**小女孩（手型练习）**

1. 训练目的：

基本手型以及腿部力量。

2、主要动作及要求：

a、小女孩：团手托腮，手腕相对。

b、坐在石头上：扩指前斜下（手心向下），双手与肩同宽 ，身体微前倾。

c、伤心：团手于眼前（手心向外）双肘向两侧架起。

d、哭泣：扩指于嘴角两侧 （手背向外）双肘垂直向下，身体微前倾。

e、站起来：扩指于前平位（手心相对）双手与肩同宽。

f、擦干眼泪：掌型于眼前（手背向外）指尖相对，双肘向两侧架起。

g、打招呼：扩指正上位（手心向前）双手与肩同宽。

h、拥抱好朋友：扩指指尖对向2、8点 身体微前倾，做拥抱状。平脚碎步向前。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手。

准备节奏：

（1）-（2）保持准备动作

第一段：

（1）1-4 屈膝两次 小女孩舞姿

5-8 屈膝两次 坐在石头上舞姿

（2）1-4 屈膝两次 伤心舞姿

5-8 屈膝两次 哭泣舞姿

（3）1-4 屈膝两次 站起来舞姿

5-8 屈膝两次 擦干眼泪舞姿

（4）1-4 屈膝两次 打招呼舞姿

5-8 拥抱好朋友，平脚碎步向前行进。

第二段：

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

（9）重复（4）的动作

结束段：

（10）1-4即兴部分

5 分组造型结束

4、提示：

a、注意屈膝的幅度和节奏。

b、歌词与动作相结合，帮助孩子提高交流的能力。

5、歌词：

有一个小女孩 ，坐在石头上 ，独自伤心整天哭。

起来吧小女孩，擦干你的眼泪 ，走出去找一个好朋友。

有一个小女孩，坐在石头上，独自伤心整天哭。

起来吧小女孩，擦干你的眼泪，走出去找一个好朋友，走出去找一个好朋友。