(-)动作要求
1.碎踏:双脚全脚交替踏步,双膝颤动,踏脚节奏均等。可进、
成规定动作,要求节奏准确、拆分及变化明显呈现。
退、转体。在规定节奏内同时、依次或交错完
45 6
"Ι
◇
∠
2颤踏 :弱拍双膝下沉,动作腿重拍踏地伸直膝盖颤动 (变支撑腿),同时抬起另一只腿。动作时,踏地与抬
起另一只腿同步,颤时保持上身的稳定、松弛。
3三步一踏 :组合中为横向移动 ,以右腿为例 ,一步:向右侧迈右腿 ;二步:左腿向右腿右前迈步;三步:右
腿向右侧迈步;一踏 :左腿向左侧屈膝踏地。过程中双膝颤膝屈伸。
晃盖手:一手晃,另一手屈臂立腕,手心抹,经上弧线从旁及里,形成上弧线的流动。单手的晃盖亦常见,
多出现于腰旁、腹前。
注意头部与身体的配合,要求自然到位。
注意掌握藏族舞的屈伸、颤膝的动律。
教学目的
通过藏族舞动律、动作的训练,锻炼学生对节奏的掌握,使学生在藏族舞的动律中掌握节奏的变化。
锻炼学生头、躯干、四肢间的协调能力,从而对学生小脑的平衡能力进行开发与锻炼。
教学方法
着重强调对藏族舞动作、动律、颤膝等特征的准确把握,带领学生数拍子,按照拍子完成规定动作。
关注头部与身体间的配合,慢节奏动作优雅流畅。
(四)组含提示
节拍类型 〃46/4
准备:面向 1点小八字站立。
[1] 14 正步位准备;
5-8 双手慢起叉腰。
空拍 2拍 ,膝盖屈伸各一次,
[2] 1-4
5-8
[3] 1-2
3-4
[4] 1-4
碎踏步前进 ;
碎踏步后退。
原地碎踏步;
逆时针转一周。
原地碎踏步,双手带动双臂身侧向斜下旁起 ,
点,双手并拢 ; [3]1-4
手心向 1
43