**华彩中国舞表演课程C8**

1、赋得古原草送别(选学组合)

2、幸福的冒泡

3、吹吹风

4、放轻松

5、彩云之南

6、春天的味道

7、青稞香

8、一起奔跑

**一、赋得古原草送别**

1、训练目的：

古典舞气息的提与沉以及舞姿与柔韧训练。

2、主要动作及要求：

a、提沉：提沉时腰肩尽量松弛，提时由腰腹部带动慢慢吸气，气息一直贯穿到头顶，到身体完全伸直，再由腰腹部带动慢慢吐气，到气息完全吐尽含回。提沉过程中气息要流畅通顺。

b、燕式坐后弯腰：左腿前盘坐，右腿后伸，腰尽量向后卷，双手经正上向斜后点地。

c、旁提舞姿：头侧倾，旁肋经过下弧线，边旁提边拧身敞胸，形成旁提舞姿，腰部要松弛，形成一种身体的“悬垂感”。

d、小草手势：双手掌形，对腕于正上位，手臂伸直。

3、节奏：

准备位置：体对5点，双吸坐，含胸抱膝。

准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

（2）1—2 右手直臂上伸，右手小草手势。

3—4 右手保持姿态左手对腕伸至小草手势

5—8 保持小草手势，沉气含胸，回至准备位。

（3）1—2 提气伸展，双手至正上位，同时双腿伸直至绷脚伸坐。

3—4 伸展至胸腰，同时双分手至提旁点地。

5—8 沉气同时收至准备位

（4）1—2 含胸并向右侧滚动至8点跪坐

3—4 体对8点，双跪坐，提气同时双手右前提至正上位。

5—8 沉气伸展胸腰，同时向斜后位双分手。

第一段：

（1）1—2 双跪坐提气，视线随身体提至1点，同时右手背手，左手兰花手胸前提腕。

3—4 双跪坐沉气，视线随身体垂落，同时左手兰花手沉腕。

5—8 重复第一段（1）1—4动作

（2）1 左手伸至正上位小草手势，身体上扬，眼随手动。

2 左手保持姿态，右手与左手对腕，呈双手小草手势。

3—4 沉气同时双手保持小草手势落至胸前，眼随手动。

5—6 双手保持小草舞姿伸至正上位，同时双跪立，眼随手动。

7 保持姿态，双手保持对腕，右手向内左手向外旋转。

8 保持姿态，双手保持对腕，向相反方向转腕。

（3）1—2 沉气，双手掌心向内自然垂落，眼随手动，同时落至双跪坐。

3—4 提气，双手前斜下位提腕，视线提至8点方向。

5—8 左手收至背手，右手经下弧线拉至旁斜下位，同时拧身至旁提舞姿，目视1点，头右倾。

（4）1 身体向左倾，左手背手，右手推腕至7点斜下位，眼视1点。

2 身体向右倾，左手背手，右手压腕拉至3点斜下位，眼视1点。

3—4 沉气，含胸低头，左手背手，右手经下向7点划动。

5—10 右手经7点方向经上向3点划立圆，身体随手划圆。

11—12 右手撑地，同时身体向左经坐地滚动至2点方向双跪坐。

第二段：

（5）—（8） 重复第一段（1）—（4）反面动作，滚动回至体对7点方位双跪坐，身体含胸低头。

第三段：

（9）1—2 提气，右手柔臂向正上位伸展至右手小草手势，左手垂至体侧，眼随手动，同时双跪立。

3—4 沉气，右手垂落至体侧，同时双跪坐。

5—6 提气，左手柔臂向正上位伸展至左手小草手势，右手垂指体侧，眼随手动，同时双跪立。

7—8 沉气，左手垂落至体侧，同时双跪坐。

（10）1—2 双手经前提至正上位，身体同时伸展，同时右腿向后伸展至燕式坐。

3—6 双分手至后斜下位指尖点地，同时身体伸展至燕式坐卷腰。

7—8 右腿收回至双跪坐，同时身体沉气含胸。

（11）1—8 重复（9）1—8动作

（12）1 右手伸至正上位小草手势，眼视正上位，双跪坐。

2 保持右手姿态，左手伸至正上位对腕呈双手小草手势，双跪坐。

3—4 沉气同时双手保持小草手势落至胸前，眼随手动。

5—6 双手保持小草舞姿伸至正上位，同时双跪立，眼随手动。

7 保持姿态，双手保持对腕，右手向内左手向外旋转。

8 保持姿态，双手保持对腕，向相反方向转腕。

9—12 保持小草手势，双腿慢慢跪坐，下胸腰，头慢转至1点。

4、提示：

a、所有舞姿和连接要求用呼吸带动，将提沉自然融入动作当中，从而增强身体的表现力。

b、柔韧性练习要求尽量做到自己的最大限度，自然地融入柔韧性舞姿。

c、表演时注意动作与诗词的有机配合，表现出小草坚忍不拔的品质和意境。

5、歌词：

离离原上草，一岁一枯荣。

野火烧不尽，春风吹又深。

远芳侵古道，晴翠接荒城。

又送王孙去，萋萋满别情。

啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...

**二、幸福的冒泡**

1、训练目的：

上步旋转的练习。

2、主要动作及要求：

a、提裙漫步：（右脚为例）双手旁斜下位兰花指形有提裙感觉，脚下平步右脚上步时左脚跟步贴靠在右脚旁半角点地，头左倾，眼视1点，左脚同样。

b、荡裙：（右侧为例）体转二点，双脚大八字位经双屈膝重心移动至右脚，同时右膝伸直，左膝同样脚绷脚点地，双手旁斜下位兰花指提裙，视线留一点。

c、旋转的裙摆：（右侧为例）右脚向三点方向半脚掌上步，左脚同时跟步成双脚并立身体惯性到五点方向，右脚持续惯性打开右脚再次至三点，双手保持提裙手位不动。

d、幸福的期待：（右侧为例）身体向二点方向，双膝半蹲，双手空握拳放于下颚前，同时头略低，上身微曲。

e、美丽女孩：（右侧为例）体向2点，右脚3点站立，左脚7点绷脚点地，左手旁斜下位提裙，右手兰花手形，中指点于头顶，眼视2点斜上位。

3、节奏：

准备位置： 体对2点，双手旁斜下位兰花指提裙，左前单跪立，左倾头，视线1点。

准备音乐：

(1)1—8 保持准备位动作

2—8 保持准备位姿态缓慢站起，脚下位2点方向左前踏步。

第一段：

(1)1—2 2点方向，右脚开始的提裙漫步形象。

3—4 左脚开始重复（1）1—2动作

5—8 4次提裙漫步形象

(2)1—8 8点方向重复⑴动作

(3)1—4 2、8点方向交替的荡裙形象4次

5—6 旋转的裙摆3点一次

7 2点方向，幸福的期待形象。

8 2点方向美丽女孩形象

(4)1—8 8点方向完整左脚开始完整反复（3）动作

第二段：

(5)—(8) 重复(1)—(4)

(9)1—8 半脚掌，左转身向5点方向行进，右脚先启动，双手提裙位。

(10)1—8 动作不变，原地左转回1点方向。

(11)1—2 缓慢落回准备位动作

4、提示：

a、提裙漫步形象时要着重学生的体态气质培养，脚下跟步时节奏清晰明确。

b、荡裙形象注意身体2、8点的方向准确

5、歌词：

一个房间里，没有阳光的，有一个英俊王子，

他跟我共舞上上下下跳，左左右摇摆。

黑夜夜王子就来到，天亮亮王子对我笑，

蓝蓝的眼睛好像很神秘神秘。

**三、吹吹风**

1. 训练目的：

通过对维族弹指手、垫步、以及挺拔体态的训练，进一步掌握维族舞蹈风格。

1. 主要动作及要求：

a、掌型手：自然手型，四指并拢，拇指自然张开。。

b、花型手：在兰花手的基础上，大拇指与中指指尖相对，手指自然放松，呈花状。

c、单托帽：右臂托帽手于耳后，左手斜上花型手，目视左手方向。

d、猫洗脸：双手顺着脸颊两侧交叉(右手在里)至额前提腕。

c、弹指手：双手放于正上位，掌型手，手心向下，指尖向上弹，重拍向上。

e、点颤动律：1-右脚掌点地同时双膝向下颤膝一次；da-右脚腕放松，脚掌自然稍离地，双膝向下颤膝一次。

f、垫步：以右为例，正步位，第1拍右脚向左脚的前方上步，重心移至右腿，第2拍左脚脚掌点于右脚斜后，重拍向下。

3、节奏：

准备位置：体对8点，单托帽舞姿。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备动作

第一段：

（1）1—4 双手摊手经过体前下弧线，第三拍绕腕至右手前斜上位左手前平位指尖向2点，双手花型手，头第三拍转向2点。

5—8 点颤动律两次

（2）1—8 反复反面（1）1—8动作

（3）1—4 右脚往后撤步，重心至右腿猫洗脸舞姿。

5—8 点颤动律两次

（4）1—8 做（3）1—8的反面动作

第二段：

（5）1—4 右脚起半脚掌向1点行进四步

5—8 弹指手两次，指尖先向8点再向2点；脚下点颤动律两次。

（6）1—8 反复（5）1—8动作

（7）1—4 右脚起垫步2次横移往7点方向，双手掌型手提腕搭于额前。

5—8 弹指手两次，指尖先向2点再向8点；上左脚至左脚前点地，做点颤动律两次。

（8） 做（7）1—8的反面动作

第三段：

（9）—（12） 重复（1）—（4）动作

第四段：

（13）—（16）重复（5）—（8）动作

结束动作：

（17）1 单托帽舞姿

1. 提示：

a、强调维族舞立腰拔背的基本体态

b、强调弹指手重拍在上，脆而小。

c、做点颤动律时始终保持颤而不窜，挺而不僵。

5歌词：

清晨七点小鸟把我叫醒，告别刚刚童话里的梦。

闭上眼睛亲亲温暖的阳光，挥挥手问好白云和天空。

把牛奶喝光我就开始出发，隔着车窗看见一道彩虹。

路边的花儿张开了笑脸，吃草的老牛有一双大眼睛。

爸妈带我郊游吹吹风，在春天的怀抱放轻松。

牵手一起在草地奔跑，于是蝴蝶躲进了草丛。

爸妈带我郊游吹吹风，看大海听海鸥的歌声。

沙滩里藏着五彩贝壳，快乐的世界天天不同。

**四、放轻松**

1、训练目的:

跳跃与半脚尖力量训练，以及在跳跃的同时训练重心的转换。

2、主要动作与要求：

a、吸撩腿: 主力腿离地微跳起立半脚尖，动力腿吸撩小腿绷脚伸直至25度。

b、正步位跳：正步位，双膝屈膝半蹲的基础上，平稳向前跳。

c、吸跳步: （以左为例）左腿绷脚吸起的同时右腿脚掌离地微跳

d、双耸肩: 双肩向上耸起，重拍向上。

e、放轻松舞姿1：（以左为例）双手扩指手心向上放于肩旁，沉肘屈臂，向1点上左脚，身体对8点方向，同时配合双耸肩，眼视1点。

f、放轻松舞姿2：

1—双手扩指位于耳旁，手心对1点，大臂架平，视1点。双脚同时跳起，左脚落至7点方向勾脚直腿，右腿屈膝半蹲向1点，重心移至右腿。

2—双腿同时跳起收回正步位，屈膝半蹲，双手舞姿不变。

3、节奏：

准备位置：视线1点，身体正对1点，左手叉腰，右手掌型提腕曲臂放于肩旁，

双脚正步位对3点方向。

准备音乐：

（1）— （3） 保持准备动作

第一段：

（1）1 左脚吸撩腿，目视1点。

2 收左脚至正步位屈膝半蹲

3 上身保持不动，脚下做右脚吸撩腿，目视1点。

4 上身保持不动，双腿正步位屈膝半蹲。

5—8 双脚正步位跳4次，向3点方向行进。

（2）—（5） 重复（1）1—8动作四次

第二段：

（6）1—2 放轻松舞姿1

3—4 重复（6）1—2反面动作

5—8 重复（6）1—4动作

（7）1—2 双手扩指交叉左手在上放于肩前，左脚全脚向7点方向迈出。

3—4 双手扩指打开手心向上放于体旁，双耸肩，体对2点，右脚脚掌

点于左脚前方。

5—6 重复(7)1—2的反面动作，肩前交叉手时保持左手在上。

7—8 重复（7）3—4的反面动作

（8）1—8 重复（6）1—8动作

（9）1—8 重复（7）1—8动作

间奏段：

（10）—（11） 两拍一次，摆出不同的造型。

第三段：

(12) 1—4 双手扩指右手在上，重拍抖手、经体前斜下至正上位，视1点。

左脚起吸跳步交替4次

5—8 双手扩指重拍抖手由正上位至斜下位，交替吸跳步4次。

（13）1—2 做右腿为重心的放轻松舞姿2

3—4 做（13）1—2的反面动作

5—8 重复（13）1—4

(14) 1—8 左转身向5点方向重复（12）1—8动作

（15) 1—8 左转身向1点方向重复（13) 1—8动作

结束段：

（16）—（17）学生跟着音乐的节奏点，摆出不同的造型。

(18) 1—8 双手扩指碎抖手，脚下碎步向1点方向行进。

9 自由造型结束

4、提示：

a、吸撩腿时，动力腿出去要控制、稍作停顿。

b、正步位跳时需保持平稳向前行进

c、间奏段与结束段教师应启发学生们发挥想象力与创造力摆出不同的造型

注意节奏要准确，动作一拍到位，做出机械、顿挫感。

d、做放轻松舞姿2时，注意重心的转换要明确。

5、歌词：

别让我的双肩压的太重，也许我的脚步会变得轻松，

让我们的心情学会流浪，让我们的青春感受从容。

你让我坐的时候我真想动，你让我动的时候我就会懵，

在我懵的时候我总要醒，而当我醒来以后我还有梦。

放轻松我们放轻松，好让我的心灵去吹风，

放轻松我们放轻松，就让我年龄会做梦。

**五、彩云之南**

1、训练目的：

初步了解傣族舞蹈风格特点。傣族舞蹈优美恬静, 感情内在含蓄, 手的动作丰富, 舞姿富于雕塑性, 四肢及躯干各关节都要求弯曲,形成特有的“三道弯”造型。

2、主要动作及要求：

a、掌形：大拇指向前打开，虎口最大限度张开，其他四指并指上翘。

b、还原位：掌形，手心向下，放于胯前约一拳位置。

c、靠步（以左为例）：双腿半蹲，右腿主力腿，左腿膝盖扣回，小腿向旁伸出，大脚趾内侧点地。

d、孔雀展翅舞姿（以左为例）：双手手形扩指，小手指向手心里转指提腕。左手于左太阳穴斜上方一拳距离，手心向下手肘弯回，右手于右胯旁一拳距离，手心向上手肘弯回。出左腮，左肋向旁拉出，顶右胯，右前踏步屈膝，目视1点。

e、提裙舞姿（以右为例）：双手兰花手，指尖朝下提于两胯骨前，小臂微曲架起，左靠步，右脚对4点，左脚对8点，体对2点，微收下颌，目视左脚脚尖方向。

f、孔雀望月舞姿（以右为例）：双手掌形，右手指尖对胯旁手心向下，手肘弯回，左手旁平位手心对7点，指尖向上，掌根向外推出。向上提右旁腰，下左旁腰，抬头目视正上方，左靠步。

g、胸前交叉手舞姿（以右为例）：双手掌形，左臂在外，双臂于胸前交叉，大臂略架起，左靠步，右脚对4点，左脚对8点，体对2点，微收下颌，目视左脚脚尖方向。

h、追鱼舞姿（以右为例）：双手掌形，右臂微曲指尖朝下，于前斜下位，左手指尖轻搭于右手肘上，体对2点，身体前压，目视2点，左脚靠步。

3、节奏：

准备位置：体对1点，双手胯前位，脚下正步位。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—2   右脚上步同时加颤膝两次，孔雀展翅舞姿。

   3—4   重复（1）1—2 反面动作

   5—6   右脚4点方向撤步，提裙舞姿。

   7—8   保持提裙舞姿，颤膝两次。

（2）1—8   重复（1）1—8反面动作

（3）1—4   重复（1）1—4动作

   5—6   右脚3点方向打开，左手经体旁划开，至孔雀望月舞姿。

   7—8   保持孔雀望月舞姿，颤膝两次。

（4）1—8   重复（3）1—8反面动作

（5）1—4   重复（1）1—4动作

   5—6   右脚4点方向撤步，胸前交叉手舞姿。

   7—8   保持胸前交叉手舞姿，颤膝两次。

（6）1—8   重复（5）1—8反面动作

（7）1—4   重复（1）1—4动作

   5—6   右脚3点方向打开，右手经8点打开至2点，追鱼舞姿。

   7—8   保持追鱼舞姿，颤膝两次。

（8）1—8   重复（7）1—8反面动作

第二段：

（9）1—4   重复（1）5—8动作

   5—8   重复（2）5—8动作

（10）1—4 重复（3）5—8动作

    5—8 重复（4）5—8动作

（11）1—4 重复（5）5—8动作

    5—8 重复（6）5—8动作

（12）1—4 重复（7）5—8动作

    5—8 重复（8）5—8动作

（13）1—2 左手收回胯旁，指尖对左胯，掌形手心向下，右手划开至旁平，掌形指

尖向上，双脚收回正步位立半脚掌，右倾头，目视1点。

    3—8 保持姿态，圆场步下场。

4、提示：

a、掌形手指尖最大限度上翘、延伸，舞蹈过程中始终保持，不能松懈。

b、所有舞姿注意三道弯体态特征，要求做到身体最大限度。

c、颤膝重拍向下，切忌过大。

d、体现傣族女孩柔美又不失活泼的性格特点。

5、歌词：

彩云之南,我心的方向，

孔雀飞去,回忆悠长。

玉龙雪山,闪耀着银光，

秀色丽江,人在路上。

彩云之南,归去的地方，

往事芬芳,随风飘扬。

蝴蝶泉边,歌声在流淌，

泸沽湖畔,心仍荡漾。

记得那时那里的天多湛蓝，

你的眼里闪着温柔的阳光。

这世界变幻无常,如今你又在何方，

原谅我无法陪你走那么长。

别人的天堂不是我们的远方，

不虚此行别遗憾。

**六、春天的味道**

1、训练目的：

几种手位的认知及舞姿练习。

2、主要动作及要求：

a、春天手位：（以左为例）体对7点，左手斜上，右手斜下，兰花指摊手，目视

7点斜上。

b、泥土手位：（以左为例）体对7点，双手斜下位，兰花指摊手，目视7点斜上。

c、花朵手位：（以左为例）体对8点，正步位，双手手腕相对于头顶斜上方，目

视手。

3、节奏：

准备位置：自由舞姿造型

准备音乐:

（1）—（4） 保持准备位动作

第一段：

(1)1—8 右脚起向7点方向，半脚尖行进8步，春天手位。

(2)1—2 右脚收至正步位半蹲，左手在上，双手交叉放于肩前。

3—4 春天手位，右脚蹦脚点于8点方向。

5—6 重复（2）1—2动作

7—8 泥土手位，右脚蹦脚点于3点方向。

(3)1—8 右脚起半脚尖原地8步，左转身至2点方向，泥土手位。

(4)1—4 双手经胸前碎绕至头顶斜上位

5—8 花朵手位

(5)—(8) 重复(1)—（4）反面动作

第二段：

(9) 1—8 右脚起半脚尖向1点行进8步，双手经上落至斜下位。

(10)1—2 右脚上步至大八字位，左手点于左肩前。

3—4 保持大八字位，右手点于右肩前。

5—6 收右脚至正步位半蹲，双手斜下位，低头。

7—8 1点方向花朵手位

(11)—(12) 重复(9)— (10)动作

(13)1—8 右转身至5点方向，重复(9)动作

(14)1—8 右脚起半脚尖向5点行进8步，双手经斜下至花朵手位。

(15)1—8 右转身至1点方向，右脚起半脚尖原地8步，双手经上落至斜下位。

(16)1—8 重复(10)动作

结束段：

(17)—(24) 重复第一段动作

(25)—结束 右脚起向7点方向下场，春天手位。

4、提示：

a、做手位动作时，注意指尖延伸，下颚微上提。

b、半脚尖行进时，第8步都收回正步位。

c、组合动作在优美舒缓的音乐中完成，注意体态的挺拔。

5、歌词：

我多么期待春天，来到我身边，好为我带来五彩缤纷的悬念。

听听青蛙的自白，听听黄鹂的啼转，

听听碧野的抒怀，听听苍山的咏叹……

啊……绿茸茸的梦幻，啊……绿茸茸的梦幻。

我多么期待春天，来到我身边，好为我带来五彩缤纷的悬念。

鱼儿游得哟欢欢，花儿笑得哟甜甜。

我也在奋力追赶，把一路芬芳点燃……

**七、青稞香**

1.训练目的：

藏族舞的基本动律，脚下步伐及藏舞风格的训练。

2.主要动作及要求：

a.扶胯位：双手掌形扶于胯前，手腕放松。

b.平踏步:双脚平脚交替踏步，保持颤膝动律。

c.靠步颤膝：（以右为例）右脚向旁上步，左脚快速靠至半脚点地，同时完成颤膝。

d.跺踏：双脚大丁字位，右脚脚尖2点全脚踏地，同时左膝微颤。

e.背青稞：双手点肩，双肘架平。

f.打青稞：双手空握拳，放于胸前右上左下，拳孔相对，小臂主动重拍向下打。

g.晒青稞：（以右为例）双手自然手型，左手旁平，右手经体前撩至旁斜上位，交替完成。

3.节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手扶胯，目视1点。

准备音乐：

（1）—（3） 保持准备位动作

（4） 背青稞

第一段：

（1）1—4 右脚起平踏步4步，同时背青稞。

5—8 跺踏步2次，同时打青稞。

（2）1—8 重复第一段（1）1—8动作

（3）1—4 右起晒青稞，同时靠步颤膝。

5—8 左起晒青稞，同时靠步颤膝。

（4）1—8 重复第一段（3）1—8动作

(5)—（8） 重复第一段（1）—（4）动作

(9)1—8 双腿由屈膝到站直，双手经下收回打青稞造型停住。

(10)1—2 双脚同时向右蹦跳，配合打青稞双手于右胯前，同时右请头。

3—4 重复第一段（10）1—2反面动作

5—8 双膝颤膝两次，配合打青稞两次，目视1点。

(11)1—4 2点方向，行进三步一踏蹲，双手背青稞，目视1点。

5—8 6点方向，后退三步一踏站，双手不变，目视1点。

(12) 1—8 重复第一段（10）1—8动作

（13）1—8 重复第一段（11）1—8反面动作

（14） 重复第一段（9）1—8动作

第二段：

（15）1—8 左转身向5点方向行进，重复第一段（1）1—8动作

（16）1—8 重复第一段（2）1—8动作

（17）—(18) 左转身至1点重复第一段（3）—（4）动作

(19)—（22）重复第一段（1）—（4）动作

（23）1—8 重复第一段（10）1—8动作

（24）1—8 重复第一段（10）1—8动作

（25）1—8 重复第一段（11）1—8动作

（26）1—8 重复第一段（13）1—8动作

结束段：

（27）1—4右 脚起向1点踏三步回正，同时双手直接打开斜上位。

（28）5—8右 脚起向1点踏三步至行礼步，双手斜下位，右请头。

提示：

a.双膝始终保持松弛颤动

b.打青稞动作重拍明显，表现出用木棍凿青稞的形象动作。

c.身体在舞蹈过程中不可僵硬，与颤膝动律协调一致。

歌词：

金风送来青稞香，青稞飘香人心爽，醉呀醉了小村庄。

阿爸阿妈举杯青稞酒，哈达在飘扬，在飘扬，呀啦索。

哎，哎，青稞香，生活呀幸福感谢党，

哎，哎，青稞香，藏家呀藏家跳锅庄啊，藏家跳锅庄。

索呀啊哩索哎呀啦哩索。

哎，高原大地青稞香，香中情荡漾，香中情荡漾。

高原大地青稞香，香中情荡漾。

哎，哎，青稞香，哎，哎，青稞香，高原大地青稞香，呀啦索。

**八、一起奔跑**

１、训练目的：

训练双腿在跳跃过程中的灵活性，以及小腿与脚腕肌肉的能力。

２、主要动作及要求：

ａ、吸弹腿跳：右脚经吸弹腿于前斜下２５度，脚放松，左脚完成跳颠，同时左手扩指，体旁折臂向前划立圆，配合右倾头，交替进行。

ｂ、奔跑：以膝盖带动大腿抬至９０度，小腿放松，交替跑跳。

３、节奏：

准备位置：体对１点，正步位，双手叉腰，目视１点。

准备音乐：

（１）－（２）　保持准备位动作

第一段：

（１）－（２）　吸弹腿跳８次

（３）－（４）　双手扩指手腕交叉，右手在上，压腕放于体前斜下位，双脚打开自然位，身体前倾，右起交替顶胯８次，同时右左倾头。

（５）１－８　　向３点行进奔跑动作，右起第７拍收回正步位，同时体对１点。

（６）１－２　　双膝半蹲，双手握拳，小臂并拢同时低头。

　　　３－４　　双脚打开自然位，双手扩指指尖对太阳穴，双肘架平。

　　　５－８　　重复第一段（６）１－４动作

（７）１－８　　重复第一段（５）１－８反面动作

（８）１－８　　重复第一段（６）１－８动作

（９）１－８　　重复第一段（１）－（２）动作

（１０）１－８　重复第一段（３）－（４）动作

（１１）１－２　双脚正步半蹲，双手位置不变同时低头。

　　　 ３－４ 抬头视１点

第二段：

（１２）１－８　吸弹腿４次向前行进

（１３）１－８　重复第一段（６）动作

（１４）－（１５）重复第二段（１２）－（１３）动作

（１６）—（１７）重复第一段（５）－（６）动作

（１８）－（１９）重复第一段（７）－（８）动作

结束段：

（２０）１—２　　双脚打开自然脚位半蹲，双手掌心拍腿２次。

　　　　３－４　　重心移至右脚左脚勾脚，双手左耳旁击掌１次。

　　　　５－８　　重复结束段（２０）１－４反面动作

（２１）－（２３）重复结束段（２０）１－８动作６次

４、提示：

ａ、释放孩子活泼烂漫的天性。

ｂ、强调奔跑的高度与脚腕的控制。

5、歌词：

阳光洒在我的脸庞，让心里变得暖洋洋。

迈开步伐心花怒放，朝着梦想的方向。

so、so、mi、do、re、do、xi、do

跟着节奏大声唱，快乐小鸟排成行，不会迷失方向。