**华彩中国舞表演课程C9**

**1、许个心愿**

**2、地球欢迎你**

**3、家住彩云间(选学组合)**

**4、小草**

**5、春天在说话**

**6、帕米尔的孩子**

**7、云上少女**

**一、许个心愿**

1、训练目的：

 前旁腿的柔韧练习和胸腰练习。

2、主要动作及要求：

a、许愿：双手拳形合十，右手在上，低头于胸前。

b、美梦舞姿：双吸腿坐，左手手心向下，小臂放于双膝，右手握空拳于太阳穴，右肘撑于左手手背。

c、听：以左为例，左燕式坐，左手掌形贴于耳后，右手旁按手位。

d、流星落下：体对二点伸坐，左手旁点地，右手食指伸出于八点斜上位，经上弧线向前压腿。

e、流星飞过：体对一点旁开腿双绷脚，右手扩指于体前撑地，左手食指伸出由三点经上弧线划至七点，眼随手动。

f、燕式坐下胸腰

3、准备位置：体对2点方向，双吸腿坐，双手旁点地，目视2点。

准备音乐：

（1）－（２） 保持准备位动作

第一段：

（１）１－４　　双手从旁点地经上弧线，收至美梦舞姿。

　　　５－８　　保持美梦舞姿

（２）１－４　　双腿伸坐于2点，右手旁点地，左手食指伸出于至8点斜上方。

　　　５－８　　流星落下压前腿

（３）１－４　　左燕式左，听舞姿，眼视2点。

　　　５－８　　保持左燕式坐，上身向前俯，左耳朵找地面同时眼视1点。

（４）１－４　　保持左燕式坐，双手许愿经胸前提至正上位。

５－８　　经指尖带动向旁打开至旁点地，同时下胸腰。

第二段：

（５）１－4　　 向1点吸腿抱团身

　　　５－８　　双手经吸腿抱团身停在美梦舞姿

（６）１－３　　旁开腿打开至1点方向，同时双手扩指，打开至跨前撑地。

　　　４　　　　食指伸出，指向3点方向，同时压左旁腿。

　　　５－８　 流星飞过至左倾压旁腿

（７）１－４　　右燕式坐，听舞姿。

　　　５－８　　重复第一段（３）５－８反面动作

（８）１－４　　重复第一段（４）１－４反面动作

　　　５－８　　重复第一段（４）５－８反面动作

第三段：

（９）１－４　　双腿并拢跪向一点方向，同时双臂经旁平位抱回叠肘。

（右上左下），抬头眼视一点斜上方，双肘架起，后背直立。

　　　５－８　　双跪坐，双臂向３７点平伸，身体前倾与小腹相折。

（１０）１－４　向右滚地至五点吸坐，同时双臂从正上位经体前提至正上位。

　　　　５－８　双臂经正上位提前落下至旁平位手心向下，，同时双腿伸直仰卧。

（１１）１－４　双脚脚尖带动，双腿抬至９０度。

　　　　５－８　双脚绷脚吸至胸前，同时双臂经旁平位抱回叠肘。

（１２）１－４　经右倾翻身至八点燕式坐，同时许愿手提至正上位。

　　　　５－８　左燕式坐胸腰

结束段：

（１３）１－４　重复（５）１－４

５－８　重复（５）５－８

（１４）１－４　重复（６）１－４

５－８　重复（６）５－８

（１５）１－４　重复（７）１－４

　 ５－８　重复（７）５－８

（１６）１－４　重复（８）１－４

５－８　重复（８）５－８

（１７）１－４　收回许愿舞姿，眼视二点斜下方。

结束句：保持许愿舞姿，眼慢慢看向二点斜上方，看着流星许下心愿。

４、提示：

a、强调动作连贯性

b、流星划过，默默许下心愿，希望美好的愿望能够实现。

c、流星划过动作要求路线放远放长

d、柔韧动作做到最大限度

5、歌词：

轻轻阖上你的眼睛，不管今天是不是满天星星，

我会听见你的声音；轻轻阖上你的眼睛，

不管今天是不是满天星星，摘下许愿的小星星；

轻轻阖上你的眼睛，不管今天是不是满天星星，

我变成你的言语，唱出最好听的声音；

把我的背弯当成你的摇篮，我要带你到最美好的梦想，装满快乐和回忆，

在你温暖的守候；

轻轻阖上你的眼睛，不管今天是不是满天星星，

我会听见你的声音；

摘下许愿的小星星；

**二、地球欢迎你**

1、训练目的:

 踢腿及表演练习。

2、主要动作及要求:

a、吸撩踢腿：将腿吸至最高，脚背带动腿部发力撩踢到最大限度。

b、地面大踢腿：脚背带动腿部快速直踢直落。

c、坠落的火星人：双手握拳放于眼前，腹前勾脚双吸腿躺于地面。

d、哭闹的火星人：保持坠落火星宝宝的姿态动手动腿，做哭闹形象。

e、思考的火星人：体对1点侧卧， 拳形手放于太阳穴，另一只手掌形撑地。

f、忐忑的火星人：双手扩指放于胸前，腹前绷脚双吸腿。

g、慌张的火星人：保持忐忑火星宝宝姿态做拍胸伸手臂，绷脚颤腿、伸腿动作。

h、高兴的火星人：并腿伸坐，双手扶膝指尖相对，做松膝动作。

i、惊讶的火星人：双手扩指分别放于肩旁、胯旁，结合动作配以相应的表情。

j、失重的火星人：双手握住脚腕搬前腿，抬头看脚，快速落至全脚单吸腿，双手扩指提腕在旁斜上位，低头看脚，配以相应的表情。、

k、打招呼的火星人：平脚双吸腿，上身转至1点方向，双手耳旁扩指摆手。

3、节奏：

准备位置：体对7点吸腿抱团身

准备音乐：

散板节奏 坠落声保持抱吸腿团身，哭声坠落火星人动作。

（1）1—8 哭闹火星人动作

第一段：

（1）1—4 思考的火星人动作

 5—8 忐忑的火星人动作

（2）1—8 慌张的火星人动作

（3）1—8 思考和忐忑火星人动作

（4）1—4 慌张火星人动作

 5—6 起身平脚双吸腿，双手斜下位点地。

 7—8 并腿伸坐，双手斜下位点地

第二段：

（5）1—2 高兴的火星人动作

 3—4 惊讶的火星人动作

 5—6 高兴的火星人动作

 7—8 惊讶的火星人动作

（6）1—4 失重的火星人动作

 5—8 吸撩踢腿

（7）1—2 单腿抱吸腿

 3—4 绷脚伸腿

 5—8 地面大踢腿

（8）1—2 双腿抱吸腿

 3—4 起身双吸腿坐立

 5—6 打招呼火星人动作

 7—8 并腿伸坐

（9）—（12） 重复（5）—（8）动作

结束段：

（13）1—8 重复第二段（5）动作

（14）1—4 吸撩腿

 5—6 躺于地面不动

 7 思考的火星人动作

4、提示：

a、注意踢腿的力度和幅度，在踢腿过程中要伸直膝盖。

b、表现火星人的形象动作时，要配以丰富的面部表情。

5、歌词：

亲爱的小孩，你是谁，为什么突然，来到这里。

每个人都有，小秘密，我保证不会，说出去。

地球欢迎你，快快来定居，好玩的游戏，火星没得比。

地球欢迎你，不要回去，na na na na忘记你的火星语。

地球欢迎你，快快来定居，所有的问题全都是玩具。

地球欢迎你，不要回去，na na na na忘记你的火星语。

**三、家住彩云间**

1、训练目的：

 苗族基本动律的认知，并初步了解苗族舞蹈的风格。

2、主要动作及要求：

a、压走步：右脚起勾脚走，向1点方向走4步，手臂体旁摆动。

b、摆胯：右脚向旁迈出与肩同宽，同时摆胯4次，配合双手体前摆动。

c、晃手横移步：（以右为例）平步横移，一步一靠，双手旁按手位，配合膝部颤

蹲做小晃手，目视3点。

3、节奏：

准备位：体对1点，正步位，双手体旁自然下垂。

准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 压走步

 5—8 摆胯

（2）1—4 晃手横移步

 5—8 重复（2）1—4反面动作

（3）—（4） 重复（1）—（2）动作

第二段：

（5）—（8） 右转身，体对5点重复（1）—（4）动作

 9—12 右转身，右脚2点方向上步，右手额前做遮阳手，左手旁斜下

 位，目视2点。

间奏段：

（9）1—4 7点方向，双脚起跳碎步横移，右手虎口张开在嘴旁做呼喊状，左手身后背手。

 5—8 重复（9）1—4反面动作

（10）1—8 重复（9）—8动作

结束段：

（11）—（14） 重复（1）—（4）动作

（14）—7 左脚8点方向上步，左手额前做遮阳手，右手旁斜下位，目视

 8点。

4、提示：

a、压走步时不要刻意强调压手腕

b、摆胯时尽可能做到最大限度，上肢随动。

c、晃手横移步注意重拍在下

5、歌词：

家住彩云间嘞，鲜花露笑脸赛赛；背起书包上学去 脚步多轻快。

啊嘞啊嘞啊嘞啊嘞，啊嘞啊来尼啊嘞嘞；

啊嘞啊嘞啊嘞啊嘞，啊嘞啊来尼啊。

**四、小草**

1、训练目的：

 对蒙族舞的硬腕、软手以及蒙族舞蹈风格的训练。

2、主要动作及要求：

a、掌形手：虎口张开，四指并拢，平伸。

b、硬腕：双手富有弹性的提压腕

c、体前交叉手硬腕：掌形手，双手手腕交叉，右手在上，左手在下，放于胸前做提压腕。

d、斜上位硬腕：双手至身体两侧斜上位做提压腕

e、双臂圆弧形硬腕：双臂架起成圆弧型至身体右（左）斜下位提压腕。

f、软手：由手腕带动下压到平掌，架肘,而后提腕，指尖触摸手心，慢慢展开，有连绵不断的感觉。

g、胸前位软手：双臂架起至胸前，手心向下，做软手。

h、旁平位软手：双臂在旁平位的基础上，手心向下，做软手。

i、斜下位软手：双臂至体侧斜下位，做软手。

j、胸前交叉软手：双臂至胸前交叉，右手在里，做软手。

3、节奏：

准备位置：跪坐，双手至头正上方交叉贴于地面，右手在上，低头额头贴于地面。

准备音乐：

（1）1—8 保持准备动作

（2）1—4 保持准备动作

 5—8 身体慢慢直立，双手交叉放于腿上。

（3）1—4 舞姿静止

第一段：

（1）1—4 身体前倾，双手交叉体前硬腕两次。

 5—6 双手斜上位硬腕1次

 7 双手斜上位提腕1次

 8 压腕时，双臂经上弧线落至左斜下位，手臂保持圆弧形。

（2）1—2 双臂圆弧形硬腕1次，眼看手。

3 提腕的同时经过上弧线

4 落至右斜下位，手臂保持圆弧形。

 5—6 重复（2）1—2动作

 7 手臂保持圆弧形提腕1次

 8 压腕落手至交叉手右手在上，同时身体转向8点方向。

（3）1—2 胸前交叉软手1次 ，软手落腕时转向1点，身体微前倾，同时双腿起伏1次。

 3—4 转向2点方向胸前交叉软手1次 ，软手落腕时，身体回到1点，双腿起伏1次。

 5—6 斜下位软手1次，双腿起伏1次。

 7—8 双手软手由斜下位至上落至肩前，身体面向2点，向右下旁腰，眼视8点上方，双腿起伏1次。

（4）1—2 肩前软手1次，软手落腕时至旁平位，双腿起伏1次。

 3—4 双手软手由旁平位至上落至肩前，身体面向8点，向左下旁腰，眼视2点上方，双腿起伏1次。

 5—6 重复（4）1—2动作

 7—8 旁平位软手1次，软手落腕时，双手落至斜下。

间奏段：

 1 双手经过斜上位提腕，双膝跪立。

2 压腕至体前交叉手，同时上右腿跪立。

第二段：

（5）1—4 第一拍起身，双腿变成左后踏步，上身重复（1）1—4动作。

 5—8 上身重复（1）5—8，重心移至后腿，右腿屈膝前点地。

（6）1—4 第一拍上左脚，右脚快速收至右后踏步，上身反复（2）1—4动作。

 5—8 第一拍上右脚，左脚快速收至左后踏步，上身反复（2）5—8动作。

（7）1—2 在踏步位的基础上，双腿直立、屈膝起伏1次，上身反复（3）1—2动作。

 3—4 在踏步位的基础上，双腿直立、屈膝起伏1次，上身反复（3）3—4动作。

 5—8 在右前点地位基础上，重心在左腿上，双腿直立、屈膝起伏2次，最后1拍重心移至右腿上，上身反复（3）5—8动作。

（8）1—2 双腿直立、屈膝起伏1次，上身重复（4）1—2动作。

 3—4 上左脚至踏步位，重心移至左腿上，上身重复（4）3—4动作。

 5—6 双腿直立、屈膝起伏1次，上身重复（4）5—6动作。

 7—8 软手1次同时由上落至胸前交叉位，上右脚至右前五位。

第三段：

（9）1—8 半脚碎步向1点行进，双臂软手从胸前渐变至旁平位，两拍一次共四次，最后一次软手时，从旁平位经上落至胸前交叉位。

（10）1—8 左转体，左前五位，向5点行进，上身反复（9）1—8动作。

结束段：

 1—8 右转身，右脚向8点方向上步，左脚踏步，左腿随双腿的起伏，慢慢伸直，身体对2点下右旁腰、眼视8点，上身重复（9）1—8动作。

 9 软手至提腕静止，手心向下，左手旁斜上位，右手旁平位。

4、提示：

a、做硬腕时动作强调腕部的顿挫感，干脆利落。

b、软手要求小臂至手指尖放松柔软，像波浪一般。

c、做软手动作时，双腿配合起伏，但起伏微小由呼吸带动。

**五、春天在说话**

1、训练目的：

 彝族舞蹈风格特点的掌握及脚下灵活性。

2、主要动作及要求：

a、原地击掌跳蹬腿：（以右为例）右脚半脚尖跳起，左腿勾脚吸起，由脚跟发力25度斜下蹬出，双手胸前击掌。

b、横移上步跳蹬步：（以右为例）右脚起向3点方向横移三步，第四步左脚跳蹬腿同时胸前击掌。

c、跳转身：（以右为例）右脚起向3点方向跳四步，同时右转一圈。第四步左脚跳蹬腿，双手旁按掌随动。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正部位，旁按掌。

准备节奏：

（1）—（3） 保持准备动作

第一段：

（1）1—4 右起横移上步跳蹬步

 5—8 左起横移上步跳蹬步

（2）1—2 右脚旁点步

 3—4 左脚旁点步

 5—8 右起跳转身

（3）—（4） 重复第一段（1）—（2）反面动作

（5）—（8） 重复第一段（1）—（4）动作

第二段：

（9）1—8 右起跳踢步八次向1点方向行进

（10）1—8 左起原地击掌跳蹬腿四次

（11）1—8 左转身向5点方向行进右起跳踢步八次

（12）1—8 左起原地击掌跳蹬腿四次

（13）1—8 左转身向1点方向行进右起跳踢步八次

（14）1—8 左起原地击掌跳蹬腿四次

结束音乐 左转身向7点方向行进右起跳踢步下场

4、提示：

a、组合节奏欢快，步伐轻盈，体现彝族人民载歌载舞的欢乐气氛及积极向上的生活态度。

b、动作中旁按掌手位强调随动。

c、击掌跳蹬腿动作时注意主力腿的跳与动力腿的蹬。

5、歌词：

噼噼噼噼啪啪，噼噼噼噼啪啪，噼里啪啦春天在说话。

噼噼噼噼啪啪，噼噼噼噼啪啪，爆竹噼啪声声喜万家。

滴滴滴滴嗒嗒，滴滴滴滴嗒嗒，滴答滴答春天在说话。

滴滴滴滴嗒嗒，滴滴滴滴嗒嗒，春水滴答悄悄润春芽。

嘻嘻哈哈，春天在说话，小朋友笑脸如彩霞。

嘻嘻哈哈，春天在说话，祖国呼唤咱快长大。

祖国呼唤咱快长大，祖国呼唤咱快长大......

**六、帕米尔的孩子**

1、训练目的：

 通过步伐训练脚下的灵活性，通过舞姿训练挺拔的体态，进一步掌握维族舞蹈风格。

2、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：以左为例，左手花型手托于耳后，右手斜上花型手，目视右手方向身体上扬。

d、移颈：在肩膀保持不动的基础上，头平行于肩膀向左向右移动。

c、转体三步一抬：（以右为例）

第一步—右脚向8点上步，右手掌型手，手心向上点于左肩前，左手掌型手背于腰间，体对8点；

第二步—左脚旁垫；

第三步—右脚向2点方向上步，双手花型手直接打开至旁平位立掌，身体同时转向2点不强调抬腿动作。

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。

3、节奏：

准备位置：自然脚位，体对8点，左手花型手托掌于头顶，右手花型手旁平位立掌，目视7点，场下准备。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备动作

（3）1—8 向7点方向跑出，目视7点。

（4）1 向8点方向上左脚，右脚体旁脚掌点地，视8点。

 2—8 保持舞姿静止

第一段：

（1）1—4 向8点方向上右脚做转体三步一抬动作

 5—8 做（1）1—4反面动作

（2）1—7 重复（1）1-7动作

 8 转体向1点，重心移至左腿屈膝半蹲，右腿绷脚直腿伸出，左手掌型手叉腰，右手花型手托帽手，身体微拧向2点。

（3）1—3 右脚起半脚掌向前走3步

 4 上身保持舞姿不变，脚下做（2）8的反面动作

 5—8 做（3）1-4反面动作

（4）1—4 重复（3）1-4动作

 5—8 重复（3）5—8动作，但最后一拍步出右腿，收至自然位。

（5）1—2 向1点上右脚，双脚半蹲，掌型手双手交叉贴于脸庞。

 3—4 重心移至右脚，右腿伸直，左脚脚掌后点地，双手直接拉至肩前提腕

 5—8 向右做移颈两次

（6）1—4 做（5）1-4反面动作

 5—7 向右移颈两次

 8 动作重复（2）8动作，但方向转体向5点，身体微拧向6点。

（7）—（8） 重复（3）—（4）动作

（9）1—2 右转身向1点，上右脚，双脚半蹲，掌型手手背向1点从上向下捋辫。

 3—4 重心移至右脚，右腿伸直，左脚脚掌后点地，双手直接旁按手位，花型手压腕。

 5—7 舞姿静止

 8 重心移至左腿屈膝半蹲，右腿绷脚直腿伸出。

第二段：

（10）1—8 右起向前走8步，双手从体旁到头顶对腕再回到体旁。

（11）1—2 右脚在前原地点颤一次，双手从体旁到头顶对腕。

 3—4 右脚在前原地点颤一次，双手从头顶对腕到旁平位立掌。

5—7 重复（11）1—3动作

8 重复（2）8的脚下动作，双手同时落至体旁，右转身向5点。

（12）—（13）重复（10）—（11）动作

结束段：

（14）—（17）重复（1）—（4）动作

（18） 双手左单托帽手向5点方向碎步跑

（19）1—8 保持单托帽舞姿，眼看右手，原地向右边旋转。

（20）1—6 继续旋转

 7—8 右腿在前，双腿半蹲，双手体前交叉落至斜下位，手心向上，右手在上，眼睛低头看手。

（21）1 双腿直立，重心移至右腿，左脚脚掌斜后点地，双手直接打开至右单托帽手，眼看8点上方。

4、提示：

a、强调维族舞立腰拔背的基本体态

b、做点颤动律时要保持颤而不窜，挺而不僵。

c、做转体三步一抬时，注意转体要快速、干净。

5、歌词：

雪山旁，草地上，孕育梦想。

雪莲花，鹰比舞，陪伴我成长

我们是帕米尔高原的孩子，

雄鹰啊飞翔，在阳光的故乡，

展翅翱翔，让梦想飞越塔什科尔丹，

展翅翱翔，让我们的双肩长出翅膀，

冰山上的孩子，勇敢坚强，

一起沐浴温暖的阳光，快乐飞翔，

快乐飞翔！

**七、云上少女**

1、训练目的：

 藏族基本动律的认知与脚下步伐的练习。

2、主要动作及要求：

a、屈伸动律：双膝长伸短屈，连绵不断，重拍向上。

b、颤踏：双脚全脚交替踏地，膝盖松弛，重拍向下颤膝，上身配合坐懈胯。

c、跺踏：以右为例，右脚全脚踏地，同时左膝微颤。

d、摊盖手:（以右为例）双手从左边经上弧线落至右手手心向上于旁平位、 左手屈臂手心向下于胸前。

e、坐懈胯:（以右为例）右脚重心，双膝微屈，右肋松懈，双手扶胯。

f、平步：（以右为例）左坐懈胯的基础上，右脚前迈，身体经向右划上弧。

线至右坐懈胯

g、丁字靠步: 站右丁字步，右脚微伸向右前勾脚点地。

3、节奏：

准备位置： 体对1点方向，双手扶胯位，双脚正步位，目视1点。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 右、左脚平步交替向1点方向行进，一拍一次。

 5—6 右脚向3点方向迈出，左脚丁字靠步，双手经上至摊盖手。

 7—8 重复（1）5—6动作

（2）1 右脚向3点方向横移，同时左手至斜上位，右手经过下弧线

 至斜上位，体对1点，配合屈伸动律。

 2 上身舞姿不变，右转身左脚向3点方向迈一步，体对5点，配合

 屈伸动律。

 3 上身舞姿不变，右转身右脚向3点方向迈一步，体对1点，配合

 屈伸动律。

 4 左脚丁字靠步，双手落至摊盖手，右倾头。

 5—8 重复（2）1—4动作

（3）1—8 重复（1）1—8动作

（4）1—8 重复（2）1—8动作

 第二段：

(5) 1—4 双手斜下位手心对1点方向，右、左脚交替颤踏步向1点行进，一拍两动。

 5 双脚正步位向8点方向，右脚跺踏，双手前斜下交叉，右手在上

 左手在下手心向里，右倾头， 视1点。

6 双脚右丁字步向2点方向，右脚跺踏，双手打开，位于斜下位手

 心向1点，左倾头视1点。

 7—8 重复（5）5—6动作

（6）1—8 重复（5）1—8动作

 (7) 1—4 右转身向5点方向行进，双手由旁斜下手位慢慢上升至旁斜上位

 手心相对，右、左脚颤踏步，一拍两动。

 5 双脚正步位向4点方向，右脚跺踏，双手前斜下交叉，右手在上

 左手在下手心向里，右倾头， 视5点。

 6 双脚右丁字步向6点方向，右脚跺踏，双手打开，位于斜下位手

 心向1点，左倾头视1点。

 7—8 重复（7) 5—6动作

（8）1—8 重复（7）1—8动作

 第三段：

（9）1—8 右转身向1点方向重复（1）1—8 动作

（10）1—8 重复（2）1—8动作

（11）1—8 重复（1）1—8 动作

（12）1—8 重复（2）1—8动作

结束段：

（13）1—8 双手扶胯位坐懈胯，脚下平步向3点方向下场。

4、提示：

a、注意屈伸动律和颤膝动律的重拍区别

b、做颤踏动作时膝盖保持松弛

5、歌词：

你是远古羌笛最美丽的回响，温暖了羌寨的美妙时光。

让熊熊的篝火燃起来吧！ 我们一起跳起欢快的锅庄。

云上少女，渴望走出大山，让风做翅膀自由飞翔。

云上少女，泉水般清亮，云上少女，山花般开放。

　　　　５－８　双脚绷脚吸至胸前，同时叠肘