**小铃铛（脚位练习）**

1、训练目的：

 对三种脚位的认知。

2、主要动作及要求：

a、正步位：双脚内侧靠拢，脚尖对正前方。

b、小八字位：两脚跟并拢，脚尖分开90度，分别正对左、右侧前方。

c、大八字位：脚的方位同“小八字位”，双脚脚跟之间打开一脚至一脚半的距离。

d、铃铛摇摆：大八字位旁按手右左摆动4次。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，正步位，旁按手位。

准备音乐：

(1)1—8 保持准备位动作

(2)1—2 双手掌心向上，经体旁托起起至正上位。

3—4 双手掌心向里，小指相贴，经体前落下。

 5—8 旁按手位

第一段：

(1)1—2 正步位蹲起

 3—4 重复第一段（1）1—2动作

 5—6 小八字位

 7 大八字

 8 抬右腿

(2)1—4 铃铛摆动

 5—6 小八字位

 7—8 正步位

间奏段：

（3）1—8 重复准备音乐(2)1—8动作

第二段：

（4）—（5）重复第一段（1）—（2）动作

结束段：

（6）1—2 小八字位

 3 大八字位

 4 抬右脚

 5—8 铃铛摆动

 9 大八字位结束

4、提示：

a、注意脚位的准确性

b、铃铛摆动时重心的转换

5、歌词：

一只小铃铛，叮当叮当响，叮当！叮当！叮当！叮当！叮当响。