**舞蹈《舞蹈考级》**

**第七级**

**目录**

**一、《少年中国说》踢腿练习**

**二、《小池》古典舞身韵元素练习**

**三、《风是邮差》转的练习**

**四、《小星星》印度舞手眼练习**

**五、《采桑谣》傣族舞**

**六、《俏兰花》安徽花鼓灯**

**七、《小兵》风格及队形练习**

**八、《最美的花季》表演组合**

**一、《少年中国说》踢腿练习**

**1、训练目的：**

**腿部肌肉的爆发力和柔韧性，以及髋关节的灵活性。**

**2、主要动作及规格：**

**a. 把下踢前腿：虎口掌双山膀准备，身体直立，主力腿收紧直膝，动力腿经过擦地绷脚，以脚尖带动整条腿走最远路线向上踢起，快踢轻落。**

**b.拳形:四指握紧拇指压于中指上。**

**c.虎口掌:五指在伸直的状态下，虎口尽力张开，指根压紧上翘。掌外侧用力外推，掌心呈涡形。手腕与手背呈弧状，切不可呈直角状，俗称“折腕子”。**

**e. 踏步位端掌：在丁字位基础上，胯向2点方向，身向一点，右脚自然虚踏于后，身体重心微向前。左手背于身后，右手保持虎口掌形，肘部外旋呈圆臂状，掌心向上对胸前，眼视一点方向。**

**f.点步位顺风旗:在丁字位基础上，左脚向前脚虚点于2点方，重心在后，右手托掌位，左手山膀位，形成顺风旗位，眼视一点方向。**

**g.大八字位抱拳:身体面向一点，双脚成大八字位，双手抱拳礼。**

**h.抱拳礼：右手握拳，左手掌形，合拢在胸前，右手在下，左手在上。左掌四指并拢伸直表示德、智、体、美“四育”齐备，象征高尚情操。左手大拇指屈曲内扣表示不自大，不骄傲。用左手抱右手，这称作“吉拜”，相反则是不尊重对方的“凶拜”。**

**i亮相：一连串动作之后突然静止，眼睛定格。**

**g.扬掌：手心向上，整个手臂在斜上方约45度。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：面向5点，丁字位，右手握拳左手握住右手手腕，背手位。**

**准备音乐：（朗诵+两个八拍）**

**朗诵部分，可分组朗诵，也可集体朗诵。朗诵前由面对五点转身面对一点，可自由安排。**

**（1）1-4 上前一步，抱拳礼**

**5-8 屈膝碎步后退**

**（2）1-4 同（1)5-8**

**5-8 双背手**

**第一段：（四个八拍）**

**（1）1-2右脚向三点方向跨步，左脚跟随，右臂经下向左划立圆，左臂随右臂划立圆**

**3-4正步位对3点屈膝团身，腹前砸拳**

**5-8左脚点步，顺风旗亮相眼视一点。**

**（2）1-2双晃手，经正上位落至旁平位四点方向，右腿屈膝，左腿勾脚直膝向8点伸出，眼视手的方向。**

**3-4左脚8点方向落地，右脚跟至踏步位，晃手右手至端掌位，左手背手，眼视手。**

**5-8端掌亮相,眼视一点方向。**

**（3）1-2正步位半蹲，腰间握拳**

**3-4顺风旗，双腿跳开大八字位蹲，眼视3点中位**

**5-8重复1-4做反面动作**

**（4）1-4腰间握拳，屈腿团身，碎步向后退**

**5-8脚下自然位，双山膀 ，最后一拍左脚上步**

**第二段：（四个八拍）**

**（1）1-2踢右前腿**

**3-4脚尖点地**

**5-6正步位半蹲，腰间握拳**

**7-山膀位**

**8-右脚上步**

**（2）重复（1）动作踢左前腿**

**（3）-（4）交替大踢腿四次**

**第三段：（四个八拍）**

**（1）1-正步位半蹲，腰间握拳**

**2-大八字位，胸前抱拳**

**3-4 重复1-2**

**5-8三点方向跨步，左前点步，右手经过体前平抹，指尖带动穿手到扬掌位，左手胯旁按掌**

**（2）1-4重复（1）1-4**

**5-8 腰间握拳，屈腿团身，碎步向后退**

**（3）-（4）重复第一段（1）-（2）动作**

**结束段（两个八拍+5拍）**

**（1）1-正步位半蹲，腰间握拳**

**2-大八字位，胸前抱拳**

**3-4 重复1-2**

**5-8 腰间握拳，屈腿团身，碎步向后退**

**（2）1-4继续腰间握拳，屈腿团身，碎步向后退**

**5-8胸前抱拳碎步向前**

**（5拍）1-4继续碎步向前**

**5-自由造型**

**4、教学提示：**

**a. 有感情朗诵，熟记朗诵内容。**

**b.踢腿注意身体中正，直膝绷脚，主力腿直立，上身控制住，快踢有控制的落下。**

**c.交替踢腿时，注意重心的转换。**

**5、教育意义：让孩子们在音乐、诗词、舞姿的感召下，树立民族责任感，立志成才，报效祖国。**

**6、歌词：**

**朗诵部分：**

**天地苍苍，乾坤茫茫，中华少年，顶天立地当自强。**

**故今日之责任，不在他人，而全在我少年。**

**少年智则国智，少年富则国富；**

**少年强则国强，少年独立则国独立；**

**少年自由则国自由，少年进步则国进步；**

**歌词部分：**

**那天上网看到了少年中国说，我的心里震撼了，我在做什么？**

**中国少年是中国的未来，少年中国将由我们主宰。**

**嘿，少年智则国智，少年富则国富；少年独立则国独立；**

**少年自由则国自由。**

**我是中国少年，我有责任感，我们要有志向我们站起来.**

**我是中国少年，我有责任感，我们要有志向我们站起来。**

**二、《小池》古典舞身韵元素练习**

**1、训练目的**

**训练古典舞身韵的动律元素，强化气息连接动作的重要性，以及胸腰的练习。**

**2、主要动作及规格要领**

**a、提：在“沉”的基础上，深吸气，感觉气由丹田提至胸腔，同时以胸之力而带动腰椎由微弯状一节一节直立，感觉头部顶向虚空，提至胸腔之气不能静止憋住，同时眼皮也有微松状逐渐张开，瞳孔以气之力放神。**

**b、沉：在坐的姿态上通过呼气使气息下沉，感觉气没丹田，以沉气之力带动腰椎从自然垂直状一节一节下压而形成胸微含、身微弯状，在此过程中眼皮随之沉气而徐徐放松。**

**c.冲：吸气“提”准备，在沉的过程中用肩和胸大肌向8点或2点**

**方向水平冲出，肩与地面要保持平行线，腰侧肌拉长，眼神和**

**冲的方向一致。**

**d.靠：吸气“提”准备，在沉的过程中用肩后部及后侧肋带动上**

**身向4点或者6点靠出，感觉前肋往里收，后背侧肌拉长。要求**

**肩与地面保持水平拉出，上身如向右靠头则微左转，眼放神，**

**头及颈部略向下梗。**

**e.扬掌：手心向上，整个手臂在斜上方约45度。**

**f.盘腕：腕部为轴，由指带动腕关节做8字圆运动，组合中是向**

**外做盘腕动作，要求由食指的外沿引领，指尖带动盘平圆的路**

**线。盘腕时，腕关节松弛，路线盘平，肩肘关节松弛，不可架**

**肘。**

**g.卧云：在踏步蹲的基础上，双膝重叠，盘坐地面。**

**h.小荷尖尖：在双手合掌的基础上，双膝重叠，盘坐于地面。**

**3.组合顺序与节奏**

**准备位置：卧云对1点，左旁移，双手在左胸旁，右手兰花掌，左手兰花掌，手腕相贴，转头对2点，眼视2点下方。**

**准备音乐：（两个八拍）**

**（1）1-8 保持准备位置不动**

**（2）1-2 身体回正，双手经盘腕到对腕，手型保持兰花掌，眼视1点**

**3-4 合掌到小荷尖尖，眼视1**

**5-8 沉，同时双手经斜下位到双背手。**

**第一段：（两个八拍＋四拍）**

**（1）1-2 提，吸气，同时右手按掌位，提腕，眼视1点**

**3-4 沉，呼气，同时右手按掌位，压腕，眼视下方**

**5-6 提，吸气，同时右手提腕经上到2点斜上位，眼随手动**

**7-8 靠，呼气，同时右手落至2点斜下位**

**（2） 1-2 提，吸气，同时右手经上弧线，似轻托蜻蜓飞走**

**3-4 冲，呼气，同时右手至按掌位，眼视2点下方**

**5- 靠，经吸气到呼气，同时右手到单扬掌，**

**6-7 停住舞姿**

**8 -欲上先下的反律，沉同时右手松腕柔指**

**（3）1-2 提，同时右手向外盘腕，眼随手动**

**3-4 沉，同时右手收回背手，眼视下方**

**第二段：（两个八拍＋四拍）**

**重复第一段（1）－（3）反面动作**

**第三段：（两个八拍＋四拍）**

**（1）1-左手单扬掌对8点，右手旁斜下位点地，体对1点，转头对8点，眼视8点上位。似看突然向上空飞走的蜻蜓**

**2-4 停住舞姿**

**5-拧身至2点，同时左脚划至燕式盘坐，左手经8点抹手到2点斜上位，眼视2点上位，右手旁点地**

**6-8 停住舞姿**

**（2）1-4 沉，同时左脚收回双跪坐，双手收回体侧，眼随手动**

**5 -提至胸腰，右手兰花掌经身前提至上位压腕**

**6 -保持胸腰，左手兰花掌经身前提至上位压腕，与右手形成对腕**

**7-保持胸腰，双手合掌，眼视手尖，似看荷叶卷叶**

**8-保持胸腰，小荷尖尖，眼视手尖，似看蜻蜓停立在上**

**（3）1-4 呼气，经倾转头向1点，同时屈肘收小荷尖尖到胸前，回到沉，双背手，眼视下方**

**第四段：（两个八拍＋四拍）**

**（1）1-2 吸气，双跪立，双膝分开与肩宽，同时左手向后划立圆，眼视2点下位，似看树荫映照在明净的水面**

**3-4 呼气，胸腰，同时右手兰花掌向上，眼视上，似树荫在晴朗柔和的风光中摇曳**

**5-6右起（1）1-2**

**7-8 左起（1）3-4**

**（2）1-4 沉，回到双跪坐，同时左手屈肘落回体侧，似树荫遮住水面**

**5-8 重复第三段（2）5-8**

**（3）1-4重复第三段（3）1-4**

**结束段：（一个八拍）**

**（1）1-4 冲，同时对腕盘手，右手外盘，左手内盘**

**5-8 保持造型**

**4、教学提示：**

**a、“提沉”是躯干的“上下”动律，一定要结合气息来完成，从动律的角度必然是先“沉”而后“提”。**

**b、“冲靠”是在提、沉基础上躯干的“斜移“运动**

**c、注意气息与动作的配合，要贯穿始终，用气息连接每一个动作。气息讲求“呼吸在先，动作在后，蓄势气藏，收吸放呼；四肢未动气先提，提中有沉、沉中有提，提沉对立统一”的运动要旨。**

**d、遵循身韵的反律规律，逢提必沉、逢冲必靠、逢开必合、欲紧先松。**

**e、将动律元素、眼神以及诗词中描绘 “小荷花蕾”、“涓涓细流”、“树荫摇曳”、“蜻蜓停立”的优美画面有效结合，充分了解身韵中“起于心、发于腰、形于体”的核心审美。**

**d.注意组合中“提、沉、冲、靠”动律元素的规格要领。**

**5.教育意义**

**a. 通过学习古诗词《小池》，了解诗词中作者新颖的想象力和拟人的表达手法，感受小池周边自然景物的特征和变化，并学习运用肢体动作表达，进一步树立孩子对大自然的热爱之情和环保意识。**

**b.通过对中国古典舞身韵的学习，感受蕴藏在其中的身体哲学，初步感受阴阳、子午、圆融、流畅、典雅、刚韧等中国传统美学法则。**

**6.歌词**

**泉眼无声惜细流，树荫照水爱晴柔。**

**小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。**

**三、《风是邮差》转的练习**

**1、训练目的：**

**训练原地平脚碎步转，旋转时留头甩头的配合与方向的把握。**

**2、主要动作及规格：**

**a.原地平脚碎步转：双手旁按手位，脚下平脚碎步。以向左转为例，身体转到二分之一处时保持留头、眼视一点为目标点，继续向左转回时，头迅速做甩头，眼迅速找到一点方向的目标点。**

**b.追风：双手拳形曲臂于腰间交替摆动，脚下做跳踢步向前行进，右脚先起，做追逐状.**

**c.吹风：屈膝半蹲平脚碎步，双手胸前曲臂托起掌心向上身体前倾，嘴巴做吹风状。**

**d.接风：身体面向一点方向，上左脚跳并步蹲，双手经体旁落下至前斜下位掌型双手并拢手心向上眼视手，直膝站直双手托到前斜上位眼视手。双手经旁打开落到正下位，平脚碎步身体从一点向左转到五点停住，形成½转。**

**e.迎风1：身体面向一点方位，经含胸右手掌型经上弧线打开至旁平位手心向上展胸，双脚由屈膝右腿向旁上步打开移重心。左脚跟回，左手经上弧线到合掌含胸。**

**f.迎风2：右手做穿手，指尖带动手背向上，经下弧线从身体斜下方穿至八点斜上方，眼视手头随动。左手回旁按手位，经蹲移重心左腿向八点上步，右腿绷脚点地。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：场下7点方向出**

**准备动作：正步位站立，双手正下位。**

**准备节奏：（四个八拍）**

**(1)保持准备动作不动**

**(2) 1-4面向三点方做追风动作行进。**

**5-8 做吹风动作。**

**(3)重复(2)**

**(4) 1-4转向一点方做追风动作。**

**5-8做吹风状动作。**

**第一段：（八个八拍）**

**1-2 身体面向一点左倾头，右手掌型提腕带动手臂从正下位提至旁斜上位，左手压腕位于旁按手位，右腿向旁伸出直膝绷脚点地膝盖向前，同时左腿屈膝半蹲。**

**3-4 做1-2的相反动作**

**5-8 重复1-4的动作**

**(2)做接风动作**

**1-2 上左脚跳并步蹲，双手经体旁落下至胸前曲臂掌型双手并拢手心向上，眼视手。**

**3-4 双手托到前斜上位，眼视手。**

**5-8 双手经旁打开落下时，平脚碎步身体从一点向左转到五点停住，形成½转。**

**(3)-(4)重复(1)-(2)**

**(5) 1-4 做迎风动作1**

**1-2身体面向一点方位，经含含胸右手经上弧线打开至旁平位手心向上展胸，双脚由屈膝到右脚向旁移重心直立打开，直膝点地。**

**3-4 左脚跟回，左手经上弧线到合掌含胸。**

**5-8 做迎风动作2**

**(6) 1-2 双手旁按手位，向右移重心右腿站直左腿绷脚旁点地，身体转向三点方向，眼视一点。**

**3-4 收左脚向左原地平脚碎步转，眼视一点方向做留头。**

**5-8 继续向左旋转，胯主动打开，后背及时跟上，做甩头眼睛看回原一点。**

**(7) 1-4向左做原地平脚碎步转一圈(1-2拍做留头，3拍做甩头)**

**5-8重复1-4**

**(8)重复(5)**

**间奏：（两个八拍）**

**1-4左转身匀速向五点方向做跳踢步**

**5-8 跳踢步向五点方向行进**

**(2) 1-8左转身从五点方匀速转向一点方，屈膝半蹲平脚碎步，双手胸前曲臂托起掌心向上身体前倾，嘴巴做吹风状。**

**第二段：（四个八拍）**

**(1)-(4)重复第一段(5)-(8)**

**结束段：（四个八拍+1拍）**

**(1) 1-4 面向七点方做追风动作**

**5-8 做吹风动作，从七点匀速转向五点方向。**

**(2) 1-4 面向五点方做追风动作**

**5-8 做吹风动作，从五点方匀速转向三点方。**

**(3) 1-4 面向三点方做追风动作。**

**5-8 做吹风动作，从三点方匀速转向一点方向。**

**(4) 1-4重复第一段(2)1-4**

**5-8 左手旁斜上位，右手旁平位，手心向内，眼视左手。做原地连续平脚转两圈。**

**9-各自摆造型结束**

**4、教学提示：**

**a.旋转时头部的运动包含头、颈椎和眼睛这三个部分，要协调配合把握方向，注意留头、甩头，视线应与目标点同高。动作中下巴颏始终保持在水平面上运动。**

**b.旋转时保持身体的直立收紧，肩与胯应保持在一个垂直面上，留头甩头时第一个胯尖要主动打开，与胯呼应的后背要及时跟上，不能滞后，要有“走胯推背”的意识。**

**c.旋转时脚下步伐要平稳。**

**5、教育意义：通过组合中吹风传递爱的动作，引导孩子们懂得表达爱，接受爱。**

**6、歌词：**

**蒲公英备了几束白色小花，托风邮差递给大地妈妈。**

**大海上船员按响汽笛喇叭，托风把思念带回家。**

**风是邮差，风是邮差。穿梭中距离慢慢被拉紧。**

**风是邮差，风是邮差，传递着爱与被爱的讯息。**

**风是邮差，风是邮差。穿梭中距离慢慢被拉紧。**

**风是邮差，风是邮差，传递着爱与被爱的讯息。**

**四、《小星星》印度舞手眼练习**

**1、训练目的：通过印度舞蹈的学习，训练眼神与手型的变化，以及手眼的配合。**

**2、主要动作及规格**

**a.眼睛横移：目视1点横移至2或8点方向，一拍到位不要眨眼。**

**b.移颈：在双肩保持不动的基础上，由颈部带动头做左右横移。**

**c.手镯扣手型（kadakamuckha）：中指食指与拇指相捏，其它手指尽力上翘。**

**d.莲花手型（alapathma）：扩指的基础上小指带动向内轮指，手腕伸直不要转动。**

**e.针指手型（suci）：空心拳食指伸出，手心朝上。**

**f.行礼手型（anjali）：双手掌形手心相对于胸前合十，双手距身体一横掌位置。**

**g.开膝踏步蹲（swastikam）：前脚小八字位踏地，后脚半脚掌踏地，后脚大脚趾与前脚小脚趾成一条直线，双膝向脚尖方向外开半蹲或全蹲。**

**h.星星闪烁：莲花手型，手心朝下，碎抖手。**

**3、组合动作与顺序节奏**

**准备位置：体朝一点右脚在前开膝踏步蹲，右手于腰间指针手型，左手八点斜上位莲花手型，眼视左手方向。**

**准备音乐：（两个八拍）**

**（1）1-8 准备位不动**

**（2）1-6 双手从体旁向上划立圆收至行礼手型，收左脚回正步位**

**7-8 双手变手镯扣手型于胸前**

**第一段：（六个八拍）**

**（1）1-4向右移颈，眼睛横移至二点方向，头眼回正。**

**5-8向左移颈，眼睛横移至八点方向，头眼回正。**

**（2）1-4 右脚向三点迈步，左脚收至开膝踏步蹲，上身摆准备位置，一拍到位**

**5-8 收左脚回正步位，双手收手镯扣手型于胸前**

**（3）-（4）重复（1）-（2）反方向**

**（5）1-2双手莲花手型正上位掌心相对眼视手**

**3-4手镯扣手型打开至旁斜上位眼视右手**

**5-6莲花手型正打开至旁平位眼视右手**

**7-8手镯扣手型收于胸前眼视一点**

**（6）1-8 重复（5）1-8 反方向**

**间奏：（一个八拍）**

**（1）1-2右脚向一点上步，双手前平位莲花手型手心朝上**

**3-4双手打开至旁平位，眼视右手**

**5-8 收左脚回正步位，双手变手镯扣手型收于胸前**

**第二段：（六个八拍）**

**（1）1-4 右左右跳至开膝踏步蹲，双手莲花手型向上划立圆停至正上位手镯扣手型，掌心朝上，右倾头向右下旁腰**

**5-8左右左跳至正步位，双手莲花手型向下划立圆收至胸前位手镯扣手型**

**（2）1-4 右脚向八点上步至右前踏步位，左手莲花手型经下至8点斜上位，手心向内折腕，眼视左手，右手不变**

**5-8 舞姿不变，左手星星闪烁**

**（3）1-8 重复（1）1-8反方向**

**（4）1-8 重复（2）1-8反方向**

**（5）-（6）重复第一段（5）-（6）**

**间奏：（一个八拍）**

**（1）1-2右脚向五点退步，同时左脚勾脚，双手前平位莲花手型手心朝上**

**3-4打开至旁平位，眼视右手**

**5-8 收左脚回正步位，双手变手镯扣手型收于胸前**

**第三段：（六个八拍）**

**重复第一段**

**结束段：（六拍加八拍）**

**（1）1-6 双手从体旁至头顶合十**

**（2）1-4 双手收至胸前合十，身体微前倾行礼**

**5-8舞姿不变，身体回正，目视一点**

**4、教学提示：**

**a.莲花手势在正上以及旁平位和准备位时不要折腕；**

**b.双手手镯扣手势时注意双肘架平，压腕；**

**c.做踏步蹲时双膝注意打开；**

**d.做到手到之处，眼晴跟随，眼到之处，意念跟随；**

**5、教育意义：通过初识印度舞蹈，了解印度是中国的友好临邦,也是四大文明古国之一；通过对印度风土人情和舞蹈特点的了解，慢慢开始认识世界各国舞蹈，丰富自已的舞蹈语汇。**

**6、歌词：一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星，挂在天空放光明，好像许多小眼睛。**

**五、《采桑谣》傣族舞**

**1、训练目的：初步了解傣族舞蹈的动律特点，基本手型和手位。**

**2、主要动作及规格：**

**a.掌形（托掌）：四指并拢，大拇指回扣。**

**b.一位手：掌型压腕手肘架起，位于大腿前。**

**c.起伏：重拍向下沉，脊椎垂直后脚跟。**

**d.三道弯（身体）：第一道弯从立起的脚掌至弯曲的膝部，第二道弯从膝部到胯部，第三道弯从胯部到倾斜的上身。**

**e.三道弯（手臂）：第一道弯从手指尖到手腕，第二道弯从手腕到手肘，第三道弯从手肘到手臂。**

**f.旁平位托掌（以右为例）：左手掌型胯旁按掌，手心向上，右手旁平位托式掌三道弯。**

**g.斜上位托掌（以右为例）：左手掌型胯旁按掌，手心向上右手斜上位托式掌三道弯。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备动作：左前踏步位，左手胯旁按掌，右手斜上位托掌，眼视右手方向**

**准备音乐：（一个八拍）**

**1-4准备动作不动**

**5-6右脚8点上踏步蹲左手前平位托掌，右手胯旁按掌**

**7-8收左脚回正步位，双手收回一位手**

**第一段：（四个八拍）**

**1-4做四次起伏，保持一位手**

**5-8双手额前斜上位架肘，同时抖手指**

**（2）反复(1)**

**（3）1右脚旁点地，右倾头**

**2脚收回正步位**

**3-4做反面**

**5-6脚下圆场向1点方向行进，双手胯旁指尖三道弯到旁平位，视线由1点下位到1点中位**

**7-8上左脚踏步，左手按掌，右手托掌，同时做两次起伏**

**（4） 1-4反复（3）1-4**

**5-8右转身对5点方向做（3）5-8**

**第二段：（三个八拍）**

**（1） 1-4右脚8点上踏步蹲左手前平位托掌，右手胯旁按掌**

**5右脚旁点地身体左出胯三道弯，双手正上位手心相对，左手压腕右手提腕，眼视一点**

**6左手胯旁按掌，右手旁平位托掌，眼视右手**

**7-8推重心到左脚脚尖点地，右手换至右斜上位托掌，眼视右手方向**

**（2）1-4右手回至旁平位托掌，左转身圆场至5点方向**

**5-8反复（5）5-8**

**（3）1-4原地起伏四次**

**5-8重复准备音乐部分5-8**

**第三段：（三个八拍加四拍）**

**（1）-（2）重复第一段（1）-（2）**

**（3）1-4脚下圆场向1点方向行进，双手胯旁指尖三道弯到旁平位，视线由1点下位到1点中位**

**（4）1-4重复第二段（5）5-8**

**4、教学提示：**

**a.起伏重拍向下，向下沉时要均匀，脊椎对着脚后跟下沉，向上提时也是均匀的。**

**b.手臂三道弯注意指尖要上翘，手臂延伸。**

**5、教育意义：通过学习傣族舞蹈让孩子们了解傣族少数民族的风土人情，生活习性，了解各民族不同的舞蹈风格。**

**6、歌词：**

**一缕一缕的好春光撒在那田野上**

**一群一群的小姑娘结成伴儿来采桑**

**桑叶一片片片片鲜又亮**

**小手小手一双双双双枝头忙哎**

**噻啰哩噻啰啰哩噻采得桑叶回家去罗哎**

**噻啰哩噻啰啰哩噻喂得蚕宝宝呀白又胖哎**

**噻啰哩噻啰啰哩噻喂得蚕宝宝呀白又胖哎**

**噻啰哩噻啰啰哩噻织出彩绸哎闪闪亮**

**六、《俏兰花》安徽花鼓灯**

**1、训练目的：安徽花鼓灯的基本步伐及拿扇方法。**

**2、主要动作及规格：**

**a.虎口夹扇：拇指与食指夹于扇柄处，其余三指自然弯曲，像古典舞的兰花掌。**

**b.五指夹扇：拇指与小指在扇面，其余三指在扇背。**

**c.两指捏扇1：拇指食指捏于扇子的两端。**

**两指捏扇2：拇指和食指捏于扇骨。**

**d.遮阳扇：右手虎口夹扇，拿扇在额头的前斜上方抖扇，左手叉腰，仿佛遮着太阳的感觉。**

**e.簸箕扇：拇指与食指捏住扇骨的两端， 做簸簸箕的动作。**

**f.簸箕步：以右为例，右脚刨地向8点迈步，左脚跟上迈步，右脚并步同时转身，体对2点。配合簸箕扇。**

**g.上山步：以右为例，身体前倾右腿膝盖主动带动小腿向前迈出去，脚掌踩地脚后跟立起，左脚向前的时候右脚脚后跟有控制的落地依次左右交替。配合遮阳扇。**

**h.合开扇:手背向前，以腕为动力，扇子位于肩和大腿旁上下摆动，甩动扇子合开。双脚重心在脚掌，双膝微屈，双脚掌左右蹭拧。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备动作：右腿跪地**

**准备节奏：（一个八拍+七拍+四拍+歌词六句）**

**领舞动作:右腿跪地，两指捏住扇骨的两端，在脸前挡住脸**

**（1）1-8慢慢站起收右脚，扇子轻抖慢慢举起到正上方，眼视扇子**

**（7拍）碎抖扇半脚尖碎步自转一圈**

**（4拍）1-4 落脚，扇子慢慢落到胸前**

**群舞动作：抱扇右腿跪地扇子挡脸不动**

**领舞动作：第一句“你们会跳花鼓灯吗”：上右脚踏步，微微出右胯，右倾头，双手抱扇。 并左脚抱扇遮头**

**第二句“你们会跳花鼓灯吗”：上左脚反面动作看群舞。并右脚抱扇遮头**

**第三句“你们会跳花鼓灯吗”：并右脚看右**

**第四句“你们会跳花鼓灯吗”：转头看左**

**第五句“你们会跳花鼓灯吗”：向右转身双手经上打开到身体的两旁**

**第六句“你们会跳花鼓灯吗”：反面。**

**群舞动作：第一句“你们会跳花鼓灯吗”：不动**

**第二句“你们会跳花鼓灯吗”：扇子落到胸前左倾头看领舞**

**第三句“你们会跳花鼓灯吗”：1号2号互看3号4号互看**

**第四句“你们会跳花鼓灯吗”：反面看**

**第五句“你们会跳花鼓灯吗”：双手经上扇子打开到两旁，1号2号互看3号4号互看**

**第六句“你们会跳花鼓灯吗”：反面**

**“我们大家都会跳花鼓灯”的时候起身收右脚半脚尖碎步抱扇加碎摇头调整队形**

**间奏（二个八拍）**

**（1）1-8虎口夹扇抱于胸前碎摇头**

**（2）右腿起跳双手经上打开到两旁**

**第一段（八个八拍）**

**（1）1-2向左压脚后跟左倾头合扇至肩前**

**3-4向右压脚后跟开扇至大腿两侧**

**5-8同1-4**

**（2）同（1）**

**（3）1-2左脚向左迈步合扇至肩前**

**3-4右脚并步开扇至大腿两侧，身体微微前倾，右倾头**

**5-8同1-4**

**（4）同（3）的反面动作**

**（5）1-2身体对2点屈膝跳右手盖到左胯**

**3-4屈膝跳左手盖到右手外，左倾头**

**5-7屈膝跳三次**

**8不动**

**（6）1-8半脚尖碎步抖扇由右经上到左划最大的半圆，眼跟随手动。**

**（7）-（8）同（5）-（6）**

**第二段（七个八拍）**

**（1）1-8向左簸箕步**

**（2）同（1）的反面 动作**

**（3）-（4）同（1）-（2）**

**（5）1-8抱扇右腿起跳半脚掌碎步两排互换位置，向前上的看右，向后退的看左**

**（6）重复（5）**

**（7） 1-8 对正前方**

**第三段：（八个八拍+六拍）**

**（1）1-2体对2点，右脚上山步**

**3-4反面**

**5-8交替三次**

**（2）同（1）反面动作**

**（3）-（4）同（1）-（2）反面动作**

**（5） 1-2体对8点右脚上山步虎口夹扇，右倾头**

**3-4反面**

**5-8交替三次**

**（6）同（5）反面**

**（7）1-8右腿起跳半脚掌碎步虎口夹扇互换队形**

**（8）同(7)**

**（6拍）面对一点**

**结束段：（七拍）**

**（7拍）1-6右腿起跳平脚掌碎步双手经上打开到两旁**

**7两人一组造型**

**4、教学提示：**

**a.注意体态，扇子的拿法。**

**b.上山步身体前倾，但不要翘屁股。注意脚掌与地面的关系，动力腿膝盖主动带动小腿向前迈出，脚后跟有控制的落地。**

**c.强调表演。**

**5、教育意义：让孩子们感受中国民族民间的艺术魅力，传承非物质文化遗产。**

**6、歌词：**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“你们会跳花鼓灯吗”？**

**“我们大家都会跳花鼓灯”**

**七、《小兵》风格及队形练习**

**1、训练目的：通过小兵的形象动作训练队形变化。**

**2、主要动作及要求：**

**（形象动作）**

**a.立正军姿：正步位直立,收腹挺胸展肩,双手掌型中指贴于裤缝,微架肘,肩胛骨微夹。**

**b.端枪舞姿：双手握拳，右手右肩前，左手左胯前，双肘架起对三七点，模仿端枪。**

**c.刺刀舞姿：体对八点，右手掌形伸直手臂向身体的前斜下刺出，左手小臂折回位于右手肘窝处。**

**d.格挡舞姿：右腿弓步，左腿直膝脚尖旁点地，右手臂上外延伸，左手至肘弯，头看一点。**

**e.整帽舞姿：掌形手，放于额头前,指尖对准眉梢处。**

**f.整理肩章舞姿：掌心朝内，指尖平铺于肩前，右手在里。**

**g.整理腰间舞姿：掌形，掌心朝内，指尖平铺于腰前。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：右膝跪地，掌形手旁点地**

**准备音乐：（二个八拍+四拍）**

**（1）1-8保持准备位置不动**

**（2）1-4身体慢慢直立**

**5-8右脚跺地并步，立正军姿，眼看一点**

**（3）1-4敬礼（一拍到位）**

**第一段：（四个八拍）**

**（1）1-4右脚跺步，向右看齐，右转头**

**5-8保持体态，平脚碎步**

**（2）1-4右脚跺步，端枪舞姿，眼视一点**

**5-8保持体态，平脚碎步**

**（3）1-4刺刀舞姿**

**5-8右手指尖带动由8点斜下位拉至2点旁平位，左手拉至左肩前，展胸**

**（4）1-4格挡舞姿**

**5-8 立正军姿**

**第二段：（四个八拍）**

**（1）1-4体对8点端枪舞姿，左脚向八点方向上步，右脚快速跟步，半脚掌点于左脚足弓处**

**5-8提压脚跟一次**

**（2）1-3交替提压脚跟**

**4-不动**

**5-6右脚向一点上步，同时双手经腰间向下到军姿体态**

**7-8左脚跺地并步**

**（3）-（4）同（1）-（2）上身动作不变，方向和脚下动作相反**

**第三段：（八个八拍）**

**（1）右起踏步**

**1-2 整理帽子**

**3-4 整理肩章**

**5-6 整理腰带**

**7-8 回至体侧**

**（2）1-8端枪舞姿，踏步**

**（3）-（4）将4个主题动作，进行卡农练习**

**（5）1-8正步位站立，重复四个主题动作，两拍一动**

**（6）1-8碎步调整队形**

**（7）-（8）重复第二段（1）-（2）**

**结束段：（四个八拍+一拍）**

**（1）1-6平脚碎步，向右看齐，眼视三点，手放于体侧**

**7-左脚弓箭步，刺刀舞姿**

**8-格挡舞姿，收右脚，左脚快出变走右脚弓箭步，左脚点地**

**（2）重复（1）**

**（3）1-4体对8点，并右脚踏地变正步位屈膝半蹲，刺刀舞姿**

**5-8 右手指尖带动由8点斜下位拉至2点旁平位，左手拉至左肩前，展胸**

**（4）1-8从7点往3点顺序，学员依次收回对1点立正并报数**

**9敬礼**

**4、教学提示：**

**a.强调动作要有棱角，有力量。**

**b.刺刀舞姿注意眼睛随手的方向行进，从8点延伸拉到2点的方向保持水平。**

**c.注意队形变化以及卡农节奏的变化**

**5、教育意义：通过组合的学习，树立孩子们对于军人这一崇高职业的崇敬之情，同时组合中呈现出“八”和“一”的队形，让孩子们了解八一建军节。**

**6、歌词：无**

**八、《最美的花季》表演组合**

**1、训练目的：表演性组合，增强舞蹈表现力。**

**2、主要动作及规格：**

**a、双人背靠坐姿：双人背对背，吸腿抱团身，右手在上交叉抱于小腿处。两人各自面向3点、7点方向，低头。**

**b、书桌舞姿：双折臂90度于胸前，左下右上。**

**c、看书舞姿：掌型手放于前斜上位，眼视手。**

**d、横追步：动力腿向旁伸出，主力腿追着动力腿向旁挫步。**

**e、双人转：半脚尖碎步，手放于旁斜下位，右臂肘部相叠，眼神交流。**

**f、即兴舞姿造型：（1）以读书交流为主题，双人配合即兴造型。（2）以合影留念为主题，集体即兴造型。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置： 双人背靠坐姿，各自3点/7点方向**

**准备音乐：（两个八拍）**

**（1）-（2） 保持双人背靠坐姿**

**第一段：（四个八拍+两拍）**

**（1）1-2 以左为例，后背提起直立，双手折臂书桌舞姿，保持双吸腿不动，眼视7点平视**

**3-6 双手抖指，从正上位滑落至腿两侧，眼随手动**

**7-8 外手扶膝，里手扶于腮旁，眼视1点方向(镜面动作①)**

**（2）1-2重复（1）1-2**

**3-4 左手读书状小指外侧位于膝前，掌心朝内，右手模仿拿笔状放于左手掌心上，眼视手**

**5-6 左手读书状小指外侧位于膝前，掌心朝内，右手模仿拿笔写字状写于左手掌心上，眼视手**

**7-8重复（1）7-8**

**（3）1-2双臂保持书桌舞姿，里脚放于5点方向，外脚迅速跟于里脚旁，转至5点方向正步位双膝坐，眼平视5点**

**3-6保持双吸坐书桌舞姿，右左摆动移重心4次，头随摆右左倾头4次**

**7-8左手保持双吸坐读书舞姿，右手掌型从7点斜下位划至正上位指尖相对的双人看书造型，眼随手动（镜面动作②）**

**（4）1-4右侧转身至8点，右腿前燕式坐，右手旁点地，左手8点斜上位看书舞姿（镜面动作③）**

**5-6双臂回书桌舞姿，左脚划至右膝旁全脚踩地，面向1点方向（镜面动作④）**

**7-8保持书桌舞姿，起身正步位站立**

**9-10不动**

**第二段：（五个八拍）**

**1-右脚向前迈至正步位，双手由下至前斜上位做看书舞姿，眼视手**

**2-正步位半蹲，双手做书桌舞姿，低头眼视正下位**

**3-正步位，手臂保持书桌舞姿，抬头站立，眼视一点**

**4-左脚向7点旁移右脚绷脚旁点地，手做书桌舞姿向左移，左倾头眼视1点**

**5-双脚向3点旁追步，手臂保持书桌舞姿由右至左在胸前划立圆，眼视一点**

**6-体对2点正步位，双手提至正上位，身体向右横拧 ，指尖相对，自然手型**

**7-8 双手由正上位开至体旁，眼视2点斜上方**

**（2） 1-4半脚尖碎步向右转动半周，双手旁斜下位，右转头眼视对方，双人右臂肘部相叠**

**5-6 向左侧行走即兴呼喊同伴准备照相**

**7-8双人即兴照相造型**

**（3）1-8重复（1）1-8**

**（4）1-4 重复（2）1-4**

**5-8 即兴相互打招呼，跑至一点**

**（5）1-4即兴自由摆合影造型**

**5-8 停留至结束造型**

**4、教学提示**

**a. 两人一组配合要默契，造型要完整美观。**

**b. 四个镜面动作梳理与配合。**

**c.突出情感的表达。**

**d. 即兴造型要生动符合主题。**

**5、教育意义：通过两人配合让孩子懂得互帮互助的友谊之情，享受并珍惜美好的校园时光。**

**6、歌词：**

**教室外面下起了雨,淅淅沥沥泛着小情绪。**

**等候在季节里的美丽，慢慢绽放花的涟漪。**

**世界变得更加清晰，叽叽喳喳鸟儿在欢愉。**

**呼吸着春天里的气息，悄悄画入我的日记。**

**我们是春天的花朵，开在最美的花季。**

**洒落一串串笑声，陪伴我们成长的记忆。**

**我们是春天的花朵，开在最美的花季。**

**留下一个个故事，送给多年后的我和你。**