

# 中国舞教学第四级教学任务

杨力

- 一. 基本达到颈立、背直、肩沉、腿直、脚绷。
- 二. 做到“手位”及“脚位”准确，手动眼随。
- 三. 一招一式清楚，动作节奏准确。
- 四. 会用身体局部动作表现音乐节拍。
- 五. 舞蹈时有自娱感。
- 六. 藏族舞，初步掌握“颤膝”动律。
- 七. 东北秧歌，掌握脆“蹲”和脆“提压腕”，上下身配合协调。

## 中国舞第四级教学课程计划

1. 二拍舞步 **Dance in 2/4**  
复习舞蹈” “采蘑菇的小姑娘 ”
2. 三拍舞步 **Dance in 3/4**  
复习舞蹈” “采蘑菇的小姑娘 ”
3. 单手位及波浪 **Position of Single Hand and Waves**  
学习儿童舞蹈 :小竹篮 (暂定)
4. 压胯 **Press Hipbone**  
学习儿童舞蹈 :小竹篮 (暂定)
5. 勾绷脚 **Foot-flensing -and stretching**  
学习儿童舞蹈 :小竹篮 (暂定)
6. 前抬腿 后抬腿 **Leg Forward Lift and Leg backward Lift**  
学习儿童舞蹈 :小竹篮 (暂定)

7. 抱端腿 Level Leg

学习儿童舞蹈：拜年

8. 压腿 Press Leg

学习儿童舞蹈：拜年

9. 前踢腿 后踢腿 Grande Battement, Front and Grande Battement, Back

学习儿童舞蹈：拜年

10. 脚位和碎步 Position of Feet And Quick Short Steps

学习儿童舞蹈：拜年

复习儿童舞蹈：小竹篮

11. 掰膀子 和小跳 Rotary Motion Of Shoulders And Saute

学习儿童舞蹈：拜年

复习儿童舞蹈：小竹篮

12. 藏族舞 Tibetan Dance

学习儿童舞蹈：拜年

13. 东北秧歌 Yangge Dance in Northeast China

复习儿童舞蹈：拜年

复习儿童舞蹈：小竹篮

14. 总复习 General Review