**吃葡萄不吐葡萄皮（胯的练习）**

1、训练目的：

 训练胯的协调能力与灵活性训练。

2、主要动作与要求：

a、双顶胯：（以右为例）大八字位，单顶胯两次。顶胯时，髋部向右顶出同时，

 左膝松弛弯曲。

b、踏步：双脚平脚交替踏于地面

3、节奏：

准备位置：目视1点，身体对1点方向，双手掌型垂直放于体旁，正步位。

准备音乐：

（1）（3）1-4 保持准备位动作

第一段：

（1） 1—4 右脚起原地踏步4次，双手握拳左手起摆臂四次，同时右左倾头4次

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手握空拳食指 伸出放在太阳穴旁，右、左倾头两次。

（2） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手握空拳食指伸出放在太阳穴旁绕圈，右、左倾头2次。

（3） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指于旁斜下位掌心向前，右、左倾头2次。

（4） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指于前平位，右、左倾头2次。

（5） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手掌型交叉于胸前，右、左倾头2次。

（6） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指掌心向前于脸前，右、左倾头2次。

（7） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手掌型手腕相对，放于锁骨前面，右、左倾头2次

（8） 1—4 重复（1）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指于旁斜上位，掌心向前，右、左倾头2次。

第二段：

（9） 1—4 双手扩指小拇指相对手心向上于锁骨前，指尖对1点方向，小臂相靠，半脚尖屈膝碎步，身体前倾。

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指于头顶（右左）摆臂两次，右、左倾头2次。

(10) 1—8 重复(9)1—4动作

(11) 1—4 重复(9)1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指放于嘴前，手背向前，（右左）倾头2次。

(12) 1—4 重复（9）1—4动作

　　　5—8 右脚打开至大八字位，同时向右、左做双顶胯动作，双手扩指于旁斜上位，掌心向前，右、左倾头2次。

(13) 　重复(9)动作

(14) 　 重复(9)动作

(15) 　 重复（12）动作

结束段：

(16) 1—4 半脚尖屈膝碎步，身体前倾，双手扩指前平位摆手。

　　　5—8 重复（1）5—8动作

(17) 1—8 脚下打开与肩同宽，右、左双顶胯四次，手握空拳食指伸出放太阳穴绕圈，右左倾头4次。

(18) 　 重复（16）动作

(19) 1—6 脚下打开与肩同宽，右、左双顶胯3次，手握空拳食指伸出放在太阳穴绕圈，右左倾头3次。

　　　7 右脚收回正步位，双手空握拳食指伸出放于太阳穴旁。

(20) 1—2 脚下正步位半蹲，双手握拳于胸前，左手在上，右手在下。

　　　3 右脚打开至大八字位，手臂伸直，双手握拳大拇指伸出至前平位指尖朝上。

4、提示：

a、双顶胯时注意胯的力度和幅度的控制。

b、踏步要充分体现出儿童活泼、阳光的精神风貌。

c、顶胯动作与各种形象性舞姿协调配合

d、通过舞蹈动作，展现出孩子们藏在小小的内心世界里对各种美好愿望的憧憬，鼓励小朋友们要自信，面对挫折永不气馁。

5、歌词：

我的小小世界里有太多的问题，问来问去不小心把自己绕进去。

苹果熟了为什么会自动掉下来，牛顿的地心引力我始终不明白。

童话故事里的王子永远都不败，可是我的成长里有好多的无奈。

我多么想做一个长不大的小孩，把许许多多的奇怪全部抛云外。

吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

谁吃了葡萄皮把皮藏在嘴里，过了一会才吐出去感觉很新奇。

吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

原来简单的事情却藏着大道理，不要轻易地放弃动脑筋的权利（要加油哦)。

不要轻易地放弃动脑筋的权利，相信你是最棒的！