型感，想象力作为侧重。

5、歌词

大声说说今天玩的快不快乐，快乐……

大声说说你们爱不爱momo，嘿嘿……

把这快乐收集起来手牵手，

跟着姐姐哥哥搭上疯狂列车，

咚咚咚咚快乐快乐努力在飞着，

带着勇气带着笑容天天都好过，

用力跳舞用力唱歌开心笑一笑，

快乐永远在你心中。