**小公主（舞姿与步伐练习）**

1. 训练目的：

通过小公主的形象练习各种和膝盖的协调性。

1. 主要动作及要求：
2. 公主脸：双手食指拇指伸出摆一个“大c”的型状其他三指自然弯曲团回，放于脸的两侧，双肘架起。
3. 蜜桃嘴：双手食指伸出指尖相靠放于嘴上，双肘向旁斜下位
4. 黑头发：双手掌型，手掌自然扶于头顶两侧位置，肘向2.8点
5. 大眼睛：双手经团手打开至扩指手型，位于脸的两侧，双肘架起
6. 花裙子舞姿：双手旁斜下位花型手，目视3点斜上方
7. 小公主舞姿：双手花型手，左手中指点于头顶手肘对7点斜上目视手肘方向，右手旁斜下位手腕放松指尖向下
8. 唱歌舞姿：右手团手放于嘴前两拳的距离手肘向斜下，左手旁按手掌型
9. 撒娇舞姿：身体向8点方向，左脚8点方向,右脚脚掌点于三点，双手直臂掌型手右手按于左手上指尖向8点，右倾头目视1点
10. 旁踏步顶胯：（以右为例）右脚向3点迈出，左脚踏于右脚旁同时屈膝顶右跨
11. 节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手掌型

准备音乐：

（1）－（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1－4公主脸形象配合屈膝一拍一动，先屈

5－8蜜桃嘴形象配合屈膝

（2）1－4黑头发形象腿上动律与（1）相同

5－8大眼睛形象动律同上

（3）1－4双手掌型手指尖相对扶于胸前，肘架起，配合屈膝

5－8右脚向3点上步顶右胯同时花裙子舞姿配合屈膝

（4）1－4收回右脚重复（3）1－4动作

5－8左脚向7点上步顶左胯同时小公主舞姿配合屈膝

第二段：

（5）1－4唱歌舞姿同时旁踏步顶胯配合倾头，头与胯的方向一致（右起）

5－8 w手位掌型手掌心向上，旁踏步顶胯

（6）1－4旁按手，旁踏步顶胯

5－6撒娇舞姿

7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

（7）－（8）重复（5）－（6）动作

第三段：

（9）1－4旁按手平脚碎步

5－6撒娇舞姿

7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

（10）重复（9）动作

第四段：

（11）－（18）重复（1）－（8）动作

结束段：

（19）1－4旁按手平脚碎步行进

5－6撒娇舞姿

7－8撒娇舞姿基础上屈膝蹲

1. 提示

a．所有舞姿强调一拍到位

b．旁踏步顶胯上步时经过直膝保持直立到踏步顶胯

c.撒娇舞姿蹲时臀部上翘

5.歌词

圆圆的脸蛋蜜桃嘴,乌黑的长头发大眼睛，

她穿着漂亮的花裙子，他就是美丽的小公主，

他会唱歌他会跳舞，有时任性，偶尔撒娇。

百变公主，甜蜜公主，纯真善良的小公主。