**华彩中国舞表演课程B4**

**1、老爸**

**2、感恩有你**

**3、奔跑吧蜗牛**

**4、我会飞了**

**5、吃葡萄不吐葡萄皮**

**6、赶阳光**

**7、新健康歌**

**8、八瓣花**

1. **老爸（胯的练习）**

1、训练目的：

训练胯的柔韧性。

2、主要动作及要求：

a、对脚盘坐压胯：盘腿坐于地面，脚心相对，上体向腿部贴靠，双肩向后掰，胸前探，头微仰，上体的肩、胸完全展开，骨盆固定，肩与地面保持平行线。同时，双手置于腿前，按于地面，指尖相对呈一字，双肘打开，自然弯曲。

b、勾脚旁开腿压胯：在对脚盘坐的基础上，双腿同时向旁打开至最大限度，即旁开腿。压胯与“对脚盘坐压胯”的要领相同。

c、宝贝撒娇（拍地）：在对脚盘坐压胯的基础上，双臂曲肘，指尖朝向一点，双手扩指拍地，手臂上下起伏至最大限度，双手与肩同宽，重拍拍地，连续拍三次。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，对脚盘坐，双手撑于膝盖处，曲肘，平视。

准备音乐：

（1）1—12 保持准备位动作。

第一段：

（1）1—2 下身保持不动，双手手指处交叉贴于胸前正中位置，左手在前，五指并拢。

3—4 下身保持不动，双手前斜下位，指尖点于地面，手背朝向一点，五指并拢。

5 对脚盘坐压胯。

6 还原3—4的造型。

7 对脚盘坐压胯。

8 还原准备位。

（2）1—2 下身保持不动，双手从肩前伸至前平位，手心相对，五指并拢。

3—4 下身保持不动，双手前斜下位，指尖点于地面，手背朝向一点，五指并拢。

5—7 宝贝撒娇（拍地）。

8 还原准备位。

（3）1—8 重复（1）1—8的动作。

（4）1—8 重复（2）1—8的动作。

9—10上身保持双手撑膝，下身由对脚盘坐打开至勾脚旁开腿。

第二段：

（5）1 下身保持不动，双手握实拳经肩前推至旁斜上位，手心朝向3、7点，压腕。

2 保持不动。

3 下身保持不动，双手撑膝，曲肘，强调撑膝重拍。

4 保持不动。

5 勾脚旁开腿压胯。

6 上身还原直立，双手前斜下位，指尖点于地面，手背朝向一点，五指并拢。

7 勾脚旁开腿压胯。

8 上身还原直立，双手撑膝，曲肘。

（6）1—8 重复（5）1—8。

9—10上身保持双手撑膝，下身由勾脚旁开腿收至对脚盘坐。

11—12保持不动。

（7）1—8 在对脚盘坐的基础上，上身舞姿及动律重复（5）1—8。

9—10上身保持双手撑膝，下身由对脚盘坐打开至勾脚旁开腿。

11—12在勾脚旁开腿的基础上，上身最大限度的压胯，双手与肘贴于地面。

13 保持压胯的状态，自由造型。

1. 提示：

a、对脚盘坐与勾脚旁开腿压胯时双肘打开，自然弯曲，始终保持掌形手。

b、宝贝撒娇（拍地）时，手形为扩指。

c、要求孩子们表现出同爸爸撒娇、爱爸爸并极其自豪的表演状态。

5、歌词：

我有好多心里话，想说给你听啊！你总是那么忙，能不能陪陪我和妈妈。

我有好多心里话，想说给你听啊！你昨晚的呼噜声，都把我吵醒了。

老爸，老爸，我亲爱的老爸！妈妈说你忙都是为了这个家！

老爸，老爸，我亲爱的老爸！你是我的男神，我的老大！你是我的男神，我的老大！

1. **感恩有你（腿的柔韧性练习）**
2. 训练目的：

坐压前腿、横叉的柔韧训练

2、主要动作及要求

a可爱小孩舞姿:平脚双吸腿坐，双手掌型手手指折回，掌跟并拢放松托腮，肘关节放于膝关节上。

b跌倒：正步位绷脚伸坐压前腿，上身保持平直折叠伏于腿面上，掌形手，双手伏于脚面，手指尖与脚趾尖尽量往远延伸。

c看：保持压腿舞姿，抬头看一点方向，后背平直抬头展胸。

d扶起：掌形手，指尖相对，右左手依次扶膝，身体保持压腿25度，右左腿继续依次向上吸起，形成单吸腿、双吸腿舞姿，腰背立直。

e哭泣：保持前压腿舞姿，架肘曲臂，空握拳眼前摆动，抬头，模仿哭泣。

f调皮：双吸坐掌型手指尖相对双手扶膝，右倾头，右腿勾脚最大限度向前伸腿，左腿勾脚吸腿（脚跟吸至于右腿小腿肚处），右左腿交替进行3次后，第四次伸左腿，形成双勾脚伸坐舞姿，腰背立直，模仿孩子可爱调皮蹬腿的样子。

g、聆听：双吸腿，左手手臂平放于膝盖上，掌型手，右手空握拳贴靠于太阳穴处，肘部撑于左手手背上，右倾头，目视1点，做出认真聆听的样子。

h勇气：曲臂架肘，3、7点方向，双手拳型手手心相对。

i横叉：勾脚旁开腿，扩指指尖点地，两手臂与肩同宽，腰背立直

j不见踪影：从双吸腿坐到勾脚旁开腿，由低头到抬头，由松腰到立腰，形成横叉，眼神一点方向不断远望，做出找寻不见了的样子。

k感恩：掌形手，手指相交，左上右下，贴放于胸前，低头，目视低头方向。

l有你：保持横叉，左手保持扩指撑地，右手空握拳食指由胸前向前平位伸出，保持翘指手型，同时眼看一点方向，表情亲切。

m松膝：保持横叉，膝盖放松，上下颤动

3、节奏

准备位置：可爱小孩舞姿准备

准备音乐（1）—（2）保持准备位动作

第一段

（1）1-2跌倒

           3-4看

           5-8扶起

（2）1-2跌倒

           3-4哭泣

           5-8扶起

（3）1-4调皮  第四拍回到双腿伸腿勾脚位

           5-6右腿单吸腿，左腿依次收回形成双吸腿舞姿

           7-8聆听

（4）1-6重复（3）1-6动作

           7-8勇气

           9-10可爱小孩舞姿

第二段

重复第一段（1）—（3）

                     （4）重复第一段（4）1-6

                                7-10不见了

第三段

（1）1-2感恩

           3-4你

           5-6横叉

           7-8松膝

（2）重复第三段（1）1-8

            9-10横叉

（3）1-6感恩

           7-12面相一点，自由造型“有你”的舞姿

4、提示

a调皮舞姿注意勾脚伸腿做到最大限度，抻拉腿部韧带，腰背立直。

b横叉要求做到最大限度，腰背立直。

c正步位伸坐压前腿，要做到最大限度。

d在人的道路上，多少无私的关爱点亮了人生的灯塔，多少善意的帮助叩响了心灵大门，怀揣感恩的心，让爱同行，感恩有你。组合动作与歌词相结合，以情带舞，以舞传情，把训练动作藏起来，从而轻松达到训练目的。

5、歌词

当我哭泣的时候，总有人哄我开心。当我调皮的时候，总有人教我道理。

当我害怕的时候，总有人给我勇气。当我出错的时候，总有人给我鼓励。

当我烦恼的时候，总有人给我信心。当我孤单的时候，总有人把我惦记。

当我开心的时候，却不见你的踪影。因为有你，我明白了爱的意义。

1. **奔跑吧蜗牛（颤膝练习）**

1、训练目的：

通过膝盖连续性的颤动，训练膝盖的灵活性及松弛感。

2、主要动作及要求：

a、触角状：双手空心拳，食指伸出，呈自然弯曲状，放于耳朵的上方

b、背壳状：双手空心拳，扣碗直臂放于略窄于4、6点的方向，同时身体前腆，微抬下巴

c、颤膝：双膝松弛颤动，重拍向下

d、努力奔跑：双手团手夹肘于腰间，前后摆臂，脚下全脚碎跑，低头含胸

3、节奏：

准备位置：体对1点，双跪坐，双手扩指旁按掌准备。

准备音乐：

1. 1—8 保持准备位动作
2. 1—10 保持准备位动作

第一段：

1. 1—4 双手触角状同时配合倾头，两拍一动先右后左各一次

5—6 触角状手型直臂伸于正上位

7—8 双臂收回落于触角状位置

（2） 1—2 双手扩指，至W位打开，掌心向上，同时右倾头

3—4 扩指手型，双指重叠右外左里，放于嘴前，同时头回正

5—8 做（2）1—4的反面动作

1. 1—2 背壳状

3—4 双手曲臂提肘放于胯的两侧，同时身体回正

5—8 重复（3）1—4动作

1. 1—8 重复（2）1—8动作

（5）—（8） 重复（1）—（4）动作

（9） 1—4 双手落于旁按手位同时上右脚经单腿跪立、再上左脚至正步位直立

第二段：

（10）1—4 背壳状配合颤膝4次

5—8 努力奔跑舞姿

（11）1—4 重复（1）1—4动作

5—8 双手握拳曲臂向里90度，小臂对2、8点，双脚配合正步位跳3次

（12）—（13） 重复（10）—（11）动作

（14）1—2 双手一拍回到触角状，双腿直立

结束段：

（15）1—8 双膝配合做颤膝动作8次，上半身重复（1）1—8动作

（16）1—8 重复（15）1—8动作

（17）1 双腿屈膝，上身做贝壳状舞姿

2 保持舞姿不动

4、提示：

a、双膝始终保持松弛的颤动。

b、组合做出蜗牛可爱的形象感，同时引导小朋友们学习蜗牛努力、积极向上、坚持不懈，一步一步往上爬的“蜗牛精神”。

5、歌词

墙角有只蜗牛努力爬，周围的虫子都在笑它

背上有个重重的壳，爬得这么慢还不放下

我问这只蜗牛为什么，它不肯停下只是回答

这个壳子是它的家，为它遮挡着风吹雨打

蜗牛蜗牛奔跑吧，我在为你加油啊

只要你努力不放弃，笑话也会变神话只要你努力不放弃，笑话也会变神话。

**四、我会飞了（舞姿练习）**

1、训练目的：

训练手臂的表现力及手臂路线的认知。

2、主要动作及要求：

a、体旁双撩手：双臂由大臂带动肘、小臂和手指尖，依次提起和落下，手臂松弛，经体旁至头顶对腕。

b、小鸟翅膀：双跪坐，双手扩指于体后4.6点方向，掌心相对，目视手。

c、小鸟舞姿：（以右为例）右腿屈膝半蹲，左脚前踵步于2点方向，小鸟翅膀， 左倾头，目视1点，上身前倾。

d、小鸟展翅：（以右为例）左脚在前，双膝伸直，上身保持小鸟舞姿。

3、节奏：

准备位置：体对1点，跪坐抱团身。

准备音乐:

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 起身直立，双手扩指于腿上。

5—6 右手小鸟翅膀

7—8 重复5—6反面动作

（2）1—4 保持小鸟翅膀动作，抖手，身体前倾。

　 5—8 保持小鸟翅膀动作，抖手，起身仰头。

（3）1—4 左起双手掌形合十，经胸前摆动至头顶，目视手。

　5—8 扩指抖手至斜下位，目视1点。

（4）1—2 双手扩指于脸前，掌心对外，上身前倾，上右脚。

　 3—4 双手扩指于脸前，掌心对外，上身前倾，上左脚至半蹲。

　 5—8 双手扩指于脸前，掌心对外，上身前倾，半脚尖碎步右转1 圈。

第二段：

（5）1—4 双手扩指，掌心对外，向前推开至旁平位，上身前倾，

半脚尖碎步向 1点行进。

5—6 小鸟舞姿

7—8 小鸟展翅

（6）1—8 体旁双撩手，半脚尖碎步，由3点方向右转至1点方向，

2拍一个方向。

（7）1—4 重复（5）5—8反面动作

　　 5—8（8）1—4 重复（6）1—4反面动作

　　 5—6 右手小鸟翅膀，正部位半蹲。

7—8 左手小鸟翅膀，正部位半蹲。

（9）1—4 右脚2点方向上步，小鸟展翅结束，目视2点斜上方。

4、提示：

a、小鸟舞姿注意展胸及手臂的延伸。

b、体旁双撩手动作要与小鸟在天空展翅翱翔的形象结合，动作舒展连贯。

5、歌词：

有一天醒来，我学会了飞翔，挥动羽毛翅膀，在蓝天翱翔。

我和风儿合唱着美妙的乐章，吹着泡泡，快乐旋转，迷失了方向........

lalalala......... lalalala......... lalalala.........。

**五、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！

**六、赶阳光 （蒙族）**

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。

**七、新健康歌（跳与胯的练习）**

１、训练目的：

训练胯的灵活性与跳跃的能力

２、主要动作及要求：

a、前踵步跳：以右为例，在正步位的基础上，双脚经蹲、跳起落至前踵步，双脚同时跳起交替换左脚。

b、摆臂双顶胯：双手空握拳，于胯旁做扣压腕左右摆臂，双肘保持圆弧状，双脚大八字位站立，连续重复同一侧顶胯动作两次。

c、舞姿1：身体四十五度前倾，左倾头，左手叉腰，右手扩指于脸颊旁。

d、舞姿2：双手扩指经肩前之正上位，眼睛看手。

e、舞姿3：身体四十五度前倾，左倾头，双手扩指抱于胸前。

f、舞姿4：双手团手，压腕放于太阳穴处，双肘对2、8点。

g、正步位跳：在正步位蹲的基础上，脚用力推地板跳跃至空中，双手空握拳于旁按手位置，微沉肘。

h、小猫舞姿：双手空握拳放于太阳穴旁做扣腕，同时做点头，重拍往下。

i、小鸟舞姿：四指并拢虎口张开，放于太阳穴旁，手心对1点做虎口开合动作，同时做点头动作。

3、节奏：

准备位置：自由睡觉舞姿，或场下准备

准备音乐：

1. －（6）1—4自由即兴发挥（做出赖床、起床等生活状态）

5—8双手扩指旁按手，脚下正步位

第一段：

（1）1—4双手扩指旁按手，右脚先起前踵步跳四次，一拍一次

5—6双手扩指旁按手，左脚收回至正步位，双腿屈膝半蹲

7—8双腿经屈膝到直膝，做舞姿1

（2）1—6重复（1）1—6

7—8双腿经屈膝到直膝，做舞姿2

（3）1—6重复（1）1—6

7—8双腿经屈膝到直膝，做舞姿3

（4）1—6重复（1）1—6

7—8双腿经屈膝到直膝，做舞姿4

第二段：

（5）—（8）重复第一段（1）—（4）动作

中间段：

（9）1—4保持舞姿4，一拍一次做四次颤膝，重拍在下

第三段：

（10）1—8右脚往旁打开，同时右左交替做摆臂双顶胯动作，两拍一次，做四次。

（11）1—4双脚同时从大八字位跳回至正步位，做四次正步位跳

5—8经第五次正步位跳，停落在正步位上做两次屈膝，同时做小猫舞姿，重拍在下。

（12）1—8重复（10）1—8动作

（13）1—4重复（11）1—4动作

5—8经第五次正步位跳，停落在正步位上做两次屈膝，同时做小鸟舞姿，重拍在下。

（14）—（17）重复（10）—（13）动作

结束段：

（18）1—4低头含胸做碎步小跑（根据队形要求，可往前跑），第5拍做自由造型结束。

1. 提示：
2. 做摆臂双顶胯动作时注意双手在胯旁，不要摆跨后
3. 开始段，要充分表现出小朋友不愿意起床、赖床后被拉起来锻炼身体的状态
4. 整个舞蹈过程中要展现出阳光、活泼的形象
5. 歌词：

嘿 小宝贝到时间该起床咯，不要啦 人家还要睡觉呐。

嘿 真是个小懒猪哦，骗你的啦 我早就醒了呢 我要起床咯 好啦好啦。

小葵花 对着太阳说声 您早，小北鼻 快点起床伸个 懒腰。

牛奶和面包来个 大大的拥抱，蛋白质要亲亲我的脑细胞。

滴答答 运动时间马上就到，嘻哈哈我要放出 我的 绝招。

水果跟蔬菜有个 小小的奥妙，维他命会赶走细菌和感冒。

一二三四

扭一扭 小腰腰跳一跳 长高高，我们从 来就不做懒猫猫。

弯一弯 嘴角角笑一笑 不唠叨，快乐的 鸟儿常在 枝头叫。

扭一扭 老腰腰 跺一跺 大脚脚，多运动 抛开烦恼 和药药。

弯一弯 嘴角角 挑一挑 小眉毛，快乐的 人儿永远 不会老。

快乐的 人永远 不会老。

**八、八瓣花（藏族舞）**

1、训练目的：

藏族基本动律的认知与脚下步伐的练习。

2、主要动作及要求：

a、扶胯位：双手扶于双胯，手腕放松，双肘微前夹。

b、胸前折臂位：双臂端起与胸前，小臂折回，右臂叠于左臂上。

c、平踏步：藏族舞典型动作，双脚平脚交替踏步，保持颤膝动律。

d、退踏步：右脚半脚掌第1拍后踏，左脚第2拍全脚踏步，右脚第3、4拍全脚前踏，整个动作双膝保持微颤。

e、三步一踏：右脚起平踏步三次，保持颤膝动律。

f、第一基本步：第1拍右脚吸于左脚脚踝处，左脚微跳起，第2、3、4拍右左交替踏步3次，整个动作保持颤膝动律，双手旁斜下位。

3、节奏：

准备位置：体对1点，双脚正部位，双手扶胯位。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—4 退踏步

5—8 退踏步

（2）1—8 重复（1）1—8动作

（3）1—4 8点方向，行进三步一踏站，双手斜上位，视8点斜上方。

5—8 4点方向，后退三步一踏蹲，双手胸前折臂位，视1点。

（4）1—8 重复（3）1—8动作，反面动作。

（5）—（8） 重复（1）—（4）动作

第二段：

（1）1—4 右起，第一基本步，向1点方向行进。

5—8 左起，第一基本步，向1点方向行进。

（2）1—8 重复（1）1—8动作

（3）1—4 8点方向，行进三步一踏站，双手斜上位，视8点。

5—8 4点方向，后退三步一踏蹲，双手胸前折臂位，视1点。

（4）1—8 重复（3）—8动作，反面动作。

（5）—（6） 重复（1）—（2）动作，右转身向5点方向行进。

（7）—（8） 右转身，重复（3）—（4）动作。

结束段：

（8）1—8 重复（1）1—8动作

（9）1—6 右起平踏步向1点方向行进，双手经体前交叉至斜上位。

7 右丁字步踏出，同时双手落于斜下位结束，头微右。

4、提示

a、双膝始终保持松弛颤动

b、平脚踏地，踏地有声。

c、身体在舞蹈过程中不可僵硬，与膝盖协调一致。

5、歌词

在河流最多的地方，离蓝天最近的地方，你回眸的一笑，让我魂牵梦绕；

是冰雪圣洁的滋养，是高原纯净的阳光，无边雪域苍茫，你盛开了吉祥；

八瓣花、八瓣花，风吹花香飘到海角天涯，

你是上苍慷慨的恩赐，把吉祥如意送到千万家。