**一二三 (手指练习)**

1、训练目的：

 正步位蹦跳及手指的灵活。

2、主要动作及要求：

a、数字1手形：手握空心拳，食指伸出。

b、数字2手形：手握空心拳，食指中指伸出，剪刀手状。

c、数字3手形：食指拇指指肚相捏，后三指伸直，孔雀头状。

d、数字6手形：拇指小指伸直，其余三指弯曲，耳旁打电话状。

e、数字7手形：五指指肚相捏。

f、数字10手形：拇指伸出，其余四指空心拳，真棒手形。

g、蹦跳步：膝盖松弛，后背直立，保持正步位。

h、倾头：面向一点，双肩固定不动，耳朵找肩膀，一侧颈部最大限度拉长。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手位。

准备音乐：

（1）—（4） 保持准备位动作

第一段：

（1）1 左倾头，左旁按手位，右手屈臂于右太阳穴做‘1’舞姿，同时正步位

 蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 以右手腕为轴，食指向外画圈一周，其余动作不变。

7—8 重复（1）5—6动作

（2）1 右倾头，右旁按手位，左手屈臂于左太阳穴旁做‘2’舞姿。

2—4 保持舞姿

5 剪刀手合上，其余动作不变。

6 剪刀手打开，其余动作不变。

7—8 重复（2）5动作

（3）1 双手做‘3’舞姿，同时上位伸出，脚下正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 双手孔雀头向内转相对，其余动作不变。

7—8 双手孔雀头外转对1点，其余动作不变。

（4）1 双手前落至前平位扩指，同时正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—8 扩指摇手同时脚下正步位半脚尖碎步。

（5）1 左倾头左旁按手，右手于右耳前做‘6’舞姿，同时脚下正步位，

 蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 右倾头，右手随动，其余动作不变。

7—8 重复（5）5—6反面动作

（6）1 右旁按手，左手‘7’手形，同时正步位蹦跳1次。

2—4 保持舞姿

5 左手扩指，其余动作不变。

6 恢复‘7’手形，其余不变。

7—8 重复（6）5动作

（7）1 双手扩指旁斜下位体侧屈臂，掌心向前，同时正步位蹦跳1次。

2—4 保持舞姿

5 双臂旁斜下位伸直，其余动作不变。

6 双臂还原屈臂体侧，其余动作不变。

7—8 重复（7）5动作

（8）1 双手旁平位折臂做‘10’手形，拇指指尖向上，同时正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—8 双手扩指耳前抖手，同时脚下正步位半脚尖碎步。

结束段：

（9）1—4 重复（8）1—4动作

5—8 双手扩指正上位伸出

（10）4 保持（9）5—8舞姿，抖手，正步位半脚尖碎步向1点移动。

 5 保持舞姿，脚下停住正步位。

4、提示：

a、动作与歌词相结合，要求学生唱歌词，记动作。

b、蹦跳步保持正步位，落地要轻，重拍在下。

5、歌词：

一个手指转呀转呀转，两个不孤单，

三个好朋友来做伴，四个五个一起玩。

六打电话聊聊天，七个模仿小星星，

八脚章鱼游游游，九个十个说再见。

九个十个说再见。