**YOYO流行舞表演课程A2**

1、我要上课啦

2、八爪鱼

3、回家的方向

4、我不明白

5、小木偶

6、哎呦妈妈

7、鳄鱼来了

8、T台秀

**一、我要上课啦 （节奏练习）**

1. 训练目的：通过节奏中拍手、踏脚、律动提高学生的节奏感及身体对音乐的

 敏感度

2. 主要动作及要求

a. 拍手、踏脚、律动都在三拍做三次，第四拍做变化

b. 横向律动时重拍在下

c. 睁眼睛的手型（经握拳到五指扩开，手心向一点，双手至脸两侧，手的高度

 同眼睛的高度）

d. 高举双手的路线（握拳经睁眼睛的位置到高举位置，手心向一点）

3. 节奏

准备位置：面向一点盘腿坐，上半身打瞌睡状态（左手握拳托头，右手托左手放在腿上，低头放松）

准备音乐（1）-（2）

第一段

（1）

 1-3双手拍膝三次，一拍一次

 4 拍手一次（胸前）

 5-8重复1-4

（2）

 1-3双手拍膝三次，一拍一次

 4 睁眼睛手型一次（下巴微抬）

 5-8重复1-4

（3）

 1-3双手拍膝三次，一拍一次

 4 高举双手一次（下巴微抬）

 5-8重复1-4

（4）

 1-4双手保持高举双手位置，碎步慢慢分开双腿至略宽于肩的位置

 （屈膝、全脚踩地）

 5-8双手扶膝垂肘，保持脚的位置继续跺脚，上身略微摆动起来

第二段

（5）

 1-3双脚脚掌踏地板三次，一拍一次

 4 拍手一次（胸前）

 5-8重复1-4

（6）

 1-3双脚脚掌踏地板三次，一拍一次

 4 双手食指指右脚，头向左倒看右脚

 5-8重复1-4相反方向

（7）

 1-3双脚脚掌踏地板三次，一拍一次

 4 拍手一次（胸前）

 5-8重复1-4

（8）

 1-3双脚脚掌踏地板三次，一拍一次

 4 睁眼睛手型一次（下巴微抬）

 5-8重复1-4

（9）

 1-3双脚脚掌踏地板三次，一拍一次

 4 高举双手一次（下巴微抬）

 5-8重复1-4

第三段

（10）

 1-3从右开始交替向旁律动三次，一拍一次

 4 拍手一次（胸前）

 5-8重复1-4

（11）

 1-3从右开始交替向旁律动三次，一拍一次

 4 睁眼睛手型一次（下巴微抬）

 5-8重复1-4

（12）

 1-3从右开始交替向旁律动三次，一拍一次

 4 高举双手一次（下巴微抬）

 5-8 重复1-4

（13）

 1-2收腿（右脚前）

 3-4起身站直

 5-7左右看齐

 8 面向一点立正站好

4. 教学提示：

a. 注意动作与音乐的结合，身体对节奏的敏感度

b. 注意手臂动作要有力度和停顿（强调第四拍的变化）

c. 注意睁眼睛手型及高举手型时手指的张力

d. 身体律动时要有弹性及节奏感

**二、八爪鱼（蹲的练习）**

1. 训练目的：通过蹲的练习训练膝关节、脚踝关节的灵活性

2. 主要动作及要求

a. 八爪鱼造型：双臂成“w”状收于体侧，双肘向下，五指张开，掌心向1点，

模仿八爪鱼的形象

b. 摄食动作：双臂成上折90度于体侧，四指并拢拇指打开，做开合动作，模仿

拿东西吃的“手”

c. 含腆与复原动作：脊椎最大限度的前后突出。配合双臂架肘收于胸前五指张

开，手心向内，低头

d. 蹲的动作：在不同脚位上，控制大腿力量，膝关节的屈伸动作

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

断脚指，半脚踩地。脚尖膝盖同方向

3. 节奏

准备位置：体对1点，目视1点。八爪鱼造型配合双脚二位TO

准备音乐（1）

第一段

（1）

 1-2双臂保持准备位，双脚二位TO，右脚向2点推立半脚掌

 3-4右脚半脚掌落回二位TO

 5-8动作重复（1）1-4反面动作

（2）

 1-2双手五指张开，伸直至旁平位略偏前，掌心向1点。配合双膝半蹲，保持双

 脚二位TO

 3-4还原至准备位

 5-8动作重复（2）1-4动作

（3）-（4）动作重复（1）-（2）动作

（4）9-12保持准备位动作

第二段

（5）

 1-4含腆与复原动作，配合双膝半蹲与直立

 5-8动作重复（5）1-4动作

（6）

 1-2摄食动作

 3-4收至准备位

 5-8动作重复（6）1-4动作

1. -（8）动作重复（5）-（6）动作

第三段

（9）

 1-2双手五指张开，伸直至旁平位略偏前，掌心向1点。右脚向3点打开至双脚

 二位TO，配合双膝半蹲

 3-4双臂收至八爪鱼造型，左脚向3点方向收回，至一位TO，双膝直立

 5-6动作重复（9）1-2动作

 7-8收至准备位

（10）

 1-2双臂架肘收于胸前五指张开，手心向内，目视1点。左脚半脚掌拧转至二位

 TI变化位，关膝半蹲。体对2点含，目视1点

 3-4收至准备位

 5-8动作重复（10）1-4动作

（11）动作重复（9）反面动作

（12）动作重复（10）反面动作

（12）9-12保持准备位动作

第四段

1. -（16）动作重复第一段（1）-（4）动作

第五段

（17）动作重复第二段（5）动作

（18）1-7重复（6）1-7动作

 8 结束造型双臂架肘收于胸前五指张开，手心向内，目视1点。左脚半脚掌拧转至二位TI变化位，关膝半蹲。体对2点含，目视1点

4. 教学提示：

a. 五指打开保持扩张的感觉

b. 双脚二位TO半蹲，膝盖延脚尖方向下蹲

c. 注意踝关节的拧转，膝关节内扣

d. 含腆与复原需分解练习

e. 通过模仿可爱的八爪鱼形象增强趣味性，使孩子在舞蹈中寻找力度的扩张感

**三、回家的方向 （方位练习）**

1. 训练目的：通过流行舞动作元素让孩子们认识教室的方向

2. 主要动作及要求

a. 膝关节的屈身：双脚与肩宽脚尖朝一点，有韧性的做屈伸动作，同时双手折臂于肩前双肘架平双握拳手心向下

b. 腿部动作：以右为例，双脚与肩宽脚尖向一点，运动时以脚跟脚掌碾动，找4点8点方向，双膝随之屈伸朝向脚尖方向，双手握拳与肩宽于斜下，运动时随动朝向脚跟方向，同时向右倾头两次

c. 指方向：双臂由体测直臂抬起于前平位食指伸出手心相对，双腿曲膝双脚并拢脚掌交替碎踏，身体平直前倾

3. 节奏

准备位置：双脚与肩宽脚尖向一点，双臂放松于体侧

准备节奏：（1）

第一段

（1）

 1-4 向一点方向曲膝两次

 5-8 向二点指方向

（2）

 1-4 向三点曲膝

 5-8 向四点指方向

（3）

 1-4向五点曲膝两次

 5-8向六点指方向

（4）

 1-4向七点曲膝两次

 5-8向八点指方向

第二段

（5）

 1-4腿部动作向右做两次

 5-8向一点指方向

（6）

 1-4腿部动作向左做两次

 5-8向一点指方向

（7）-（8）重复（5）-（6）反面动作

结束段

（9）

 1-4双臂前平位食指伸出指向一点，同时双脚并脚跳四次

 5-8向右转身原地碎步跑转向一点随意造型结束

4. 教学提示：

a. 动作一拍到位

b. 指方向要准确

c. 老师要先教孩子认识教室的八个方向

**四、我不明白 （身体部分关节灵活性的训练）**

1. 训练目的：通过训练初步使颈关节、肩关节具有灵活性

2. 主要动作及要求

a. 头部动作：一拍一动向一点方向最大限度点头

b. 肩部动作：一拍一动肩关节最大限度下压，重拍在下

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）

第一段

（1）头部动作

 1-4手：小二位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：向一点方向点头4次

 5 头：向三点方向转头1次

 6 头：转回一点方向

 7 头：向七点方向转头1次

 8 头：转回一点方向

（2）肩部动作

 1-4手：小二位。脚：二位TI。身体：面向一点，肩关节下压4次。头：目视一点

 5-6 手：小二位。脚：二位TI。身体：肩关节保持不动，向一点方向俯身。头：目视一点

 7-8 手：小二位。脚：二位TI。身体：还原直立。头：目视一点

（3）-（4）重复（1）-（2）的动作

（5）头部动作、肩部动作

 1 手：小二位。脚：二位TI，右脚半脚掌。身体：面向一点。头：向三点方向转头

 2 手：小二位。脚：右脚落地呈二位TI。身体：面向一点。头：转回一点

 3-4重复1-2的反面动作

 5 手：双手于头旁做挠头动作。脚：二位TI。身体：面向一点。头：随挠头动作自由摆动

 6 手：落至小二位。脚：二位TI，身体：面向一点。头：目视一点

 7 手：双手五指张开，向体侧摊开，掌心向上。肩关节向上耸肩一次。头：右倾，目视一点。

 8 手：还原至小二位。脚：二位TI 。身体：肩关节下压还原。头：目视一点

1. 重复（5）的动作

第二段

（7）-（8）重复（1）-（2）的动作

（9）-（10）1-7重复（5）-（6）1-7的动作

 8 结束造型：手：小二位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

4. 教学提示：

a. 动作质感要脆

b. 引导学生的表现力

c. 挠头时表现出无奈的情绪

**五、小木偶 （手臂控制力的练习）**

1. 训练目的：通过手臂动作的练习，提高手臂的控制力

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. 上折臂：手臂于体侧与肩同高，向上折至90度，五指张开，指尖向上

e. 下折臂：手臂于体侧与肩同高，向下折至90度，五指张开，指尖向下

f. 团身：双吸腿，平脚踩地，双肘架起，扶于膝盖前，低头

g. 放松（活灵活现）：双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚

 双手上折臂摆动

h. 张望：双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。五指张开指尖点地，

向1点前俯身，目视1点

3. 节奏

准备位置：双腿伸直，打开向2.8点方向，自然脚。低头，双臂放松，双手扶膝

准备音乐：（1）

第一段

（1）

 1 保持准备位置，右手提肘至下折臂

 2 还原至准备位

 3-4动作重复（1）1-2反面动作

 5 保持准备位置，右手提肘至下折臂

 6 保持准备位置，右手提肘至下折臂不动，左手提肘至下折臂

 7-8保持舞姿，抬头至1点

（2）

 1 保持舞姿，右臂经下打开至3点平位手背向1点，同时低头转至3点方向

 2 保持舞姿，右臂收至下折臂，转头收至低头位

 3-4动作重复（2）1-2反面动作

 5 保持双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。目视1点，双臂上折臂

 6 保持双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。目视正下，双臂下折臂

 7 保持双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。目视1点，双臂上折臂

（3）

 1 保持舞姿，转头至3点方向

 2 保持舞姿，转头至1点方向

 3-4动作重复（3）1-2反面动作

 5-8动作重复（3）1-4动作

（4）

 1-2收团身

 3-4双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。目视1点，双臂上折臂

 5-6放松抖腿摆手晃头（活灵活现）

 7-8双腿伸直，打开向2、8点方向，自然脚。目视1点，五指张开指尖点地

第二段

（5）

 1-2张望

 3-4还原，五指张开指尖点地

 5-8动作重复（5）1-4动作

（6）

 1 保持舞姿，抬头

 2 保持舞姿，头回正，视1点

 3 保持舞姿，低头

 4 保持舞姿，头回正，视1点

 5-8动作重复（6）1-4动作

（7）

 1-6动作重复（4）1-6动作

 7-8还原准备位置

第三段

（8）-（11）动作重复第一段（1）-（4）动作

第四段

（12）-（13）动作重复第三段（5）-（6）动作

结束段

（14）1-6动作重复第一段（4）1-6动作

结束造型

（14）7任意造型

4. 教学提示：

a. 提肘动作，手臂肘关节发力

b. 所有动作有停顿，有顿挫感

c. 组合中，体现小木偶从不会动到会动之后，活灵活现，开心的状态

**六、哎呦妈妈 （膝关节灵活性的训练）**

1. 训练目的：通过形象的吃饭情景，使膝关节有弹性

2. 主要动作及要求

a. 膝关节动作：上身配合端饭、吃饭、吃饱的动作做膝关节有弹性的蹲

b. 旁移步动作：配合手臂动作，做三七点的旁移步

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）9-10（2）（3）

第一段

（1）膝关节动作

 1-4 手：左手叉腰，右手屈臂与肩同高旁平位做端饭动作。脚：二位TI，

 做四次有弹性的蹲。身体：面向八点。头：向三点方向倾头

 5-8 手：双手屈臂与胸前做吃饭的动作，五指并拢。脚：二位TI，做四次有

 弹性的蹲。身体：向一点略前倾。

（2）膝关节动作

 1-4 重复（1）1-4的反面动作

 5-8 重复（1）5-8的动作

（3）膝关节动作

 1-4 手：双手五指张开屈臂与腹前，掌心向内。脚：二位TI，做四次有弹性的

 蹲。身体：面向一点。头：目视一点

 5-8 手：双手拍腹部四次。脚：二位TI，做四次有弹性的蹲。身体：面向一点。

 头：目视一点

（4）膝关节动作

 1-8 重复（3）1-8的动作

第二段

（5）旁移步动作

 1-3 手：双手握拳屈臂旁平位，大臂与肩同高做下上动作3次。脚：向三点上

 步3次，收脚时为准备位，同时做有弹性的蹲。身体：面向一点。

 4 手：双手胸前拍手一次。脚：准备位有弹性的蹲1次。

 5-6 重复（5）1-4的动作

（6）旁移步动作

 1-8 重复（5）1-8的动作

第三段

（7）（8）-膝关节动作

 1-8 重复（3）（4）1-8的动作

（9）（10）-膝关节动作

 1-8 重复（1）（2）1-8的动作

结束段

 1-4 结束造型：逆时针自转一圈，即兴吃饱了的造型

4. 教学提示：

a. 强调膝关节的弹性

b. 引导学生的创造力和表现力

**七、鳄鱼来了 （身体协调性的练习）**

1. 训练目的：通过故事情节的引导，使上下身能协调配合

2. 主要动作及要求

a. 蹲的动作：配合手臂动作做有弹性的蹲

b. 即兴动作：模仿鳄鱼的形态

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）

第一段

（1）手臂动作

 1 手：右手五指张开，经肩前向一点推出，掌心向前，左手叉腰。脚：二位

 TI。身体：面向一点。头：目视一点

 2-4 停住不动

 5-6 手：五指有力度的张开收于嘴前手心向里，同时曲膝半蹲身体前倾，

 头微扬

 7-8 还原（1）1-4动作

（2）手臂动作、蹲的动作

 1-4 手：左手张合4次，移动到右手旁。脚：二位TI，双膝半蹲4次。身体：

 面向一点。头：目视左手方向

 5-6 手：左手包住右手，屈臂于胸前。脚：二位TI，双膝半蹲。身体：面向一

 点。头：看手的方向

 7 手：右手握拳举至正上方，左手叉腰。头：向七点方向倾头

 8 停住不动

（3）蹲的动作

 1-2 手：双手叉腰。脚：二位TI，右腿吸腿至90度再原地落下，右腿吸腿同时

 左膝半蹲，右腿落地左膝直立。身体：向一点方向略前倾。头：目视二点

 3-4 重复（3）1的动作

 5-8 重复（3）1-2的反面动作

（4）蹲的动作

 1-2 手：双手握拳屈臂于肩前，腕关节在双腮处自由转动。脚：二位TI，

 双膝半蹲 。身体：向一点方向前倾。头：目视一点

 3-4 手：双手叉腰。脚：二位TI，双膝直立。身体：面向一点，身体直立。

 头：目视一点

 5-8 重复（4）1-4的动作

第二段

（5）-（6）9-12：即兴动作

第三段

（7）-（10）重复（1）-（4）的动作

（11）重复（1）的动作

（12）1-7重复（2）1-7的动作

结束段

结束造型:手：右手握拳举至正上方，左手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：向七点方向倾头。

4. 教学提示：

a. 五指要有张力

b. 即兴动作激发学生的想象力

**八、T台秀 （髋关节灵活性和造型的练习）**

1. 训练目的：培养学生的自信心，激发学生的表现力，

 提高综合素质及审美能力。

2. 主要动作及要求

a. 造型1：小臂交叉（左里右外），虎口掌放于腋下，拇指在外。

b. 造型2：小二位手

c. 造型3：双手位于前平位，食指对一点，大拇指张开，其他三指团回

d. 造型4：折臂，双手团手托腮

e. 胯部动作：胯向三七点方向最大限度隔离

3. 节奏

准备位置：即兴造型动作

准备音乐（1）9-12

第一段

（1）

 1-4手：造型1。脚：右脚二位TI，左脚二位TO半脚掌。身体：面向一点，胯

 向三点隔离。头：目视一点

 5-8保持（1）1-4动作，胯部向三点做隔离动作4次

（2）

 1-4手：造型2。脚：左脚二位TI，右脚二位TO半脚掌。身体：面向一点，胯

 向七点隔离。头：目视一点

 5-8保持（1）1-4动作，胯部向七点做隔离动作4次

（3）

 1-4手：造型3。脚：右脚二位TI，左脚二位TO半脚掌。身体：面向一点，胯

 向三点隔离。头：目视一点

 5-8保持（1）1-4动作，胯部向三点做隔离动作4次

（4）

 1-4手：造型4。脚：左脚二位TI，右脚二位TO半脚掌。身体：面向一点，胯

 向七点隔离。头：目视一点

 5-8保持（1）1-4动作，胯部向七点做隔离动作4次

第二段

（5）

 1-4向一点走四步，右脚先。5-6自由造型，7-8自由造型。

（6）重复（5）

（7）

 1-4左转向五点走四步，右脚先。5-6左转身面对一点自由造型，7-8自由造型。

1. 重复（7）

第三段

（9）

 1-4造型1 ，胯部向三点做隔离动作4次

 5-8造型2 ，胯部向七点做隔离动作4次

（10）

 1-4造型3 ，胯部向三点做隔离动作4次

 5-8造型4 ，胯部向七点做隔离动作4次

结尾段

（11）1-4自由造型

4. 教学提示：

a. 激发学生的想象力和创造力

b. 强调学生的表现力