

## 八、《雪山上的童谣》节奏与协调能力练习

### (一) 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、退、转体。在规定节奏内同时、依次或交错完成规定动作，要求节奏准确、拆分及变化明显呈现。
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。
4. 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。
5. 注意头部与身体的配合，要求自然到位。
6. 注意掌握藏族舞的屈伸、颤膝的动律。

### (二)

#### 教学目的

- 1 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。
- 2 (二) 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。

1. 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。
2. 关注头部与身体间的配合，慢节奏动作优雅流畅。

#### 教学方法

### (四) 组合提示

节拍类型 4/4 6/4



- [2] 1-4 碎踏步前进；  
5-8 碎踏步后退。
- [3] 1-2 原地碎踏步；  
3-4 逆时针转一周。

5-8 双臂回落，双手叉腰。

空拍 2 拍，膝盖屈伸一次。

[5] 重复 [3] 的动作。

[6] 1-2 膝盖屈伸一次；

3-4 逆时针转一周。

[7] 1-2 向右侧盖晃手，右腿颤踏一次；

3-4 反向位重复一次；

5-6 重复 1-2 的动作；

7-8 重复 3-4 的动作。

空拍 2 拍，顺时针转一周。

[8] 1-4 迈左腿，向左侧做一次三步一踏，双臂身侧展臂；

5-8 迈右腿，向右侧做一次三步一踏，双臂身侧展臂。

[4]1-4

[9] 1-2 左腿屈膝踏地两次；

3-4 右腿屈膝踏地两次；

5-8 右腿后撤一步，左腿屈膝踏地，上身前屈，双臂向前摊手行藏族礼。

[7]1-2