**赶阳光 （蒙古族）**

1、训练目的：

蒙族舞蹈的风格特征的练习。

2、主要动作及要求：

a、勒马手：左手叉腰，右手握空心拳，位于前平位压腕，手臂呈圆弧形。

b、挥鞭手：左手叉腰，右手空心拳食指伸出，在手臂旁斜上位之间摆动。

c、赶阳光：体对2、8点方向，绷脚推地起空中直膝，同时双手在旁斜下位划立圆2次，掌心向前。

3、节奏：

准备动作：正步位叉腰

准备节奏：

（1） 1—8 保持准备位动作

第一段：

（1） 1—4 双手旁斜上位，颤膝4次。

　　　5—8 双手扩指旁斜上位摆臂，同时颤膝4次。

（2） 1—4 单勒马手，跳跟步右左各1次。

　　　5—8 平踏步5次，双手经体前叉腰。

（3） 1—8 重复（1）1—8动作

（4） 1—8 重复（2）1—8动作

第二段：

（5） 1—8 （右起）挥鞭蹦跳4次

（6） 1—4 8点方向赶阳光蹦跳2次

　　　5—8 2点方向赶阳光蹦跳2次

（7） 1—4 勒马手平踏步向5点方向行进

　　　5—8 勒马手平踏步从右转向1点

（8） 1—8 重复（5）1—8动作

（9） 1—8 重复（6）1—8动作

（10）1—8 勒马手平踏步向1点方向行进

结束段：

（11） 重复（1）动作

（12）1—4 重复（2）1—4动作

　　　5—8 平踏步7次，双手经体前叉腰结束。

4、提示：

跳跃动作不强调绷脚背。

5、歌词：

白云之上，是舞动翅膀。蹦嚓嚓嚓，蹦嚓嚓嚓，美丽又欢唱。

树叶飘荡，是鸟儿飞翔，那是牧羊地小姑娘。

小曲儿飞，羊鞭儿响，赶一片白花花的阳光，飘向那小村庄。

小曲儿飞，羊鞭儿响，赶一片白花花的阳光，飘向那小村庄。