**YOYO流行舞表演课程B4**

1、咪娅

2、一起舞蹈

3、棒棒糖

4、喵喵

5、寻找答案

6、坎迪达

7、来自火星

8、动感

**一、咪娅 （手位的练习）**

1. 训练目的：通过手位的练习加强手部与身体的控制力

2. 主要动作及要求

a. 手部动作：五指有张力，手位摆放时，强调位置的准确与手部的控制力。

b. 脚部动作：单脚吸跳步与跳踢步动作，腿部动作要有弹性

3. 节奏

准备位置：手：自然位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）（2）（3）（4）

第一段

（1）手部动作

1-2 手：双手五指张开，放于胯前。脚：双脚打开略宽于肩，脚尖对一点

身体：面向一点。头：目视一点

3-4 手：双手五指张开，放于三位变化位（头顶上方略偏前，屈肘三七点）

脚：保持1-2不变。身体：面向一点。头：目视一点

5-6 手：五指张开不变，双手向三七点方向打开至旁平位，手心对三七点

脚：保持不变。身体：面向一点。头：目视一点

7-8 手：五指张开不变，双手向一点方向收拢至前平位，双手距离与肩同宽

脚：保持不变。身体：面向一点，略含胸。头：目视一点

（2）手部动作

1-2 手：五指张开不变，双手向三七点方向打开至旁平位，手心对三七点

脚：保持不变。身体：回正，面向一点。头：目视一点

3-4 手：五指张开不变，双手向一点方向收拢至前平位，双手距离与肩同宽

脚：保持不变。身体：面向一点，略含胸。头：目视一点

5-6 手：五指张开不变，双手向三七点方向打开至旁平位，手心对三七点

脚：保持不变。身体：面向一点。头：目视一点

7-8 双手五指张开，放于胯前。脚：双脚打开略宽于肩，脚尖对一点

身体：面向一点。头：目视一点

（3）上身拧转动作、手部动作

1-2 手：双手五指张开，双手位于胸前，掌心向内，指尖相对，屈肘对一点与

五点。脚：保持不变。身体：拧转，面向三点。头：转向三点，目视三点

3-4 手：左手向三点方向伸直，掌心对五点。右手位于右耳旁向正上方伸直，

掌心对一点。身体：面向三点保持不变。头：保持三点不变，目视三点

5-6 恢复（3）1-2的动作。脚：脚：保持不变。身体：拧转面向一点

头：目视一点

7-8 手：还原自然位。脚：保持不变。身体：面向一点。头：目视一点

（4）重复（3）的反面动作

第二段

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

第三段

（1）单脚吸跳步

1-2 手：左手自然握拳屈肘提于胸前，右手自然握拳屈肘提于体旁

脚：右脚上提膝盖，位于左脚小腿内侧旁，左腿屈膝。身体：面向一点，

上身略往下。头：目视一点

3-4 重复1-2的反面动作

5-6 重复1-2的动作

7-8 重复1-2的反面动作

（2）单脚踢跳步、手部动作

1-2 手：双手五指张开，向上方推至手臂，推至手臂时折腕，掌心向上，

双手与肩同宽。脚：右脚向正前方25度踢直膝盖，左脚同时蹬直膝盖

身体：立直面向一点。头：目视一点斜上方

3-4 重复1-2的反面动作

5-6 重复1-2的动作

7-8 重复1-2的反面动作

（3）重复（1）的动作

（4）重复（2）的动作

第四段

（1）单脚吸跳步

向左转身至五点 重复第三段（1）的动作

（2）单脚踢跳步、手部动作

重复第三段（2）的动作

（3）单脚吸跳步

1-2 手：左手自然握拳屈肘提于胸前，右手自然握拳屈肘提于体旁

脚：右脚上提膝盖，位于左脚小腿内侧旁，左腿屈膝

身体：向左转身面向一点，上身略往下。头：目视一点

3-4 重复1-2的反面动作

5-6 重复1-2的动作

7-8 重复1-2的反面动作

第五段:结束造型

1-4结束造型：即兴造型动作

4. 教学提示：

a. 注意手位动作五指的张力和控制力

b. 身体拧转方位变化的控制力

c. 单脚吸跳步与跳踢步动作需分解练习，注意保持腿部动作的弹性

**二、一起舞蹈 （手臂力量与控制力的训练）**

1. 训练目的：通过练习加强手臂的力量与控制力

2. 主要动作及要求

a. 单展翅：以右为例，体对1点，视1点，二位TI，双臂贴于腿侧，右手

经握拳甩至左胯前，五指张开；再由肘关节带动拉开至3点，肩前曲臂，

握拳，拳心向下；然后由指尖带动甩至3点平位，五指张开，掌心向下

最后，右臂落于体侧

b. 击鼓：以右为例，体对1点，目视1点，二位TO。左腿为主力腿，右脚下踩

双臂配合向2点斜下击鼓，双臂保持平行

3. 节奏

准备位置：体对1点，视1点，二位TI，双臂贴于腿侧

准备音乐：（1）-（ 2）

第一段

（1）

1-2单展翅。以右为例，体对1点，视1点，二位TI，双臂贴于腿侧

右手经握拳甩至左胯前，五指张开

3-4肘关节带动拉开至3点肩前曲臂，握拳，拳心向下

5-6指尖带动甩至3点平位，五指张开，掌心向下

7-8右臂落于体侧

（2）动作重复（1）反面动作

（3）动作综合（1）和（2）动作双手同时完成

（4）动作重复（3）动作

（5）

1-2 右手经左肩前握拳横拉至右肩前，左臂贴腿

右脚向3点上步移重心曲膝，左腿保持直膝旁点

3-4 右手五指张开，指尖带动向1点抛出，经上弧线，落至贴腿。

配合双脚跳跃

5-8 动作重复（5）1-4反面动作

第二段

（6）1-2右起2点击鼓

3-4 左起8点击鼓

5-8 动作重复（6）1-4动作

（7）1-2甩手至体前交叉握拳，拳心向内，保持一位TI，微曲膝

3-4 经上弧线甩手至旁斜下，五指张开，掌心向1点，保持一位TI，微曲膝

5 保持上肢舞姿，右脚向点伸出，左脚重心，微曲膝

6 保持上肢舞姿，左脚向点伸出，同时右脚跳回，微曲膝

7 保持上肢舞姿，右脚向点伸出，同时左脚跳回，微曲膝

8 保持上肢舞姿，右脚收回至一位TI，微曲膝

1. -（9）动作重复（6）-（7）动作

第三段

（10）动作重复第一段（5）动作

（11）

1 甩手至体前交叉握拳，拳心向内，保持一位TI，微曲膝

2 经上弧线甩手至旁斜下，握拳，拳心向内，保持一位TI，微曲膝

3-4 上肢保持舞姿，双脚二位TI与一位TI换位跳跃

5-8 动作重复（11）1-4动作

（12）动作重复第一段（10）动作

（13）动作重复（11）

（14）-（15）动作重复第二段（6）-（7）动作

（16）1-8动作重复第二段（6）1-8动作

结束段

（16）9双臂握拳体前交叉，一位TI，微曲膝

10 双臂五指张开，甩手至旁斜上，跳至二位TI，目视1点

4. 教学提示：

a. 双臂同时完成动作时，右手在上体前交叉

b. 结束动作时胸前交叉位，右手在外

c. 综合舞段，提升孩子们的表现力

d. 脚下跳跃动作干净，甩手有力度

**三、棒棒糖 （Locking的初步训练）**

1. 训练目的：通过手臂和腿部的协调配合使学生初步掌握Locking的风格

2. 主要动作及要求

a. 手臂动作：肘关节在不同位置的迅速锁定

b. 腿部动作：配合不同手位做二位TI不同方向的移动

3. 节奏

准备位置：手：双手自然位。脚：准备位。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐：（1）

第一段

（1）手臂动作

1 手：双手握拳上提至耳旁迅速锁住，肘关节对三七点。脚：右脚向一点方

向上步，左脚半角掌，重心在右脚，双膝半蹲。身体：面向一点

头：目视一点

2 手：双手还原准备位。脚：右脚收回呈准备位

3 手：左手扶大腿根，右手直臂食指向三点方向指出。脚：右腿单吸腿，

左膝半蹲。身体：向一点方向前倾。头：看向三点方向

4 手：双手还原准备位。脚：右脚收回呈准备位

5-8 手：双手扶与大腿根。脚：向三点方向上步，做TI和准备位的移动2次

身体：向一点方向前倾。头：目视一点

（2）手臂动作

1-8 重复（1）1-8的反面动作

（3）腿部动作

1-3 手：双手五指张开，掌心相对，做开合的动作。脚：右脚向一点上步，

做有弹性的3次。身体：面对七点，身体前倾。头：看向一点

4 手：收回自然位。脚：收回准备位。身体：面对一点

5-8 重复（3）1-4的反面动作

（4）腿部动作

1-8 重复（3）1-8向后的腿部动作

（5）手臂动作

1 手：左手握拳上提至耳旁迅速锁住，肘关节对七点，右手握拳直臂向二点

伸出。脚：左膝半蹲，右脚向二点勾脚伸出。身体：面向八点

头：看向二点

2-8 重复（1）2-8的动作

（6）手臂动作

1-8 重复（5）1-8的反面动作

（7）-（8）-腿部动作

1-8重复（3）-（4）1-8的动作

第二段

（9）-（14）重复（1）-（8）的动作

8 结束造型：即兴造型

4. 教学提示：

a. 手臂动作尽量做到迅速锁住

b. 注意身体与手臂腿部的协调配合

**四、喵喵 （拧转步、前点步的练习）**

1. 训练目的：通过拧转步、前点步的练习使腿部肌肉具有爆发力

2. 主要动作及要求

a. 拧转步动作：在正步位基础上，右脚向三点迈出至二位脚，胯部跟着向三点

顶出，重心移向右腿，同时，左腿膝盖弯曲，脚后跟抬起向内拧转，反面反之

b. 前点步动作：动力腿向一点点步时，膝盖伸直，脚尖稍外开，小腿要有爆发

力，主力腿微曲。反面反之

c. 交换步动作：双脚脚后跟抬起，脚前掌着地，膝盖微曲，做左右脚的重心转

换动作

d. 手部动作：模仿小猫手型，表现出扣爪和捋须的状态

3. 节奏

准备位置：手：双手自然位。脚：正步位。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）（2）括号中的数字代表有几个八拍的意思

第一段

（1）拧转步动作、手部动作

1 手：右手向一点扣爪，沉肘。脚：在正步位基础上，右脚向三点迈出至二

位脚，胯部跟着向三点顶出，重心移向右腿，同时，左腿膝盖弯曲，脚后

跟抬起向内拧转。身体：面向八点。头：目视一点

2 保持不动

3 重复（1）的反面动作

4 保持不动

5-8 手：双手保持扣爪的姿态。脚：双脚做左右交换内转步动作，重心在中间，

一拍一次，一共做四次。身体：上半身向2.8方向拧转。头：保持不动，

目视一点

（2）

1 手：左手扣爪于胃前1点，沉肘。右手扣爪于4点方向，沉肘。脚：右腿

向一点点步，膝盖伸直，脚尖稍外开，小腿要有爆发力，左腿微曲。身体：

面向二点。头：目视一点

2 收回右脚，其他部位保持不动

3-4 做（2）1-2的反面动作

5-7 重复（2）1-3的动作

8 收回左脚的同时双手收回自然位，身体转回一点

（3）-（4）重复（1）-（2）的动作

第二段

（5）

1-6 手：右手在上，与左手相互交叠扣爪于胃前，沉肘。脚：右脚向三点迈出，

膝盖微曲，脚前掌着地，左脚随之跟上。一拍一次。身体：面向一点，头：

目视一点

7 手：双手五指张开，指尖从嘴巴前面打开至耳前。身体：面向二点。头：

目视二点

8 保持不动

（6）

1-6 手：右手在上，与左手相互交叠扣爪于胃前，沉肘。脚：左脚向七点迈出，

膝盖微曲，脚前掌着地，右脚随之跟上。一拍一次。身体：面向一点

头：目视一点

7 手：双手五指张开，指尖从嘴巴前面打开至耳前。身体：面向八点

头：目视八点

8 保持不动

（7）

1-6 手：右手在上，与左手相互交叠扣爪于胃前，沉肘。脚：右脚向一点迈出，

膝盖微曲，脚前掌着地，左脚随之跟上。一拍一次。身体：面向一点

头：目视一点

7 手：双手以手腕带动提至左右斜上45度，胳膊肘伸直

脚：双脚打开至二位，脚尖冲前。身体：面向一点。头：目视一点

8 保持不动

9 手：双手大拇指和食指捏起，另外三指翘起，从嘴边经下弧度捋至头顶高

度，胳膊肘弯曲至90度。脚：二位脚。身体：面向一点，上身经前45度

至直立。头：目视一点

10 保持不变

（8）

1-6 重复（3）1-6动作

7 重复（3）7动作

8 保持不变

9 手：左手叉腰，右手曲臂握拳至右肩前，呈加油状。脚：重心移至左脚，

右腿膝盖弯曲，脚后跟向内拧转。身体：面向二点。头：目视一点

10 保持不变

第三段

（9）-（12）重复（1）-（4）动作

第四段

（13）-（14）重复（5）-（6）动作

（15）

1-6 手：右手在上，与左手相互交叠扣爪于胃前，沉肘。脚：右脚向一点迈出，

膝盖微曲，脚前掌着地，左脚随之跟上。一拍一次。身体：面向一点，

头：目视一点

7 双手五指张开，指尖从嘴巴前面打开至耳前。身体：面向一点。头：目视

一点

8 保持不动

（4）重复第四段（15）1-8动作

第五段

（16）

1 手：放松于自然位。脚：双脚并拢跳起后落于二点方向。身体：面向二点

头：目视一点

2 手：双手五指张开，指尖从嘴巴前面打开至耳前。脚：双脚并拢，膝盖弯

曲。身体：面向八点。头：目视八点

3 重复第五段（16）2的动作

4 保持不变

5-8 重复第五段（16）1-4反面动作

（17）重复第一段（2）的动作

（18）重复第五段（16）的动作

（19）重复第一段（2）的动作

结束段

（20）

1-7 双手扣爪于胸前挠动，向右转身，原地碎步转圈至一点

8 结束造型

结束造型：即兴小猫动作

4. 教学提示：

a. 注意引导学生情节的带入

b. 内转步动作需分解教学

c. 激发学生的想象力，提升学生的表现力

**五、寻找答案 （膝关节弹性的训练）**

1. 训练目的：通过课堂学习情景的带入，使膝关节更具灵活性

2. 主要动作及要求

a. 听课动作：膝关节做有弹性的蹲同时，上身做听课的动作

b. 思考动作：膝关节做有弹性的蹲同时，单手做思考的动作

c. 举手发言动作：双膝半蹲的同时，做形象的举手发言动作

3. 节奏

准备位置：即兴上课前课堂的情景

准备音乐：（1）（2）

第一段

（1）听课动作

1-4 手：右手握拳位于右腮下，左手握拳屈臂与胸前。脚：右脚向一点上步，

做4次有弹性的蹲。身体：面向一点。头：右倾头

5-8 手：双手五指并拢重叠与胸前，右上左下。脚：右脚收回准备位，做4次

有弹性的蹲

（2）听课动作

1-4 手：双手五指并拢，大臂与肩同高同宽，小臂与大臂呈90度角。脚：右脚

向三点上步，做4次有弹性的蹲。身体：面向三点。头：目视三点

5-8 手：双手五指并拢重叠与胸前，右上左下。脚：右脚收回准备位，做4次

有弹性的蹲

（3）（4）听课动作

1-8重复（1）（2）1-8的反面动作

（5）听课动作

1-4 手：双手食指屈臂指向太阳穴，大臂与肩同高，肘关节对三七点。脚：右

脚向一点方向上步。身体：面向一点。头：目视一点

5-8 重复（1）5-8的动作

第二段

（6）思考动作

1-3 手：右手食指位于太阳穴做逆时针环绕3次，左手叉腰。脚：右脚向三点

上步呈二位TI，做3次有弹性的蹲。身体：面向一点。头：目视一点

4 手右经下弧线甩下。脚：右腿半蹲，左腿单吸腿。身体：向三点方向旁倾。

头：右倾头

5-8 重复（6）1-4的反面动作

（7）思考动作

1-8重复（6）1-8的动作

（8）举手发言动作

1-4 手：双手五指并拢重叠与胸前，右上左下。脚：准备位双膝半蹲。身体：

面向一点略前倾。头：目视一点

5-8 手：右手上举至正上方，五指并拢掌心向内。脚：准备位。身体：面向一

点。头：目视一点抬头

（9）-（11）重复（6）-（8）的动作

第三段

（12）-（15）重复（1）-（4）的动作

（16）-（17）重复（6）-（7）的动作

结束造型:举手发言动作

4. 教学提示：

a. 强调膝关节的灵活性

b. 上课情景的带入，激发学生的表现力

**六、坎迪达 （小弹腿的练习）**

1. 训练目的：通过小弹腿与蹲的配合练习，增强膝关节的灵活性

2. 主要动作及要求

a：小弹腿的动作：大腿不动，小腿向准备位方向有爆发力的点地蹬出

b：脚位动作：向三七点方向做准备位、关上的二位脚、变化位的脚位动作

3：节奏：

准备位置：手：自然位。脚：关上的二位脚。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）-（2）

第一段

（1）手臂及脚位动作

1-2 手：右手握拳屈臂经左肩前位拉至右肩。脚：双脚保持关上的二位脚

身体：面向一点。头：目视一点

3-4 手：再经左肩向上弧线直臂划至身体右侧自然位。脚：双脚保持二位一拍

屈膝一拍直立。身体：随动向七点方向一拍前倾一拍直立。头：目视一点

5-6 手：左手握拳屈臂经右肩前位拉至左肩。脚：双脚保持关上的二位脚

身体：面向一点。头：目视一点

7-8 手：再经右肩向上弧线直臂划至身体左侧自然位。脚：双脚保持二位一拍

屈膝一拍直立。身体：随动向三点方向一拍前倾一拍直立。头：目视一点

（2）半蹲、脚位动作

1-2 手：双手经握拳打开至体侧二八点方向，五指张开。脚：双脚保持二位半

蹲。身体：略微前倾。头：目视一点

3-4 手：左手保持不动右手找左手握住。脚：左脚保持不变，右脚变化位。身

体：略微拧转至八点方向。头：目视一点

5-6 手：双手保持握住姿态从八点横向转至二点方向。脚：双脚从右脚变化为

转至左脚变化位。身体：从七点略微前倾转至三点略微前倾

头：目视一点

7 手：双手收到屈臂腰间，掌心向后。脚：双脚跳回准备位。身体：上身直

立，面向二点。头：目视一点方向

8 定位保持不变

（3）手臂及脚位动作

1-8 重复（1）的动作

（4）手臂及脚位动作

1-8 重复（2）的动作

第二段

（5）小弹腿的动作

1-3 手：双手保持不动收到屈臂腰间，掌心向后。脚：左脚勾脚向主力腿前屈

膝脚跟点地三次，一拍一次。身体：面向二点。头：目视一点

4 手：双手经体侧向头顶拍掌一次。脚：双脚跳起落于准备位。身体：面向

一点。头：目视一点

5-7 手：双手经体侧落回到屈臂腰间，掌心向后。脚：右脚勾脚向主力腿前屈

膝脚跟点地三次，一拍一次。身体：面向八点。头：目视一点

8 手：双手经体侧向头顶拍掌一次。脚：双脚跳起落于准备位。身体：面向

一点。头：目视一点

（6）手臂及脚位动作

1-8 重复（1）的动作

（7）小弹腿的动作

1-3 手：双手保持不动收到屈臂腰间，掌心向后。脚：左脚勾脚向主力腿前屈

膝脚跟点地三次，一拍一次。身体：面向二点。头：目视一点

4 手：双手经体侧向头顶拍掌一次。脚：双脚跳起落于准备位。身体：面向

一点。头：目视一点

5-7 手：双手经体侧落回到屈臂腰间，掌心向后。脚：右脚勾脚向主力腿前屈

膝脚跟点地三次，一拍一次。身体：面向八点。头：目视一点

8 手：双手经体侧向头顶拍掌一次。脚：双脚跳起落于准备位。身体：面向

一点。头：目视一点

（8）手臂及脚位动作

1 手：双手握拳经七点方向划弧线而下。脚：上左脚到二位，屈膝。身体：

略微前倾。头：目视一点

2 手：双手握拳屈臂于身体右侧上提。脚：屈膝保持二位律动向上抬右脚。

身体：略微前倾，重心于主力腿。头：目视一点

3 手：双手握拳经下弧线划至身体左侧。脚：屈膝保持二位脚律动向下半蹲。

身体：面向一点略微前倾。头：目视一点

4 手：双手握拳屈臂于身体左侧上提。脚：屈膝保持二位律动向上抬左脚。

身体：略微前倾，重心于主力腿。头：目视一点

5 重复1的动作

6 重复2的动作

7 重复3的动作

8 重复4的动作

（9）重复（5）的动作

（10）重复（6）的动作

（11）重复（7）的动作

（12）重复（8）的动作

（13）重复（1）的动作

（14）重复（2）的动作

（15）重复（1）的动作

（16）重复（2）的动作

（17）重复（5）的动作

（18）1：结束造型：即兴造型

4：教学提示：

a：动作需分解教学，强调协调性

b：激发学生的表现力

c：脚位变化注意蹲的配合

**七、来自火星 （身体协调性与表现力的练习）**

1. 训练目的：在快速的节奏中，练习有弹性的蹲及上下身的协调性

2. 主要动作及要求

a. 前后点步：以右腿为例，左腿半蹲，右腿经微屈膝脚尖点向八点方向腿伸直，

右腿再经微屈膝右脚向三点方向脚掌点地腿伸直，双手握拳在身体

两侧前后摆臂一次，身体面向八点，视线对一点，头随动

b. 手的动作：双脚二位turn in，右脚脚跟拧转，做有弹性的蹲两次，同时双手

五指张开手心向下，在髋关节前右手在上双手交叉向身体两侧打开

两次，注意小臂发力大臂随动，身体面向八点，视线对一点

3. 节奏

准备位置：手：自然位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）（2）

第一段

（1）

1-2手：双手握拳在身体两侧前后摆臂一次。脚：左腿半蹲，右腿经微屈膝脚尖

点向八点方向腿伸直，右腿再经微屈膝右脚向三点方向脚掌点地腿伸直。

身体：面向八点。头：随动。目视一点

3-4重复（1）1-2的动作

5-7手：双手握拳，左手屈臂于胃前右手肘在左手背上手背对一点方向呈思考状。

脚：双脚二位turn in，重心在中间，左右腿交替屈膝三下左右左，髋关节向

三点和七点方向做隔离，三次，一拍一次。头：向三七点方向右左倾头3

次。身体：面向一点。目视一点

8 保持第七拍动作不动

1. 重复（1）的反面动作

1-2手：双手五指张开手心向下，在髋关节前右手在上双手交叉向身体两侧打

开两次，注意小臂发力大臂随动。脚：双脚二位turn in，右脚脚跟拧转，做

有弹性的蹲两次。身体：面向八点。头：目视一点

3-4重复1-2的反面动作

5 手：右手握拳大拇指伸出，经三点指向右脸并屈臂，肘关节略偏前。脚：双

脚二位turn in，重心在中间，双腿屈膝，右脚脚跟向七点拧转。头：向七点

方向倾头。目视一点

6 保持右手舞姿的同时，做5的反面动作

7 保持5和6的双手舞姿，只是做右脚脚跟向七点方向拧转

8 保持7的动作不动

1. 重复（3）的反面动作

第二段

（5）

1-4右脚启动，向一点方向有弹性的走四步，双手自然摆臂

5-8向三点出右脚，重复（1）5-8的动作

（6）

1-4从七点方向转身向五点方向做（5）1-4的动作

5-8从三点方向转身对一点方向做（1）5-8的动作

第三段

（7）重复（3）的动作

（8）重复（4）的动作

第四段

（9）

1 手：右手右手握拳经右肩上方向三点斜上方打出，手臂略偏前，拳心向一点。

脚：右脚向三点方向踏至二位turn in 身体：面向一点，目视右手，头随动

2 手：右手大臂不动，小臂由下到上划一圈。脚：左脚找右脚并拢同时蹦跳一

次，脚尖对一点

3-4重复（9）1-2的反面动作

5 手：右手向二点屈臂于体前，手心向下。脚：右脚向三点踏至二位turn on，

左脚脚跟向七点拧转，双腿微屈膝。身体：面对二点，目视一点

6 下身保持5的舞姿同时半蹲，左手搭在右手上

7 保持6的舞姿，髋关节向八点方向顶胯

8 保持7的舞姿不动

（10）重复（9）的动作

（11）重复（5）1-4的动作

5-8自由（火星人）造型

（12）重复（5）1-4的动作两边下场

4. 教学提示：

a. 在做脚位二位turn in和turn out的动作时，注意脚跟的拧转

b. 注意做动作时要有节奏的停顿点

c. 注意表情的可爱俏皮，带有想象力的去完成火星人的即兴造型

1. **动感 （身体协调能力的训练）**

1. 训练目的：通过手臂和腿部的动作，让身体协调配合

2. 主要动作及要求

a. 吸抬腿：身体向8点方向，动力腿膝盖向上吸抬，同时主力腿膝盖配合屈伸。双手掌形屈臂，掌心向上折于体旁2、8点方向。（反方向，身体向2点方向）动律：动力腿向上吸抬，主力腿向下屈伸，手臂并上，上身向下

b. 跟踏步：身体向8点方向，屈膝抬右腿，落地于8点方向，直膝勾脚，左腿屈膝。同时双手掌形屈臂，肘关节转动，从体前摊手打开，掌心向上折于体旁，与身体成夹脚45度。身体向4点方向后倾，头不动，眼视1点。收回时踏地成正步位，同时双手背后

c. 向前踢跳步推手：身体面向1点，右腿绷脚向前踢出，左腿同时跳起。右手五指张开立掌向三点方向推出，同时左手五指张开手臂向正上方推出，直臂掌心向前。倾头向右

3. 节奏

准备动作：身体面向1点，双脚自然位，双手自然垂于体侧

准备音乐：（1）1-8

第一段

（1）吸抬腿训练

1-2 手：双手折臂向上动律两次。脚：吸抬腿两次。身体：面向8点方向，

上身向下的动律两次。头：目视一点

3da4手：双手背后。脚：双脚交替三次跳换步。右脚、左脚、右脚

身体：转回1点。头：目视一点

5-8 身体转向2点做（1）1-4的反面动作

（2）跟踏步训练

1 手：双手打开，掌心向上。脚：右脚向8点方向脚跟落地，身体：向4点

方向后倾。头：保持不动，目视一点

2 手：双手背后。脚：右脚踏步收回自然位。身体：还原面向一点

头：目视一点

3-4 身体转回1点，同时双脚交替三次跳换步。右脚、左脚、右脚

5-8 身体转向2点方向做（2）1-4的反面动作

（3）向前踢跳步推手

1-4 右脚开始向前踢跳步推手四次。（右、左、右、左）同时配合倾头四次

5-6 右脚向旁迈开，脚尖向1点，同时右手屈臂，五指张开，掌心向下向旁打

开。反面左脚打开，同右边动作

7-8 双腿跳起并拢同时双手五指张开折臂收于胯骨前侧两边。肘关节架起，

双腿跳起向旁打开同时双手也向旁打开，屈臂掌心向下

（4）同（3）

第二段：

 1-2 造型1双手手臂折臂交叉于胸前，双腿打开，右膝弯曲，左腿伸直，

重心在右腿，身体向8点，眼视1点

3-4 造型不动，点头两次，重拍在下

5-6 向前上步，右脚、左脚

7-8 造型2右脚向旁打开，双腿屈膝，双手体前掌心向上打开于2、8点方向

身体向2点倾倒，然后右腿收回自然位，双手收回体侧，面向1点

第三段

动作同第一段

结束段

1-4 同第二段1-4

5-6 右脚迈步转身走一圈（右脚、左脚）

7 即兴造型

4. 教学提示：

a. 手臂动作和脚下动作配合时一定强调节奏点和力度

b. 所有跳跃动作重心与动律要准确