**YOYO流行舞表演课程A1**

1、看看风景

2、抱抱我

3、转圈圈

4、娃娃

5、我要打电话

6、调皮的小蚊子

7、鱼儿水中游

8、萌萌哒

**一、看看风景 （头的练习）**

1. 训练目的：通过转头、抬头、低头训练颈部的灵活性

2. 主要动作及要求

a. 转头：后背直立，颈部拧转，保持头顶向上，目视3点或7点方向

b. 低头：后背直立，颈部放松，下颌主动找胸脯，目视正下

c. 抬头：后背直立，颈部支撑，鼻尖主动挑起，目视上方

d. 摇头：后背直立，颈部拧转，保持头顶向上，转头幅度放小，节奏放快

e. 娃娃爬：双膝与双手撑地，向1点爬行，表现出可爱的样子

f. 无奈的动作：双跪坐，双臂成“w”状收于体侧，双肘向下，

五指张开，掌心向上

3. 节奏

准备位置：体对1点双跪坐，后背直立，目视1点，

双手五指张开放松，放至腿上

准备音乐：（1）-（2）

第一段

（1）

1-2右转头至3点方向，回至准备位

3-4左转头至7点方向，回至准备位

5-6抬头动作，回至准备位

7-8低头动作，回至准备位

1. 动作重复（1）动作

第二段

（3）

1-8娃娃爬

（4）

1-4无奈的摇头

5-8回至准备位

第三段

（5）-（6）动作重复第一段（1）-（2）动作

结束段

1. -（8）动作重复（3）-（4）动作

4. 教学提示：

a. 头部动作快速到位

b. 摇头动作幅度，碎而小

c. 娃娃爬时，表现出期盼的喜悦；摇头时，表现出沮丧的无奈

**二、抱抱我 （活动练习）**

1. 训练目的：通过拉伸韧带，颈部动作，胸的含腆起到活动、热身，训练身体的灵活性

2. 主要动作及要求

a. 倾头动作：以右为例，小臂折回，肘关节自然垂下，五指张开与左右耳旁立 掌手心向里，用头顶尖发力带动头部做右倾头动作两次

b. 胸的含腆：双手指尖点于双肩，大臂架平两肘对3、7点方向，坐胸的含腆

要求胸椎最大限度向前顶出再向后突出

c. 腿部拉伸：双腿自然打开同时双脚勾起，双臂前平位扩指手心相对，手指尖

朝向右脚脚尖方向伸出，保持后背平直向前延伸，双腿伸直来拉伸腿部韧带

3. 节奏

准备位置：双腿自然打开同时双脚勾起，双手五指分开放于左右两膝，双肘放松，后背保持直立，眼视一点

准备音乐（1）

第一段

（1）

1-3倾头动作右起两次一拍一次

4 右倾头回正的同时，双臂直接伸向正上位，扩指手型手心向一点方向

5-6双手转腕从正上位，垂肘落下

7-8还原回准备位

（2）

1-8重复（1）反面动作

1. -（4）做胸的含腆动作八次

第二段

（5）

1-3腿部拉伸动作右侧做两次一拍一次

4 双手扩指点地在胯前与肩同宽

5-8保持扩指双手交替拍地，同时身体保持平直前倾

（6）

1-8重复（5）反面动作

（7）

1-2双臂交叉抱肩左手里右手外，保持扩指手型，后背直立

3-4双臂2、8点平位伸出做抱抱的形象，身体平直前倾

5-8保持扩指双手交替拍地，同时身体保持平直前倾

（8）

1-2收回平脚双吸腿，双肘架起，双手扶于膝盖钱同时低头含胸

3-4还原回准备位

5-8重复（8）1-4动作

第三段

（9）-（12）重复（1）-（4）动作

结束段

（13）重复（8）1-6动作

（13）7-8 结束动作双腿保持准备动作同时双手于旁斜上位扩指

4. 教学提示：

a. 要求动作在第一拍上完成，要孩子找快速定位锻炼对身体的控制能力

b. 腿部拉伸动作，要求膝盖伸直，上身尽量保持平直延伸

c. 含胸动作不低头，头部随动

d. 组合中有抱抱的形象，手臂注意在2、8点

**三、转圈圈 （腿部肌肉力量和控制力的练习）**

1. 训练目的：通过bouncing plie（有弹性的蹲）和蹦跳步训练腿部肌肉的力量和

控制能力

2. 主要动作及要求

a. 娃娃走步：体对1点，视1点，二位TI,双手旁斜下位掌形。右起，直膝向

2点行进，左倾头；反面反之

b. 调皮舞姿：体对1点，视1点，二位TI,双手旁斜下位掌形。膝盖律动有

弹性的蹲，双手指尖带动上翘至90度，以肘关节为轴

**c.** 转圈圈：体对1点，视1点，二位TI,双手旁斜下位掌形。左起平脚碎步，

自转一周

d. 快乐的鼓掌：以右为例：右脚向2点上步，双手向2点斜下位直臂击掌，做

有弹性的蹲的同时髋关节向2点和6点摆动，头视1点

3. 节奏

准备位置：手：小二位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）-（2）

第一段

（1）

1-8 娃娃走步，右左交替，2拍一步，共4步

（2）

1-4 上右脚还原二位TI，同时做2次调皮舞姿

5-8 转圈圈

1. -（4）重复（1）-（2）

第二段

（5）

1-4正步位脚向1点蹦跳步行进4步，手保持小二位

5 右脚向2点做快乐鼓掌

6 手打开斜下位掌心对2点，腿部同时伸直

7 右脚向2点做快乐鼓掌

8 蹦跳还原正步位，手还原小二位

1. 重复（5）反面动作

第三段

（7）

1-4脚：二位TI，向3点蹦跳步行进4步，手保持小二位

5 向2点做快乐鼓掌

6 手打开斜下位掌心对2点，腿部同时伸直

7 右脚向2点做快乐鼓掌

8 还原脚：二位TI，手还原小二位

1. 重复（7）反面动作

结束段

（9）-（12）重复第一段（1）-（4）

（13）-（14）重复第三段（7）-（8）

4. 教学提示：

a. 动作强调制动性

b. 引导学生的表现力

**四、娃娃 （训练节奏和舞姿的练习）**

1. 训练目的：通过动作塑造娃娃活泼的形象，训练学生舞姿和节奏的掌控能力

2. 主要动作及要求

a. 旁移步：以右为例：双手架肘位于3.7点，小臂折回五手指扩指，掌心朝一点，

右脚向3点方向二位TI做一次bouncing plie

b. 前移步：以右为例：双手架肘位于3.7点，小臂折回五手指扩指，掌心朝一点，

右脚向1点方向迈步，做一次bouncing plie

c. 奔跑：双手扩指位于胸前掌心相对交替至右手小臂折回掌心朝一点，肘架起，

左手提肘小臂折回掌心朝五点。脚下右脚跺步左脚勾脚后提

d. 酷酷的：右手大拇指和食指伸出其他三指团回，左手四指夹紧拇指打开放于

腋下，脚下右脚在前半脚掌交叉点地。

3. 节奏

准备位置：双脚准备位，双手小臂交叉，双手四指夹紧拇指打开放于腋下，

右手在上

准备音乐（1）-（2）

第一段：

（1）

1 右脚向3点方向做一次旁移步

2 收右脚还原准备动作，

3-4做2次bouncing plie

5-8重复（1）1-4反面动作

（2）

1 右脚向1点方向做一次前移步

2 收右脚还原准备动作

3-4做两次bouncing plie

5-8重复（2）1-4反面动作

（3）

1 奔跑

2 手：90度上折臂，掌心对1点，阔指

3-4左起平脚碎步，转至5点方向

5 奔跑

6 手：90度上折臂，掌心对5点，阔指

7-8左起平脚碎步，转至1点方向

1. 重复（3）1-4

5 出右脚向3点方向旁出步

6 酷酷的

7-8做2次bouncing plie

第二段：

（5）-（8）重复第一段（1）-（4）

结尾段：

（9）1:自由造型

4. 教学提示：

a. 动作强调制动性

b. 引导学生的表现力

**五、我要打电话 （身体部分关节灵活性的练习）**

1. 训练目的：通过练习初步使颈关节、肩关节、髋关节具有灵活性

2. 主要动作及要求

a. 头部动作：通过形象的打电话动作倾头

b. 肩部动作：双肩同时向上耸肩

c. 胯部动作：胯最大限度向三七点摆动

d. 即兴动作：模仿打电话的动作

3. 节奏

准备位置:手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）-（2）

第一段

（1）头部动作、胯部动作

1-2手：右手“打电话”手型于右耳处，左手叉腰。脚：二位TI，左膝屈膝。

身体：面向一点。胯向三点方向摆胯。头：向三点方向倾头

3-4手：右手“打电话”手型于右耳处，左手叉腰。脚：二位TI，右膝屈膝。

身体：面向一点。胯向七点方向摆胯。头：向七点方向倾头

5-8重复（1）1-4的动作

（2）头部动作

1-2 手：右手 “打电话”手型上举至正上方，左手叉腰。脚：二位TI。

身体：面向一点。头：目视一点

3-4 手：右手“打电话”手型落回右耳处，左手叉腰。脚：二位TI。

身体：面向一点。头：目视一点

5-6 手：右手“打电话”手型于右耳处摇摆，左手叉腰。脚：二位TI，双膝内扣。

身体：向一点方向前倾。头：目视一点

7-8 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：直立。头：目视一点

（3）肩部动作

1-2 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：双耸肩到最大限度。头：目视一点

3-4 双肩沉下

5-6 双耸肩最大限度

7-8 双肩下沉

（4）重复（3）的动作

第二段

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

（9）即兴动作

1-6 模仿打电话的动作

7-8 手：双手叉腰。脚：二位TI

第三段

（10）-（13）重复（1）-（4）的动作

结束造型：即兴打电话造型

4. 教学提示：

a. 双耸肩动做要做到最大限度，双肩找耳朵

b. 引导学生的创造力和表现力

c. 动作质感要脆

**六、调皮的小蚊子 （自身方位的训练**）

1. 训练目的：通过形象的拍蚊子动作，使学生认知自身的方位

2. 主要动作及要求

a. 手臂动作：双臂伸直用食指向各方向指出去

b. 拍手动作：双手五指张开形象的拍蚊子动作

3. 节奏

准备位置：手：自然位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）(2)

第一段

（1）手臂动作

1 手：双臂经上弧线向二点指出，与肩同高同宽。脚：二位TI。

身体：面向二点。头：眼随手动

2 还原准备位置

3（1）1的反面动作

4 还原准备位置

5 头：双臂经上弧线向一点斜上方指出，与肩同高同宽。脚：二位TI

身体：面向二点。头：眼随手动

6 还原准备位置

7-8手：双手叉腰

（2）拍手动作

1 手：双手向二点方向拍手一次，与肩同高。脚：二位TI。身体：面向二点。

头：眼随手动

2 手：还原至旁平位，五指张开，掌心面向一点。脚：二位TI

头：目视一点

3-4重复(2)1-2的反面动作

5-6手：双手向一点斜上方拍手一次后还原旁平位。头：眼随手动

7-8手：双手还原至准备位置

（3）-（4）拍手动作重复（1）-（2）的动作

（5）拍手动作

1-4手：双手屈臂向二点方向拍手二次。脚：二位TI。身体：面向二点

头：目视一点

5-8重复（5）1-4的反面动作

（6）拍手动作

1-4手：双手屈臂向一点方向拍手二次。脚：二位TI。身体：面向一点

头：目视一点

5-8即兴看蚊子飞走的情景

第二段

1. -（10）重复（1）-（4）的动作

（11）

1-5即兴看蚊子飞走的情景

6 结束造型:即兴造型

4. 教学提示：

a. 注意自身方位的准确性

b. 引导学生的表现力

c. 拍不到蚊子时表现出无奈的情绪

**七、鱼儿水中游 （身体部分关节灵活性的训练）**

1. 训练目的：通过训练初步使肘关节、髋关节、膝关节具有灵活性

2. 主要动作及要求

a. 摆胯动作：摆胯为模仿小鱼的形象动作

b. 手臂动作：模仿小鱼游动的形象动作

c. 有弹性的蹲：配合手臂动作做膝关节的蹲

d. 即兴动作：模仿小鱼游动的形象动作

3. 节奏

准备位置：手：自然位。脚：准备位。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）9-12

第一段

（1）手臂动作、摆胯动作

1 手：双手五指并拢，合十于胸前，指尖对一点，向二点方向摆动。脚：准备位。双膝半蹲。身体：面向一点，胯向三点方向摆胯。头：向三点方向倾头

2 重复（1）1的反面动作

3-8重复（1）1-2的动作

（2）手臂动作、有弹性的蹲、即兴动作

1-4手：双手五指并拢，双臂位于体侧，大臂不动小臂向二点方向前后摆动4次。脚：准备位，脚尖对二点方向，有弹性的蹲4次。身体：面向二点。头：目视一点

5-8重复（2）1-4的反面动作

9-12即兴小鱼游动的动作

第二段

（3）重复（1）的动作

（4）重复（2）1-8的动作

（5）即兴动作

1-7即兴动作

8 结束造型：即兴小鱼游动造型

4. 教学提示：

a. 膝关节动作要有弹性

b. 即兴造型要形象到位

c. 动作与音乐要协调配合

d. 激发学生的想象力

1. **萌萌哒 （造型的训练）**

1. 训练目的：通过练习使学生建立造型感，以及初步感知即兴造型的表现力

2. 主要动作及要求

a. 胯部动作：胯最大限度向三七点摆动

d. 造型动作：空间方位变化的造型动作

3. 节奏

准备位置:手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

准备音乐（1）（2）

第一段

（1）胯部动作

1-2 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。胯向三七点方向摆胯。

头：向三七点方向倾头

3-4 重复1-2的动作

5 手：双手经肩前握拳指出。脚：二位TI。身体：面向一点。

6-8 停住不动

（2）胯部动作

1-4 重复（1）的动作

5 手：双手握拳放于下巴处。脚：二位TI的变化位。身体：向八点方向前倾。

头：目视一点

6-8 停住不动

（3）胯部动作

1-4 重复（1）的动作

5 手：双手交叉与胸前。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

6-8 停住不动

（4）胯部动作

1-4 重复（1）的动作

5 手：双手向八点打开与体旁，掌心向上。脚：二位TI的变化位

身体：向八点方向前倾。头：目视一点

6-8 停住不动

第二段

（5）造型动作

1-4 重复（1）的动作

5 即兴造型

6-8 停住不动

（6）-（8）造型动作

重复（5）的动作

第三段

（9）胯部动作

1-8 重复（1）1-4的动作

（10）造型动作

1-4向一点方向低头小碎步跑

5 结束造型：即兴造型

4. 教学提示：

a. 颈关节、髋关节动作要做到最大限度

b. 引导学生的创造力和表现力

c. 动作质感要脆