**YOYO流行舞表演课程B5**

1、ready

2、聚光灯下

3、嗨起来

4、玛丽

5、薇薇

6、尼塔

7、我想要

8、节日

**一、ready （身体灵活性及踝关节力量的训练）**

1. 训练目的：通过快速提压，推立半脚，使踝关节达到力量的练习；

通过含腆与单肩提落，使身体及肩关节更加灵活

2. 主要动作及要求

a. 推立半脚掌动作：双脚二位TI（以右为例），脚跟离地，脚踝推立至最高点，

断脚指，半脚踩地。脚尖膝关节向1点。快速推压，重拍在上

b. 半脚转膝：双脚二位TI（以右为例），脚跟离地，脚踝推立至最高点，断脚指，半脚踩地。经膝关节转动，打开至3点方向，脚尖膝盖同方向，重心踩在脚掌处

c. 身体含腆与复原：体对1点双肩、双髋保持平行，脊椎最大限度的向前突出，

在向后突出

d. 单肩提落：右肩主动上提，保持不动，左肩主动上提，保持不动，右肩主动下落，左肩再落

3. 节奏

准备位置：体对1点，视1点，二位TI，五指张开，架肘扶胯

准备音乐：（1）1-8

第一段

（1）

 1-4保持准备位，右脚，推立半脚掌动作4次

 5-6半脚转膝

 7-8还原至双脚二位TI

（2）动作重复（1）反面动作

（3）-（4）动作重复（1）-（2）动作

（5）动作重复（1）动作

（6）

 1-4即兴造型

 5-8即兴造型

第二段

（7）

 1-4身体含腆与复原

 5-8身体含腆与复原，身体收回直立

（8）

 1-4单肩提落

 5-8单肩提落

1. -（10）动作重复（7）-（8）动作

第三段

（11）-（14）动作重复（1）-（4）动作

（15）-（16）动作重复第二段（7）-（8）动作

结束段

（17）1-3即兴造型

4. 教学提示：

a. 推立半脚，快速完成，重点在快压之后推立至半脚最高点

b. 半脚转膝，踝关节保持收紧状态。脚尖膝关节同方向

c. 舞段中造型1拍到位，保持舞姿停顿

d. 结束造型2拍过程，第3拍造型停顿

**二、聚光灯下 （身体协调性与控制力的训练）**

1. 训练目的：保持二位turn in基础上做踏步练习，训练肌肉的爆发力，控制力，以及上下肢的配合

2. 主要动作及要求

a. 踏步：踏步时始终保持两脚的二位turn in基础上做动作，动力腿大腿主动向上抬起，重心在两脚之前

b. 手部动作：注意重拍与脚的配合 出去时有爆发力，出去后一瞬间要有控制力

3：节奏

准备位置：手：自然放在身体两侧。脚：二位turn in

准备音乐：（1）（2）

第一段

（1）踏步、手部动作

 1 手：左手配合右脚同时做动作，左手大臂不动，小臂从肩上靠近身体划向

 右跨前，重拍在下。脚：右脚在二位turn in 基础上做踏步一次。身体：面

 对二点。头：目视一点

 2 重复1的动作

 3-4 重复1-2的反面动作

 5-8 重复1-4的动作

（2）踏步、手部动作

 1 手：左手配合右脚同时做动作 左手胸前曲臂架起与肩平行，左拳从右肩向

 七点方向拉开，重拍在七点方向。脚：右脚在二位turn in 基础上做踏步一

 次。身体：面对一点。头：目视一点

 2 重复（2）1的动作

 3-4 重复（2）1-2的反面动作

 5-8 重复（2）1-4的动作

（3）撤步、弹性的蹲、手部动作

 1 手：双手经过小腹前交叉同时向身体两侧拉开，五指张开，掌心相对。脚：

 右脚向四方向撤步，重心同时倒向右脚，同时做弹性的蹲。身体：面对二

 点。头：目视一点

 2 手：双手经过小腹前交叉同时向身体两侧拉开，五指张开。脚：右脚保持

 不动，在做一次弹性的蹲。身体：面对二点。头：目视一点

 3-4 重复（3）1-2反面动作

 5 右脚向前迈步造型

 6 停住不动

 7 左脚向前迈步造型

 8 停住不动

（4）重复（3）的动作

第二段

（5）-（8）重复第一段（1）-（4）的动作

第三段

（9）-（12）重复第一段（1）-（4）的动作

结束造型

停在最后动作的造型上保持不动

1. 教学提示：

a. 注意训练学生们的爆发力与控制力的配合掌控

b. 调动学生情绪，提高学生们的表现力

**三、嗨起来 （上半身含腆与复原的训练）**

1. 训练目的：训练学生上身含腆和上下身的协调配合能力

2. 主要动作及要求

a. 含腆动作：配合呼吸做上身快速的含腆

b. 手臂动作：双臂有力度的做斜上和斜下的动作

c. 即兴造型动作： 向各方向行进，做即兴造型

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）含腆动作

 + 脚：双脚收回准备位

 1 手：右手握拳经下弧线迅速经胸前划下，左手自然位。脚：双脚打开至二

 位TI。身体：面向一点。头：目视一点

 + 脚：双脚收回准备位

 2 手：左手握拳经下弧线迅速经胸前划下，右手自然位。脚：双脚打开至二

 位TI。身体：面向一点。头：目视一点

 3-4 手：右手握拳屈臂与胸前做上下摆动2次。脚：二位TI。身体：上半身含

 腆与复原2次。头：目视一点

 5-8 重复（1）1-4的反面动作

（2）含腆动作

 1-8 重复（1）1-8的动作

（3）手臂动作：

 1-2 手：双手握拳向三点旁斜上位做2次摆动。脚：二位TI变化位半蹲2次

 身体：面向一点，略前倾。头：目视一点

 3-4 重复（3）1-2的反面动作

 5-6 手：双手握拳向三点旁斜下位做2次摆动。脚：二位TI变化位半蹲2次

 身体：面向一点，略前倾。头：目视一点

 7-8 重复（3）5-6的反面动作

（4）即兴造型动作

 1-3 向三点方向右左右走三步

 4 即兴造型

 5-8 重复（4）的反面动作

（5）即兴造型动作

 1-3 脚：逆时针向五点转身，左右左走三步

 4 脚：右脚上步转回一点呈二位TI

第二段

（6）-（9）重复（1）-（4）的动作

（10）即兴造型动作

 1-3 向一点方向右左右走三步

 4 即兴造型

 5-8 手：双手五指经上弧线打开至斜上位。脚：二位TI。身体：面对一点

 头：看向一点斜上方

（11）即兴造型动作

 1-8 脚：左脚逆时针转身向五点上步，走8步

 9-10结束造型：向一点做即兴造型

4. 教学提示：

a. 注意含腆与复原呼吸的运用

b. 上下身动作的协调配合

c. 即兴动作强调爆发力

**四、玛丽 （身体部分关节的力量练习）**

1. 训练目的：通过力量练习提高肌肉的爆发力

2. 主要动作及要求

a. 手臂动作：握拳做上.下.旁.前的动作

b. 肩部动作：上下依次做隔离

c. 胯部动作：半蹲做胯部左右隔离

3. 节奏

准备位置：手：小二位握拳手型。脚：二位TI。身体：面向一点

准备音乐：（1）-（2）

第一段

（1）手臂动作

 1-2 手：右臂直臂握拳肘关节引领由上向下纵向屈臂于肩前，拳心对七点，

 左臂自然位握拳位于体侧。脚：二位TI。身体：面向一点

 3 手：右臂屈臂横向移动至三点方向，拳心向下。身体：面向一点上半身横

 移至三点方向。头：目视三点

 4 手：右臂屈臂横向还原直立。身体：面向一点。头：目视三点

 5-6 手：重复3-4动作，幅度加大

 7-8 手：自然位握拳，拳心向里，脚：二位TI。头：目视一点

（2）胯部动作

 1-2 手：双手握拳重叠横向屈臂于胸前，拳心向下。脚：二位TI，双膝微屈，

 胯右左隔离各一次，骨盆垂直

 3-8 重复（2）1-2的动作

（3）重复（1）的反面动作

（4）重复（2）的动作

第二段

（5）肩部动作

 1-2 手：小二位手握拳，拳心向里，脚：二位TI，身体：面向一点，肩依次以

 右左的顺序向上隔离

 3-4 身体：肩依次以右左的顺序向下隔离

 5-6 反复（5）1-2的动作

 7-8 反复（5）3-4的动作

（6）胯部动作

 1-8重复（2）的动作

（7）重复（5）的动作

（8）重复（2）的动作

（9）手臂动作

 1-2 手:右手屈臂握拳，肘关节横向引领至三点直臂，拳心向下，脚：二位TI，

 身体：面向一点

 3-4 重复（9）1-2的反面动作

第三段

（10）手臂动作

 1-2 手：右左手依次横向屈臂于胸前，拳心向下

 3-4 手：右左手依次直臂平行于肩前，与肩同宽

 5-6 重复（10）1-2动作

 7-8 重复（9）1-2动作

（11）胯部动作

 1-6 重复（2）的动作

 7-8 双手屈臂握拳，肘关节横向引领至三点直臂，拳心向下。脚:二位TI，身体

 面向1点

（12）重复（10）动作

（13）重复（11）动作

第四段

（14）-（17）重复（1）-（4）的动作

第五段

（18）-（20）重复（5）-（7）的动作

（21）

 1-6 重复（8）1-6的动作

 7-8 结束造型

 结束造型：手：小二位握拳手型。脚：二位TI

4. 教学提示：

a. 动作要有爆发力

b. 胯部动作注意半蹲

c. 动作与音乐要协调配合

**五、薇薇 （脚步的练习）**

1. 训练目的：通过步伐的练习提高腿部肌肉的控制力和爆发力，增强上下肢的协调配合能力

2. 主要动作及要求：

a. 原地跳跃动作：脚的准备位原地小跳

b. 踮脚动作：手脚协调配合的踮脚动作

c. 上步动作：手脚协调配合的上步动作

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）（2）

第一段

（1）原地跳跃动作

 1-2 手：双手五指并拢由下向上摆动。脚：准备位跳跃两次。身体：面向一点。

 头：目视一点

 3 手：双手由耳前指向一点。脚：双脚同时打开至关上的二位脚。身体：面

 向一点。头：目视一点

 4 保持不动

 5-8 手：双手直臂与体前，拳心相对指一点。脚：关上的二位脚做四次踮脚压

 脚跟。身体：面向一点。头：目视一点

（2）重复（1）的动作

（3）跳跃的动作

 1-2 左手经左肩前位指向七点斜上位，拳心向下。脚：准备位向左跳跃两次。

 身体：面向一点。头：目视手指七点方向

 3 手：收回到自然位。脚：回到中间准备位，跳跃一次，身体：面向一点。

 头：目视一点

 4 停住不动

 5-8 重复（3）1-4的反面动作

（4）脚步的动作

 1 手：双手收到屈臂于腰间，掌心向后。脚：双脚打开至关上的二位脚

 身体：面向一点。头：目视一点

 2 手：保持不变同1。脚：一拍收到右脚前左脚后的交叉位。身体：面向一点。头：目视一点

 3 重复（4）1的动作

 4 重复（4）2的动作，脚：一拍收到左脚前右脚后的交叉位

 5 重复（4）1的动作

 6 保持（4）5的动作不动

 7 手：双手由耳前指向一点。脚：保持关上的二位脚。身体：面向一点

 头：目视一点

 8 保持不动

间奏6拍

 1-5 左转身向后跑

 6 手：自然位。脚：准备位。身体：面对一点。头：目视一点

第二段：上步动作

（5）手脚协调动作

 1-2 手：左手向外转动小臂两次，右手保持屈臂于腰间。脚：双脚同时跳开，

 右腿伸直勾脚，左腿保持重心屈膝。身体：略微前倾七点方向。头：随动，

 目视一点。

 3 手：左手向外转动收回到屈臂于腰间。脚：收回准备位。身体：面向一点

 头：目视一点。

 4 停住不动

 5-6 重复1-2的反面动作

 7 重复3的动作

 8 重复4的动作

（6）重复（5）的动作

（7）上步、原地摆胯动作

 1-2 手：双手经肩前位向七点斜线位伸出，左手直臂，右手屈臂。脚：左脚交

 叉上步。身体：随动，面向一点。头：随动，目视一点

 3-4 手：双手经肩前位向三点斜线位伸出，右手直臂，左手屈臂。脚：右脚交

 叉上步。身体：随动，面向一点。头：随动，目视一点

 5-6 重复1-2的动作

 7-8 重复3-4的动作

（8）摆胯动作

 1-2 手：双手经肩前位向七点斜线位伸出，左手直臂，右手屈臂。脚：左脚打

 开至关上的二位脚，同时顶胯到左边。身体：略微前倾，面向一点。

 头：随动胯的方向，目视一点

 3-4 手：双手经肩前位向三点斜线位伸出，右手直臂，左手屈臂。脚：保持关

 上的二位脚同时顶胯到右边。身体：保持略微前倾，面向一点。头：随胯

 动，目视一点

 5-6 重复1-2的动作

 7-8 手：收回到自然位。脚：收回到准备位。身体：面向一点。头：目视一点

（9） 重复（5）的动作

（10）重复（5）的动作

（11）重复（7）的动作

（12）重复（8）的动作

（13）重复（1）的动作

（14）重复（1）的动作

（15）重复（3）的动作

（16）重复（4）的动作-结束

1. 教学提示：

a. 动作要有轻松、跳跃感

b. 腿部动作注意蹲时有弹性

c. 动作与音乐要协调配合

**六、尼塔 （追步与身体关节灵活性的训练）**

1. 训练目的：通过向前、向旁的追步以及关节灵活性的训练，掌握元素动作的同时提高肌肉的爆发力和控制力

2. 主要动作及要求

a. 胯的动作：向右、向左的横向隔离动作

b. 前追步动作：单脚向前迈出后脚向前追进，配合手部动作，做向前的追步

c. 旁追步动作：单脚向旁迈出后脚向旁追进，配合手部动作，做向旁的追步

d. 踝关节动作：配合胯关节的隔离，做踝关节的拧转

e. 即兴动作：通过想象自由造型动作

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）1-8

前奏

（2）-（3）四拍一个造型，共四个造型

第一段

（1）胯关节动作

 1 手：双手大拇指和食指伸直，其余三指握拳，双臂伸直与肩同高前指，掌心向下。脚：右脚向右踏出呈二位TI，全脚落地，重心在两脚之间。身体：面向一点。头：目视一点

 2 保持不动

 3-4 脚：右脚二位TI，左膝微屈，左脚的后脚跟快速向内拧转2次。身体：胯

 关节向三点方向顶胯两次。身体：面向一点。头：向三点摆头两次，

 目视一点

 5-8 重复（1）1-4的的反面动作

（2）旁追步动作

 1-2 手：双手握拳屈臂于胸前，双拳相对，拳心向下。脚：右脚向三点上步，

 旁追步一次。身体：面向一点。头：目视一点

 3-4 手：双手五指张开，从胸前经上弧线打开至二位变化位。脚：左脚在右脚

 后，半脚掌踏步后，再右脚原地踏步。身体：面向一点。头：目视一点

 5-8 重复（2）1-4的反面动作

（3）-（4）重复（1）-（2）的动作

第二段

（5）前追步动作

 1-2 手：双手五指张开，左手由下方提至胸前，掌心向一点，手肘微屈，右手

 由下方提至体旁，指尖与肩平行，掌心向三点，手肘微屈。脚：右脚向一

 点上步，左脚向右脚方向追步一次，右脚落地。身体：面向一点

 头：略向右倾，目视一点

 3-4 双手落下，重复（2）反面动作

 5 手：保持双手五指张开，左手横移至胸前，掌心向一点，手肘微屈，右手

 横移至体旁，指尖与肩平行，掌心向三点，手肘微屈。脚：左脚脚后跟向

 三点拧转，膝盖弯曲，右脚膝盖伸直，重心在中间。身体：上半身对八点

 头：略向右倾，目视一点

 6 重复（2）5的反面动作

 7 手：保持双手五指张开，左手伸直至身体正上方，右手伸直至身体斜上方

 约45度的位置。脚：左脚脚后跟向三点拧转，膝盖弯曲，右脚膝盖伸直，

 重心在中间。身体：面向一点上半身略向右倾。头：略向右倾，目视一点

 8 保持不动

1. 重复（5）的反面动作
2. 前追步向旁

 1-4 向三点转身，面向三点，上右脚，做前追步（5）1-4的动作

 5-8 上右脚向一点方向转身，做（5） 5-8的动作

1. 前追步向旁

 1-4 向七点转身，面向七点，上左脚，做前追步（5）1-4的反面动作

 5-8 上左脚向一点方向转身，做（5）5-8的反面动作

（9）

 1-4 上右脚，向五点转身，面向五点，做（5）1-4的动作

 5-8 保持面向五点，重复（5）1-4的动作

第三段

（10）

 1-4 即兴造型

 5-8 即兴造型

（11）

 1-4 即兴造型

 5-8 即兴造型

第四段

（12）-（13）重复（1）-（2）的动作

（14）-（15）重复（1）-（2）的动作

（16）-（17）重复（5）-（6）的动作

（18）重复（7）的动作

（19）重复（8）1-7的动作

 8 结束造型 即兴动作

4.教学提示：

a. 手臂动作要有控制力

b. 注意手指的张力

c. 胯的摆动要有弹性

d. 注意追步的动作要领

e. 注意动作与音乐的协调配合

1. **我想要 （HIPHOP风格练习）**

1. 训练目的：通过身体的锁定控制练习提高学生对HIPHOP风格的掌握和灵活运用

2. 主要动作及要求

a. POUNT动作：点，通过定点锁住肌肉控制力的练习

b. 即兴动作：HIPHOP风格的自由造型

c. 舞步动作：跟随律动做有不同的舞步练习

3. 节奏：

准备位置：手：自然位。脚：关上的二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：1-2，1-4

前奏造型：

（1）

 1-4 变换造型

 5-8 变换造型

第一段

（1）POINT动作

 1 手：双手半握拳食指出，右手经肩前位向二点指出，左手同时于体侧向下

 指出。脚：半蹲于关上的二位脚。身体：略微前倾，随手指方向转至二点。

 头：随手指方向看向二点。

 2 手：双手半握拳食指出，左手经肩前位向八点指出，右手同时于体侧向下

 指出。脚：保持半蹲关上的二位脚。身体：略微前倾，随手指方向转至八

 点。头：随手指方向看向八点。

 3 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至体侧自然位。

 脚：关上的二位脚直膝。身体：面向一点。头：目视一点

 4 手：左手半握拳食指出，经肩前位指向一点，右手收回自然位。脚：转动

 关上左脚为二位的变化位。身体：略微前倾转至二点方向。头：目视一点

 5 手：右手半握拳食指出经肩前位指向三点方向，左手位于体侧。脚：左腿

 伸直踢向七点方向。身体：面向一点，倾向三点。头：目视一点

 6 手：双手收回自然位。脚：左腿经屈膝收回准备位。身体：面向一点。头：

 目视一点

 7 手：左手半握拳食指出经肩前位指向七点方向，右手位于体侧。脚：右腿

 经屈膝伸直蹬向三点方向。身体：面向一点，倾向七点。头：目视一点

 8 手：双手收回自然位。脚：右腿经屈膝收回准备位。身体：面向一点

 头：目视一点

（2）方向动作

 1 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至准备位

 脚：关上的二位脚的变化位，直膝重心于右脚。身体：面向二点

 头：目视二点

 2 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至准备位

 脚：关上的二位脚的变化位，屈膝重心于右脚。身体：面向二点

 头：目视二点

 3 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至准备位。

 脚：关上的二位脚的变化位，屈膝重心于左脚。身体：面向八点

 头：目视八点

 4 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至准备位。

 脚：关上的二位脚的变化位，直膝重心于左脚。身体：面向八点

 头：目视八点

 5 重复3的动作

 6 重复2的动作

 7 重复1的动作

 8 手：右手收回准备位。脚：关上的二位脚。身体：面向一点

 头：目视一点

第二段

（3）行进动作

 1 手：双手半握拳食指出经肩前位向二八点指出。脚：右脚向前交叉行进

 身体：面向一点，随上步律动。头：目视一点

 2 手：双手半握拳食指出收回屈臂于肩前位。脚：左脚向前交叉行进

 身体：面向一点，随上步律动。头：目视一点

 3 重复1的动作

 4 重复2的动作

 5-8 重复（1）1-4的动作

（4）重复（3）1-4的动作

 5 手：左手随上步屈臂自然摆动于体前，右手向后摆动。脚：右脚向前上步

 身体：面向一点。头：目视一点

 6 手：右手五指并拢微屈，做眺望的状态于额前，左手收回至准备位。脚：左脚向前点地，重心于右脚。身体：略微向后倾靠。头：目视一点

 7 手：左手随退步屈臂自然摆动于体前，右手向后摆动。脚：左脚向后退步

 身体：面向一点。头：目视一点

 8 手：右手随退步屈臂自然摆动于体前，左手向后摆动。脚：右脚向后退步，

 屈膝半蹲重心于左脚。身体：前倾至45度。头：目视一点

（5）从右面向后转身重复（3）的动作

（6）重复（4）的动作

（7）重复（1）的动作

（8）重复（2）的动作

（9）重复（3）的动作

（10）重复（4）的动作

（11）重复（5）的动作

（12）重复（6）的动作

（13）

 1 手：左手半握拳食指出由耳前经向上弧线抛出，定在直臂指向一点位置

 脚：关上二位脚的变化位。身体：面向二点。头：目视一点

4. 教学提示：

a. 动作要有质感，锁住及停顿感

b. 风格性的把握和运用

c. 动作与音乐要协调配合

d. 注意膝关节的松弛

**八、节日 （表现力与肌肉爆发力的训练）**

1. 训练目的：通过组合动作训练肌肉的爆发力、控制力、身体协调性以及学生的综合表现力

2. 主要动作及要求

a. 脚跟动作：脚跟抬起重拍踏地

b. 旁推手动作：单手向2.8点方向推出，脚跟抬起呈半脚掌，重心同时快速推出，下半身保持不动，上半身向旁靠

c. 手臂动作：双手向头顶上方合并拍手，手臂要有控制力

3. 节奏

准备位置:手：自然位。脚：准备位。身体：面向一点

准备音乐：（1）（2）

第一段

（1）脚跟动作

 1 手：右手握拳出食指，带动手臂指向正上位伸直略偏前。脚：右脚向三点

 方向打开至二位turu in。身体：面向一点。头：目视一点

 2-3 保持不动

 4 右脚脚跟抬起成半脚掌

 5-7 手：右手同时从正上位匀速至正前位。脚：右脚跟重拍向下三次

 8 收回至准备位

1. 旁推手动作

 1 手：左手向二点方向推出。脚：左脚打开至二位turn in，脚跟抬起呈半脚

 掌，重心同时快速推出。身体：向左旁靠。头：目视一点

 2 收回至准备位，身体面向一点，目视一点

 3-4 做（2）1-2的对称动作

 5-8 重复（2）1-4的动作

1. -（4）重复（1）-（2）的动作

第二段

（5）

 1-2 手：双手五指张开手心向下在髋关节前交叉至身体两侧。脚：双腿屈膝，

 右脚启动，右脚脚尖对八点方向，向一点方向，右 左 右（三步）

 身体：面向一点。头：目视一点

 3-4 身体转向2点，做（5）1-2的反面动作

 5-8 手：双手保持在髋关节两侧五指张开手心向下。脚：双腿在准备位屈膝，

 髋关节砕抖。身体：面向一点。头：目视一点

1. 重复（5）的动作

（7）

 1-4 经左转，身体面向五点，目视五点，重复（5）1-4的动作

 5-6 手：双手握拳屈臂向身体斜上位六点方向敲击两次。脚：左腿半蹲，右腿

 经吸腿，右脚向六点方向重拍向下踩两次，脚尖对五点。身体：面向五点。

 头：视线对六点偏上

 7-8 身体面向五点，视线对四点偏上，做（7）5-6的对称动作

1. 重复（7）的动作

 1-4 经左转，身体面向一点，目视一点，重复（5）1-4的动作

 5-8 重复（7）5-8

1. 面向一点，重复（7）的动作

间奏

 1-4 手：双手旁平位手心向上，手臂不动，手腕发力手掌向上点四次。脚：双

 腿准备位小跳四次。身体：面向一点。头：目视一点

第三段

（11）

 1-8 双腿向前吸跳步八次。第1拍时双手从旁平位经身体两侧至正上位拍手。

 第2拍时双手经身体两侧落回旁平位。第3-8拍重复第1-2拍的动作三次。

 身体：面向一点。头：目视一点

1. 重复（2）的动作
2. 经左转，身体面向五点，目视五点，重复（11）的动作
3. 经左转，身体面向一点，目视一点，重复（12）的动作

结束造型

 1 重复（1）1的动作

4. 教学提示：

a. 动作要有质感，干净到位

b. 节奏中的重拍要准确

c. 动作和表情要有活力和表现力