**YOYO流行舞表演课程A3**

1、看着我

2、擦擦玻璃

3、咚咚咚

4、别说话

5、可爱的猫咪

6、勇士

7、鼠精灵

8、连说带唱

**一、看着我 （跳跃及身体的含腆练习）**

1. 训练目的：通过组合动作训练学生的协调能力与表演性。

2. 主要动作及要求

a. 竖线行进步：以右为例，右脚向1点，上步移重心屈膝。左臂提肘至胸前手臂平抬，空拳向3点拳心向下；右臂提肘于4点空拳，拳心向后，配合双臂交替提落。身体重心略偏右

b. 横线行进步：以右为例，体对1点，目视1点。一位TI，右脚向3点移重心打开至二位TI，左脚跟收至一位TI。配合双手贴腿滑动至膝关节上，身体前俯，收正直立，双手放松

c. 身体含腆与复原：以右为例，右脚向4点撤步，体对2点，目视1点，快速含腆，配合有弹性的蹲。手臂收于胸前折回，向外曲伸。手形为“八”，手心向下

d. 开合跳：体对1点，视1点，双手拳型，双臂由体侧升至旁平，在由体侧落回贴腿，配合双脚二位TI与一位TI换位跳跃

e. 请你看着我：左脚向1点，上步移重心屈膝。右手经肩前团手食指指出，屈臂于体前，左手收叉腰位

3. 节奏

准备位置：体对1点，目视1点，双脚自然位，双手自然垂于体侧

准备音乐：（1）-（2）

第一段

（1）

1-2 身体对1点，目视1点，双手叉腰，右腿经抬起下踩至二位TI，头、身体

与右脚呈斜线状

3-4 双手保持叉腰位，左腿经抬起下踩至二位TI，头、身体与左脚呈斜线状

5-8 双手握拳经肩前，双臂推至旁斜上，同时跳跃4次，最后一次跳跃时，双

臂保持拳型落于体侧贴腿

（2）1-4开合跳2次

5-6 请你看着我

7-8 收重心回至一位TI，双手叉腰

1. -（4）动作重复（1）-（2）动作

第二段

（5）

1-4 右起交替，竖线行进步

5-8 身体含腆与复原

（6）动作重复（5）反面动作

（7）

1-8右横线行进步

1. 动作重复（7）动作反面

第三段

（9）-（12）动作重复第二段（5）-（8）动作

结束段

（13）动作重复第一段（1）动作

（14）1-6动作重复第一段（2）1-6动作

结束造型

（14）7即兴造型

4. 教学提示：

a. 步伐保持膝关节曲伸的力度与韧性

b. 含腆与复原，身体动作幅度需要放大，手臂屈伸动作幅度略收小

c. 保持膝关节有弹性的蹲

d. 表现出我很自信，请你看着我，关注我的心情

**二、擦擦玻璃 （五指张力的训练）**

1. 训练目的：通过形象的擦玻璃情景，使五指更有张力

2. 主要动作及要求

a. 向前擦玻璃动作：五指张开交叉做擦玻璃的动作，配合面部形象的表情

b. 向旁擦玻璃动作：五指张开向旁移动擦玻璃

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）向前擦玻璃动作

1-2 手：左手叉腰，右手经握拳向一点方向打开，与肩同高。脚：二位TI

身体：面向一点。头：目视一点

3-4 手：左手经握拳向一点方向打开，与肩同高

5-7 手：双手在胸前合开合3次。身体：向一点略前倾

头：面部做呼气的表情

8 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

（2）向前擦玻璃动作

1-7 重复（1）1-7的动作

8 手：左手叉腰，右手上举至正上位。脚：二位TI。身体：面向一点

头：向七点倾头

（3）向前擦玻璃动作

1-3 手：右臂下上下做3次的擦玻璃动作。脚：二位TI，做2次蹲。

身体：面向八点。头：向八点倾头

4 手：右手叉腰，左手上举至正上位。

5-8 重复（2）1-4的动作

（4）向前擦玻璃动作

1-7 重复（3）1-的动作

8 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

（5）向旁擦玻璃动作

1-2 手：左手叉腰，右手向三点方向伸出做擦玻璃的动作。脚：二位TI，

蹲一次。身体：面向八点。

3-4 手：左手向三点方向伸出做擦玻璃的动作。脚：蹲1次。

5-7 向三点蹭跳2次

8 手：双手叉腰。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

（6）向旁擦玻璃动作

1-8 重复（5）1-8的反面动作

第二段

（7）-（12）重复（1）-（6）的动作

8 结束造型：手：双手托下巴。脚：二位TI。身体：向一点前倾

4. 教学提示：

a. 五指做到最大限度的张开

b. 引导学生的表现力

**三、咚咚咚 （胸的隔离训练）**

1. 训练目的：通过胸的腆横移进一步加强孩子胸的隔离训练

2. 主要动作及要求（胸的隔离）：

a. 腆：双手五指张开屈臂放于两胯，胸椎前顶胸向前腆出

b. 横移：双手五指张开屈臂放于两胯，用左右两侧肋骨发力向三七点做胸部最大限度横移，双肩保持平行

3. 节奏

准备位置：双手五指张开屈臂放于两胯，双腿并拢双脚尖朝一点方向

准备音乐：（1）-（2）

第一段

（1）

1-2 胸的隔离：腆：双手五指张开屈臂放于两胯，右脚向旁上步，同时胸椎前

顶胸向前腆出

3-4 保持双手五指张开屈臂放于两胯，收右脚双脚收回并拢，上身还原，膝盖

微曲

5-6 双手五指张开屈臂放于两胯，右脚向前上步，同时胸椎前顶胸向前腆出。

7-8 保持双手五指张开屈臂放于两胯，收右脚双脚收回并拢，上身还原，膝盖

微曲

（2）1-8重复（1）1-8反面动作

1. -（4）重复（1）-（2）动作

第二段

（5）

1-2 横移：双手五指张开屈臂放于两胯，双脚与肩宽脚尖冲一点方向，用右侧

肋骨发力向三点方向做胸部最大限度横移，双肩保持平行

3-4 双手五指张开屈臂放于两胯，双脚与肩宽脚尖冲一点方向，用右侧肋骨发

力向七点方向做胸部最大限度横移，双肩保持平行

5-6 双手五指张开屈臂放于两胯，双脚与肩宽脚尖冲一点方向，用右侧肋骨发

力向三点方向做胸部最大限度横移，双肩保持平行

7-8 双手五指张开屈臂放于两胯，双脚与肩宽脚尖冲一点方向，用右侧肋骨发

力向七点方向做胸部最大限度横移，双肩保持平行

（6）

1-2 右脚向前上步同时左脚半脚收回在右脚旁，上声完全松弛下沉，后背呈弓

形手臂放松垂下

3-4 上身还原回直立，双脚踩地双腿伸直并拢，双臂自然放在体侧

5-6 左脚向前上步同时左脚半脚收回在右脚旁，上声完全松弛下沉，后背呈弓

形手臂放松垂下

7-8 上身还原回直立，双脚踩地双腿伸直并拢，双臂自然放在体侧

1. -（8）重复（5）-（6）动作

结束段

（9）-（12）重复（1）-（4）动作

结束动作

右脚向前上步同时左脚向七点方向打开，上身由松弛回到直立的过程

4. 教学提示：

a. 胸部隔离动作要做到最大限度

b. 上身放松动作，可经吐气让上身完全松弛

**四、别说话 （膝关节有弹性的蹲）**

1. 训练目的：通过蹲的练习训练膝关节的灵活性

2. 主要动作及要求

a. 嘘：体对8点，视1点，左脚二位TI，右脚二位TI变化位，关膝半蹲

左手叉腰，右手握拳，立食指，同时嘴巴做出“嘘”的动作

b. 可爱的动作：双手拳型，腕根部相靠，手指收回打开至下颌。头向左倾倒

c. 美美的动作：五指张开，双臂旁斜下略偏前

d. 开手蹲：以右为例，右脚向4点撤步，体对2点，目视1点，配合有弹性的蹲。五指张开，手心向下。手臂经体前交叉微曲，打开至体侧略偏前

e. 拍腿蹲：体对1点，视1点，双脚二位TI，快速曲伸，同时双手五指张开，拍大腿前面

f. 折臂横线行进步：以右为例，体对1点，目视1点。一位TI，右脚向3点移重心打开至二位TI，左脚跟收至一位TI。配合双手五指张开，做上折臂与下折臂的交替动作

3. 节奏

准备位置：体对1点，视1点，双脚二位TI，五指张开贴于大腿前。

准备音乐：（1）1-8（2）1-6

第一段

（1）

1 曲膝半蹲，身体前探，拳型手，手心向下，双臂折回收至肩前位

2 还原至准备位

3-4 动作重复（1）1-2动作

5-6 开手蹲

7-8 还原至准备位

（2）动作重复（1）反面动作

（3）

1-4 动作重复（1）1-4动作

5-6 嘘

7-8 还原至准备位

（4）

1-2 拍腿蹲

3-4 可爱的动作，体对2点，视1点。右脚二位TI，左脚二位TI变化位，半脚

点地直膝，内扣，重心在右。

5-6 拍腿蹲

7-8 美美的动作，体对8点，视1点。左脚二位TI，右脚二位TI变化位，半脚

点地直膝，内扣，重心在左

第二段

（5）

1-8 折臂横线行进步向3点

（6）

1-2 可爱的动作，体对1点，视1点。右脚向1点，上步移重心屈膝

3-4 收重心回至一位TI，同时拍腿蹲

5-6 美美的动作，体对1点，视1点。左脚向1点，上步移重心屈膝

7-8 收重心回至一位TI，同时拍腿蹲

（7）动作重复（5）反面动作向7点行进

（8）动作重复（6）动作

第三段

（9）动作重复第二段（5）动作，向1点行进

（10）动作重复第一段（4）动作

结束段

（11）1-4向点跑

5-8即兴造型

1. 自由下场

4. 教学提示：

a. 注意膝关节有弹性的蹲

b. 造型一拍到位，有停顿。做出天真可爱的形象

c. 第三段向1点行进，最后一步收向1点一位TI

d. 结束段可以先集中在下场，即兴造型做出可爱的样子

1. **可爱的猫咪 （髋关节灵活性的练习）**

1. 训练目的：通过形象的猫咪模仿，激发学生的表现力

2. 主要动作及要求

a. 手臂动作：猫爪手型需配合折腕，动作要有力度

b. 胯部动作：胯向三七点方向最大限度隔离

c.. 即兴动作：模仿猫咪的体态，充分发挥想象力

d. 爵士步前动作：脚掌先落地，走一条直线

3. 节奏

准备位置：即兴猫咪造型动作

准备音乐（1）

第一段

（1）手臂动作

1 手：双手猫爪手型，屈臂于双耳两侧，肘关节对一点。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

2 手：双手猫爪手型，屈臂于双耳两侧，肘关节对一点。脚：经双膝半蹲后，

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

3-4 重复（1）1-2的动作

5 手：双手猫爪手型，向一点方向折腕交叉。脚：二位TI。身体：向一点方

向前倾。头：目视一点

6 手：双手猫爪手型，折腕屈臂于双耳两侧。脚：二位TI。身体：面向一点，

略向五点方向后倾。头：目视一点

7-8 重复（1）5-6的动作

（2）重复（1）的动作

（3）即兴动作

1-2 手：即兴猫爪手型动作。脚：二位TI。身体：俯身从八点至二点,直膝。头：

目视手的方向

3-4 即兴猫咪造型

5-6 手：即兴猫爪手型动作。脚：二位TI。身体：俯身从二点至八点。头：目

视手的方向

7-8 即兴猫咪造型

（4）爵士舞步动作

1 手：左手猫爪手型，屈臂折腕向一点方向伸出，右手猫爪手型，屈臂折腕

向三点方向伸出。脚：右脚爵士步向一点方向迈出，脚掌落地，左脚在后，

双脚呈一条直线。身体：面向一点。头：目视一点

2 重复（4）1的反面动作

3-4 重复（4）1-2的动作

5-8 重复（4）1-4的动作

9-10即兴猫咪造型

第二段

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

9-10 结束造型

结束造型：即兴猫咪造型

4. 教学提示：

a. 爵士步前需分解练习

b. 激发学生的想象力和创造力

c. 强调学生的表现力

**六、勇士 （腕关节灵活性的练习）**

1. 训练目的：通过非洲小朋友拍鼓热闹场景的带入，模仿拍鼓动作使部分关节具有灵活性

2. 主要动作及要求

a. 拍鼓动作：模仿拍鼓景象，五指有张力的拍打，不要折腕

b. 敲鼓动作：手腕为发力点，向二八点斜上位的方向敲击

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）（3）

第一段

（1）拍鼓动作

1-2 手：双手五指张开，屈臂于胸前做拍鼓动作，指尖相对。脚：二位TI，

双膝半蹲。身体：向一点方向俯身。头：目视一点

3-4 手：双手五指张开，屈臂于胸前做拍鼓动作，指尖相对。脚：二位TI，

双膝半蹲。身体：向五点方向后倾。头：目视一点

5-8 重复（1）1-4的动作

（2）拍鼓动作

1 手：双手五指张开，屈臂于胸前做拍鼓动作，指尖相对。脚：二位TI，双

膝半蹲。身体：向一点方向俯身。头：目视一点

2 手：右手拍鼓手型上提，高过左手。脚：左脚原地自然抬起，右脚直膝，

重心在右脚。身体：面向一点，上半身向三点方向横移。头：目视一点

3-4 重复（2）1-2的反面动作

5-8 重复（2）1-4的动作

（3）敲鼓动作

1 手：双手屈臂向三点方向做敲鼓动作。脚：右脚向三点方向上步呈二位TI，

双膝半蹲，脚尖对一点。身体：上身拧转至三点方向。头：目视敲鼓方向

2 手：双手五指张开，屈臂于胸前做拍鼓动作。脚：左脚收回呈准备位，双

膝直立。身体：面向一点。头：目视一点

3-4 重复（3）1-2的动作

5 手：双手扶于膝盖处，指尖相对，肘关节架起。脚：二位TO，双膝半蹲

身体：向一点方向俯身。头：目视一点

6 手：双手在体前交叉。脚：二位TO，双膝直立。身体：面向一点，直立

头：低头

7-8 重复（3）5-6的动作

（4）重复（3）的反面动作

第二段

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

第三段

（9）-（10）1-6重复（1）-（2）1-6的动作

（10）

7 结束造型

结束造型：即兴动作

4. 教学提示：

a. 注意引导学生情节的带入

b. 注意上下身的协调配合

c. 腕关节动作需分解教学

**七、鼠精灵 （踢换脚的练习）**

1. 训练目的：通过踢换脚练习使腿部肌肉具有爆发力

2. 主要动作及要求

a. 踢换脚动作：踢出时，小腿要有爆发力，换脚后重心在两脚之间

b. 手部动作：模仿小老鼠手型，表现出找食物、洗脸和吃东西的状态

3. 节奏

准备位置：手：小老鼠手型。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）踢换脚动作、手部动作

1 手：双手小老鼠手型，屈臂于肩前。脚：右脚绷脚向一点方向踢出。身体：

面向一点。头：目视一点

1.5脚：右脚落地准备位

2 脚：左脚并步原地踏步一次

3 手：左手向二点方向伸出，与肩同高，右手不动。脚：左脚向七点方向伸

出，脚尖点地，右膝半蹲。身体：面向二点。头：目视二点

4 手：左手收回肩前位。脚：左脚收回至准备位。身体：面向一点。头：目

视一点

5-8 重复（1）1-4的反面动作

（2）替换脚动作、手部动作

1-2 手：右手小老鼠手型，逆时针绕面部1周，左手肩前不动。脚：右脚向三

点方向伸出，脚尖点地，左膝半蹲。身体：面向一点。头：头随手动

3 手：右手小老鼠手型，逆时针绕面部1周，左手肩前不动。脚：停住不动。

身体：面向一点。头：随手随动

4 手：双手小老鼠手型，屈臂于肩前。脚：右脚收回准备位，双膝半蹲

身体：面向一点。头：目视一点

5-8 重复（2）1-4的反面动作

（3）替换脚动作、手部动作

1 手：右手小老鼠手型，向二点方向伸出，与肩同高。脚：右脚向二点方向

半脚掌上步。身体：面向一点。头：眼随手动

2 手：右手收回肩前。脚：右脚收回准备位。身体：面向一点。

头：目视一点

3-4 重复（3）1-2的反面动作

5-6 双手小老鼠手型，屈臂于肩前，掌心向里，在嘴边上下交替。脚：二位TI

双膝半蹲。身体：面向一点，俯身。头：目视一点

7-8 手：还原肩前。脚：准备位双膝直立。身体：面向一点直立

头：目视一点

1. 重复（3）的反面动作

第二段

（5）-（8）1-7重复（1）-（4）1-7的动作

8 结束造型

结束造型：即兴小老鼠动作

4. 教学提示：

a. 注意引导学生情节的带入

b. 踢换脚需分解教学

c. 激发学生的想象力，提升学生的表现力

1. **连说带唱 （**up down**的初步训练**）

1. 训练目的：手和腿同时的up down动作，使学生初步掌握街舞up down的律动

2. 主要动作及要求

a. 手臂和腿up down动作：手脚配合做up down动作

b. 旁移up down动作： 向三七点做旁移up down动作

c. 造型动作：具有街舞风格的造型动作和即兴造型动作

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：1-4

第一段

（1）造型动作

1 手：右手食指向一点方向指出，左手扶与大腿根处。脚：二位TI变化位。

身体：面向八点略前倾。头：目视一点

2-3 停住不动

4 手：自然位。脚：二位TI。身体：面向一点。头：目视一点

5-8 重复（1）1-4的反面动作

（2）手臂和腿up down动作

1-4 手：双手五指张开，屈臂交叉拍肩4次。脚：二位TI,做膝关节up down

4次。身体：面向二点。头：目视一点

5-8 手：双手五指张开，直臂拍大腿4次。脚：二位TI,做膝关节up down

4次。身体：面向八点。头：目视一点

（3）旁移up down动作

1 手：双手屈臂与胸前。脚：二位TI。身体：面向一点，略后倾。头：目视

三点

2 手：双手放于自然位。脚：收回准备位。身体：面向一点。头：目视三点

3-4 重复（4）1-2的动作

5-8 重复（4）1-4的反面动作

（4）造型动作

1-2 手：右手屈臂，大臂不动小臂做up down动作。脚：二位TI变化位

身体：面向八点。头：目视一点

3-4 手：双手经交叉向二点打开，掌心向上。脚：二位TI变化位。身体：面向

二点，身体略前倾。头：目视一点

5-8 重复（4）的反面动作

第二段

（5）-（7）重复（2）-（4）的动作

第三段

（8）-（10）重复（2）-（4）的动作

（11）造型动作

1-2 重复（4）1-2的动作

3-4 即兴造型

5-8 重复（11）的反面动作

（12）

1-8 重复（2）1-8的动作

（13）

1-3 向一点方向小碎步跑

4 结束造型:即兴造型

4. 教学提示：

a. 注意街舞风格的初步掌握

b. 上下身up down动作的协调配合

c. 即兴动作强调爆发力