**YOYO流行舞表演课程C9**

1、王者归来

2、格调

3、太空电波

4、不明生物

5、无敌

6、致敬

7、我为歌狂

**一、王者归来（HIPHOP风格）**

1. 训练目的：通过组合的练习加强HIPHOP的律动及动作流畅性与爆发力。通过对不用音乐节奏的切分加强身体核心控制能力。

2. 主要动作及元素

a、Roger Rabbit

b、Cat Daddy

c、Bounce

d、Rock

e、Swag

3. 节奏：

前奏：音效飞机声接one，two，three，four。伴随音效飞机声进入，伴有王者归来的音乐气质，接入人声one two three four进入第一段动作。

第一段：1-4

第二段：5-6

第三段：7-8（重复第二段）

第四段：9-12（重复第一段）

结尾：1个八拍加4拍

第一段

1-4个八拍

主要涉及到元素动作

Roger Rabbit、Bounce、Running man

第1个八拍1-4拍：Roger Rabbit节奏切换变形。

准备位：身体对一点方向，一位turn in，手臂自然位。

第1拍：脚：右脚向左脚正后方做down，右脚弯曲落地，左脚勾脚抬腿至大腿与水平线平行。手：两手开臂，大臂与肩同宽，小臂垂直大臂，呈“山”字型。保持手肘控制，小臂向 下敲打定住。

第2拍：脚：左脚踩地伸直，右脚微抬，做Up位。手：小臂向上抬还原为“山”字形。

第3-4拍：变换节奏，将第1,2拍的动作，通过加速变成半拍一个动作进行完成，节奏为3&，第4拍时，右脚并左脚，手臂有力落到自然位，并控制住。

第5拍：身体正对1点方向，脚：右脚向三点方向跨出，呈turn out脚位，弯曲膝盖，手：双手从胸前交叉位置向上圆形路线划出到呈“山”字形结束。

第6拍：身体正对1点方向，脚：右脚并向左脚，两脚从直到并拢时同时弯曲。手：双手从“山”字形原路线返回至胸前交叉。

第7拍：身体正对1点方向，脚：左脚向三点方向跨出，呈turn out脚位，弯曲膝盖，手：双手从胸前交叉位置向上圆形路线划出到呈“山”字形结束。

第8拍：身体正对1点方向，脚：左脚并向右脚，两脚从直到并拢时同时弯曲。手：双手从“山”字形原路线返回至胸前交叉。

第2个八拍：重复第一个八拍动作。

第3个八拍

第1拍：身体正对1点方向，脚：右脚向三点方向跨出，右脚弯曲膝盖，左脚伸直勾脚离地抬起，手：双手从胸前交叉位置向上圆形路线划出到呈“山”字形结束。

第2拍：身体正对1点方向，脚：左脚向七点方向落地弯曲膝盖，右脚伸直勾脚离地抬起。手：双手从“山”字形原路线返回至胸前交叉。

第3-4拍：变换节奏，将第1,2拍的动作，通过加速变成半拍一个动作进行完成，节奏为3&，第4拍时，右脚并左脚，手从双手胸前交叉有力落到自然位，并控制住。

第5拍：元素Running Man。身体：面对一点方向。脚：右脚向一点方向迈步，弯曲做down位置，左脚在右脚正后方，脚跟抬起，半脚掌踩地，膝盖弯曲，骨盆向前包住控制，身体下沉做down位置，手：左手弯曲，小臂平行体前在胸口高度，右手手肘弯曲向身体后方四点方向。

第5&拍：脚：右脚收脚并向左脚，两脚伸直并拢，手：用力控制在自然位。

第6拍：身体：面对一点方向。脚：左脚向一点方向迈步，弯曲做down位置，右脚在左脚正后方，脚跟抬起，半脚掌踩地，膝盖弯曲，骨盆向前包住控制，身体下沉做down位置，手：右手弯曲，小臂平行体前在胸口高度，左手手肘弯曲向身体后方六点方向。

第6&拍：脚：左脚收脚并向右脚，两脚伸直并拢，手：用力控制在自然位。

第7-8拍：重复5-6拍的动作。

第4个八拍：重复第3个八拍

第二段：第5-6个八拍

主要涉及到元素：Cat Daddy，Rock，Swag .

第1个八拍：1-4拍Cat Daddy元素

第1-2拍：身体面向1点方向，做rock律动（即前后律动），第1拍时向前律动，双手在肋骨两侧弯曲开始向一点方向伸直与肩同宽，并且伴随向前律动，有力并有弹性。第1&时，随着第1拍爆发力弹性收手至Rock前手位位置（双手弯曲收于肋骨两侧），身体向后做律动，膝盖自然弯曲放松。第2拍时，身体做down，并面向二点方向，主力腿左脚弯曲做down，右脚勾脚抬腿，右脚膝盖靠近胸腔，呈down位置，双手垂直向下伸直，双手在右脚的两侧，力量向下弹性爆发。

第3-4拍：重复第1-2拍，第4拍时，身体方向向8点方向，左脚抬起，右脚主力腿弯曲，与第2拍的动作一样。

第5-6拍：第5拍时，身体做down，并面向二点方向，主力腿左脚弯曲做down，右脚勾脚抬腿，右脚膝盖靠近胸腔，呈down位置，双手垂直向下伸直，双手在右脚的两侧，力量向下弹性爆发。第5&拍时，身体面向一点做up，二位脚，双手弯曲在身体两侧。第6拍时，身体做down，并面向八点方向，主力腿右脚弯曲做down，左脚勾脚抬腿，左脚膝盖靠近胸腔，呈down位置，双手垂直向下伸直，双手在左脚的两侧，力量向下弹性爆发。

第7-8拍：重复5-6拍动作。

第2个八拍：主要元素Rock、Swag.

第1-2拍：向3点方向的Rock动作，身体面向一点方向，做前后律动，第1拍时，身体向前，两脚二位脚并蹭着地板向三点方向跳移动，双手向三七点伸出，用手背发力，弹性爆发力，&拍时反弹回小臂收回，身体向后做律动。第2拍时，身体向前做律动，双手伸直向一点方向伸出，手背发力，弹性爆发力。

第3-4拍：重复1-2拍的动作，在第3拍时反方向向左边蹭地移动。

第5拍：Swag元素，身体面向一点方向，右脚原地抬腿踩时做down，左手从自然位开始向三点方向做圆形路线绕过头顶，身体重心偏向右边。

第6拍：身体呈up状。右脚伸直，左脚向七点方向勾脚抬腿，右手弯曲小臂与大臂呈90度。

第7-8拍：重复5-6拍动作，向七点方向做反面动作。

第3-4个八拍：重复第1-2个八拍

第三段：第7-8个八拍

重复第三段动作

第四段：第9-12个八拍

重复第一段动作

结尾：一个8八拍加四拍

动作：身体面向一点方向，脚位二位turn in，双手握住伸直在体前，低头。一个八拍头抬起来至45度向上，最后四拍，小碎步，身体微曲后退，第四拍定ending pose。

4. 教学提示：  
a. HIPHOP风格，身体律动要作为练习重点，组合主要练习了down律动和rock律动。

b. 动作的流畅性，动作的控制与爆发力结合律动完成。

c. 动作与节奏的配合。

d. 舞蹈质感与情绪的表现力。

**二、格调（爵士舞风格练习）**

1. 训练目的：通过舞姿及步伐的训练加强学生身体的控制力，感受爵士舞的基本风格。

2. 主要动作及要求

a. 手部动作：五指张开，双手压腕向下推，双手在胸前向两侧划半圈。

b. 舞姿动作：身体拧转后倾，双手斜上位停留。

c. 舞步动作：主力腿向上立，动力腿向斜下方蹬出；滑步与爵士步向旁；

3. 节奏：

准备位置：手：自然位。脚：自然并拢。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：2个8拍

第一段

（1）

1-2 手：双手五指自然张开由胯处向下方按压，左手对一点，右手对三点。

脚：左脚经屈膝蹬直膝盖同时脚后跟上立，右脚向一点斜下方勾脚蹬出。

身体：向二点扭转。视线：对一点方向。

3-4 手：双手五指自然张开由胯处向下方按压，右手对一点，左手对七点。

脚：右脚经屈膝蹬直膝盖同时脚后跟上立，左脚向一点斜下方勾脚蹬出。

身体：向八点扭转。视线：对一点方向。

5-6手：双手五指张开在胸前向三七点方向划一个小半圆。脚：右脚向三点迈出，左脚绷脚直膝从地面滑过。身体：上身略向左倾。视线：对一点方向。

7-8手：双手放回跨前准备位。脚：左脚收回，双脚成自然位略屈膝。身体：回正直立。视线：对一点方向。

（2）同（1）反面

（3）

1-2 手：双手五指自然张开由胯处向下方按压，左手对一点，右手对三点。

脚：左脚经屈膝蹬直膝盖同时脚后跟上立，右脚向一点斜下方勾脚蹬出。

身体：向二点扭转。视线：对一点方向。

3-4 手：双手五指自然张开由胯处向下方按压，右手对一点，左手对七点。

脚：右脚经屈膝蹬直膝盖同时脚后跟上立，左脚向一点斜下方勾脚蹬出。

身体：向八点扭转。视线：对一点方向。

5-6同1-2

7-8同3-4

（4）

1 手：双手握拳于体侧，左手向前摆臂。脚：右脚向上高抬腿。身体：保持直立，向右转身。视线：随身体方向。

2 手：双手握拳于体侧，右手向前摆臂。脚：左脚向上高抬腿。身体：保持直立，面向五点。视线：对五点方向。

3-4同1-2 向五点方向高抬腿跑。

5 同 3 向七点方向转身。

6 同 4 面向一点

7-8手：双手收回自然位。脚：双脚收回自然位。身体：保持直立，面向一点。视线：对一点方向。

第二段

（5）

1-2 手：左手屈肘指尖对一点，右手屈肘指尖对三点。脚：右脚前脚掌向三点迈步，脚面和膝盖对一点，膝盖保持微屈。身体：上半身略向二点拧转。视线：对一点方向。

3-4 手：右手屈肘指尖对一点，左手屈肘指尖对三点。脚：左脚前脚掌经前向右迈步，脚面和膝盖对一点。身体：面向一点。视线：对一点方向。

5-6 同1-2

7-8 同3-4

（6）

1-2 手：双手由下向斜上方打开，左手位于一点斜上位，右手位于五点斜上位。脚：右脚向三点大步迈步，脚尖和膝盖对一点，右脚半蹲，左脚膝盖伸直。身体：上半身向二点拧转，略往后靠。视线：对三点斜上方。

3-4 手：双手收回，平行于腰前，屈肘掌心向下，指尖对一点。脚：左脚向右脚方向收回自然位。身体：面向一点。视线：对一点方向。

5-6 手：双手由下向斜上方打开，右手位于一点斜上位，左手位于五点斜上位。脚：左脚向七点大步迈步，脚尖和膝盖对一点，左脚半蹲，左脚膝盖伸直。身体：上半身向八点拧转，略往后靠。视线：对七点斜上方。

7-8 手：双手收回，平行于腰前，屈肘掌心向下，指尖对一点。脚：右脚向左脚方向收回自然位。身体：面向一点。视线：对一点方向。

（7）-（8）同（5）-（6）反面

（8）8手：双手交叉，右手在上，掌心向下，手指对八点。脚：右脚吸腿至小腿处，膝盖对七点。身体：上半身拧转向八点。视线：对一点方向。

第三段

（9）

1 手：双手向二八点方向以舒缓的方式打开，掌心向下。脚：右脚向一点方向迈出，膝盖和脚尖关向七点。身体：上半身拧转向八点。视线：对一点方向。

2 手：双手向二八点方向以舒缓的方式打开，掌心向下。脚：左脚向右脚方向跟进一步。身体：面向八点。视线：对一点方向。

3 手：双手掌心向下，左手对八点，右手对二点。脚：右脚向一点方向迈出。身体：面向八点。视线：对一点方向。

4 手：双手交叉，右手在上，掌心向下，手指对二点。脚：左脚吸腿至小腿处，膝盖对三点。身体：上半身拧转向二点。视线：对一点方向。

5-6 同1-2反面

7-8 同3-4反面

（10）

1-4同（9）1-4

5-6 手：左手屈肘指尖对一点，右手屈肘指尖对三点。脚：右脚为重心，膝盖微曲站立不动，左脚绷脚，前脚掌向七点虚点地，脚面和膝盖对一点，膝盖尽量伸直。身体：上身向二点拧转。视线：对一点方向。

7 手：双手交换位置，右手屈肘指尖对一点，左手屈肘指尖对三点。脚：左脚为重心，膝盖微曲站立不动，右脚绷脚，脚前脚掌向三点虚点地，脚面和膝盖对一点，膝盖尽量伸直。身体：上身向八点拧转。视线：对一点方向。

8 手：双手交叉，右手在上，手指对二点。脚：右脚吸腿至小腿处，膝盖对三点。身体：向右转身，上半身向四点拧转。视线：对五点方向。

（11）

1 手：双手向四六点方向以舒缓的方式打开，掌心向下。脚：右脚向五点方向迈出，膝盖和脚尖关回向三点。身体：上半身拧转向四点。视线：对五点方向。

2 手：双手向四六点方向以舒缓的方式打开，掌心向下。脚：左脚向右脚方向跟进一步。身体：面向四点。视线：对五点方向。

3 手：双手掌心向下，左手对四点，右手对六点。脚：右脚向五点方向迈出。身体：面向四点。视线：对五点方向。

4 手：双手交叉，右手在上，掌心向下，手指对六点。脚：左脚吸腿至小腿处，膝盖对七点。身体：上半身拧转向六点。视线：对五点方向。

5-6 同1-2反面

7-8 同3-4反面

（12）

1-4 同（11）1-4

5-6 手：双手五指自然张开，交叉于胸前，左手在外，手背朝外。脚：左脚向前并步时带动整个身体向右转身。身体：面向一点。视线：对一点方向。

7-8 手：左手屈肘指尖对一点，右手屈肘指尖对三点。脚：右脚绷脚直膝向一点伸出。身体：上半身拧转向二点。视线：对一点方向。

（13）-（24）同（1）-（12）

（24）第7拍为结束自由造型。

4. 教学提示：

a. 掌握爵士舞的基本风格语汇，强调身体与脚的拧转关系。

b. 加强身体的控制力，内部发力而外在表现平静优雅。

c. 适当融入角色感以加强舞段的表现力。

**三、太空电波（身体协调性练习）**

训练目的：通过组合里的各种元素动作练习来提高身体的整体协调能力

2.主要动作及要求

a.律动

b.节奏的快慢

c.踢换脚

3.节奏

准备位置：身体面向一点，手放准备位，脚站关上的二位。

准备音乐（1）-（2）

第一段：

（1）-手臂动作

1-2：手：双手准备位，右肩向上隔离。脚：右脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向八点，略向旁倾。头：目视一点。

3-4：手：双手准备位，左肩向上隔离。脚：左脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向二点，略向旁倾。头：目视一点。

5-6：手：双手从准备位起从下往上，由外向内划一圈半。脚：保持不变。身体：保持不变。头：目视一点。

7-8：手：双手抱头后，肘关节向外。脚：变右脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向八点方向。头：目视一点。

（2）-手臂动作

1-2：手：双手准备位，左肩向上隔离。脚：左脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向二点，略向旁倾。头：目视一点。

3-4：手：双手准备位，右肩向上隔离。脚：右脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向八点，略向旁倾。头：目视一点。

5-6：手：双手从准备位起从下往上，由外向内划一圈半。脚：保持不变。身体：保持不变。头：目视一点。

7-8：手：双手抱头后，肘关节向外。脚：变左脚屈膝半脚尖变化位。身体：转向二点方向。头：目视一点。

（3）表演性动作

1-2：手：双手虎口相对扩指，屈臂于胸前掌心向下。脚：关上的二位脚推重心到右脚，屈膝。身体：略微前倾转向八点方向。头：目视一点。

3-4：手：双手虎口相对扩指，屈臂于胸前掌心向下。脚：关上的二位脚推重心到左脚，屈膝。身体：略微前倾转向二点方向。头：目视一点。

5-6：重复1-2

7-8：重复3-4

（4）转圈动作

1-2：手：双手握拳屈臂交叉胸前。脚：双脚回准备位。身体：面向一点直立。头：目视一点。

3-4：手：双手握拳直臂打开小二位。脚：双脚打开关上的二位屈膝半蹲。身体：前倾。头：目视一点。

5-6：手：双手握拳屈臂交叉胸前。脚：双脚回准备位，连续跳跃三次转身。身体：直立由一点向左转身再回一点。头：随身体动。

7-8：手：右手握拳直臂向下。脚：二位脚的变化位。身体：面向八点前倾。头：目视一点。

（5）-形象动作

1-2：手：双手半握拳于眼前成望远镜的形象动作。脚：直膝的二位脚变化位。身体：面向二点。头：目视二点。

3-4：手：双手半握拳于眼前成望远镜的形象动作。脚：直膝的二位脚变化位。身体：转向八点。头：目视八点。

5-6：手：保持不变。脚：经屈膝半蹲直立。身体：转回二点。头：目视二点。

7-8：保持（5）1-2的动作不变

（6）形象动作

1-4：手：双手扶胯准备位。脚：屈膝半蹲碎步原地跑。身体：前倾。头：目视地面。

5：手：双手半握拳于眼前成望远镜的形象动作。脚：关上的二位脚。身体：面向一点直立。头：目视一点。

6：手：双手半握拳于眼前成望远镜的形象动作。脚：关上的二位脚半蹲。身体：面向一点前倾。头：目视一点。

7-8：手：左手回自然位，右手经一位手的位置向一点方向划出。脚：直立的关上的二位脚。身体：略微转向八点方向。头：目视一点。

（7）隔离+律动练习

1-2：手：双手关肘抱头。脚：双脚并回准备位。身体：前倾。头：目视地面。

3-4：手：双手掌心向前斜线位打开。脚：关上的二位脚。身体：直立面向一点。头：目视一点。

5-6：重复（7）1-2

7-8：重复（7）3-4

（8）隔离练习

1-2：手：右手准备位，左手一位。脚：关上的二位。身体：略微转向二点方向做腆和含。头：目视一点。

3-4：手：保持不变。脚：保持不变。身体：停住在腆的位置上。头：目视一点。

5-6：手：落回到自然位。脚：左右左后交替七点方向移动踩回关上的二位。身体：转回一点方向。头：目视一点。

7-8：手：自然位。脚：关上的二位。身体：面向一点。头：目视一点。

（9）律动动作

1：手：右手屈臂向上拎肘关节，左手屈臂向上抬至胸前。脚：二位脚的变化位。身体：转向八点，前倾。头：目视一点。

2：手：双手落回到自然位。脚：还原成直立关上的二位。身体：回面向一点。头：目视一点。

3：手：左手屈臂向上拎肘关节，右手屈臂向上抬至胸前。脚：二位脚的变化位。身体：转向二点，前倾。头：目视一点。

4：重复（9）-2

5：重复（9）-1

6：重复（9）-2

7：重复（9）-3

8：重复（9）-2

（10）反面动作

1-2：手：右手准备位，左手一位。脚：关上的二位。身体：略微转向八点方向做腆和含。头：目视一点。

3-4：手：保持不变。脚：保持不变。身体：停住在腆的位置上。头：目视一点。

5-6：手：落回到自然位。脚：左右左后交替三点方向移动踩回关上的二位。身体：转回一点方向。头：目视一点。

7-8：手：自然位。脚：关上的二位。身体：面向一点。头：目视一点。

（11）-重复动作（9）

（12）隔离动作

1-2：手：一位手做由上而下的环绕。脚：二点上右脚二位的变化位。身体：面向二点，腆。头：目视一点。

3-4：手：停住在一位手。脚：二位脚的变化位蹲住。身体：面向二点，含。头：目视一点。

5-6：手：一位手做由上而下的环绕。脚：八点上左脚二位的变化位。身体：面向八点，腆。头：目视一点。

7-8：手：停住在一位手。脚：二位脚的变化位蹲住。身体：面向八点，含。头：目视一点。

（13）重复动作（9）

（14）慢版动作

1-4：手：左手屈臂胸前。脚：右脚上步二点方向缓慢屈膝。身体：二点缓慢前倾。头：目视一点。

5-8：手：右手屈臂胸前。脚：左脚上步八点方向缓慢屈膝。身体：八点缓慢前倾。头：目视一点。

（15）慢版动作

1-2：手：右手掌心向下指尖引领从右向左上下两次wave。脚：关上的二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

3-4：手：右手掌心向下直臂向七点伸出。脚：关上的二位脚倒重心到右脚。身体：略微转向八点。头：目视一点。

5-6：手：右手屈臂拉回到肩前位。脚：直膝回重心收右脚到准备位。身体：回正一点。头：目视一点。

7-8：手：右手落回到自然位。脚：准备位。身体：面向一点。头：目视一点。

（16）重复动作（15）

（17）律动跳跃动作

1：手：一位手。脚：上右脚做down。身体：略微转向二点。头：目视一点。

2：手：自然位。脚：准备位up。身体：面向一点。头：目视一点。

3：手：一位手。脚：上左脚做down。身体：略微转向八点。头：目视一点。

4：手：自然位。脚：准备位up。身体：面向一点。头：目视一点。

5-6：手：双手由三位从上划下。脚：右脚踩向四点方向。身体：面向二点。头：转向四点。

7-8：手：右手收回到一位，左手拎肘向下。脚：四位脚。身体：面向一点，前倾。头：面向一点。

（18）跳跃动作

1-2：手：双手握拳心向下，经肩前位拉开。脚：屈膝踩右脚直膝踢左脚。身体：面向一点。头：目视一点。

3-4：手：双手掌心相对屈臂向上挥出。脚：屈膝踩右脚直膝踢左脚。身体：面向一点。头：目视一点。

5-6：重复（18）1-2

7-8：重复（18）3-4

（19）重复动作

1：手：一位手。脚：上右脚做down。身体：略微转向二点。头：目视一点。

2：手：自然位。脚：准备位up。身体：面向一点。头：目视一点。

3：手：一位手。脚：上左脚做down。身体：略微转向八点。头：目视一点。

4：手：自然位。脚：准备位up。身体：面向一点。头：目视一点。

5-6：手：双手由三位从上划下。脚：左脚踩向六点方向。身体：面向八点。头：转向六点。

7-8：手：左手收回到一位，右手拎肘向下。脚：四位脚。身体：面向一点，前倾。头：面向一点。

（20）重复动作

1-2：手：双手握拳心向下，经肩前位拉开。脚：屈膝踩左脚直膝踢右脚。身体：面向一点。头：目视一点。

3-4：手：双手掌心相对屈臂向上挥出。脚：屈膝踩左脚直膝踢右脚。身体：面向一点。头：目视一点。

5-6：重复（18）1-2

7-8：重复（18）3-4

（21）自由造型结束。

4.教学提示：

a.动作要有控制力的应用和把握

b.脚部动作注意灵活性

c.动作与音乐要协调配合

**四、不明生物（HIP HOP 风格练习）**

1. 训练目的：通过身体UP&DOWN的律动以及动作的控制加强学生对HIPHOP的掌握和身体能力。

2. 主要动作及要求

a. 律动：身体随音乐节奏的变化做出的有规律性运动，组合中涉及到UP&DOWN律动，以及部分地面动作。

b. 即兴动作：HIPHOP风格结合不明生物的外星主题做出自由造型。

c. 舞步动作：左右与上下空间 的舞步练习。

3. 节奏：

准备位置：手：自然位。脚：二位TURN IN。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：前奏2个8拍（展现方式：定点准备）

第一段

造型动作

1 手：左手自然位，右手直手臂斜上抬至八点，掌心对八点方向。

脚：双脚脚尖随身体向左转动至八点。身体：面向八点方向。

头：目视八点。

2 手：右手从八点自高向下移动，左手自然位。

脚：脚尖对八点，双膝弯曲。身体：面向八点方向。头：目视八点。

3 手：右手掌心对一点方向，从身体左侧向右平抹，与肩同高。左手自然位。

脚：二位TURN IN。身体：面向一点。头：目视一点。

4 延续上一动作。

5,6,7,8反面动作重复。

造型动作

1 手：双手握拳，右手一位，左手二点方向斜上位。

脚：右脚向四点方向退一步。身体：面向二点方向。头：目视一点方向。

2 在上一动作停顿造型。

3 ，4重复1，2反方向动作

5 手：双手放在耳边，五指弯曲掌心向下，大臂与肩平齐。

脚：大二位TURN OUT，双腿弯曲。身体：面向一点方向。头：目视一点

6 在上一动作停顿造型。

7 手：双手收回自然位。脚：收回准备位。身体：面向一点方向。

头：目视一点方向。

8 在上一动作停顿造型。

第二段

（1）律动动作

1 手：双手从自然位握拳直线提起，右手停在一位，左手停在二位。

脚：右脚平行向右走一步。身体：保持直立，身体方向面向一点方位。

视线：目视一点。

2 手：双手握拳，大臂平行小臂向上90度弯曲。脚：伸直于准备位脚。

身体：保持直立，身体向上。视线：对一点方向。

3 手：双手从自然位握拳直线提起，右手停在一位，左手停在二位。

脚：右脚平行向右走一步。身体：保持直立，身体方向面向一点方位。

视线：目视一点。

4 手：双手握拳，大臂平行小臂向上90度弯曲。脚：伸直于准备位脚。

身体：保持直立，身体向上。视线：对一点方向。

5 手：双手从自然位握拳直线提起，右手停在一位，左手停在二位。

脚：右脚平行向右走一步。身体：保持直立，身体方向面向一点方位。

视线：目视一点。

6 手：双手握拳，大臂平行小臂向上90度弯曲。脚：伸直于准备位脚。

身体：保持直立，身体向上。视线：对一点方向。

7 手：双手从自然位握拳直线提起，右手停在一位，左手停在二位。

脚：右脚平行向右走一步。身体：保持直立，身体方向面向一点方位。

视线：目视一点。

8 手：双手握拳，大臂平行小臂向上90度弯曲。脚：伸直于准备位脚。

身体：保持直立，身体向上。视线：对一点方向。

（2）造型动作

1 手：双手伸出食指，手臂从肩膀向前伸直，虎口向上，与肩同宽。

脚：二位TURN IN。身体：面向一点。头：目视一点。

2 保持第一拍动作停顿。

3 手：双手掌心向上，与肩同高同宽，手指向自己快速弯曲两次。

脚：二位TURN IN。身体：面向一点。头：目视一点

4 手：双手回到准备位。

脚：二位TURN IN。身体：面向一点。

头：目视一点。

5 手：右手自然位，左手直抬胸前，掌心向前。

脚：二位TURN IN。身体：面向一点。

头：目视一点。

6 手：右手自然位贴身体，左手直臂由胸前向左斜上移动，掌心对齐八点。

脚：左脚脚掌向内关，双膝弯曲。身体：面向二点。

头：目视一点。

7 手：左手自然位，右手直抬胸前，掌心向前。脚：二位TURN IN。

身体：面向一点。头：目视一点。

8 手：左手自然位贴身体，右手直臂由胸前向左斜上移动，掌心对齐二点。

脚：右脚脚掌向内关，双膝弯曲。身体：面向八点。

头：目视一点。

律动动作 重复（1）部分动作

造型动作

1 手：双手握拳交叉，右手在上面，放于身体左侧，与胯同高。

脚：左脚弯曲，右脚直膝勾脚，放在二点方向。

身体：面向八点方向，并向左倾斜。头：视线对一点方向。

2 手：双手握拳向身体两侧打开。

脚：右脚回重心至中间，左脚直膝勾脚，放在八点方向。

身体：面向二点方向，向右倾斜。头：视线对一点方向。

3 手：双手握拳交叉，右手在上面，放于身体左侧。

脚：左腿向五点方向后退一步，半脚掌点地，单腿曲膝跪地，右脚没有移动。

身体：面向八点方向，并向左倾斜。头：视线对一点方向。

4 手：左手在身体左侧，单手扶地，右手直臂食指指向二点。

脚：左腿单膝跪地，右脚伸直勾脚向二点伸出。

身体：面向一点方向，向左倾斜。头：视线对二点斜上方向

5 手：双手二位手位，五指扩开掌心相对，用手背向两边撑开

脚：左腿单膝跪地，右脚收回。

身体：面向一点方向。头：视线目视一点。

6 在上一动作停顿。

7 手：双手放在耳边，五指弯曲掌心向下，大臂与肩平齐。

脚：大二位TURN OUT，双腿弯曲。

身体：面向一点方向。头：目视一点方向。

8 手：双手收回自然位。

脚：收回准备位。

身体：面向一点方向。头：目视一点方向。

第三段

（1）

1 手：右手自然位，左手大臂与肩平齐，小臂向上弯曲，五指并拢，指尖向上。

脚：左脚伸直，右脚屈膝勾脚抬至身前90度。

身体：面向二点方向。头：视线目视二点方向。

2 手：右手自然位，左手曲臂横放胸前，掌心向下。

脚：右脚向二点方向落脚，双腿屈膝。

身体：面对二点方向。头：目视二点方向。

3 手：左手自然位，右手大臂与肩平齐，小臂向上弯曲，五指并拢，指尖向上。

脚：右脚伸直，左脚屈膝勾脚抬至身前90度。

身体：面向八点方向。头：视线目视八点方向。

4 手：左手自然位，右手曲臂横放胸前，掌心向下。脚：左脚向八点方向落脚，双腿屈膝。身体：面对八点方向。头：目视八点方向。

5,6,7,8重复以上动作

（2）重复第二段（2）动作

（3）重复第三段（1）动作

（4）重复第二段（4）动作

最后呈现自由造型

4. 教学提示：

a. 律动的重要性：律动运用核心力量做到舞蹈质感，UP&DOWN律动运用膝盖的弯直动律。

b. 动作的质感：对动作的控制及爆发力量的把控。

c. 动作与音乐要协调配合。

d. 舞蹈的状态及舞台的表演展示。

**五、无敌（身体协调性的练习）**

1.训练目的：通过手眼身体的配合练习，提高身体关节协调配合的能力。

2.主要动作及要求

a. 发球动作：二位关位半蹲做发球的动作

b. 推挡球动作：在不同的空间方位做推挡球动作

c. 移动打球动作：并步与交叉步交替做打球动作

3.节奏

准备位置:即兴做赛前准备运动

准备音乐 （1）（2）

第一段

（1）-发球动作

1-4:手：左手向上抛球，掌心向上。脚：二位关位，左脚半角尖，半蹲。身体：面向二点。头：看手的方向

5-8:手：右手经二点向八点打球，掌心向下。脚：二位关位，右脚半角尖，半蹲。身体：面向八点。头：目视一点

（2）

1-4:手：左手反手向一点打球，掌心对一点。脚：二位关位，左脚半角尖，半蹲。身体：面向二点。头：目视一点

5-8:手：右手向一点方向扣球，掌心对一点。脚：左脚向一点上步。身体：面对一点。头：目视一点

（3）-（4）重复（1）-（2）的动作

第二段

（5）-推挡球动作

1:手：双臂经上弧线打开，五指张开。脚：左脚向一点上步，右脚抬起。身体：随手臂动作，上身做含腆。头：目视一点

2:手：双臂收回胸前，握拳。脚：右脚收回准备位，半蹲。

3:手：右手向一点作出推球的动作，左手位于五位方向。脚：二位关位半蹲。身体：面向一点略前倾

4:手：双手收回准备位。脚：准备位。身体：直立

5:手：右臂屈臂与胸前，左臂伸直位于旁平位。脚：右脚向三点方向上步，左脚抬起。身体：面向一点

6:手：双手收回准备位。脚：准备位。身体：直立

7-8:重复（5）4-5的反面动作

（6）

1-2:手：双手五指张开，在正上方交叉两次。脚：二位关位。

3-4:手：双手经经胸前交叉打开，右手位于一点，左手位于五点。脚：二位关位，半蹲。身体：面向八点。头：目视1点

5-6:手：左手食指伸直，做两次晃动，右手位与自然位。脚：二位关位，直立。身体：面向二点。头：向三点倾头，目视一点

7-8:手：双手屈臂与胸前，大拇指伸出。脚：左脚向一点上步，半蹲。身体：略前倾。头：向七点倾头，目视一点

（7）重复（5）的动作

（8）

1-4:手：右手屈臂与旁平位，握拳顺时针环绕4圈，左手食指伸出，位于旁平位，指向一点。脚：左右向一点上步四次。身体：面向二点。头：看向右手指出的方向

5-6:手：双手屈臂与胸前，右手作出挡球的动作。脚：二位关位，右脚半角尖。身体：面向八点。头：目视一点

7-8:重复（8）5-6的反面动作

第三段

（9）-移动打球动作

1-4:手：右手经上弧线做出打球动作两次，左手位与臀部。脚：左前右后交叉步法两次。身体：面向一点。头：目视一点

5-7:手：右手位与胸前位置做打球动作，左手伸直位于五点。脚：二位关位向五点方向后退三步。身体：略前倾。头：目视一点

8:手：双手收回位于臀部。脚：收回准备位。身体：直立

（10）

1-3:脚：右左右向七点并步。身体：略前倾

4:手：右手经上弧线做打球动作。脚：右脚半角尖，半蹲。身体：面向八点。头：目视一点

6-8:重复（10）1-4的反面动作

（11）-（12）重复（9）-（10）的动作

（13）-（20）重复（1）-（8）的动作

+:结束造型

结束造型：即兴造型

4.教学提示：

a. 注意手部动作和步法的协调配合

b. 即兴动作要有情景带入

c. 注意眼神与动作的协调配合

**六、致敬（迈克尔杰克逊舞蹈风格）**

1. 训练目的：通过学习迈克尔杰克逊极具代表性的舞蹈语汇，重温经典，致敬一代舞王。

2. 主要动作及要求

a. 扶帽动作：右手放于头部中间，左手扶胯，马步蹲向前移动。

b. 旁移动作：单肩上提向旁移动。

c. 舞步动作：单脚踢换腿的同时单手握拳向下锤和单手向耳旁上提。

3. 节奏：

准备位置：手：左手四指并拢，虎口打开，放于斜下位。右手轻扶于后脑处。脚：右脚前脚掌放于左腿斜后方。身体：面向五点。头：目视左下方。

准备音乐：2个8拍

第一段

（1）

1 手：右手手指扶帽状放于头部中间，左手扶胯。脚：马步蹲向一点移动一次。

身体：面向一点。视线：目视斜下方。

2 手：右手手指扶帽状放于头部中间，左手扶胯。脚：马步蹲向一点移动一次。

身体：面向一点。视线：目视斜下方。

3 手：右手向斜下方伸直，掌心在上，左手扶胯。脚：马步蹲向一点移动一次。

身体：面向一点。视线：目视斜下方。

4 手：右手向上收回复原，左手扶胯。脚：马步蹲向一点移动一次。

身体：面向一点。视线：目视斜下方。

5-6手：双手向一三点斜下位打开，掌心向下。脚：右脚主力腿半蹲，左脚向右脚斜后方屈膝点地。身体：上半身拧转向二点。视线：对一点方向。

7-8 手：右手食指经上方向一点正前方划下，左手在体旁自然位。脚：左脚向七点踩地二位turn in站立，双脚重心。身体：上半身略向八点扭转。视线：对一点方向。

（2）

1-4同（1）1-4

5-6 手：双手向二八点斜下位打开，掌心向下。脚：双脚交叉，右脚在前，左脚放于右脚斜后方屈膝半蹲。身体：面向一点。视线：对一点方向。

7-8 手：双手收回自然位。脚：双脚分别以脚掌、脚跟为轴转至二位turn in。

身体：面对五点。视线：对五点方向。

（3）

1-4 手：右手小臂向七点做横向打响指动作四次，同时向七点做四次顶跨动作。脚：右腿为主力腿保持微蹲状，左脚屈膝脚掌点地。身体：面对五点。视线：对六点斜下方。

5-8 手：左手小臂向三点做横向打响指动作四次，同时向三点做四次顶跨动作。脚：左腿为主力腿保持微蹲状，右脚屈膝脚掌点地。身体：面对五点。视线：对四点斜下方。

（4）

1-2 手：双手夹肘向身体侧后方抛出。脚：右脚跺脚，双脚并立。身体：保持直立，向左转身，面向三点。视线：头向左转，目视一点。

3 手：夹肘保持。脚：左脚单脚站立，右脚向三点做一次弹腿。身体：面向三点。视线：对一点方向。

4 手：夹肘保持。脚：右脚伸直的同时拧转向一点，绷脚直膝，脚背对一点，左脚膝盖微屈。身体：面向一点。视线：对一点方向。

5-6 手：双手立掌指尖相对，右手在上，由左耳旁经头部绕至右耳旁。脚：保持不动。身体：面向一点。视线：对一点方向。

7-8 手：双手收回自然位。脚：右脚收回，双脚并拢直膝站立。身体：面向一点。视线：对一点方向。

第二段

（5）

1da 手：左手半握拳，拳背对七点，小臂向体前正下方砸出，右手位于体旁自然位。脚：左脚直膝上立脚跟，右脚绷脚向前方踢出，da拍落地上重心。身体：面对一点。视线：对一点方向。

2 手：左手直臂位于体前正前方保持不动，右手半握拳提肘架于右耳旁，拳背朝上。脚：右脚重心膝盖微屈，左脚向七点伸出，直膝点地，脚面对一点。身体：上半身拧转向二点。视线：对一点方向。

3da4同1da2反面

5-8 同1-4

（6）

1 手：双手握拳于体侧略偏前，拳背对三七点。脚：右脚前脚掌向三点迈一步，双脚重心。身体：右肩上提，左肩下压。视线：对一点方向。

2 手：双手握拳于体侧略偏前，拳背对三七点。脚：左前脚掌向右脚方向收回并步，双脚重心。身体：左肩上提，右肩下压。视线：对一点方向。

3 手：双手握拳于体侧略偏前，拳背对三七点。脚：右脚前脚掌向三点迈一步，双脚重心。身体：右肩上提，左肩下压。视线：对一点方向。

4 保持不动

5-8 同1-4反面（向七点横向移动）

（7）-（8）同（5）-（6）

间奏部分

（9）

1-2手：双手向一三点斜下位打开，掌心向下。脚：右脚主力腿半蹲，左脚向右脚斜后方屈膝点地。身体：上半身拧转向二点。视线：对一点方向。

3-4 手：右手食指经上方指向一点前平位，拳心对七点，左手在体旁自然位。脚：左脚向七点踩地二位turn in站立，双脚重心。身体：上半身略向八点扭转。视线：对一点方向。

5-8 手：保持不动。脚：右脚脚跟压地4次。身体：保持不变。视线：对一点方向。

第三段

（10）

1-8同（5）1-8

（11）

1 手：左手握拳于体侧小臂前摆，右手握拳于体侧在后。脚：右脚勾脚，脚跟碰地。身体：随动。视线：对一点方向。

2 手：双手交替，右手握拳于体侧小臂前摆，左手握拳于体侧在后。脚：双脚交替，左脚勾脚，脚跟碰地。身体：随动。视线：对一点方向。

3-4手：右手向三点斜上方推掌，掌心向外。左手同时向七点斜下方推掌，掌心向外。脚：右脚重心向三点迈出，左脚直膝绷脚留在旁，双脚膝盖对一点方向。身体：面向一点。视线：对七点方向。

5 手：右手握拳于体侧小臂前摆，左手握拳于体侧在后。脚：左脚勾脚，脚跟碰地。身体：随动。视线：对一点方向。

6 手：双手交替，左手握拳于体侧小臂前摆，右手握拳于体侧在后。脚：双脚交替，右脚勾脚，脚跟碰地。身体：随动。视线：对一点方向。

7-8手：左手向七点斜上方推掌，掌心向外。右手同时向三点斜下方推掌，掌心向外。脚：左脚重心向七点迈出，右脚直膝绷脚留在旁，双脚膝盖对一点方向。身体：面向一点。视线：对三点方向。

（12）

1-2 手：半握拳在身体两侧前后自然摆动。脚：右脚踏地向前换左脚，一拍一步走两步。身体：面向一点。视线：对一点方向。

3-4 手：双手夹肘向身体侧后方抛出。脚：右脚跺脚，双脚并立。身体：保持直立，向左转身，面向七点。视线：对一点方向。

5-8 手：随动。脚：右脚向五点方向迈步换左脚，一拍一步，走四步。身体：向左转身，面向五点。视线：对一点方向。

（13）

1-2 手：双手夹肘向身体侧后方抛出。脚：右脚跺脚，双脚并立。身体：保持直立，向左转身，面向三点。视线：头向左转，目视一点。

3 手：夹肘保持。脚：左脚单脚站立，右脚向三点做一次弹腿。身体：面向三点。视线：对一点方向。

4 手：夹肘保持。脚：右脚伸直的同时拧转向一点，绷脚直膝，脚背对一点，左脚膝盖微屈。身体：面向一点。视线：对一点方向。

5-6 手：双手立掌指尖相对，右手在上，由左耳旁经头部绕至右耳旁。脚：保持不动。身体：面向一点。视线：对一点方向。

7-8 手：双手收回自然位。脚：右脚收回，双脚并拢直膝站立。身体：面向一点。视线：对一点方向。

第四段

（14）-（17）同第一段（1）-（4）

结尾

（18）

1-8 手：随动。脚：右脚向一点方向迈步换左脚，2拍一步，走4步。身体：面向一点。视线：对一点方向。

（19）

1-2 手：双手夹肘向身体侧后方抛出。脚：右脚跺脚，双脚重心，二位turn in。身体：保持直立，向左转身，面向三点。视线：头向左转，目视一点。

3-4 手：左手四指并拢，虎口打开，小臂由三点向七点甩放于斜下位。右手轻扶于后脑处。脚：右脚前脚掌放于左腿斜后方。身体：面向五点。头：目视左下方。（结束造型）

4. 教学提示：

a. 加强身体核心控制力，强调动作质感。

b. 注意动作的停顿，快速到位，干净利落，突显帅酷的舞蹈风格。

c. 该组合为致敬一代舞王迈克尔杰克逊，因此需要尽量做到其舞姿特点。

1. **我为歌狂**

1. 训练目的：通过造型和舞步认识九十年代流行舞风格。

2. 主要动作及要求

a. 造型：（1）拿麦克：身体向七点方向二位脚站，右手由下弧线伸向一点方向快速拿麦克风到嘴边，目视一点；（2）投入演唱：右手拿麦，左手在体旁斜上推开，双脚二位右转，身体倾斜向下，目视右斜下；（3）为你歌唱：右手拿麦面向一点方向，左手放在体旁，脚下二位，上身转向八点方向，目视一点；（4）你准备好了吗：右手拿麦，左手指向一点方向，脚下二位半蹲，身体转向二点方向，目视一点。

b. 吸跳步：吸跳步前进，双手由旁平向头顶击掌。

c. 一起来：双臂屈肘在腰两侧，做振臂动作，双脚在准备起跳。

d. 舞步：右手向正上方指出去，左手在扶髋准备位，右脚向旁伸出点地，反面同样。

e. 加速：双手握拳在胸前缠绕加速，由八点方向经下弧线至二点方向，双脚在二位蹲住，身体也由八点经下弧线到二点，双脚跳并步同时，右手向正上方握拳振臂，左手在准备位。

f. 我为歌狂：（以左边为例）右手拿麦，左手爵士手型斜上从六点方向划到一点方向，以右脚为重心，左脚点跳，身体由八点方向转向三点方向。

g. 互动起来：双手握拳在二位变化位基础上折臂向上，上下交替；髋关节随着手臂一起摆动，脚下二位TURN IN；双手斜上左右摆臂，髋关节随着手臂一起摆动，脚下二位YURN IN。

3. 节奏：

准备位置：手：自然位。脚：二位TURN IN。身体：面向七点。头：目视七点。

准备音乐：（1）（2）

第一段 造型（4个8拍）

（1）

1-2 拿麦克：面向七点方向，脚二位TURN IN，右手由下弧线伸向一点方向目视一点。

3-4 手快速拿麦克风到嘴边，目视一点方向。

5-8 上身舞姿不变，脚二位TURN IN，右脚踩节拍四下。

（2）投入演唱

1-2 右手五指张开向七点斜上伸出，左手在准备位，双脚打开二位TURN IN,身体转向七点方向，目视七点。

3-4 右手拿麦，左手在体旁斜上推开，双脚二位右转，身体倾斜向下，目视右斜下；

5-8 上身舞姿不变，脚二位TURN IN，左脚踩节拍四下。

（3）为你歌唱

1-4 右手拿麦，左手放在准备位，由二点方向经下弧线到八点方向，脚下TURN IN，身体转向八点方向，目视一点。

5-8 保持舞姿不变，脚二位TURN IN，右脚踩节拍四下。

（4）你准备好了吗

1-8 右手拿麦，左手指向一点方向，脚下二位半蹲，身体转向二点方向，目视一点。

第二段

（5）自由造型

1-4 自由造型，手打响指。

5-6 自由造型，手打响指。

（6）吸跳步

1 双手由旁平向头顶击掌，吸跳右腿。

2 双手打开到旁平，吸跳左腿。

3-8 重复1-2动作

（7）重复（5）的自由造型

（8）向右转身，重复（6）的 吸跳步

第三段

（9）（10）（11）重复（1）（2）（3）

（12）你准备好了吗

1-4 右手拿麦，左手指向一点方向，脚下二位半蹲，身体转向二点方向，目视一点。

5-8 手握拳在胸前缠绕加速，由八点方向经下弧线至二点方向，双脚在二位蹲住，身体也由八点经下弧线到二点，双脚跳并步同时，右手向正上方握拳振臂，左手在准备位。

第四段

（13）一起来

1-4 双臂屈肘在腰两侧，做振臂动作，双脚在准备起跳。

5-8 右手向正上方指出去，左手在扶髋准备位，右脚向旁伸出点地，反面同样，重复四次。

（14）加速

1-4 双臂屈肘在腰两侧，做振臂动作，双脚在准备起跳。

5-6 双手握拳在胸前缠绕加速，由八点方向经下弧线至二点方向，双脚在二位蹲住，身体也由八点经下弧线到二点，双脚跳并步同时，右手向正上方握拳振臂，左手在准备位。

（15）（16）重复（13）（14）

（17）我为歌狂

1-4 右手拿麦，左手爵士手型斜上从六点方向划到一点方向，以右脚为重心，左脚点跳，身体由八点方向转向三点方向，目视一点方向转到三点方向。

5-8 左手拿麦，右手爵士手型斜上从四点方向划到一点方向，以左脚为重心，右脚点跳，身体由二点方向转向七点方向，目视一点方向转到七点方向。

（18）互动起来

1-4 双手握拳在二位变化位基础上折臂向上，右下、左下，上下交替；髋关节随着手臂一起向右边、左边摆动，脚下二位TURN IN；

5-6 双手斜上向右、向左摆臂，髋关节随着手臂一起向右、向左摆动，脚下二位YURN IN。

（19）（20）重复（17）（18）

第五段 造型（2个8拍）

（20）

1-4 拿麦克

5-8 投入演唱

（21）

1-4 为你歌唱

5-8 你准备好了吗

4. 教学提示：

a. 模仿唱歌的造型要夸张表现。

b. 舞步要有朝气，把演唱会的热烈气氛表达出来。