**YOYO流行舞表演课程C8**

1、燃烧卡路里

2、指尖旋律

3、summer

4、牛仔很忙

5、快乐吉他手

6、出线之战

7、夺冠之夜

**一、燃烧卡路里**

1. 训练目的：身体的控制力和协调性 。

2. 主要动作及要求

a.

动作1 : 脚下右左右踏步向下踩，双手曲臂五指扩指前后摆动，身体要求高高低。

动作2 : 脚下左右左踏步向下踩，双手曲臂五指扩指前后摆动，身体要求低低高。

b. B -BOY 步伐练习: 右腿上步，左腿跟上前踢屈膝勾脚。左手曲臂摆动，右手扶帽手。左脚后踩地，右脚后撤下蹲，手臂放松曲臂前后摆臂。  
c. 双脚三点蹭跳步,双手胸前交叉右前左后，左脚二点方向点地顶胯，双臂体旁打开掌心相对。

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. 1嗒2 a动作1  
   3嗒4 a动作2  
   5-8 重复1-4  
   （2）  
   1 对一点方向，右脚上步蹲，双手握拳提至肩前  
   2 左转身对五点方向，左脚前右脚后下蹲双手肩前握拳（转身同时双手回自然手位握拳）  
   3 对五点方向 重复1  
   4 左转身对一点方向 重复2  
   5 重复1 嗒拍向上跳，双手扩指向下打开掌心对一点  
   6 重复1  
   7 左脚上步 重复1，嗒拍重复5嗒拍  
   8 左脚在前 重复1  
   9-12造型

第二段  
（3）  
1-4 运动b  
5-6 重复1-4  
（4）  
1 三点蹭跳步 双手握拳肩前打开至二位手  
2 身体二点方向前倾，左手经肩前伸向二点方位，右手伸向六点斜下方位，眼睛看左手方位  
3 七点方向 重复1  
4 八点方向 重复2 反面  
5-8 重复1-4  
9-12造型

第三段  
（5）  
1-2 左腿下蹲，右脚前后踏步，双手放松曲臂体侧前后摆臂  
3-4 右脚一点方向向下踩踏两次，双手扩指经肩前向上推手，身体对八点方向  
5-6 重复1-2反面  
7-8 重复3-4反面  
（6）  
1-4 双脚二位TI 右左右左原地踏步，双手扩指左右左右前斜下摆臂  
5 左手经五点上弧线到一点盖手，低头含胸下蹲  
6 保持动作5的体态，抬头看一点  
7 双腿二位TI 双手握拳体侧 右肩向三点方向上顶  
8 双腿二位TI 双手握拳体侧 左肩向七点方向上顶  
（7）  
1-2 动作c  
3-4 动作c 反面  
5-6 动作c   
7-8 动作c 反面  
9-12 造型

第四段

（8）（9）面向五点 重复（1）（2）

9-12右转身对一点造型  
  
第五段 重复 第二段  
第六段  
（1-3）重复第三段（1-3）  
（4）  
1-3造型  
4-5 变换两个造型  
  
4. 教学提示：  
a. 动作的节奏把控要准确  
b. 动作的力度要准确，有静有动  
c. 动作的风格性 初步掌握B -BOY 步伐的律动

**二、指尖旋律**

1. 训练目的：爵士风格的掌握与步伐的协调。

2. 主要动作及要求

a. 灵活的指尖：一位变化位上模仿弹钢琴，八点方向与二点方向左右交替弹琴;左右手交叉弹琴。

b. YOU：脚下做左右并步，右手、左手交替向一点方向指出去，站定二位后，手在W位上做耸肩动作。

c. 流动步伐：双手指向一点，向左移动三步左倾头一次，做反面。

d. 舞姿移动：双手握拳折臂在胸前摇摆身体向六点方位移动，做反面。

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：（1）（2）

第一段

1. 灵活的指尖

1-4 手：在一位变化位基础上八点、二点左右模仿弹钢琴，髋关节配合手的方向一起左右摆动。脚：在二位脚基础上不动。身体：略微前倾。视线：对一点方向。

5-6 手：双手交叉打开，左手下右手上，髋关节保持左右的摆动。身体：略微前倾。视线：对一点方向。

（2） you

1-2 手：右手在一位变化位指出去。脚：向左边并步。身体前倾，视线：对一点方向。

3-4 手：左手在一点变化位指出去。脚：向右边并步。身体前倾，视线：对一点方向。

5-6 手：双手打开W手型，耸肩。脚：二位脚。身体直立，视线：对一点方向。

7-8 手：在W手型基础上放下肩。脚：二位脚。身体直立，视线：对一点方向。

（3）（4）重复（1）（2）

（5）流动步伐

1-4手：双手在一位变化位指出去，左脚右脚交替向左边移动三步，向左倾头一次，目视一点。

5-6 做反面的1-4

（6）YOU

1-2 向左边并步，右手向一点变化位指出，身体前倾，目视一点。

3-4 向右边并步，左手向一点变化位指出，身体前倾，目视一点。

5-8 重复1-4

（7）（8）重复（5）（6）

（9）舞姿移动

1-4 手：双手握拳在胸前，左右摆动身体时，左手臂竖向，右手臂横向交替；

脚：向六点方向并步移动两步；视线对一点方向。

5-8 反面重复1-4

（10）

1-2 手：双手爵士手型打开在二位变化位，身体同时转向七点方向；

脚：转体时左脚保持不动过转向七点，做四位蹲；视线对七点方向。

3-4 手：双手屈臂指向一点；

脚：二位站立，视线看一点方向。

5-8 保持手的动作，身体右起向后环绕180度，经过右边回到直立。

（11）（12）重复（9）（10）

第二段

（13）（14）重复（1）（2）

（15）重复（1）

（16）

1-2 自由造型

3-4 自由造型

5-6 自由造型

7-8 自由造型

（17）（18）重复（5）

4. 教学提示：

a. 髋关节与手臂动作的配合，要放松腰身体一起律动。

b. 组合比较注重表演性，在舞蹈的过程中找到弹琴的感觉，欢快的表达舞蹈情绪。

**三、summer （协调练习）**

1. 训练目的：通过舞步和身体的律动以及动作的控制加强学生对身体的控制能力。

2. 主要动作及要求

a.

手部动作1：先左后右依次交替经过胸前向下甩臂，手指放松，手心向内。

手部动作2：双手打开，向前交叉用力甩出。

手部动作3：左手随身体律动从右侧肩膀向下划去，右手交替从下往上放至左肩位置，身体一侧向右倾。

b. 脚步动作：先右后左依次抬腿向下用力踏出，重拍在下。

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）

1-4 手：先左后右依次交替经过胸前向下甩臂，手指放松，手心向内。脚：先右后左依次抬腿向下用力踏出，重拍在下。身体：依次面向二、八点，目视一点。

5-8 手：56双手打开，78向前交叉用力甩出。脚：56左脚向后微抬，重心在右脚上向二点方向单腿跳二次，7拍左脚向右脚并拢双脚落地，8拍不动。

（2）同（1）反面

（3）

1-4 手：左手随身体律动从右侧肩膀向下划去，右手交替从下往上放至左肩位置，身体一侧向右倾。然后反面动作重复一次。脚：重心转移到右脚再换到左脚。身体面向一点，先右后左经过蹲起转换重心，目视一点。

5-8 身体动作停在第4拍的造型上做律动两次。

（4）重复（3）动作

第二段

（5）

1-4 手：先左后右依次交替经过胸前向下甩臂，手指放松，手心向内。脚：先右后左依次抬腿向下用力踏出，重拍在下。身体：依次面向二、八点，目视一点。

5 身体面向一点，双手由下向上抡起同时右腿抬腿跳起。

6 双手用力下压同时右腿屈膝落地，同时左腿抬起，左腿尽量贴近前胸。

7 双手再抬至胸前的同时左腿落地，身体直立，双手拳面相对，手臂持平。

8 保持7拍造型。

（6）

1-4 手：面向一点，1-2双手握拳从胸前交叉向前，拳面朝前。3-4后收回经过胸前再向身体两侧平伸出去。脚：舞步踢换步，右脚踢出后落地转换重心左脚向旁伸出点地。身体：1-2身体直立，3-4身体前倾。视线：目视一点。

5-8 重复前面1-4 动作相同，方向相反。

（7）重复（5）动作

（8）

1-2 手：双手屈肘持平向下伸直，双臂外旋同时大臂内侧夹紧。脚：右腿开胯抬起，膝盖尽量对耳朵方向。身体与右腿成方向对角线拉伸。

3-4 身体面向一点，双手收回至胸前双肘持平，右腿收回，双脚并拢双膝微屈。

5-8 重复前面1-4 动作相同，方向相反。

（9）-（16）重复（1）-（8）动作

（17）-（18）重复（3）-（4）动作

（19）-（20）重复（1）-（2）动作

4. 教学提示：

a. 律动的重要性：运用核心力量做到舞蹈动作质感。

b. 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。

**四、牛仔很忙（locking元素表演性舞段）**

1. 训练目的：通过locking的律动、节奏处理以及关节控制，加强学生身体表现力、以及对locking元素的掌握。

2. 主要动作及要求

a. 律动：带有locking特定要求，身体随音乐节奏的变化做出的有规律性运动，包括前后以及左右的律动以及bounce。加强身体协调性。

b. 骑马动作：保持身体左右律动的基础上交替换脚（旁，勾脚）。

c. 舞步动作：模拟骑马下弧线摆动的行进舞步及原地踢换脚舞步。

3. 节奏：

准备位置：即兴表演牛仔或骑马从舞台两边上场。

准备音乐：马蹄声后8拍（第8拍到位）

第一段

（1）律动动作（1个8拍）

每方向两次律动（曲髋向前及恢复）。

1 手：背手，双手手背贴于两胯腰部两侧。

2 脚：八字位基础上向2或8点上步，膝盖微曲，对脚尖方向，同时身体律动两次。

3 身体：保持脊椎直立，身体对2或8点方向，从髋关节处打折，向前与恢复的律动（向前略有抻脖子）。重拍在下随即恢复，1拍1次，2/8点方向每方向两次。

4 头部：面对行进方向，不可摆头或倒头。

（2）面对一点方向

1-4 原地，右脚替换脚舞步两次，两拍一次。手：1曲肘90度跑步状，左前右后，2左手手心贴于左胯前，右手额头前扶帽状。脚：1右脚脚跟向一点斜下方踢出/ta收六位脚/2八字位屈膝。头：目视一点。

5-6 放大的踢换脚一次。脚：5右脚脚跟向一点斜下方踢出，同时蹬地屈膝跳起/ta换脚落地/6左脚向8点与7点之间勾脚蹬出，右腿保持屈膝。

7 脚：左脚向五点脚掌点地，右腿屈膝。手：曲肘90度跑步状，左前右后。

头：目视一点。

8 收左脚回正步位，手放于腿两侧。

（3）（4）重复（1）（2）最后一拍收二位关脚位。

（5）

1-2 ta原地跳1落地，手向一点曲肘90度折臂，双手握拳拳心相对，身体前倾。

2保持体态，向左转头。

3-4 反方向

5 左手扶帽右背手，面对一点右脚向三点撤一小步（屈膝），左脚跟上脚掌向五点点地。

6 不动。

7 向左转身回到一点

8 不动

（6）

1-4 向右横向移动同时做bounce4次，一拍一次。

脚：

1 迈右脚横向移动至二位关脚位同时屈膝。

2 左脚收后同时屈膝。

3 同一

4 左腿收屈膝90度同时屈膝，强调身体。

手：1从身体两侧到旁平位（握拳拳心向下）2 双拳经下弧线曲臂至肩前位

3-4重复一次1-2

5-8 反方向重复1-4

（7）（8）重复（5）（6）

（9）

1-2向右横向撤步（左点地），双手向旁推出（左手旁平，右手斜上）。

3-4左脚向五点脚掌点地，右腿屈膝。左手掌心贴于右胸，右背手。

5-8 骑马动作（左起），（左前右后）勒马手，一拍一次。

（10）

1-2 向一点勒马二位蹲，移重心立直，手不动。

3-4 重复

5-8 骑马行进舞步两次，先左后右。

（11）（12）反方向重复（9）（10）

（13）（14）重复第一段（1）（2），最后多两拍，两次即兴造型。

4. 教学提示：

a. 注意运用核心力量做到舞蹈质感以及lucking元素特有的幽默诙谐，通过运用膝盖的弯直动律，身体的up&down、左右摆动等动作元素增加身体灵活性、协调性。

b. 动作的质感：对动作的控制及爆发力量的把控。

c. 特别注意空拍的运用，动作与音乐要协调配合。

d. 舞蹈的状态及舞台的表演展示。

**五、快乐吉他手**

1. 训练目的：胯部的灵活性。

2. 主要动作及要求

a. 吉他手动作；双脚二位打开，双腿略微弯曲，左手折臂，高度低于肩；右手位于右胯处，做弹琴状

b. 擦汗动作：手臂折臂用小臂处做擦汗动作，脚向旁做三步踮步走，身体略微折形

c. 扇风动作：身体面向2点，双手旁平位基础上向上折小臂与手腕快速扇动；脚下重拍在右脚上做踮步动作

3. 节奏：

准备位置：吉他手动作，方向自由

准备音乐：（1）

第一段

（1）

1 吉他手动作，重心踩到左脚上，同时向左边顶胯，右脚略微离地

2 吉他手动作，重心踩到右脚上，同时向右边顶胯，左脚略微离地

3 重复1的动作

4 重复2的动作

5 重复1的动作，同时向左转身

6 重复2的动作 身体转向5点

7 重复5的动作

8 重复6的动作 身体转向1点

（2）

1 上身吉他手动作，重心踩到左脚上，同时向左边顶胯，右脚略微离地

2 上身吉他手动作，重心踩到右脚上，同时向右边顶胯，左脚略微离地

3 重复1的动作

4 重复2的动作

5-6 上身吉他手动作,脚向左做三步踮步走

7-8 上身吉他手动作,脚向右做三步踮步走

（3）重复（1）

（4）重复（2）

（5）

1-4 吉他手造型（自由方向）

5-8 吉他手造型（换方向）

第二段

（1）

1-2 向3点方向做擦汗动作，

3-4 想7点方向做擦汗动作

5-6 重复1-2的动作

7-8 重复3-4的动作

（2）

1 身体面向8点方向，左脚重心，双手握拳体前交叉，右手在前，右脚点向8点方向，头看1点方向

2 身体面向8点方向，左脚重心，双手握拳打开旁斜下位，右脚点向3点方向，头看1点

3 重复1的动作

4 右脚由8点经过1点划至4点方向，双手由提前交叉划至旁平位

5-7 扇风动作

8 收右脚至准备位，双手落下到自然位，身体面向1点方向

（3）重复（1）

（4）重复（2）

第三段

（1）

1-2 身体面向2点做吉他手动作，脚二位变化位

3-4 造型不动，做两次bounce

5-6 身体面向8点做吉他手动作，脚二位变化位

7-8 造型不动，做两次bounce

（2）

1-2身体面向8点对上做吉他手动作，脚二位变化位

3-4 造型不动，做两次bounce

5-6 身体面向2点对下做吉他手动作，脚二位变化位

7-8 造型不动，做两次bounce

第四段 重复 第一段的动作

第五段 重复 第二段的动作

结束造型变回到准备位置

4. 教学提示：

a. 胯部动作连贯不要停顿

b. 弹其他动作始终贯穿整个组合

c. 动作与音乐要协调配合

d. 注意表演，情绪到位

**六、出线之战（表演性风格的动律练习）**

1.训练目的：通过动作的练习提高身体力量的控制和爆发性的掌握和灵活运用

2.主要动作及要求：

a. 单腿跳踢步

b. 点脚行进步

1. 节奏：

准备位置：身体面向一点，手放自然位，脚站关上的二位。

准备音乐（1）-（2）

第一段

（1）-手臂动作

1-2：手：右手握拳屈臂从耳前位上举至额头上方。脚：关上的二位脚不动。身体：略微转向八点方向。头：目视一点。

3-4：手：右手经耳前位向上挥臂两次。脚：保持不变。身体：保持略微八点方向。头：目视一点。

5-6：手：右手经右体侧外从上到下划到胸前屈臂。脚：二位脚的变化位。身体：面向八点。头：目视一点。

7-8：手：左手经左体侧外从下到胸前位屈臂。脚：二位脚的变化位。身体：面向二点。头：目视一点。

（2）-律动动作

1-2：手：双手掌心向前小二位。脚：屈膝半蹲，向右脚重心up down律动两次。身体：前倾面向一点。头：目视一点。

3-4：手：双手掌心向前小二位。脚：屈膝半蹲，向左脚重心up down律动两次。身体：前倾面向一点。头：目视一点。

5：手脚身体头动作形态不变，律动向右

6：手脚身体头动作形态不变，律动向左

7：手脚身体头动作形态不变，律动向右

8：手脚身体头动作形态不变，律动向左

（3）重复（1）

（4）重复（2）

第二段

（5）-脚部动作

1：手：右手经耳前位向上挥臂。脚：右脚经屈膝出小腿做向下踢脚动作，左脚原地跳跃。身体：面向八点。头：目视一点。

2：重复（5）-1

3：重复（5）-1

4：重复（5）-1

5：手：双手交叉于胸前，大臂架起。脚：右脚向前踩出同时左脚跟上右脚半脚尖点地。身体：面向一点。头：目视一点。

6：手：双手保持位置。脚：左脚向前踩出同时右脚跟上左脚半脚尖点地。身体：面向一点。头：目视一点。

7：重复（5）-5

8：重复（5）-6

（6）-重复动作

1-8：重复（5）-1-8

（7）脚步重复动作

1：手：右手经耳前位向上挥臂。脚：右脚经屈膝出小腿做向下踢脚动作，左脚原地跳跃。身体：面向四点。头：目视五点。

2：重复（5）-1

3：重复（5）-1

4：重复（5）-1

5：手：双手经肩前位向斜上方推出直臂。脚：右脚向前踩出同时左脚跟上右脚半脚尖点地。身体：面向五点。头：目视五点。

6：手：双手保持位置。脚：左脚向前踩出同时右脚跟上左脚半脚尖点地。身体：面向一点。头：目视一点。

7：重复（5）-5

8：重复（5）-6

（8）-重复（7）动作-继续面向五点方向

（9）-慢版动作

1-4：手：掌心向前由自然位经体侧向上划到三位。脚：关上的二位脚。身体：面向一点。头：目视一点。

5-8：手：掌心向前由三位直臂向下划到胸前。脚：二位脚的变化位。身体：面向二点。头：目视一点。

（10）慢版动作

1-2：手：右手收回自然位，左手掌心向右，随身体律动向后滑动。脚：二位的变化位，重心前移。身体：面向三点做腆。头：目视一点。

3-4：手：左手掌心向右随身体律动向前滑动。脚：二位的变化位，重心后移。身体：面向三点做含。头：目视一点.

5-6：手：左手落回自然位，右手抬起。脚：右脚先踩换左脚踩右脚后。身体：由二点转向八点。头：目视一点。

7-8：手：右手屈臂收到肩前位。脚：右脚打开到关上的二位。身体：面向八点。头：目视一点。

（11）重复（5）

（12）重复（6）

（13）重复（7）

（14）重复（8）

（15）重复（1）

（16）重复（2）

（17）重复（1）

（18）重复（2）

（19）重复（9）

（20）重复（10）-1-4

结束动作：5-8：手：双手掌心向前从自然位经体侧上举至斜线位后落回到膝盖上。脚：关上的二位脚，屈膝半蹲。身体：前倾。头：低头目视地面。

4.教学提示：

a.动作要有爆发力和控制力

b.脚部动作注意灵活性

c.动作与音乐要协调配合

1. **夺冠之夜**

1. 训练目的：通过UP&DOWN的律动以及动作的控制加强学生对舞蹈风格的掌握和身体能力的提高。

2. 主要动作及要求

a. 手部动作：双手从自然位提肘至胸前，拳面相对，拳眼向胸保持两臂与肩平。

b. 主题形象：通过造型加强主题形象的表演性。

3. 节奏：

准备位置：手：自然位。脚：二位TURN IN 身体：面向一点。头：目视一点。

准备音乐：1个8拍

第2个8拍：双手交叉于胸前造型。

第3个8拍：1-4模仿足球裁判抛接硬币动作。5-8 起身站立，低头不动。

第4个8拍：右手左手依次向3、7点方向示意并经前平位收回至准备位。

第一段

（1）

1-4 手：吹哨造型，上身前倾，方向从八点到二点。脚：二位开脚半蹲。

身体：由八点转至二点。头：随身体方向。

5 手：拍双手叉腰。脚：双脚并步。身体：一点方向。头：目视一点。

6 手：右手单指从肩甩出至一点。脚：双脚分开重心落在右脚，右膝微曲，

左脚勾脚背。身体：随动。头：对一点方向。

7-8 重复5-6反面动作

（2）重复（1）动作

第二段

（3）

1-2 手：双手对八点方向交叉，左手在外。脚：双脚半蹲，右脚膝盖关回。

身体：面向八点。头：目视一点。

3-4 手：左手食指指向一点。右手扶右胯。脚：双脚半蹲，左脚膝盖关回。

身体：面向二点。头：目视一点。

5-6 手：左手扶右胯，右手上举。脚：双脚直立，二位TURN IN。

身体：面对八点。头：目视一点。

7-8 手：双手准备位。脚：二位TURN IN半蹲。身体：向下俯身。

头：目视一点。

（4）

1-2 手：双手轻放于胯。脚：二位TURN IN直立。身体：上身依次做完右左横移。脚：双脚二位TURN IN。身体：随动。头：目视一点。

3 手：双手撑再大腿上。脚：开脚半蹲。身体：向下俯身。头：目视一点。

4 手：右手握牌状上举，左手扶胯。脚：二位TURN IN直立。身体：面对八点。头：目视一点。

5-7 手：右手最后举起朝一点方向做三次敲击。脚：二位TURN IN直立。身体：面向八点。头：目视一点。

8 手：放下至自然位。脚：双脚并拢。身体：面向一点。头：目视一点。

第三段

（5）

1-4 手：双手从自然位提肘至胸前，拳面相对，拳眼向胸，保持两臂与肩平。脚：主力腿微屈，动力腿离地抬起,脚背勾起，上身做最大的隔离状态。左脚开始，一拍一次，共四次。身体：面向一点。头：目视一点

5-6 手：上身手部动作与前四拍相同，身体向右时左脚向旁点地，身体向左时右脚向右点地。头：目视一点

7-8 手：先出左手再出右手指向8点保持舞姿。脚：右腿向8点方向迅速踢出后收回至二位TURN IN的变化位。身体：面向八点。头：目视八点

（6）

1-4 保持前面最后一个造型，双膝做弹性的蹲四次，同时右手从八点指向二点。

5-8 面向一点，双脚二位TURNIN，身体按右左低高的顺序一拍一动，最后一拍双脚并拢，身体直立。

（7）

1-4 按右左右，左右左的步法向前做跑步状，右脚上步向二点，左脚上班步向八点，上身略前倾，双臂自然摆动。

5-8 重复1-4反面 最后一拍向右转身，面向五点。

（8）

1-4 重复（7）1-4动作，面向五点。

5-8 重复（7）5-8动作，最后一拍收右脚向右转身，面向一点。

（9）-（12）重复（5）-（8）

（13）重复（5）

（14）一拍完成结束自由造型

4. 教学提示：

a. 律动的重要性：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。