中国舞蹈协会

爵士舞考级中心爵士舞教材

少儿爵士舞考级一二级

儿童启蒙爵士教材，定位于律动Jazz，针对4-6岁的儿童。教材特色:

蹦蹦跳跳学爵士，英语说读超前酷，跟着节拍动动扭，童心趣味真是Q。

一级

1.热身：叩呀幼比优比yeah（准备练习）

2.隔离训练：把嚼吧响吧巧克拉力）（中间练习）

3.手的训练：会说话的手（技巧练习）

4脚的训练：会跳舞的脚（技巧练习）

5.关节的诱导：小鸟启科迪（游戏舞蹈）

6表演组合：我们做到了

二级

1.热身：让我们一起来热身（准备练习）

2.隔离训练：到机器人的房子里（中间练习）

3.伸展训练：拍拍拍（技巧练习）

4.反应训练：听听做做（游戏舞蹈）

5.舞步训练：吼吼吼（舞步练习）

6.表演组合：动动扭扭

少儿爵士舞考级三四级

三四级定位于嘻哈Jazz，针对6-8岁的儿童。

教材特色：嘻嘻哈哈一起律动，哇啦哇啦酷感十足，神奇之手七上八下，魔法舞步霸气夺人。适用年龄：6-8岁

酷酷的三四级以训练小肌肉群基础素质为主，培养其部位的控制力与爆发力，使学生在嘻哈哇啦的节奏中，用肌肉关节做出振动，从而提高今后肢体语言在舞蹈运用中的展现能力。有趣多变的表情训练让儿童对自身感官有着初步察觉体验，时常反复的律动练习能增进孩子的自信，使肢体动作趋于协调而释放潜力和活力。

三级；

1.热身：可依喔（准备练习）

2.邦尼你棒

3.表情训练：会跳舞的脸

4.Lockine训练：锁住小肌肉

5.点与力的训练：功夫小子

6.表演组合：大家都来跳跳跳

四级

1.热身：Baby爱C酷（准备练习）

2.Popping训练：听话的机器人

3.指与臂的训练：神奇的手

4.有趣的比拼（中间练习）

5.舞步训练：魔法舞步

6.表演组合：天天练习酷酷酷

少儿爵士舞考级五六级

五六级是百老汇爵士风格，定位于快乐Jazz，针对6-8岁的儿童。教材特色:

术语呱呱念起，节拍碎碎舞出。学会想象模仿，百老汇感觉真爽。

五级

1.准备练习：热身

2.技巧训练：吸伸腿和大踢腿

3.中间练习：爵士律动

4.节奏训练

5.技巧训练：蹲和半脚尖

6.技巧训练：踢换脚与上步转身

7.游戏舞蹈

8.舞步练习：爵士步前

9.舞步练习：前追步和旁追步

10.表演训练：LL酷鼠

六级

1.准备练习：热身

2.爵士律动：协调练习

3.隔离训练：含与复原

4.隔离训练：关节的诱导

5.技巧训练：蹲、擦地和半脚尖

6.技巧训练：点步与滑步

7.游戏舞蹈：反应与控制

8.舞步训练：转的准备

9.舞步训练：爵士步前

10.表演训练：快乐的我

少儿爵士舞考级七八级

七八级定位于Show Jazz，针对9-11岁的青少年儿童。教材特色：

挑战单一元素，掌握运动规律，伙伴互动传神，表演乐霸夺众。

七级

1.准备练习：热身

2.中间练习：单项隔离和环绕

3.中间练习：手位和脚位

4.中间练习：节奏训练技巧训练：蹲、擦地和半脚尖

5.技巧训练：点转步

6.技巧训练：小跳

7.综合训练

8.旁追步拧身（舞步练习）

9.表演训练：可爱的蓝精灵

八级

1.准备练习：热身

2.中间练习：爵士伸展

3.隔离训练：含碘与复原

4.隔离训练：关节的诱导

5.技巧训练：小踢腿和小撩腿

6.技巧训练：单吸腿转

7.综合训练

8.舞步训练：旁追步与上身的隔离

9.舞步训练：爵士步前和单吸腿转

10.表演组合：小小机器人

少儿爵士舞考级九级

九级定位于Funky Jazz，古典爵士的延伸感和街头爵士具有爆发力的感觉相结合的风格，突出个性和即兴的综合训练，针对12-14岁的青少年。教材特色:

朝气向上舞出自我，活力劲爆酷玩自娱。

九级：

1.准备练习：隔离训练

2.中间练习：伸展训练与钻石步

3.技巧练习：基础训练

4.技巧练习：踢、转与跳

5.技巧练习：舞步与转的训练

6.舞步与技巧训练

7.表演组合：他说，她说

少儿爵士舞考级十级

十级定位于Latin Jazz(拉丁爵士)，把拉丁律动巧妙地与爵士舞的隔离元素相结合，完美地体现出爵士舞的力量性与拉丁律动的柔美感，针对14-16岁及以上的青少年。

教材特色：热情奔放激情四射，技艺精湛无与伦比。

十级教材内容索引：

准备练习部分

1. 伸展训练

中间练习部分

1. 隔离训练

技巧练习部分

3.基础训练

4.爵士拉丁律动

舞步练习部分

5.舞步与转的训练

6.舞步与技巧训练

表演练习部分

7.表演组合：兴奋的节拍

[www.zgwdxh.org](http://www.zgwdxh.org).官方唯一网站