**风雅中国舞表演课程D12**

1. **子曰（中国古典舞）**
2. **泉边（傣族）**
3. **节日里的孩子（阿昌族）**
4. **秋叶红（中国古典舞）**
5. **驼羔之舞（蒙族）**
6. **山路弯弯（彝族）**
7. **啼春细雨（中国古典舞）**
8. **草原童话（藏族）**

**一、子曰（中国古典舞）**

1、训练目的：

古典舞的提、沉、冲、靠、含元素练习。

2、主要动作及要求：

a、提：在“沉“的基础上通过深吸气，以胸力带动腰椎由微弯状一节一节的直立，同时气息从丹田贯穿胸腔，随着感觉继续向上延伸。

b、沉：在“坐”的姿态上通过呼气使气息下沉，以沉气之力带动腰椎从自然垂直状一节一节下压，形成胸微含，身微弯的体态。

c、冲： 首先提气，在“沉”的过程中用肩的外侧和胸大肌向2点或8点方向水平移斜，切忌上身向前倾倒。

d、靠：首先提气，在“沉”的过程中用后肩部以及后肋侧带动上身向4点或6点方向“靠”出，感觉前肋往里收，后背侧肌拉长，切忌躺倒体态。

e、含：过程与“沉”一样，但要加强胸腔的含收，双肩向里合挤，腰椎形成弓状，空腰低头。

f、子曰：左手手心，右手手背双手相叠，拇指交叉，抱于颈前，双肘抬起。

g、扶胡须：“冲”的姿态，掌形曲臂放于胸前，目视2点或8点。

h、摸胡须：直立坐姿，右手曲臂于胸前划圆，身体及头自然随动，模仿悠然自得的摸胡须形象。

i、读书：“靠”的姿态，单手掌形曲臂举于身体斜上方，眼看手的位置模仿读书形象。

j、食不语：左手掌形端于胸前，右手掌形挡于嘴前，双肘架起。

k、寝不言：双手掌形，指部位置相叠挡于嘴前。

l、席不正：双手掌形曲臂，指尖对1点端于胸前，身体前送，抬头目视1点。

m、不坐：身体直立，双手放于膝上。

n、寝不尸：右手团指放于头侧，左手放于左膝，身体放松闭目模仿睡觉形象。

o、居不客：“子曰”手位，身体转向8点方向。

p、升车：“含”的动作。

q、必正立：身体直立，双手放于膝上。

r、不内顾：直立坐姿，右手掌形曲臂挡于眼前，头转至7点方向，目视斜下方。

3、节奏：

准备位置：体对1点，盘腿坐于地面，双手放于膝上。

准备节奏：

（1）—（2）1—7 保持准备位动作。

8 沉的动作。

第一段：

（1）1—4 提和子曰动作。

5—8 保持子曰动作由头带动身体划圆。

9-10 子曰动作，身体回正。

11-12 沉的动作，双手落至膝盖上方。

（2）1—4 提的动作。

5—6 冲和扶胡须的动作。

7—8 沉的动作，手回至膝盖上方。

（3）1—8 反面重复（2）1—8的动作

（4）1—4 提的动作。

5—7 摸胡须的动作。

8 沉的动作，手回至膝盖上方。

第二段：

（5）1-12 重复第一段（1）的动作。

（6）1—4 提的动作。

5—6 靠和读书的动作。

7—8 沉的动作，手回至膝盖上方。

（7）1—8 重复第二段（6）的动作。

（8）1—8 重复第一段（4）的动作

第三段：

（9）1—2 食不语的动作。

3—4 寝不言的动作。

5—6 席不正的动作。

7—8 不坐的动作。

（10）1—2 寝不尸的动作。

3—4 居不客的动作。

5—6 含和升车的动作。

7—8 必正立的动作。

（11）1—2 不内顾的动作。

3 头回至1点方向，直立坐姿，手回至膝盖上方。

4 沉的动作。

5—8 双手经体前交叉，用提的动作将手臂提至头顶上方。

9-12 双分手做沉的动作，双手回至膝盖上方。

结束段：

（12）1—4 提的动作。

5—6 冲和扶胡须动作。

7—8 靠和读书的动作。

9-12 沉的动作，手回至膝盖上方。

（13）1—6 反面重复（12）1-6的动作。

7 靠和读书的动作。

8 沉的动作。，手回至膝盖上方。

9-10 提和子曰动作。

4、提示：

a、注意提、沉的动作，气息要贯穿始终，呼吸均匀，避免憋气。

b、在做冲、靠动作的时候，要准确把握身段的方位和形态，以及发力点，同样需要运用提、沉的气息。

c、练习此组合时，要吟诵《论语》中的名言，并了解其含意。

5、歌词：

子曰：“学而时习之，不亦说（yue）乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠， 不亦君子乎？”

子曰：“由，诲汝知之乎？知之为知之，不知为不知，是知也。人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉。”

食不语，寝不言。席不正，不坐。寝不尸，居不客。升车必正立，执绥，车中，不内顾。不疾言，不亲指。

**二、泉边（傣族）**

1、训练目的：

学习傣族舞蹈三道弯造型，掌握傣族舞基本步伐，感受傣族舞蹈的曲线与柔美。

2、主要动作及要求：

a、傣族造型1：左手垂肘折臂放于嘴前，右手向八点掌形伸出放于前平位，右脚三点方向脚掌着地，双腿同时伸直，重心放于两脚中间，提胯展胸拉长后背，眼视一点。

b、傣族造型2：（以右为例）双手向身旁打开至展翅位，屈膝靠步，眼视二点。

c、傣族造型3：左手位于左胯前曲臂压掌，右手掌心向上放于旁平位，重心移向左脚，右脚靠步，下右旁腰，眼随右手方向看出微抬下颚。

d、傣族造型4：左踏步蹲，双手掌形放于前平位，塌腰翘臀，眼视八点。

e、摆步：保持膝盖韧性重拍向下屈膝，直膝时脚后跟发力向后快速踢起，落脚同时移重心，反面亦然，动作时左手提裙手放于左胯前，右手前后摆臂，摆臂时手像柳条一样柔软。

f、赶步：双脚半脚掌着地，膝盖发力向前走动，重拍向下，左手曲臂放于脸旁脸视一点，右手前后摆臂，步伐轻巧灵动。

g、勾抬步：（以右为例）右起原地垫步跳两次，左脚勾脚向旁抬起，同时主力腿向下屈膝，双手提裙手放于胯旁，眼视勾脚方向，向水中倒影。

3、节奏：

准备位置：傣族少女在泉边自赏动作，动作不限。

准备音乐：

(1) -(2) 保持准备动作。

第一段：

1. 1-2 身向八点正步位屈膝，双手垂肘折臂放于嘴前，脸视一点，头微

含。

3-4 傣族造型1。

5-6 保持傣族造型1。

7-8 在傣族造型1基础上屈膝两次。

（2） 1-2　 身向二点，左脚点地，双手经耳旁穿手交叉合掌直臂于头顶。

3-4 傣族造型2。

5-6 保持傣族造型2。

7-8 在傣族造型2基础上屈膝两次。

（3） 1-2　 左脚屈膝往前上步，同时右脚向旁点地，左手掌型放正上位，右手曲臂压掌放于右胯前，低头眼视下方。

3-4 傣族造型3。

5-6 保持傣族造型3。

7-8 在傣族造型3基础上屈膝两次。

（4） 1-2　 双手经正上位穿掌下弧线，右脚勾提步向前上步，重心前移屈膝半蹲。

3-4 傣族造型4。

5-6 保持傣族造型4。

7-8 在傣族造型4基础上屈膝两次，最后一拍脚回正部位。

（5） 1-8　　右起摆步四次。

（6） 1-8 　傣族造型1两次。

（7） 1-8　　右起摆步四次。

（8） 1-4 八点方向傣族造型2。

5-8 在傣族造型2基础上屈膝两次。

第二段：

（9） 1-8　 左起赶步八次，向七点方向行进，眼视一点。

（10）1-8　 左起勾抬步四次

（11）1-8　 右起赶步八次，向三点方向行进，眼视一点。

（12）1-8　 左起勾抬步四次。

（13）-（16）重复（1）-（4）。

结束动作：

（17）-（18）1-4 提裙手圆场步，七点方向下场。

4、提示：

A、傣族喜水，水代表着生命的延续，舞段中要求表现出对水的情感。

B、勾踢步时膝盖不要抬起，强调快提慢落的动律。

C、傣族造型时要体现身体的三道弯之美，动作做到最大限度。

**三、节日里的孩子（阿昌族）**

1、训练目的：

初步了解阿昌族舞蹈的风格特点。舞蹈内容朴实，曲调欢快，表现了阿昌族人民热爱生活，团结向上的精神。掌握组合中典型动作，掌握组合中道具的运用与舞蹈动作的配合。

2、主要动作及要求：

a摆臂勾蹬步：（以右为例）双手阔指经体前交叉打开至旁斜下位，手背朝前。右脚向斜下位勾脚蹬出，同时左脚跳落地，双脚交替进行。体对1点，目视3或7点行进方向。

b跳勾步：（以右为例）右起半脚掌踏地右左交替，第三步右脚落地同时左脚勾吸于右脚脚腕处，重拍向下，两拍内完成三步。

c摆胯转腕：（以右为例）双脚打开与肩同宽屈膝半蹲，用胯的力量带动向旁最大限度横摆出，双臂大臂90度抬起，小臂折回，放于2、8点方向，双手转腕，手臂随身体动律微向旁摆出，同时右倾头，右左摆动交替进行。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，目视7点，场下准备。

准备节奏：

（1）-（2） 保存准备位

（3）-（4） 右脚起摆臂勾蹬步八步，向7点方向行进上场。

第一段：

（1） 右脚起半脚掌原地踏八步，身体和胯随脚自然摆动，右手点肩，左手旁斜下位前后随身体动律摆动。

（2）1-4 右起跳勾步两组，双手体旁阔指转腕一拍一次。

（3） 重复（1）动作。

（4） 重复（2）1-4动作。

（5）1-3 脚起向旁走三步，膝盖微颤，目视3点，体对1点，双手旁斜下位阔指转腕一拍一次。

4 保持手和身体动作，左脚向2点斜下位勾脚跳蹬出。

5-8 重复（5）1-4反面动作。

（6）1-4 重复（2）1-4动作。

（7）1-4 打开右脚摆胯转腕四次。

5-6 收右脚回正步位，双手旁斜下位阔指转腕一拍一次，同时颤膝两次。

（8）1-6 重复（7）1-6动作。

（9） 右起目视3点体对1点，向3点方向行进摆臂勾蹬步四步。

（10） 右起重复（9）反面动作。

（11）-（12）重复（7）-（8）动作

（13） 右起勾脚跳蹬，先向8点斜下再向2点斜下，体对1点，目视7或3点，双脚交替进行四次。

（14）1-4 右脚向3点方向打开，左脚旁点地，右手虎口打开放于嘴旁，左手旁按手，目视2点，造型一拍到位。

5-8 左脚向7点方向打开，右脚旁点地，双手掌型放于额头前，目视8点，造型一拍到位。

（15）1-4 双臂胸前平摊至旁平位，身体微前倾，脚下小碎步向后退。

5-8 左脚向前上步踏步，双手抱回于交叉点肩位，一拍到位。

（16） 右起跳勾步四组。

（17）1-4 打开右脚右起摆胯转腕四次。

5 右脚上步踏步蹲，身体手臂保持摆胯转腕时姿态，造型一拍到位结束。

4、提示：

a、摆臂勾蹬步动力脚在蹬出时需有延伸感，手臂动作由指尖带动向旁打开，走下弧线路线，尽量放长线条。

b、跳勾步第三步勾脚收时要快收，有停顿感，同时胯部也有略微向旁随摆出的感觉。

c、手腕带道具铃铛，转腕时强调力度，腕部力量不能松懈，也切忌过大。

d、腿部动作时主力腿膝盖不宜僵硬，应做到松弛，张弛有度。

歌词：

阿昌人的孩子爱过节，最开心的节日是会街。

阿姐来对歌，歌声比云雀。

阿哥舞长刀，长刀映明月。

塞罗哩咿噻噻，塞罗哩咿噻噻。

铓鼓传遍了阿昌人的村寨，象脚鼓敲响了丰收的喜悦。

塞罗哩咿噻噻，塞罗哩咿噻噻。

小伙伴们相约明年来会街，小伙伴们，小伙伴们，相约来年来会街。

**四、秋叶红（中国古典舞）**

1、训练目的：

手眼练习

2、主要动作及要求：

a、斜直线快放快收（一）：（以右为例）体对1点，双跪坐，左背手，右手兰花指起于8点斜上位，斜直线到1点斜下位，再经斜直线落于2点斜上位，整体呈倒三角形路线，眼随手动，眼睛状态为快放快收。

b、斜直线快放快收（二）：（以右为例）体对1点，双跪坐，左背手，右手兰花指起于8点斜下位，斜直线到1点斜上位，在经斜直线落于8点斜下位，整体呈正三角形路线，眼随手动，眼睛状态为快放快收。

c、上弧线慢放快落：（以右为例）体对1点，双跪坐，左背手，右手兰花指起于8点斜下位经上弧线落于2点斜下位。眼随手动，眼睛状态为慢跟快落。

d、形象动作（一）捉树叶：体对一点双跪坐，双手经体侧向前快速收回于胸口，左手在上，有捉住面前下落树叶的形象感，姿态形成时低头略含胸。

e、形象动作（二）追树叶：（以右为例）体对2点，右脚起跳膝盖放松半脚尖碎步向前行进，上身前倾，双手兰花指形经胸前推开至旁平位略小，眼视2点。有追逐纷飞树叶的形象。

f、形象动作（三）捡树叶：（以右为例）体对2点，左前踏步蹲，上身随动向下，左手旁斜下位，右手前斜下位，眼视右手。

g、形象动作（四）看树叶：（以右为例）体对2点，左前踏步，上身直立，左手旁斜下位，右手前斜上位，眼视右手。

h、动作形象（五）旋转赏树叶：（以右为例）保持看树叶形象，右脚起跳向右半脚尖碎步原地旋转一周，眼视右手。

i、形象动作（六）定睛赏树叶：（以右为例）保持看树叶形象，弱拍微收回视线于左下，重拍快速定睛看向右手，膝关节配合微屈或直立。

3、节奏：

准备位置：体对1点，双跪坐，双背手。

准备音乐：

（1）-（2） 保持准备动作。

第一段：

（1）1-3 斜直线快放快收（一）动作，一拍一动。

4 保持上一动作结束舞姿。

5-7 斜直线快放快收（二）动作，一拍一动。

8 保持上一动作结束舞姿。

（2）1-3 上弧线慢放快落动作。

4 保持上一动作结束舞姿。

5-6 动作形象（一）捉树叶形象。

7-8 双背手回准备位。

（3）-（4）1-4重复（1）-（2）1-4反面动作。

（4）5-6 收左背手，上右脚成单跪立。

7-8 收左脚站起正步位双背手。

第二段：

（5）1-4 2点方向，形象动作（二）追树叶。

5-6 2点方向，形象动作（三）捡树叶。

7 2点方向，形象动作（四）看树叶。

8 2点方向，形象动作（六）定睛赏树叶收视线。

（6）1 保持定睛赏树叶形象放视线。

2 保持定睛赏树叶形象收视线。

3 放视线。

4 收视线。

5-8 动作形象（五）旋转赏树叶。

（7）-（8） 重复（5）-（6）动作反面。

间奏段：

（9）-（10）1-6 自由表现在秋日里与缤纷树叶玩耍的情境。

（10）7-8 正步位双背手。

第三段：

（11）1-3 体对1点，向8点方向，左脚踏步位，斜直线快放快收（一）动作，一拍一动。

4 保持上一动作结束舞姿。

5-7 斜直线快放快收（二）动作，一拍一动。

8 保持上一动作结束舞姿。

（12）1-3 收右脚回正步位，半脚尖碎步向3点行进，上弧线慢放快落动作。

4 保持上一动作结束舞姿。

5-6 上右脚，快速并回左脚正步位，动作形象（一）捉树叶形象。

7-8 双背手回准备位。

（13）-（14） 重复（1）-（2）1-4反面动作。

结束段：

（15）1-2 2点方向，形象动作（三）捡树叶。

3 2点方向，形象动作（四）看树叶。

4、提示：

a、慢收快放的眼睛练习是一种“点”“线”相结合的对比，注意强弱动作的对比。

b、定睛赏树叶形象动作为快收快放眼睛练习，注意蓄力与发力动作尺度掌握。注意眼睛精、气、神的体现，眼神不能收放不能犹豫，需要迅速的找到视觉对焦的点。

c、整体组合是围绕着秋日树叶纷飞的情境，在动作表现中一定引导学生的内心情绪，注意掌握人与树叶的关系。

5、歌词：

飘呀飘呀秋叶儿，随着风儿飘，我要追你追不着，捉也捉不到。

秋叶黄呀秋叶红，秋叶多美丽，我要问你飘来飘去，飘到哪里去。

**五、驼羔之舞（蒙族）**

1. 训练目的：

通过前后胸背动作，训练上半身的舒展性。

2、主要动作及要求：

1. 前后胸背：含胸双肘外旋、双腕前提于前斜下位；夹肘至体后、顶胸仰头、

双手压腕于后斜下位。

1. 顿挫步：以右为例；右脚往1点上步，左脚随即跟上半脚踏于正后方，右脚

再次往前上1步。

1. 横移步摆臂：以右为例；右脚全脚掌往3点方向，随即左脚半脚掌踏于右脚

正后方，右脚再次往3点上步；双手与肩同宽手心相对，于身体前右、左摆动双臂至旁斜下。

1. 拇指冲：在空心拳的基础上拇指伸直
2. 笑肩：双手拇指冲叉腰，右脚在前踏步，双肩重拍在下完成起、落动作3次。
3. 勒马手：左手拇指叉腰，右手空心拳，位于前平位压腕，手臂呈现圆弧形。

3、节奏：（3/4节奏、每小节3拍）

准备位置：体对1点，拇指冲手型叉腰；左脚在前踏步。

准备音乐：

（1）1—9 保持准备动作。

第一段：

（1）1—2 右脚起顿挫步同时伴随前后胸背动作，往1点行进两步。

3—4 反复（1）1—2动作。

5 往3点方向横移步摆臂1次。

6 反复（1）5的反面动作。

7—8 反复（1）5—6动作。

（2）1—2 上右脚前踏步，双手拇指冲叉腰，同时做笑肩动作。

3—4 重心移至后脚，右脚半脚掌前点地，双手拇指冲叉腰，同时做笑肩动作。

5—6 右脚往3点方向上步，重心至右脚，左脚脚尖旁点地，双手拇指冲叉腰，同时做笑肩动作。

7—8 反复（2）5—6反面动作。

第二段：

（3）1—8 反复（1）1—8动作。

9 右脚在前，双脚半脚掌，勒马手，往右原地碎步转一圈。

（4）1—8 反复（1）1—8动作。

9—10 右脚在前，双脚半脚掌，勒马手，往右原地碎步转两圈。

结束动作：

（5）1—2 双手缓慢由上至下还原到准备舞姿。

4、提示：

1. 横移步摆臂要求动作稳健、粗旷。
2. 叉腰手位略朝前送。
3. 做肩部的动作时要松弛自如。
4. 在整个舞蹈过程中体现出蒙古族粗旷、豪放、强悍的性格特征。

**六、山路弯弯（彝族）**

1、训练目的：

学习彝族风格性舞蹈，提高肢体表现力与协调力。

2、主要动作及要求：

a、赶山路：双手在身前身后做压腕和提腕动作，双脚脚掌着地向前快步行走，头随动。

b、换跳步：双手旁平位折臂点肩，左右换脚点跳两次，再做一次吸跳，吸跳时动力退放于主立腿小腿位置，膝盖屈伸有弹性。

c、蹭跳步：（以右为例）正步位屈膝向三点方向平稳移动重心蹭跳，双手掌形经身前击掌放于右旁斜上左旁斜下，下左旁腰。

d、采蘑菇：（以右为例）双腿屈膝半蹲，左手斜上位，右手斜下位模仿摘蘑菇的动作，眼随右手；而后直膝起身，右手折臂点于右肩，左手背于身后手心向上，像背住箩筐的感觉，左倾头眼视一点，形成背篓舞姿。

e、横移点步：双半脚掌提起，向左或向右，第一步做踩的动作，第二步做点地动作，膝盖屈伸连贯而有韧性

3、节奏：

准备位置：三点方向场下准备

准备音乐：

(1) 保持准备动作.

第一段：

（1）1-4 右起赶山路动作四次。

5-8 右托腮配合四次蹭跳，眼视八点。

（2）1-4　 重复（1）1－4。

5-7 右托腮配合三次蹭跳，眼视八点。

8-10 右托腮配合右旁踵步，眼视一点。

（3）-（4） 重复两遍（1）动作。

（5）1-4　　左起换跳步两次。

5-8 右手采蘑菇动作。

（6）重复 （5）动作。

（7）1-4　 右蹭跳步。

5-8 左手采蘑菇动作。

（8）1-4 左起换跳步两次。

（9）1-4 左蹭跳步。

5-8 右手采蘑菇动作。

第二段：

（10）1-4 右起横移点步两次，双手身旁自然摆臂两次。

5-6 保持横移点步，左手于脸前，右手于身后自然撩开，头随动。

7-8 5-6的反面动作。

（11） 重复（10）

（12）1-2　 左背手，右旁平位盖手，半脚掌立起，身向八点方向，眼视八点。

3-4 保持舞姿向八点跑动。

5-8 左起重复（10） 1-4。

（13） 反面重复（12）动作。

（14） 重复（10）动作。

（15）1-8 保持（12）1-2舞姿向左旋转。

（16）1-4 左脚向八点迈步，右旁点地，右托腮，眼视八点。

5-6 右前五位半脚掌站立，配合背箩舞姿。

7-8 保持背箩舞姿向左兜半个圆圈。

（17）1-2 保持舞姿调度路线至场中。

3-4 左前五位半脚掌站立，左背手，右旁平位盖手，眼视一点。

5-8 保持舞姿下场。

4、提示：

a、舞段中表现在山路中采蘑菇的小姑娘形象，动作要俏皮可爱，不可拖沓。

b、蹭跳步不可起伏，要求保持平稳。

c、把动作融到情境之中，提高表演能力。

**七、啼春细雨（中国古典舞）**

1、训练目的：

通过舞段学习提高古典舞肢体表现力与表演能力。

2、主要动作与要求：

a、小脚行进步：双脚半角交替向前行走，双手放于胯旁，身体自然摆动，动作幅度不可过大，表现出小巧，内秀的状态。

b、花梆步：双脚并拢膝微弯，抬起脚跟，踝关节放松，双脚用脚掌快速移动。

3、节奏：

准备位置：身向2点，右踏步半蹲，双手兰花手搭在右胯旁，左倾头，眼视1点。

准备音乐：

（1）1-4 保持准备动作

第一段：

（1）1-8　 保持准备动作

（2）1-2　 右脚二点方向上步呈正部位，双兰花手前斜上位绕腕，眼视手的方向。

3-4 左脚六点方向撤步呈正部位，双兰花手经身前向旁斜下掸出，上身略前倾，眼视斜下。

5-8 花梆步原地转向八点，双兰花手经身前向旁平位推出，身体略向前倾，眼视平位。

（3）1-4 身向八点重复（2）1－4。

5-8 重复（2）5－8，花梆步从八点转向一点。

（4）1-2 左踏步半蹲，右反手叉腰，左手兰花手拖在左腮旁。

3-4 右踏步半蹲，左反手叉腰，左手兰花指点在头部斜上方。

5-6 原地花梆步，双手身前击掌，碎摆头，做出开心的状态。

7-8 回到准备动作。

第二段

（5）1-8　　右起小脚行进步，向七点方向做八次。

（6）1-2 八点方向撤步闪身，双手斜下拉开，做“滑倒”的状态。

3-4 原地花梆步，双手在胸口自然拍打，做“惊吓”的状态。

5-6 左脚跺脚，双手向下甩，做“生气”状态。

7-8 上右脚转身向八点，呈正步位，双手兰花手搭在右胯旁。

（7）-（8） 左起三点方向重复（5）-（6）。

第三段

（9） 1-4 七点方向花梆步横移，左反手叉腰，右兰花指从八点中位指向二点

中位。

5 左踏步站，右兰花指指向二点上位。

6 左踏步半蹲，右兰花指指向二点下位。

7-8 左踏步站，右兰花指指向八点上位。

（10）1-8 反面重复（9）1-8

（11）1-4 原地花梆步，双手身前击掌，碎摆头，做出开心的状态

5-6 回到准备动作

第四段

（12）1-8　　右起小脚行进步，向七点方向做八次。

（13）1-2 右脚二点方向上步呈正部位，双兰花手前斜上位绕腕，眼视手的方向。

3-4 身向二点，左反手叉腰，右手心放于鼻尖，做“闻”的状态右

踏步配合屈膝沉气。

5-6 保持舞姿，做直膝提气。

7-8 保持舞姿，做屈膝沉气。

（14）1-8　 七点方向花梆步横移，右反手叉腰，左兰花指从二点下位经上弧

线指向八点下位。

（15）1-2 左脚向八点上步跳，呈正部位半蹲，右手从后经一个立圆与左手

在身前合十，做“扑蝴蝶”状。

3-6 半脚掌碎步转向一点，双手经上位向旁打开，做“放生”状。

7-8 回到准备动作。

（16）1-8　　右起小脚行进步，向七点方向做八次。

（17）1-2 八点方向撤步闪身，双手斜下拉开，做“滑倒”的状态。

3-4 原地花梆步，双手在胸口自然拍打，做“惊吓”的状态。

5-6 左脚跺脚，双手向下甩，做“生气”状态。

7-8 上右脚转身向八点，呈正步位，双手兰花手搭在右胯旁。

（18）1-8　 七点方向花梆步横移，右反手叉腰，左兰花指从二点下位经下弧

线指向八点下位。

（19）1-2 左踏步半蹲，右反手叉腰，左手兰花手拖在左腮旁。

3-4 右踏步半蹲，左反手叉腰，左手兰花指点在头部斜上方。

5-6 原地花梆步，双手身前击掌，碎摆头，做出开心的状态。

7-8 回到准备动作。

（20）-（21）右起小脚行进步下场。

4、提示：

a、动作配合场景完成，在此场景中要求发挥想象力，尽可能将表演夸张。

b、舞段中的人物形象是大宅院里的小丫鬟，注意人物形象的准确定位，动作要与形象相符。

**八、草原童话（藏族）**

1. 训练目的

藏族舞基本动律、脚下步伐及藏族舞风格的训练。

1. 主要动作及要领。

a、扶胯手位：站自然位，双手手掌腕根部扶于胯上，手指自然贴胯。

b、坐懈胯：胯部松弛，肋部顺势松懈，身体随之自然左右摆动。

c、颤踏：双脚全脚交替踏地，膝盖松弛，重拍向下颤膝。

d、屈伸：双膝长神短屈，连绵不段，重拍向上。

e、三步一撩：以右为例，右起颤踏走三步，第四步在右腿颤的同时，左腿吸抬小腿前撩25度。

1. 节奏

准备位置：体对1点，脚下自然位，双手扶胯手位准备。

准备音乐：

（1）-（2）保持准备位姿态

第一段：

（1）1 双手打开至旁平位，保持屈伸动律，右脚向旁迈一步

2 双手围腰右手在前，左手在后，保持屈伸动律，左脚踏至左丁字步，左倾头。

3-4 重复（1）1-2动作，反面动作。

5-6 右脚向1点上一步，左脚脚跟勾点于右脚前方，双手右手在上经体前交叉打开至旁斜上位，眼视前斜上方。

7-8 左脚向5点退一步，右脚脚掌踏于左脚后方，双臂右臂在上直接重叠搭肘于肩前，眼视下方。

1. 1-4 右脚起向3点方向交叉走三步，第4步左脚脚掌交叉点于右脚前方

双手前3拍双晃手一周，第4拍右手提至旁平位，左手提至头顶方。

5-8 重复（2）1-4动作，反面动作。

（3）-（4）重复（1）-（2）动作。

第二段：

（5）1-2 身体面向1点，路线向2点行进，做一次三步一撩，双手从左向右手心相对在斜下位围着身体划半圆，撩腿时向右边做坐懈胯，同时头向右倾头。

3-4 重复（5）1-2动作，反面动作

5-6 重复（5）1-2动作

7-8 重复（5）3-4动作，但最后右腿不撩腿，脚掌点于左脚旁边

（6）1-8 右转身右脚起，向5点方向做颤踏动作，双手扶胯手位，上身配合坐懈胯，一拍两动。

（7）1-8 右转身向1点，重复（5）1-8动作。

结束段：

（8）1-8 重复（1）1-8动作。

（9）1-2 双手从右至左晃手至左手旁平位托手，右手小臂折回于胸前手心向下，同时双脚立半脚尖，眼视1点。

3-8 保持舞姿跑下场。

4、提示

a、做三步一撩时注意撩腿由膝关节带动小腿发力，切忌用大腿发力。

b、注意屈伸动律与颤踏动律的重拍区别。

1. 歌词  
   有谁见过天空这样蓝  
   有谁见过云朵这样白  
   有谁见过青草这样绿  
   啊哈，有谁见过花儿这样红   
   啊哈嗬嗬咿  
   草原童话  
   你是这世间最美的童话  
   草原人，正用生命守护着她

守护着她、守护着她