**舞蹈家协会《舞蹈考级》**

**第八级**

**目录**

**一、《增广贤文》踢腿练习**

**二、《孔融让梨》古典舞舞姿练习**

**三、《我的童年》腰的练习**

**四、《小旅行》三拍舞步**

**五、《木兰归》古典舞精气神练习**

**六、《茶山放歌》云南花灯**

**七、《哈特里亚》蒙古族舞**

**八、《花之圆舞曲》芭蕾手位及舞步**

**一、《增广贤文》踢腿练习**

**1、训练目的：把下踢前、旁、后腿练习，进一步训练腿的爆发力和柔韧性。**

**2、主要动作及规格：**

**a.推掌：手臂内旋，以掌根为力点，向旁推出，推掌时要快速有力，有寸劲儿,定睛亮相对2点。**

**b.亮掌：穿掌时掌心朝上，抖腕翻掌亮相时要有力度，臂微曲，举于头上, 定睛亮相对2点。**

**c.侧弓步推掌：体对2点，右脚弓箭步对4点，左手旁平位推掌对8点，右手握拳于耳旁，拳心对外，定睛亮相对2点。**

**d.并步砸拳：双脚跳至并步，屈臂下砸，拳心向上，力达拳背。**

**e.踢前腿：（以右为例）右腿向正前方经擦地绷脚向上用力踢起，踢时保持胯部端正。**

**f.踢旁腿：（以右为例）右腿向旁经擦地绷脚向耳侧用力踢起，踢时保持髋关节转开，胯部端正。**

**g.踢后腿：腿经擦地绷脚向正后用力踢起，保持髋关节转开，身体保持直立。**

**h.双扬掌（斜托掌）：左手在肩部上方45度，右手在旁平，兰花掌掌心向上，双臂向旁延伸，手腕要平。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：自由武术造型**

**准备音乐：（六个八拍+四拍）**

**（1）-（2）+4拍 自由武术造型不动**

**（3）1-4 体对2点，脚下丁字位站立，双手抱拳于腰间，眼视2点**

 **5-8 左手推掌，亮相8点**

**（4）1-4 同（3）1-4**

 **5-8 右手亮掌，亮相8点**

**（5）1-4 同（3）1-4**

 **5-8 侧弓步推掌，亮相8点**

**（6）1-4 同（3）1-4**

 **5-7右手亮掌，亮相8点**

 **8 上左脚，双手经旁到双山膀手位，（女兰花掌，男虎口掌）**

**第一段：（四个八拍）**

**（1）1 -保持双山膀，踢右前腿**

 **2-3 落至前点地位**

 **4 -上右脚，**

 **5-8 重复1-4反面动作**

**（2）同（1）**

**（3）1-并步砸拳**

 **2 -侧弓步推掌**

 **3-8不动**

**（4）1-4右脚收于丁字位，双手握拳收于腰间**

 **5-7右手亮掌**

 **8- 左脚向2点上步，双山膀**

**第二段：（四个八拍）**

**（1）1- 保持上身姿态，踢右旁腿**

 **2-3 保持上身姿态，右脚落至旁点地位**

 **4 -保持上身姿态，右脚向8点上步**

 **5 -保持上身姿态，踢左旁腿**

 **6-7 保持上身姿态，左脚落至旁点地位**

**（2）同（1）踢旁腿**

 **8 -收左脚，双脚立，双手抬至正上位**

**（3）1-8双手握拳收于腰间，屈膝平脚碎步向后退**

**（4）1-8并步抱拳行礼**

**第三段：（四个八拍）**

**（1）1- 左脚向2点上步，右吸腿跳，拧身，双扬掌，眼视1点**

 **2- 右脚旁点地，右手由手指带动从体前走上弧线打开**

 **3- 展胸双手打开至旁平位，重心移至两腿中间**

**4- 左手经上落至单按掌位，右手经下至后斜上，向右拧身，眼视4点斜下，脚下右弓步**

 **5-8 保持舞姿亮相一点。**

**（2） 1-2 左手掌心对外平抹至双山膀，重心移至左脚**

 **3-4 左脚向后收至丁字位，双手经下双合掌于胸前，手心向上，眼视4点斜下**

 **5- 踢左后腿，双手斜托掌**

 **6 -双手收至腰间握拳，脚收回丁字位**

**7-8不动**

**（3） 1-并步砸拳**

 **2— 侧弓步推掌**

 **3-8不动**

**（4） 1-4右脚收于丁字位，双手握拳收于腰间**

 **5-8右手亮掌**

 **结束段：（十拍+十二拍）**

**（1）1-8双手经正上位收回腰间抱拳，平脚碎步向后退，低头前倾**

**9-10左脚在前丁字步，起身站直，眼视2点**

**（2）1-2左手推掌，亮相8点**

 **3-4 双手收于腰间抱拳，眼视2点**

**5-6右手亮掌，亮相8点**

 **7-8同3-4**

**（3）1-2 侧弓步推掌，亮相8点**

 **3-收左脚小腿向后踢起，手回腰间，眼视2点**

 **4-左腿前虚步点地，抱拳礼，亮相1点**

**4、教学提示：**

**a.动作要表现出中华武术的精气神。**

**b.动作位置准确有力，节奏清晰。**

**c.踢腿时注意动作规格和要求，因材施教。**

**5、教育意义：《增广贤文》被誉为“做人的准则，处事的法宝，交际的妙术，治家的秘诀”。通过组合的学习，让孩子们体会中国武术的精气神，同时通过学习古训明白要抓住最好的时光去好好学习。**

**6、歌词：**

**《增广贤文》**

**昔时贤文，诲汝谆谆，集韵增广，多见多闻。**

**读书须用意，一字值千金。**

**少壮不努力，老大徒伤悲。**

**近水知鱼性，近山识鸟音。**

**路遥知马力，日久见人心。**

**一年之计在于春，一日之计在于寅，**

**黑发不知勤学早，转眼便是白头翁。**

**转眼便是白头翁。**

**二、《孔融让梨》古典舞舞姿练习**

**1、训练目的：古典舞舞姿练习**

**2、主要动作及要求：**

**a、拳形：女拳形（凤头拳）-拇指、食指和中指轻捏住，形似半握拳。无名指与小指逐一错开贴于中指。**

 **男拳形（虎头拳）-四指弯曲紧握，拇指压于食指和中指上，内扣。**

**b、双提襟：双手拳形，手臂内旋呈长弧形，至于身侧，虎口与髋部相对，保持约一尺间距平行。**

**c、按掌提襟：一手提襟位，一手按掌位。**

**d、山膀提襟：一手提襟位，一手山膀位。**

**e、扬掌提襟：一手做扬掌，一手做提襟。扬掌斜上位手心向上。**

**f、顺风旗：一手托掌，一手山膀，双手指尖相对。**

**g、丁字步：一脚脚跟靠于另一脚脚心位置，呈丁字状。**

**h、勾脚踏步：踏步是在丁字步的基础上，后脚顺脚跟方向擦出至踏步位，膝部微弯于支撑腿膝部相靠，后脚脚掌踏步。**

**i、前点步：一脚支撑，另一脚做绷脚点步动作向前。**

**j、大掖步：在踏步的基础上，主力腿半蹲，动力腿顺踏步方向伸直绷脚点地，骨盆侧倾，上身横拧。**

**k、圆场步：一脚用脚跟上至另一脚脚弓处，勾脚沿脚底外沿，依序由脚跟压至脚掌后另一脚抬起脚跟连续上步。双膝不能僵直，走起来要平稳、流畅。**

**l、花梆步：正步半脚掌，抬起脚掌快速交替。立腰、提胯，踝关节放松，双膝稍弯。步子小而碎，节奏快而巧。**

**m、让梨舞姿：右前踏步位，左手兰花掌抱于胃前，掌心向内，右手兰花掌于二点方向摊掌，眼视右手方向。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备动作：面朝五点右前丁字步，兰花掌双背手，拧身目视六点方向。**

**准备音乐：（四个八拍）**

**（1）-（2）准备位不动**

**（3）1-4 第二排人1-2拍不动，3拍右脚勾脚向五点上步，4拍转身面向一点收左脚回左前丁字位， 同时双手至双提襟位。**

 **5-8 第一排人5-6拍不动，7拍右脚勾脚向五点上步，8拍转身面向一点收左脚回左前丁字位，同时双手至双提襟位。**

**（4）1-4 双背手，脚下花梆步，同时晃头。**

 **5-6 右脚勾脚向二点方向迈步，左脚半蹲，左手兰花掌抱于胃前，掌心向内。右手兰花掌按掌，眼视右手。**

 **7-8 形成让梨舞姿。**

**第一段：（三个八拍加两拍）**

**（1）1-4 收左脚至右前丁字步，双手双提襟，拧身目视一点。**

 **5-6 左脚向八点勾脚上步，上步时左倾头，同时身体左拧摆臂。**

 **7-8 右脚跟至右前丁字步，双手双提襟，拧身目视一点。**

**（2）1-4 左手从提襟位到单扬掌，眼视左手方向**

 **5-8 左手按掌位，眼视一点。**

**（3）1-4 左手手兰花掌于八点方向摊掌，眼视左手方向。右手兰花掌于二点方向摊掌，眼视右手方向。两拍一次。**

 **5-8 双背手，脚下花梆步，同时晃头。**

 **9-10 左前丁字步，兰花掌双背手，拧身目视一点方向。**

**第二段 （三个八拍加四拍）**

**（1）-（2） 重复 第一段（1）-（2） 反方向**

**（3）1-4 右手兰花掌于二点方向摊掌，眼视右手方向。左手手兰花掌于八点方向摊掌，眼视左手方向。两拍一次。**

**5-8 双背手，脚下花梆步，同时晃头。**

 **9-10 右脚勾脚向二点方向迈步，左脚半蹲，左手兰花掌抱于胃前，掌心向内。右手兰花掌按掌，眼视右手。**

 **11-12 形成让梨舞姿。**

**第四段（四个八拍）**

**（1） 1-4 左右向八点上步成右脚前点步，双手扬掌提襟位，左上右下，眼视左手。**

 **5-7右左向三点方向撤步至大掖步，双手经双合手至双山膀，目视一点亮相。**

 **8 - 收左脚至正步位半脚尖，左手收至提襟位，右手单山膀，目视一点。**

**（2）1-4 上身舞姿保持不动，左转圆场步走半圆停至二点方向。**

 **5-8 左前踏步，双手经双合手至顺风旗位，拧身目视八点亮相。（3）-（4）重复（1）-（2）**

**结束段 （一个八拍）**

**（1）1-4 双背手，脚下花梆步，同时晃头。**

 **5-6 右脚勾脚向二点方向迈步，左脚半蹲，左手兰花掌抱于胃前，掌心向内。右手兰花掌按掌，眼视右手。**

 **7-8 让梨舞姿。**

**4、教育意义：**

**通过孔融让梨这个故事，让孩子们学会谦让，将这个美德融于生活和学习中。**

**5、歌词：**

**隆跟哩根隆 隆跟哩根隆**

**孔融孔融来分梨**

**孔爸爸拿来一筐梨**

**大的大 小的小**

**要平分真的不容易**

**孔爸爸看着七个兄弟**

**大的大 小的小**

**咿咿 不如叫孔融来分梨**

**大的给哥哥小的给自己**

**分出去的是梨 收获的是道理**

**大的给弟弟小的给自己**

**让出去的是梨 收获的是甜蜜**

**三、《我的童年》腰的练习**

**1、训练目的：训练腰的柔韧性。**

**2、主要动作及规格：**

**a.小海鸥：平躺地面，双手旁平位，胸腰上挑。**

**b.挑胸腰：双吸坐，双手斜后方指尖点地，向上挑胸腰。眼视正上位。**

**c.燕式后弯腰：左前燕式坐后腿伸直，双手斜后方指尖点地，头、颈、肩、胸、腰依次向后卷曲。**

**d.跪下腰：双腿跪立与肩同宽，双手从正上经旁打开抓至脚踝下腰。**

**e.竹蜻蜓：左手在前手腕交叉，掌形手手背向上，重拍向上提腕。**

**f.画笔舞姿：三指相捏，其它手指自然放松，模仿拿画笔形状。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：面朝一点俯卧，双臂体前折回撑地右前左后，双脚并拢上身挑起，眼视一点**

**准备音乐：（两个八拍）**

**（1）-（2）准备位不动**

**第一段：（四个八拍加两拍）**

**（1）1-6 右左右交替后抬小腿，同时右左右倾头，两拍一次**

 **7-8 收右腿双脚并拢，头回正**

**（2）1-4 穿手向右翻身，双手打开旁平位平躺**

 **5-8 小海鸥一次，两拍起两拍落**

**（3）1-4 挑胸腰坐起，同时双手展开旁斜上位提腕**

 **5-8 左手旁点地，右手画笔舞姿经四点划立圆路线停至六点斜上位，眼随手动**

**（4）1-2 向左旁弯腰一次左倾头，左手撑地，右手旁斜上位提腕**

 **3-4 向右旁弯腰一次右倾头，右手撑地，左手旁斜上位提腕**

 **5-6 坐压前腿一次**

 **7-8 双吸坐，挑胸腰一次**

 **9-10 双手旁点地，绷脚交替点地，同时转身向三点方向**

**第二段：（四个八拍加四拍）**

**（1）1-2右手胸前穿手左倾头，同时双腿分开变左前燕式坐。**

**3-4左手胸前穿手右倾头，左手在前交叉**

 **5-7 竹蜻蜓动作三次（胸前、脸前、头上），依次向上提起，仰头看手挑胸腰**

 **8 -双分手至旁点地，头回正**

**（2）1-2 向左旁弯腰一次左倾头，左手撑地，右手旁斜上位提腕**

 **3-4 向右旁弯腰一次右倾头，右手撑地，左手旁斜上位提腕**

 **5-8 双手经体前向上提起 双分手斜后方点地，燕式后弯腰一次**

**（3）1-4 右手胸前穿手左倾头，左手胸前穿手右倾头，左手在前 交叉两拍一次**

 **5-7 竹蜻蜓动作三次（胸前、脸前、头上），依次向上提起，仰头看手挑胸腰**

 **8-拍一拍双分手至旁点地，头回正**

**（4）1-4 重复（2）1-4**

 **5-10 双手经体前向上提起 收右脚成跪立，跪下腰一次**

 **11-12 收右腿回双跪坐，同时含胸低头**

**结束段：（两个十拍）**

**（1）1-4 双跪坐，右手胸前穿手左倾头，左手胸前穿手右倾头，左手在前 交叉两拍一次**

 **5-8 竹蜻蜓动作三次（胸前、脸前、头上），依次向上提起，仰头看手挑胸腰。同时慢起至跪立**

 **9-10 回头看一点挑胸腰**

**（2）1-4 双分手同时转身向五点双吸坐，双手旁点地**

 **5-10 左手旁点地，右手画笔舞姿经四点划立圆路线停至六点斜上位，眼随手动**

**4、教学提示：**

**a、柔韧性的解决需要长期持续性练习，建议幅度循序渐进的训练。**

**b、教师应掌握好训练的尺度和进度，训练前做好充足的活动热身准备，确保学生运动中不受损伤。**

**5、教育意义：通过追忆童年时光，寻找形象性动作，让孩子在舞动中感知快乐成长的美好。**

**6、歌词：**

**童年的模样 秋千荡着时光**

**被风吹的风筝 一直高高在天上**

**竹蜻蜓在飞翔 蜡笔画出形状**

**过家家的愿望 未来在梦中闪亮**

**啊 我的童年 你是否一样**

**幸福住在心上 爸爸妈妈打造的天堂**

**我的童年 你是否一样**

**快乐的在成长 爱是温暖最美的太阳**

**快乐的在成长 爱是温暖最美的太阳**

**四、《小旅行》三拍舞步**

**1、训练目的：通过三拍舞步的练习，进一步掌握三拍子音乐的特点。**

**2、主要动作及规格：**

**a.三拍舞步:右为例，1拍双起单落,落地时右脚绷脚伸出，主力腿屈膝，头右倾；2、3拍半脚掌原地踏。**

**b.横移交叉步:（以向右移动为例）**

**第一小节：1拍 左脚向右前交叉上步，同时左臂围腰；2拍 右脚向旁迈步；3拍左脚撤步体对八点。**

**第二小节：1拍正步位跳蹲,手保持小七位手，右倾头2、3拍停住。**

**c.踏踢步:以右为例,双脚跳起落地重踏,落地后第二次跳起弯曲右小腿,落地形成右前踵步。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：两组人三、七点场下准备，面对面；双手斜下位**

**准备音乐：（八个三拍）**

**两组人三、七点场下准备，面对面；双手斜下位**

**（1）1-4四次三拍舞步上场，两组同时出外脚；**

 **5-双手交叉点肩，左手在外，上身转向一点；外脚经绷脚后踢，脚尖前点地**

**6-不动**

**7-8两组人同时向内半脚尖碎步旋转至面对面，保持上身直立**

**（2）1-6反复（1）1-6**

 **7-8两组人直接半脚尖碎步旋转向一点**

**（3）1-3右脚起三拍舞步三次**

 **4双手经胸前推至旁平位，屈膝半蹲，身微前探出**

 **5-6往右做横移交叉步一次**

**7-8往左横移交叉步一次**

**（4）重复（3）**

**（5）1-3半脚尖碎步围圆圈**

**4-落至平脚**

 **（6）1-4一组：踏踢步四次（往里圈行进）**

 **二组：踏踢步四次（原地）**

**一组：5-6左脚前踏步，双手旁起头顶对腕**

**7-8右转身向圈外呈右脚前踏步，双手从旁落至斜下位**

**二组：重复（3）5-8（面向圈里）**

 **（7）1-4一组：踏踢步四次（面向圈外行进）**

 **二组：踏踢步四次（面向圈里行进）**

 **5-8一组：重复（6）5-8二组（面向圈外）**

 **二组：重复（6）5-8一组（面向圈里）**

**（8）1-6面一点准备手位，6次三拍舞步**

 **7 -同（2）5双手交叉点肩，左手在外，上身转向一点；右脚经绷脚后踢，脚尖前点地**

**8-前排：重心推至右脚跪立，左臂8点斜上，右臂旁平**

 **后排：重心推至右踏步，上身同前排一样，头视左手**

**4、教学提示：**

**a.体态立腰拔背，步伐轻盈，舞动时上身随步伐摆动。**

**b.通过“舞步”的强弱变化训练下肢控制能力，准确把握音乐节奏。**

**5、教育意义：通过组合中外出旅行的场景表现，唤起孩子们对旅行的向往，对亲近大自然的向往。**

**6、歌词：**

**蓝天白云飘 绿色小草摇 花儿都在笑**

**风筝高高飞 鸟儿自由唱 心情真美妙**

**可爱的背起小背包**

**点心装满袋 脚步好轻快 舒服的微风柔柔吹**

**晴空暖阳晒 我要去小旅行**

**五、《木兰归》古典舞精气神练习**

**1、训练目的：训练古典舞的精气神**

**2、主要动作、形象动作：**

**主要动作及规格：**

**a.亮相：一串连续动作的同时突然静止，眼睛也随着定格，屏气聚神。**

**b.子午相：子午相就是要求在站立或亮相时，面部、眼神、胸部、双臂、腿脚的摆放位置应处于不同的方向，而又能相互映衬，从而达到平衡。**

**c.旁弓步：一腿屈成90度状，脚尖不可太外开；另一腿直膝，脚下正扣。重心在双腿之间，收臀立腰。**

**形象动作：**

**a.勒马：双手空心拳，右手提于斜上位，左手提于右肘同高。右腿吸至左膝内侧，身体微仰。**

**b.扬鞭：踏步蹲，身体微前倾，右手胸前勒马，左手直臂于身后斜上位，亮出食指做扬鞭形象。**

**c.系袍1：踏步位，双手自然掌型，胸前连续绕圈。**

**d.系袍2：踏步位，双手握拳，曲臂肩前，一拍到位，同时做亮相动作。**

**e.紧腕：（以右侧为例）右手握拳曲臂，左手掌式，掌外侧放于右手腕处，目视手，头微倾。**

**f.击鼓：大八字位蹲，双手曲臂做击鼓形象动作，脚与头随动，眼视手。**

**g.扬旗：左手提襟，右手掌式由右向左平线移动，脚下大八字位蹲移重心，至左腿主力腿，右腿绷脚旁点步位。**

**h.扶冠：踏步位，双手手心相对，立掌扶于头顶。**

**i.敬天：踏步位，双手掌型相叠，直臂伸于斜上位，仰胸抬头目视手。**

**j.抖袍：双手自然掌，体旁快速打开，做抖衣袍的形象。动力腿一拍直膝勾出脚，主力腿微蹲。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备动作：踏步于四点方向，子午相拧身。左手提襟位，右手六点方向扬掌，目视右手。**

**准备音乐：（四个八拍）**

**（1）-（4）保持准备位。**

**第一段：（四个八拍）**

**（1）1-2勒马形象动作。**

**3-4扬鞭形象动作。**

**5-8重复1-4的动作。**

**（2）1-4双手胸前勒马，身体微前倾，屈膝半脚掌碎步。**

**5-6系袍1的形象动作。**

**7-8系袍2的形象动作，同时亮相。**

**（3）1-2向右做紧腕形象动作，右脚在前踏步位。**

**3-4保持紧腕动作，快速亮相至一点方向。**

**5-6向左做紧腕形象动作，左脚在前踏步位。**

**7-8保持紧腕动作，快速亮相至一点方向。**

 **（4）1-4保持左侧紧腕动作，双腿屈膝，向一点方向连续做两次垫步，两拍一次。**

**5-6系袍1的形象动作。**

**7-8系袍2的形象动作，同时亮相。**

**第二段：（四个八拍）**

**（1）1-4击鼓形象动作。**

**5-7大八字位微蹲，左手提襟，右手掌型托掌位，目视八点方**

**向，要求节奏一拍快速到位。**

 **8 - 准备扬旗之前的准备动作。**

**（2）1-3扬旗形象动作，手经二点平移至八点方向。**

**4 - 快速转身至七点方向，右腿经绷脚屈膝到前点部位，双手胸前做穿掌的准备动作，一手掌型，一手拳型，目视手。**

**5-8亮相动作，左手掌型托掌位，右手提襟，子午相目视一点方向，要求节奏一拍到位。**

 **（3）重复（1）的动作。**

 **（4）重复（2）1-7的动作。**

**8- 双脚半脚掌并步，右手提襟位，左手掌型自然放松，做准备动作。**

 **第三段：（四个八拍）**

 **（1）圆场由左向右兜小圈，右手提襟位，左手体旁掌型直臂，手心向上。**

 **（2）1-2左脚向二点方向上踏步蹲，双手经提前交叉落至体旁，目视手。**

**3-4踏步直立，扶冠形象动作，微收下颌，目视斜下方。**

**5-7亮相，保持扶冠形象动作，目视一点方向。**

**8- 双手拳形快速经体旁落至斜下位，右腿主力腿屈膝，左腿直膝伸于二点方向斜下位，身体微含目视斜下方。**

 **（3）1-2左腿主力腿立半脚掌，右腿绷脚屈膝伸于身体斜后方，双手提襟位，子午相目视一点。**

**3-4保持上身动作，脚下快跑。**

**5-6左手提襟位，右手经八点平抹至四点方向，脚下旁弓步。**

**7-8左手拳形曲臂收于右肘处，右手掌型快速斜下位穿出，踏步蹲，亮相目视八点方向。**

**（4）1-4左手提襟位，右手山膀，同时向右转身。**

**5-8八点方向做问天的形象动作**

**第四段：（四个八拍加一拍）**

 **（1）-（3）体对一点方向，重复第一段（1）-（3）的动作。**

 **（4）1-4双手胸前勒马，身体微前倾，屈膝半脚掌碎步。**

**5-6抖袍形象动作。**

**7-8系袍1形象动作，左脚向八点移重心收至后踏步。**

**9- 亮相，系袍2形象动作**

**4、动作要求提示：**

**a.完成亮相动作时，注意节奏和气息的处理，要干净利落，脆而不僵。**

**b.亮相中的聚神，避免瞪眼。**

**c.所有形象动作要结合故事情节来学习。**

**5、教育意义：**

**a.通过学习此组合，了解古典舞身韵“形、神、劲、律”的相互关系，以及重要性。**

**b.通过经典的《花木兰》故事，让孩子们了解巾帼英雄花木兰的形象，同时培养她们刚毅、坚强的品德。**

**六、《茶山放歌》云南花灯**

**1、训练目的：掌握云南花灯的基本体态与动律**

**2、主要动作及规格：**

**a、小崴：踩左脚，双屈膝，膝、胯、腰向左崴，重拍向下；然后做反面。膝盖屈伸富有弹性。**

**b、抱扇：大把攥握住扇子，四指在内，拇指在外，抱于胸前。**

**c、扬扇：三六指夹扇位于头的右斜前上方，扇口对左上方，左手旁开手**

**d、扛扇：扇子抗于右肩上，扇口向下（不擦肩），两扇尖成斜角**

**e、丹凤朝阳：左脚勾踢后向2点方向落下成踏步蹲，双手6点2点方向中晃手，握扇，扇口向上，左手兰花手点于右臂肘间。**

**f、凤凰三点头：体对8点，右后踏步半蹲，右手在前下方，扇口朝上，左手按于右臂旁，右指与腕向里回扣，挑动上扇尖向里点一下，右臂渐上抬的同时再重复两次，双腿渐站起，眼顺扇子的方向看出**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：踏步蹲，遮羞扇挡住头，扇口向下。**

**准备音乐：（七个八拍）**

**（1）准备位置不动**

**（2）后组一名演员踏步位 直立，扇口向左斜下，眼视2点上位，看山上的风景的感觉。然后做喊山的动作。自由表演**

**（3）扬扇看2点上位，然后慢慢回到准备位。**

**后面的节奏为逐渐加快**

**（4）-（5）每四拍一个人自由摆喊山姿态**

**（6）-（7）抱扇平脚碎步二组变二排**

**第一段（四个八拍+两拍）**

**（1）1-4左右小崴两次**

 **5-8小崴四次**

**（2）反复（1）**

**（3）1-4扬扇**

**5-8扛扇**

**（4）1-2腹前抱扇小崴**

**3-10反复（4）1-2**

**间奏（四拍）**

**1-2左脚往前跳跟步，前斜下点扇一次**

**3-4胸前竖扇**

**第二段（四个八拍）**

**（1）1-4小崴两次**

 **5-8小崴四次**

**（2）反复（1）**

**（3）1-4扬扇**

**5-8扛扇**

**（4）胸前竖扇，3点、5点、7点、1点分别两次小崴**

**间奏（四拍）**

**1-2屈膝半蹲，双手经8点方向划扇**

**3-4右脚旁跨出，左脚点地，扛扇**

**第三段（四个八拍）**

**（1）1-8扛扇小崴8次成斜排**

**（2）1-4 丹凤朝阳**

 **5-8凤凰三点头**

**（3）1-4扛扇，旁开手，向左轻跳一次，然后向右，模仿走在山间，躲过泥坑的感觉**

 **5-8扛扇小崴四次**

**（4）重复（3）**

**第四段（四个八拍）**

 **（1）1-10扛扇小崴8次，斜排变两横排位置**

**（2）1-2左脚往前跳跟步，前斜下点扇一次**

**3-4胸前竖扇**

**5-6屈膝半蹲，双手经8点方向划扇 ，**

**7-8右脚旁跨出，左脚点地，扛扇**

 **（3）-（4）扛扇，小崴向7点方向下场**

**4、教学提示：**

**a、“崴”是云南花灯的基本动律，俗称“无崴不成灯”，整个组合以崴贯穿。**

**b、握扇要松，灵活，不可使拙劲。**

**5、教育意义：通过组合的学习，让孩子们了解生活中云南地区的汉族同胞的生产生活的状态及舞蹈的风格特点与其他地域的不同。**

**6、歌词：**

**阳春三月风光好，青山绿水彩云飘。**

**飘来串串采茶歌，飘来阵阵茶山谣。**

**风儿掀起了花衣襟，露水打湿了花裤脚。**

**采茶小妹爱唱歌，歌声唱醉了布谷鸟。**

**唱来多少好日子，春去春回赶春潮。**

**采呀采呀采呀采，茶山撒满丰收的笑。**

**七、《哈特里亚》蒙古族舞**

**1、训练目的：了解蒙古族布里亚特人舞蹈的体态和风格。**

**2、主要动作及要求：**

**a. 笑肩：重拍向下，肩部松弛。**

**b. 跺步摆手：前平位立掌，掌心对一方向，向右摆动，重拍在右。**

**c.掸手：以右为例，双手在斜上方，指尖相对约一掌距离，掌心对下，指尖发力向右斜上掸出还原，重拍向外。**

**d.呐喊舞姿：（下）体对8点，上身转至1点，双手握拳，拳心向**

**里，小臂折回垂直于地面，眼视右手。**

**（上）体对8点，上身转至1点，双手握拳，拳心向外，大臂驾平，眼视一点斜上。**

**在做下和上的舞姿时，右脚跺步同时左脚配合，重拍在下。**

**e.交叉吸跳步：以右为例，右脚起跳向右迈步，左脚吸跳向2点方向半脚掌点地，提胯。**

**3、组合动作与顺序节奏：**

**准备位置：正步位站立准备**

**准备音乐：（两个八拍）**

**（1）1-8正步位站立准备**

**（2）1-4上左步成踏步位，行礼舞姿**

 **5-8 身体前倾30度**

**第一段：（十二个八拍）**

**（1）1-2右脚向7点上步，屈膝前倾30度，手肘架起同时向里折腕**

**3-4 右脚旁点地，双手立掌，肘部朝3、7点方向手臂折回90度，身体微微上扬，笑肩两次**

**5-8 重复1-4**

**（2） 1-4 跺步摆手，同时头部随手部动作右摆回正，四次**

**5-8 手臂打开至斜下位后至叉腰位手心冲下，右脚起步，向三、五、七、一点迈步转圈回正**

**（3）-（4）重复（1）-（2）**

**（5） 1-8右脚起步吸跳步8次，左手叉腰 右手斜上位掌型 双人面对面旋转换位，回至1点**

**（6） 1- 向右迈步跟步至左脚在后踏步位，左手叉腰，右手掌型屈肘位于胸前，小臂平行于地面，向右边推腕，右倾头**

**2-身体不动，左倾头，手腕左推**

**3-身体不动 右倾头，手腕右推**

**4 -保持3的动作**

**5-6左脚迈步并右脚虚点地，左倾头，双手左斜上掸手**

**7-8右脚迈步并左脚虚点地，右倾头，双手右斜上掸手**

**（7）-（8）重复（5）-（6）**

**（9）1-2微屈臂位于身体两侧，右脚起步交叉吸跳步，眼视2点斜上**

**3-4左脚起步交叉吸跳步，眼视8点斜上**

**5-8重复1-4**

**（10）脚步保持（9）的动作，手臂交替做呐喊舞姿下和上**

**（11）1-4跺踏步，手臂做呐喊舞姿2， 眼视1点**

**5-8 跺踏步 手臂做呐喊舞姿1**

**（12）重复（11）**

**第二段：（十二个八拍+二拍）**

**（1）-（12）重复第一段（1）-（12）**

**（2拍）1-2 右脚在前踏步位 体对1点，双臂经胸前握拳打开至斜上位，眼视1点斜上位**

**4、教学提示：**

**a. 做呐喊舞姿时，需要呐喊出“哈特勒呀”汉语“加油”的意思。**

**b. 注意体态，上身平稳端庄，步伐厚重。**

**5、教育意义：通过组合的训练，让孩子们学会团结互助友爱，并了解不同的民族文化，树立民族文化自信。**

**6、歌词：**

**八、《花之圆舞曲》芭蕾手位及舞步**

**1、训练目的：通过芭蕾手位以及舞步的训练，增强手臂的表现力以及腿的灵活性。**

**2、主要动作及规格：**

**a.五位脚：两脚的脚掌整个外开贴紧（髋关节外开），使一脚的脚尖位于另一脚的脚跟旁边。**

**b.第一Arabesque（阿拉贝斯克）：身体向第三方位。右腿伸直做支撑腿，左腿向后伸出。右手臂向身体的正前方伸出，稍高于肩膀，手心向下。左手臂向旁伸出，稍低于肩膀，手心向下。**

**c.Temps leve(唐雷勒韦)：单脚推地跳起、单脚落地同时动作腿可在任何舞姿上的跳跃动作。原义为单脚直上直下的跳。以右为例右脚向前伸腿，落下同时跳起踢左后腿45℃。**

**d.巴斯克舞步Pas De Basque (帕德巴斯克)：从法国巴斯克民族舞蹈动作发展而来的舞步。原义为巴斯克舞步。**

**以右脚为例：8伸出左前腿，右腿蹲，1跳同时换脚右脚伸出，2右脚立半脚尖，3左脚跟后面立半脚尖，右脚抬起。2-2-3左面反复。**

**3、组合动作与顺序节奏：43拍**

**准备拍：8拍不动，手在小二位手allongé，脚小八字步脚小八字步，4个角准备（1）1- 2第一组小碎步跑上来，手小二位手allongé**

**3-4脚向在前迈单跪立，双手交叉花型手，右膝跪立。**

**5-8第二组上来重复（1）1-4动作**

**（2）1-三位手向前下胸腰**

**2-打开二位手向后下胸腰**

**3-4重复（2）1-2**

**5-6三位手向前下胸腰，同时站起右脚半脚尖后点地**

**7-8打开二位手向后下胸腰**

 **9-12左脚在前五位小碎步到两横排，2点方向，小二位手allongé。**

**（3）1-2，右脚向2点方向上步，收左脚在前五位，同时手经过准备位一位到三位**

**3-4，左脚向前伸腿绷脚点地，同时右腿半蹲，双手经过一位准备位伸到右手一位allongé左手三位allongé。**

**5-8 8点方向，反面重复1-4动作。**

**（4）1-右脚向旁，经二位蹲站直，左脚绷脚旁点地，手在小二位手allongé同时身体转向2点方向**

 **2-反面重复（4）1-动作**

 **3-4右脚在前，五位脚半脚尖小碎步向右转一圈**

**5-8反面重复（4）1-4动作**

**（5）重复（3）的动作**

**（6）1-向2点方向第一arabesque同时右脚在前跳Temps releve左腿向后踢腿**

**2-右脚向后半脚尖点地，手花型手**

**3-4重复（6）1-2的动作**

**5-6右脚在前，五位脚半脚尖小碎步向右转到8点方向**

**7-8左脚落到半脚尖后点地行礼，小二位手allongé**

**（7）1-4右脚在前五位脚小碎步向四个角行进，手在小二位allongé。**

**5-左脚落到半脚尖后点地，手花型手。**

**6-8不动**

**（8）分组做：**

**1-3第一组2和6点方向的人右脚在前五位脚小碎步向右转一圈，同时手经三位向旁打开**

**4左脚落到半脚尖后点地，同时小二位手allongé**

**5-8第二组人4和8点方向重复（8）1-4动作。**

**（9）1-4所有人逆时针做四次pas de basque左脚起，手在小二位手allongé**

**5-6面对圈里左脚向前经四位蹲，站直右脚绷脚后点地。同时手经过三位一位准备位从旁边到三位allongé。**

**7-8向右转面对圈外反面重复（9）5-6动作**

**（10）重复（9）动作继续转圈**

**（11）1-4变成八字队形，右面的人对2点方向，左脚前五位小碎步，小二位手allongé，左面的人相反动作。**

**5-8右面的人向前迈左腿，落到右腿单跪立，双手交叉花型手，左面的人相反动作。**

**（12）重复（2）动作**

**（13）1-6重复（6）1-6动作，（左面的人右脚在前向右转到8点方向，右面的人相反动作，转圈时手保持三位）**

**7-脚落五位，同时手落回一位**

**8-右边的人伸左脚绷脚旁点地，手经准备位到大舞姿allongé，左边的人相反动作。**

**4、教学提示：**

**a. 第一Arabesque（阿拉贝斯克）手在打开过程中，逐渐变成手心向下，手指间长，胳膊肘，手腕放松，稍有点自然下垂，整个胳膊要往长延伸。**

**b. 所有腿部动作，要注意从髋关节处最大限度外开，膝盖伸直，绷脚。**

**c.选自舞剧第二幕中糖果仙子与众仙女群舞时的音乐，表现出糖果仙子与仙女们轻盈婀娜的舞姿，用思想充实动作，使动作具有表演性。**

**5、教育意义：在学习舞蹈的同时，欣赏古典交响乐，培养孩子们审美能力、艺术鉴赏能力，了解《花之圆舞曲》是柴可夫斯基创作的舞剧《胡桃夹子》中的著名圆舞曲。**

**6、歌词：无**