**雨花（步伐与胯的练习）**

1. 训练目的：

顶胯的训练，手脚的配合。

1. 主要动作及要求

a.单顶胯：（以右为例）双脚大八字位站立，脚尖对正前，髋部向右最大限度顶出，同时左膝放松。

b．下雨形象：体前夹肘双手在肩前，手肘向正下，手心相对指尖向上，扩指碎抖手

c.踏雨花：（以右为例）双手掌型屈臂于额上，在正步位的基础上右脚向前屈膝踏步同时右倾头，收回时正部位头回正

d.光脚丫:（以右为例）扩指旁按手，2点旁踵步右倾头，收回时正步位头回正

e.正部位跳：在正部位基础上双腿并拢，双脚用力推地跳跃至空中，重拍向下

f．魔法棒：左手叉腰，右手团指经肩前架肘至正上位直臂，手心向前

g.跟我来：双手扩指胸前折臂架肘，小臂带动拍回胸前，重拍向里

1. 节奏

准备位置：正部位，扩指旁按手

准备音乐：

1. －（4）9－12保持准备动作

第一段：

（1）1－4右起单顶胯4次同时下雨形象配合右左倾头4次

5－8右起踏雨花2次

（2）1－4右起单顶胯4次同时下雨形象配合右左倾头4次

5－8右起光脚丫2次

（3）－（4）重复（1）－（2）动作

第二段：

（1）1－4魔法棒舞姿同时正部位跳3次，第4拍蹲住

5－8下雨形象平脚碎步向右转1圈，第7拍停住

1. 重复（1）动作

（3）1－4跟我来舞姿同时正部位跳3次，第4拍蹲住

5－8双手扩指抖手从正上位交叉打开至旁斜上落至旁斜下，双 手画圆。同时平脚碎步向前行进

（4）重复（3）动作

第三段：

（5）－（8）重复（1）－（4）动作

结束段：

（9）1自由造型

4.提示

a．正部位跳时不强调绷脚推地

b．踏雨花和光脚丫时脚都收回正部位

c．结束造型让孩子们发挥想象力摆造型

5．歌词

哗啦哗啦哗啦哗啦下雨啦，咕噜咕噜咕噜咕噜光脚丫

噼里啪啦噼里啪啦踩雨花，巴拉巴拉巴拉巴拉变魔法

变变变变变变变变，变出串串小珍珠。变变变变变变变变，变出条条小窗帘。

快快快快快快快快，脱下你的小袜子，跟我一起踩雨花变魔法。