**YOYO流行舞表演课程C7**

1、疯狂DJ

2、态度

3、罗伯特

4、小丑

5、比比看

6、step

7、电玩达人

8、YOYO特工

**一、疯狂DJ （表演练习）**

1. 训练目的：主要的几个形象动作来提高身体的整体表现能力。

2. 主要动作及要求

a. 手臂：肌肉控制力的练习，注意摆动的幅度。

b. 律动：让动作更有动感。

c. 跳跃动作：跟随节奏做腿部力量的练习。

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）主要形象动作：听耳机动作

1 手：右手从胸前位经下弧线向上划。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点。头：目视一点。

2 手：右手屈臂至右耳旁。

脚：左脚点在二点斜前方位置。身体：面向一点。头：目视一点。

3 手：左手从胸前位经下弧线向上划。

脚：左脚打开二位。身体：面向一点。头：目视一点。

4 手：左手屈臂至左耳旁。

脚：右脚点在八点斜前方位置。身体：面向一点。头：目视一点。

5 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点，向右做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

6 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：保持打开二位。身体：面向一点，向左做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

7 手：双手收回自然位。脚：保持二位。身体：回正面向一点。

头：回正面向一点。

8 保持不动。

（2）打碟动作

1-2手：右手保持在屈臂耳旁位置。

脚：双脚打开二位变化位。身体：面向二点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

3-4手：左手保持在屈臂耳旁位置。

脚：双脚打开二位变化位。身体：面向八点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

5 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点，向右做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

6 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：保持打开二位。身体：面向一点，向左做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

7 手：双手收回自然位。脚：保持二位。身体：回正面向一点。

头：回正面向一点。

8 保持不动。

（3）手臂动作

1-2手：双手经肩前位向上挥动小臂两次。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向二点，膝关节再向下律动两次。

头：目视一点。

3-4手：双手经肩前位向前挥动小臂两次。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向八点，膝关节再向下律动两次。

头：目视一点。

5 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点，向右做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

6 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：保持打开二位。身体：面向一点，向左做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

7 手：双手收回自然位。脚：保持二位。身体：回正面向一点。

头：回正面向一点。

8 保持不动。

（4）唱歌动作

1-2手：右手握拳屈臂于嘴前，左手直臂于八点斜线位，向后律动两次 。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向二点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

3-4手：左手握拳屈臂于嘴前，右手直臂于二点斜线位，向后律动两次 。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向八点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

5 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点，向右做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

6 手：双手保持在屈臂耳旁位置。

脚：保持打开二位。身体：面向一点，向左做胯部隔离。

头：目视一点，头随胯动。

7 手：双手收回自然位。脚：保持二位。身体：回正面向一点。

头：回正面向一点。

8 保持不动。

第二段

（5）形象的连贯动作

1 手：右手从胸前位经下弧线向上划。

脚：右脚打开二位。身体：面向一点。头：目视一点。

2 手：右手屈臂至右耳旁。

脚：左脚点在二点斜前方位置。身体：面向一点。头：目视一点。

3 手：左手从胸前位经下弧线向上划。

脚：左脚打开二位。身体：面向一点。头：目视一点。

4 手：左手屈臂至左耳旁。

脚：右脚点在八点斜前方位置。身体：面向一点。头：目视一点。

5-6手：右手保持在屈臂耳旁位置。

脚：双脚打开二位变化位。身体：面向二点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

7-8手：左手保持在屈臂耳旁位置。

脚：双脚打开二位变化位。身体：面向八点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

（6）1-2手：双手经肩前位向上挥动小臂两次。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向二点，膝关节再向下律动两次。

头：目视一点。

3-4手：双手经肩前位向前挥动小臂两次。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向八点，膝关节再向下律动两次。

头：目视一点。

5-6手：右手握拳屈臂于嘴前，左手直臂于八点斜线位，向后律动两次 。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向二点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

7-8手：左手握拳屈臂于嘴前，右手直臂于二点斜线位，向后律动两次 。

脚：双脚在二位的变化位。身体：面向八点，膝关节向下律动两次。

头：目视一点。

（7）跳跃动作

1-2手：左手握拳向前挥动。脚：右脚单脚原地跳跃两次，左脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

3-4手：右手握拳向前挥动。脚：左脚单脚原地跳跃两次，右脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

5-6重复1-2动作

7-8重复3-4动作

（8）重复（1）的动作

（9）跳跃动作

1-2手：左手握拳向前挥动。脚：右脚单脚原地跳跃两次，左脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

3-4手：右手握拳向前挥动。脚：左脚单脚原地跳跃两次，右脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

5-6重复1-2动作

7-8重复3-4动作

（10）重复（2）的动作

（11）跳跃动作

1-2手：左手握拳向前挥动。脚：右脚单脚原地跳跃两次，左脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

3-4手：右手握拳向前挥动。脚：左脚单脚原地跳跃两次，右脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

5-6重复1-2动作

7-8重复3-4动作

（12）重复（3）的动作

（13）跳跃动作

1-2手：左手握拳向前挥动。脚：右脚单脚原地跳跃两次，左脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

3-4手：右手握拳向前挥动。脚：左脚单脚原地跳跃两次，右脚屈膝悬空。

身体：面向一点，略微前倾。头：目视一点。

5-6重复1-2动作

7-8重复3-4动作

（14）重复（4）的动作

（15）重复（2）的1-4的动作两次

4. 教学提示：

a. 整个舞段律动贯穿始终不停

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

**二、态度 （HIP HOP 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HIP POP风格的掌握和灵活运用

2. 主要动作及要求

a.Locking：通过定点锁住肌肉控制力的练习

b.律动：HIP HOP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）

第一段

（1）律动动作

1 手：双手掌心向下交叉打开，右手在上。脚：右脚向二点上步。身体：转向二点，屈膝。头：目视一点。

2 手：双手掌心向下交叉打开，右手在上。脚：左脚向八点跟步至二位脚。身体：转向八点，屈膝。头：目视一点。

3 手：双手五指控制自然状态，经胸前位向前伸出并快速收回。

脚：关上的二位脚直膝。身体：面向一点。头：目视一点

4 保持上一拍体态不变。

5 重复1的动作

6 重复2的动作

7 重复3的动作

8 重复4的动作

（2）方向动作

1 手：双手五指控制自然状态经肩前位向体侧伸出

脚：右脚向后屈膝踩地，同时左腿直膝向前踢出。身体：面向二点。

头：目视一点

2 手：双手屈臂慢慢收回直准备位。

脚：左脚收回，转回重心。身体：面向二点

头：目视一点。

3 手：双手五指控制自然状态经肩前位向体前伸出。

脚：右脚向后屈膝踩地，同时左腿直膝向前踢出。身体：面向二点

头：目视一点

4 手：双手屈臂慢慢收回直准备位。

脚：左脚收回，转回重心。身体：面向二点

头：目视一点。

5 重复1的动作

6 重复2的动作

7 重复3的动作

8 重复4的动作

（3）重复（1）的动作

（4）重复（2）的动作

第二段

（5）脚步动作

1-2手：双手掌心向下由肩前位经体侧向下压直准备位。

脚：右脚由半脚尖向下踩直全脚。

身体：面向一点，重心略偏向动力腿。头：目视一点

3-4手：双手掌心向下由肩前位经体侧向下压直准备位。

脚：左脚由半脚尖向下踩直全脚

身体：面向一点，重心略偏向动力腿。头：目视一点

5-6重复1-2的动作

7-8重复3-4的动作

（6）LOCKING动作

1 手：右手屈臂自然摆动于体前，左手向后摆动。脚：二位脚，直膝。

身体：面向八点。头：目视八点

2 保持1体态不动

3 手：左手随脚步屈臂自然摆动于体前，右手向后摆动。脚：右脚向八点斜前点地。身体：面向八点。头：目视八点

4 手：右手随脚步屈臂自然摆动于体前，左手向后摆动。脚：右脚向三点旁点地。身体：面向八点。头：目视八点

5 手：左手屈臂自然摆动于体前，右手向后摆动。脚：二位脚，直膝。

身体：快速转向二点。头：目视二点

6 保持5体态不变

7 手：右手随脚步屈臂自然摆动于体前，左手向后摆动。脚：左脚向二点斜前点地。身体：面向二点。头：目视二点

8 手：左手随脚步屈臂自然摆动于体前，右手向后摆动。脚：左脚向七点旁点地。身体：面向二点。头：目视二点

（7）重复（5）的动作

（8）重复（6）的动作

完整重复一次前面的八个八拍

自由造型结束

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

**三、罗伯特 （手臂肌肉力量练习）**

1. 训练目的：通过这个组合的充分表现来增强手臂的肌肉力量。

2. 主要动作及要求

a.popping：通过定点锁住肌肉控制力的练习

b.跳跃：身体整体配合的能力

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：准备位。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：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚向一点上步。

身体：直立面向一点。头：目视一点。

2 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：左脚跟上右脚至准备位。

身体：直立面向一点。头：目视一点。

3 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。

脚：左脚向后退步。身体：直立面向一点。头：目视一点

4 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：右脚跟上左脚至准备位。

身体：直立面向一点。头：目视一点。

5 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚向三点上步。

身体：直立面向三点。头：目视三点

6 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：左脚跟上右脚至准备位。

身体：直立面向一点。头：目视一点。

7 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：左脚向七点上步。

身体：直立面向七点。头：目视七点

8 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：右脚跟上左脚至准备位。

身体：直立面向一点。头：目视一点

（2）方向动作

1 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。

脚：右脚向后直膝踩地，同时左腿屈膝半脚尖。身体：面向二点。

头：目视一点

2 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。

脚：左脚向后直膝踩地，同时右腿屈膝半脚尖。身体：面向八点

头：目视一点。

3 重复1的动作

4 重复2的动作

5 重复1的动作

6 重复2的动作

7 重复1的动作

8 重复2的动作

（3）重复（1）的动作

（4）重复（2）的动作

第二段

（5）脚步动作

1 手：左手屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚向二点直膝上步。

身体：面向二点。头：目视一点

2 手：左手屈臂于体前，指尖向右。脚：保持右脚上步的位置。

身体：面向二点。头：目视一点。

3 手：右手屈臂于体前，指尖向上。脚：左脚向八点直膝上步。

身体：面向八点。头：目视一点

4 手：右手屈臂于体前，指尖向左。脚：保持左脚上步的位置。

身体：面向八点。头：目视一点

5-6重复1-2的动作

7-8重复3-4的动作

（6）重复动作

1-2重复（5）1-2的动作

3-4重复（5）3-4的动作

5-8手：双手由耳旁经向上弧线划到自然位。脚：直膝小步向前机械的移动。

身体：面向一点。头：目视一点。

（7）第三段动作

1手：右手从左肩上划下，左手保持自然位。脚：右脚打开二位的变化位。

身体：转向二点，屈膝略前倾。头：目视一点。

2手：左手从右肩上划下，右手回自然位。脚：保持二位的变化位。

身体：转向八点，屈膝略前倾。头：目视一点。

3 重复1的动作

4 重复2的动作

5 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚原地踩向二点二位脚方向。身体：转向二点，直膝。头：目视一点。

6 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位。

身体：保持二点方向，屈膝。头：目视一点。

7手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚原地踩向八点二位脚方向。身体：转向八点，直膝。头：目视一点。

8手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位。

身体：保持八点方向，屈膝。头：目视一点。

（8）重复（7）的动作

（9）跳跃动作

1 手：自然位。脚：准备位向右跳两次。身体：面向一点，屈膝略前倾。

头：目视一点。

2 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位，右脚屈膝左脚直膝向七点。身体：面向一点，略前倾。头：目视一点。

3 手：自然位。脚：准备位向左跳两次。身体：面向一点，屈膝略前倾。

头：目视一点。

4 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位，左脚屈膝右脚直膝向三点。身体:面向一点，略前倾。头：目视一点。

5 手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚原地踩向二点二位脚方向。身体：转向二点，直膝。头：目视一点。

6 手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位。

身体：保持二点方向，屈膝。头：目视一点。

7手：双手掌心相对屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚原地踩向八点二位脚方向。身体：转向八点，直膝。头：目视一点。

8手：双手掌心向下屈臂于肩前，指尖相对。脚：二位脚的变化位。

身体：保持八点方向，屈膝。头：目视一点。

（10）重复（9）的动作

（11）脚步动作

1 手：左手屈臂于体前，指尖向上。脚：右脚向二点直膝上步。

身体：面向二点。头：目视一点

2 手：左手屈臂于体前，指尖向右。脚：保持右脚上步的位置。

身体：面向二点。头：目视一点。

3 手：右手屈臂于体前，指尖向上。脚：左脚向八点直膝上步。

身体：面向八点。头：目视一点

4 手：右手屈臂于体前，指尖向左。脚：保持左脚上步的位置。

身体：面向八点。头：目视一点

5-6重复1-2的动作

7-8重复3-4的动作

（12）重复动作

1-2重复（5）1-2的动作

3-4重复（5）3-4的动作

5-8手：双手由耳旁经向上弧线划到自然位。脚：直膝小步向前机械的移动。

身体：面向五点。头：目视五点。

（13）第一拍自由造型结束

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

**四、小丑（身体协调性的训练）**

1、训练目的：通过身体的隔离和步伐让学生掌握HIPHOP的动律。

2、主要动作及要求

a、胯部隔离：左手握拳向一点，迈出右脚向三点，胯部向三点有高低层次的推出和收回，让胯灵活自如，反面相同。

b、动律：右脚向一点勾脚蹬出左手向一点握拳配合，右脚收回到准备位，半蹲身体前倾同时以脚跟为轴脚尖打开一位开位，右手向一点握拳，动律UP&DOWN。

c、舞步动作：右脚前后替换脚，保持半蹲上身三点转身，上身回到一点上步准备位脚 ，配合身体动律。

d、形象动作1：双手握拳由小二位下划到自然位，握拳并排伸直手臂，身体前倾，脚下在一位开位上碎步向一点移动；

形象动作2：右脚向三点迈步，二位移动中心，双手经下弧线摆动，形成小丑的角色感。

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：2个八拍过门

第一段

（1）胯部动作

1-2：1手：左手握拳向一点，右脚向三点迈出同时胯部向右斜上推出一拍；2手保持，收回胯一拍；

3-4： 手：右手握拳向一点，身体前倾胯部向右斜下推出两拍；保持在二位关位上；

5-8: 做1-4的反面

（2）重复（1）

（3）动律

1-2: 1手：左手握拳向一点，右脚向一点勾脚蹬出； 2手保持，右脚收回准备位；

3-4: 3手：右手握拳向一点，双脚以脚跟为轴，半蹲身体前倾同时脚尖打开一位开位； 4手保持，身体直立，脚尖关回到准备位；

5-9: 重复1-4

（4）形象动作1

1-2: 手：握拳在小二位，双脚一位开位碎步向一点移动；

3-4: 手：握拳下划到自然位并排伸直手臂，身体前倾，碎步停止到一位开位上；

5-6：手保持，身体前倾，头向三点甩头；

7-8: 手、身体保持，头向一点甩头；

（5）舞步动作

1-2: 1手：左手握拳，右脚勾脚一点蹬出； 2手保持，右脚向五点踩地，身体向上；

3-4: 手：右手握拳，身体前倾半蹲；

5-6: 5手：右手保持握拳，左手握拳横向抵在又手臂肘关节，身体转动至三点方向，保持半蹲； 6手：双手握拳在二位变化位，身体转回到一点，半蹲保持；

7-8: 双手保持，右脚上步收回到准备位，面向一点；

（6）形象动作2

1-2: 手：双手握拳由三点经下弧线至七点，右脚向三点迈出同时移动中心，抬起左脚；

3-4：手：双手握拳由七点经下弧线至三点，左脚落地移动中心，抬起右脚；（在二位脚开位基础上完成1-4）

5-8:重复1-4动作

（7）（8）重复（5）（6）

第二段

重复第一段的（1）-（8）

第三段

（1）形象动作1

1-4: 手：双手握拳在自然位伸直手臂并排，身体前倾，双脚一位开位碎步向八点移动；

5-8:手保持，半蹲两次；

（2）形象动作

1-4:手：双手握拳在自然位伸直手臂并排，身体前倾，双脚由八点移动回一点；

5-8:手：双手握拳由三点经下弧线至七点，右脚向三点迈步，像不倒翁一样移动中心两次；

（3）（4）二点方向重复（1）（2）

结束造型：双手握拳在一位变化外，双脚一位开位 ，特效音是头是左右摇摆结束。

4 教学提示  
a.节奏的准确把握  
b.注意身体动律和脚步的协调配合

c. 注意强调组合的形象感和表现力

**五、比比看 （up down的律动训练）**

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

2. 主要动作及要求

a. 前后up down动作： 向1、5点做前后up down动作

b. 手臂和腿up down动作：手脚配合做up down动作

c. 造型动作：具有街舞风格的造型动作

3.节奏

准备位置：手：自然位。脚：二位关位。身体：面对1点。头：目视1点

准备音乐（1）（2）

第一段

（1）-前后up down动作

1:手：双手五指张开向身体后方下压，掌心向下。脚：二位关位，半蹲。身体：面向一点，后倾。头：目视一点。

2：手：双手五指张开重叠，右上左下向体前下压，掌心向下。脚：二位关位，直立。身体：面向一点，前倾。头：目视一点。

即兴小鸡造型

3-4：（1）-1-2的动作

5：手：双手向3、7点屈臂打开。脚：二位关位，半蹲。身体：面向一点。头：目视一点。

6：手：双手收回准备位。脚：左脚向3点收回准备位，直立。身体：面向一点。头：目视一点。

7-8：重复（1）5-6的反面动作

（2）重复（1）的动作

（3）手臂和腿up down动作

1：手：双手屈臂右前左后。脚：右脚向1点上步，双膝半蹲。身体：面向7点，略前倾。头：目视1点

2：手：双手收回至体前略屈臂。脚：右脚收回准备位小跳一次。身体：面向1点。头：目视1点

3-4：重复（3）1-2的反面动作

5-8：重复（3）1-4的动作

（4）-手臂和腿up down动作

1：手：自然位握拳。脚：右脚向1点上步。身体：面对1点。头：目视1点

2：手：右手握拳经上弧线向1点屈臂与胸前。脚：左脚向1点方向屈膝抬起。身体：面向8点，略前倾。头：目视1点

3-4：重复（4）1-2的反面动作

5-8:重复（4）1-4的动作

第二段：

（5）-造型动作

1-3：脚：向3点方向右左右走三步

4：手：收回自然位。脚：左脚收回准备位。身体：面向3点。头：目视3点

5-6：手：左手食指伸直握拳，经肩前向3点指出。脚：右脚向5点上步呈二位关位，左脚半角尖，半蹲。身体：面向3点略前倾。头：目视3点

7-8：手：双手收回自然位。脚：右脚收回准备位。身体：面向3点。头：目视1点

（6）-造型动作

1-4：向5点方向重复（5）1-4的动作

5-6：手：双手经上弧线向3.7点打开至旁平位。脚：右脚向7点上步呈二位关位，左脚半角尖，半蹲。身体：面向5点略前倾。头：目视5点

7-8：重复（5）7-8的动作

（7）-造型动作

1-8：向7点重复（5）1-8的动作

（8）-造型动作

1-8：向1点重复（6）1-8的动作

+5-8：即兴造型二次

第三段：

（9）-（10）前后up down动作

1-8：重复（1）-（2）的动作

（11）-（12）手臂和腿up down动作

1-8: 重复（3）-（4）的动作

(13)-造型动作

1-3：脚：向5点方向右左右走三步

4：脚：左脚收回准备位，转向1点

5-8：面向1点重复（5）5-8的动作

9-10:结束造型

结束造型：即兴造型

4.教学提示：

a. 动作要有爆发力

b. 脚部动作注意灵活性

c. 动作与音乐要协调配合

**六、step （百老汇风格）**

1.训练目的：力量、速度、节奏的灵活运用

2.主要动作及要求：

舞步动作：跟随音乐向前后左右方向进行百老汇风格各种舞步的练习。

强调节奏感，动作需干净利落，重心转换及转身要及时。注意表现力，俏皮活泼积极向上。

3.节奏：准备位置：手：自然位。脚：准备位脚位。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：（1）（2）

第一段

（1）

1 、2手：双手握拳，右手握拳，胳膊提起成九十度

，左手同时握拳于身体前成九十度。脚：右腿吸起尽可能靠近身体，左脚微曲。身体：前倾尽可能靠近抬起的右腿，整体呈奔跑形状。头：目视一点

3、4手：双手握拳，左手握拳，胳膊提起成九十度

，右手同时握拳于身体前成九十度。脚：左腿吸起尽可能靠近身体，右脚微曲。身体：前倾尽可能靠近抬起的左腿，整体呈奔跑形状。头：目视一点

5、6手：双手五指张开，左手向斜上方向快速伸直，掌心向三点方向，右手扩指掌心向七点方向贴着胯的位置。脚：右脚向一点方向勾脚蹬直，同时伸直左脚。身体：身体直立面向一点。头：目视一点。

7、8手：双手五指张开，右手向斜上方向快速伸直，掌心向七点方向，左手扩指掌心向三点方向贴着胯的位置。脚：左脚向一点方向勾脚蹬直，同时伸直右脚。身体：身体直立面向一点。头：目视一点。

（2）重复（1）

（3）

1、2手：双手握拳，右手握拳，胳膊提起成九十度，左手同时握拳于身体前成九十度。脚：右腿向三点方向跳一步半蹲全脚着地，左脚快速跟上右脚半脚尖着地微曲。身体：前倾，整体呈奔跑形状。头：目视一点。

3、4手：双手握拳，左手握拳，胳膊提起成九十度

，右手同时握拳于身体前成九十度。脚：左腿向七点方向跳一步半蹲全脚着地，右脚快速跟上左脚半脚尖着地微曲。身体：前倾，整体呈奔跑形状。头：目视一点。

5、6重复1、2

7、8重复3、4

（4）

1、2手：五指张开扩指向一点方向，双臂伸直斜上成九十度角。脚：右脚向三点方向迈出半脚尖着地，同时左脚向七点方向迈出半脚尖着地。身体：直立面向一点。头：目视一点。

3、4手：从1、2的位置快速收回胸前左手在下贴近身体右手在上和左手交叉胸前。脚：从1、2的位置快速收回准备位双腿半蹲。身体：从直立状态快速收回身体略微向前倾。头：面向一点目视一点。

5、6重复1、2

7、8重复3、4

第二段：

（5）

1、2手：左手八点方向大臂放松贴着身体，小臂和地面平行，手腕放松，右手扶胯。脚：右脚向四点方向伸出全脚着地，左脚原地勾起脚跟着地。身体：向八点方向略微前倾。头：目视一点

3、4手：双手收回身前大臂贴于身体两侧左手在上右手在下交叉体前，手腕放松。脚：右脚收回全脚着地膝盖伸直，左脚半脚尖膝盖弯曲。身体：收回向一点方向。头：目视一点。

5、6重复1、2

7、8重复3、4

（6）

1、2手：保持7、8的位置。脚：左脚从7、8半脚尖的位置落下全脚着地变成左脚主力脚，右脚贴着地面向三点方向滑出半脚尖点地。身体：前倾左脚重心。头：目视一点。

3、4手：保持1、2的位置。脚：右脚收回变主力脚全脚着地，左脚贴着地面向七点方向滑出半脚尖点地。身体：前倾右脚重心。头：目视一点。

5、6重复1、2

7、8重复3、4

（7）重复（5）

（8）重复（6）

第三段

（9）

1、2手：重复（1）5、6。脚：重复（1）5、6并向一点方向移动。身体：重复（1）5、6。头：重复（1）5、6

3、4手：重复（1）7、8。脚：重复（1）7、8并向一点方向移动。身体：（1）7、8 头：重复（1）7、8

5、6重复1、2

7、8重复3、4

（10）

1、2手：双手握拳，右手握拳，胳膊提起成九十度，左手同时握拳于身体前成九十度。脚：向右转身同时右腿向七点方向跳一步半蹲全脚着地，左脚快速跟上右脚半脚尖着地微曲。身体：前倾，整体呈奔跑形状。头：目视五点。

3、4手：双手握拳，左手握拳，胳膊提起成九十度

，右手同时握拳于身体前成九十度。脚：左腿向三点方向跳一步半蹲全脚着地，右脚快速跟上左脚半脚尖着地微曲。身体：前倾，整体呈奔跑形状。头：目视五点。

5、6重复1、2

7、8重复3、4

（11）重复（9）向五点方向移动

（12）重复（10）面向一点动作

（13）重复（4）

（14）重复（1）

（15）重复（1）

（16）重复（3）

（17）重复（4）第八拍即兴结束造型

4教学提示：

a. 注意跳跃的弹性

b. 注意手与脚的协调配合

c. 注意脚步的灵活性

1. **电玩达人 （表演舞段练习）**

1. 训练目的：通过身体肌肉的力量爆发来训练身体的各项能力。

2. 主要动作及要求

a.控制力：锁住肌肉控制力的练习。

b.主题形象：通过造型加强主题形象的表演性。

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：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：1-5

第一段

（1）力量动作

1 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型肘关节放在左手上，向二点直臂下摆弹回原位。脚：二位脚。身体：转至二点。

头：随手指方向看向二点。

2 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：保持二点方向。头：快速转回一点方向。

3 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型向里转腕两次肘关节放在左手上。脚：关上的二位脚直膝。身体：面向二点。头：目视一点

4 手：双手快速收回到自然位。脚：二位脚。身体：转回一点。

头：目视一点

5 手：双手自然位。脚：二位脚。身体：面向一点，向右和左横移一次。

头：目视一点

6 手：双手自然位。脚：二位脚。身体：面向一点，回正。头：目视一点

7 手：双手扶地。脚：左脚屈膝下蹲，右脚屈膝跪地。身体：前倾。

头：目视一点

8 手：双手收回自然位。脚：收回直立准备位。身体：面向一点

头：目视一点

（2）舞步动作

1 手：左手握拳屈臂于面前，右手握拳屈臂于体侧。

脚：上右脚屈膝律动向下。身体：面向一点，前倾。

头：目视一点

2 手：收回自然位。脚：收回准备位。身体：面向一点，直立。

头：目视一点

3 手：右手握拳屈臂于面前，左手握拳屈臂于体侧。

脚：上左脚屈膝律动向下。身体：面向一点，前倾。

头：目视一点

4 手：收回自然位。脚：收回准备位。身体：面向一点，直立。

头：目视一点

5 手：左手握拳自然在体前摆臂。脚：右脚向八点方向上步抬起左脚，再快速落回原位。身体：上步前倾面向八点。头：目视一点。

6 手：右手握拳自然在体前摆臂。脚：右脚向五点方向退步抬起左脚，再快速落回原位。身体：退步直立面向一点。头：目视一点

7 重复5的动作

8 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

第二段

（3）主题造型动作

1-2 手：右手手枪手型指向八点，左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：面向八点，屈膝。头：目视八点

3-4 手：右手手枪手型左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：由八点转至二点，屈膝。头：八点经一点看到二点。

5-6 手：右手手枪手型指尖上挑两次，左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：面向二点。头：目视二点

7-8手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

（4）重复的动作

1-2 手：右手手枪手型指向二点，左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：面向二点，屈膝。头：目视二点

3-4 手：右手手枪手型左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：由二点转至八点，屈膝。头：二点经一点看到八点。

5-6 手：右手手枪手型指尖上挑两次，左手拖住手腕。脚：二位脚变化位。

身体：面向八点。头：目视八点

7 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

8 手：收回到自然位。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

（5）主题形象动作

1 手：右手体侧快速屈臂还原一次。

脚：原地二位脚上踩右脚。身体：面向一点。头：目视一点。

2 手：双手掌心向上右手屈臂左手直臂并向前伸出。脚：保持二位脚的宽度向前上步左脚，屈膝半蹲。身体：面向二点。头：目视一点。

3 重复1的动作

4 重复2的动作

5-7右转向后走三步

8 手：左手掌心向下屈臂于胸前，右手手枪手型指尖向上肘关节放在左手上。脚：二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

（6）-（10）完整重复（1）-（5）的动作

（10）的第八拍自由造型结束

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、YOYO特工（HIPHOP 风格练习）**

1. 训练目的：通过身体前后、UP&DOWN的律动以及动作的控制加强学生对HIPHOP的掌握和身体能力。

2. 主要动作及要求

a. 律动：身体随音乐节奏的变化做出的有规律性运动，组合中涉及到前后律动，UP&DOWN的律动。加强身体协调性。

b. 即兴动作：HIPHOP风格结合YOYO特工做出主题性自由造型。

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：准备位。脚：二位TURN IN。身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：第1-2个8拍（舞台两边出场，展现方式：自由）

前奏造型：

第（3-4）个8拍

每4拍换一个造型，总共4个造型

第一段

（1）律动动作（2个8拍）

1 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向前。膝盖：伸直。胯：向后。

视线：对一点方向。

2 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向后。膝盖：微曲。胯：向前。

视线：对一点方向。

3 手：食指与中指并拢伸直，虎口张开大拇指伸直，无名指与小手指弯曲并拢呈现“枪”的形状。从准备位置，直线推出到达额头斜前方45度，手心对自己，手背朝前，手臂呈自然弯曲状态，出手的力量由手肘和手背同时发力。脚：右脚勾脚向一点方向抬起。身体：保持直立，上身向前。膝盖：伸直。胯：向后。

视线：对一点方向。

4 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向后。膝盖：微曲。胯：向前。

视线：对一点方向。

5 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向前。膝盖：伸直。胯：向后。

视线：对一点方向。

6 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向后。膝盖：微曲。胯：向前。

视线：对一点方向。

7 手：食指与中指并拢伸直，虎口张开大拇指伸直，无名指与小手指弯曲并拢呈现“枪”的形状。从准备位置，直线推出到达额头斜前方45度，手心对自己，手背朝前，手臂呈自然弯曲状态，出手的力量由手肘和手背同时发力。脚：左脚勾脚向一点方向抬起。身体：保持直立，上身向前。膝盖：伸直。胯：向后。

视线：对一点方向。

8 手：双手处于准备位五指张开贴于两胯处。脚：伸直于关上的二位脚。

身体：保持直立，身体向后。膝盖：微曲。胯：向前。

视线：对一点方向。

第二个8拍重复以上1-8的动作

（2）舞步动作

1 手：右手五指张开贴于右胯，左手手心对肩膀拍右肩膀两次。

肩：右肩下沉，左肩斜前向上

脚：右脚向一点方向上步双膝弯曲。身体：面向二点。

头：目视一点。

2 手：双手回到准备位。

脚：左脚向一点方向上步两脚并拢双膝伸直。身体：面向一点。

头：目视一点。

3 手：左手五指张开贴于左胯，右手手心对肩膀拍左肩膀两次。

肩：左肩下沉，右肩斜前向上

脚：左脚向一点方向上步双膝弯曲。身体：面向八点

头：目视一点

4 手：双手回到准备位。

脚：右脚向一点方向上步两脚并拢双膝伸直。身体：面向一点。

头：目视一点。

5 手：食指与大拇指捏住，其他三个手指伸直翘起，处于脖子系领结位置

脚：右脚向一点方向上步双膝弯曲。身体：面向二点。

肩：右肩下沉，左肩斜前向上

头：目视一点。

6 手：食指与大拇指捏住，其他三个手指伸直翘起，处于脖子系领结位置

脚：左脚向一点方向上步两脚并拢双膝伸直。身体：面向一点。

头：目视一点。

7 手：食指与大拇指捏住，其他三个手指伸直翘起，处于脖子系领结位置

脚：左脚向一点方向上步双膝弯曲。身体：面向八点。

肩：左肩下沉，右肩斜前向上

头：目视一点。

8 手：食指与大拇指捏住，其他三个手指伸直翘起，处于脖子系领结位置

脚：右脚向一点方向上步两脚并拢双膝伸直。身体：面向一点。

头：目视一点。

1. 造型动作

1 手：左手在肩前举起小臂，大臂与小臂呈直角，手指成“枪”的形状，

右手手指并拢贴于左手手肘下方，右手小臂垂直左手小臂。

脚：右脚向三点方向跨出一步呈二位TURN IN位置。

身体：直立，重心略偏前。

头：视线对一点方向。

2 手：左手手臂伸直指向三点方向，

右手保持形状不变，随左手转向三点方向。

脚：双膝弯曲，左脚起脚跟，半脚掌点地，两脚转向三点方向。

身体：转向三点方向，呈半蹲直立状态。

头：视线对三点方向。

3 回到1的位置

4 手：双手向后拍两胯

脚：右脚并向左脚，呈准备位

身体：面向一点方向，直立状态。

头：视线对一点方向。

5 手：右手在肩前举起小臂，大臂与小臂呈直角，手指成“枪”的形状，

左手手指并拢贴于右手手肘下方，左手小臂垂直右手小臂。

脚：左脚向七点方向跨出一步呈二位TURN IN位置。

身体：直立，重心略偏前。

头：视线对一点方向。

6 手：右手手臂伸直指向七点方向，

左手保持形状不变，随右手转向七点方向。

脚：双膝弯曲，右脚起脚跟，半脚掌点地，两脚转向七点方向。

身体：转向七点方向，呈半蹲直立状态。

头：视线对七点方向。

7 回到5的位置

8 手：双手向后拍两胯

脚：左脚并向右脚，呈准备位

身体：面向一点方向，直立状态。

头：视线对一点方向。

1. 律动动作

1 手：呈“枪”形状，小臂举起与大臂呈90度，大臂打开呈直线，控制手肘发力，小臂向下敲两次。

脚：右脚向四点方向后退一步，左脚起脚跟，半脚掌点地，两膝弯曲，呈现DOWN的状态。

身体：面向二点方向，并向右倾斜

头：视线对一点方向。

2 手：回到自然位

脚：左脚后退并拢右脚

身体：面向一点方向，呈直立状态

头：视线对一点方向

3 手：呈“枪”形状，小臂举起与大臂呈90度，大臂打开呈直线，控制手肘发力，小臂向下敲两次。

脚：左脚向六点方向后退一步，右脚起脚跟，半脚掌点地，两膝弯曲，呈现DOWN的状态。

身体：面向八点方向，并向左倾斜

头：视线对一点方向。

4 手：回到自然位

脚：右脚后退并拢左脚

身体：面向一点方向，呈直立状态

头：视线对一点方向

5 重复1的动作

6 重复2的动作

7 重复3的动作

8 重复4的动作

第二段

重复以上第一段动作

第三段

重复第一段（1）律动动作

最后集中呈现造型

4. 教学提示：

a. 律动的重要性：前后律动运用核心力量做到舞蹈质感，UP&DOWN律动运用膝盖的弯直动律。

b. 动作的质感：对动作的控制及爆发力量的把控。

c. 动作与音乐要协调配合。

d. 舞蹈的状态及舞台的表演展示。