**幼儿舞蹈教学基训内容**

　　**一、 素质训练**

　　素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。初学舞蹈的学生，对舞蹈的接触情况不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要之间的距离。

　　素质训练可分为腰和腿的“软”“开”两个部分。

　　舞蹈是用人的肢体语言表达的，要使学生尽快达到肢体所需要的素质条件，应从“软”开始。

　　软度训练中可分为肩、胸、腰、腿、胯几个部分分别加强训练。

　　l、压肩胛带是训练肩和胸的软开度。在训练过程中可用趴把杆前压肩胛带，也可以两人一组互相后拉肩胛带。

　　2、腰是身体运动的轴心。腰的软度训练是为了增强腰部的柔韧性和灵活性。训练中，我们可以用地面吊腰、把杆吊腰和下腰、甩腰来练习。

　　3、腿功是舞蹈中最重要的，舞蹈中一切舞姿和技巧都需要深厚的腿功才能完成。训练中，把杆上压腿使腿内侧的肌肉韧带得以舒展达到软的效果。而大踢腿则使腿部不仅有软度，还更加强了腿部肌肉的力量。

　　4、胯的软度即是髋部的开度。舞蹈中，胯的作用也很大，可以扩大动作的空间范围，增大动作的幅度，使身体的下肢更具有表现力。训练中，可用坐地分腿练习和躺地分腿练习。趴青蛙、躺青蛙也是增强胯的软度的好方法。

　　**二、 形体训练**

　　形体训练即塑造身体的形态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。形体训练是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。在这里，一般分为“扶把动作”和“离把动作”训练。

　　扶把动作是借助把杆进行对身体的柔韧、力量、重心、美感的训练。主要以腰和腿的基本功训练为主。腰在达到一定的程度下，必须柔韧地灵活地运用。在把杆上，我们可以用胸腰、前旁后下腰、单腿前后下腰、跪下腰等训练项目。

　　腿的训练包括胯的开度、腿的力量、膝的直立、脚踝关节的柔韧灵活和脚背的绷提。在训练中，可以围绕芭蕾基本元素“开、绷、直”来完成。

　　开：指髋关节向人体两侧外开。腿部运动过程中，从髋关节到膝关节再到腕关节、脚趾尖全部向外转开，这样可以舒展人体的线条，使整条腿看上去更修长更具有表现力。训练中，可以用蹲等练习。

　　绷：指脚背有力地绷提。使脚的线条显得更加修长漂亮。训练中可以用檫地、小踢腿、划圈、控制等项目练习。

　　直：指在动作中，主力腿和动力腿的膝盖都必须直立稳定。训练过程中，在没有特定动作需要下必须要求直，使腿更修长优美，增强了身体的表现力。

　　另外，扶把动作训练的应用可先用慢速或中速的音乐伴奏，然后再用快速的音乐。但必须节奏鲜明，使学生易懂，从而增强动作的记忆力。

　　离把动作训练主要训练学生在完全脱离把杆的情况下身体做到稳定性、协调性和灵活性。通常都以小组合练习。如离把的檫地、控制、小跳、大踢腿等。组合的音乐伴奏一般用四分二拍或四分四拍，采用一些欢快跳跃节奏鲜明的音乐可以增加学生对动作的兴趣，促进组合的完成。

　　**三、 技巧训练**

　　学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。

　　技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作。包括“转、翻、跳”等特技。无论从数量、质量、速度及姿态等方面都要“精”。教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复训练为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

　　l、转即旋转，以身体垂直于地面的轴心，给予恰当的动力，沿着一定的方向三百八十度的旋转运动。旋转一般有原地自转，移动转和空中转。

　　2、翻即翻身。以身体的中心线为轴心，翻转三百六十度。教学中，我们可以用腰翻身、点翻跟串翻项目进行训练。

　　3、跳就是跳跃，即在空中形成一中优美的造型姿态。跳跃一般有三个步骤：

　　(1)起跳。“起法儿”身体快速离开地面，向腾空做好准备。

　　(2)腾空舞姿。当人体重心想上最高点时做出的造型姿态。

　　(3)落地。人体重心向地上掉下时应前脚掌先着地，过度到后脚跟着地，膝关节屈曲，起到缓冲的作用，达到轻巧稳健。

　**四、舞姿训练**

　　舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。

　　基本舞姿包括手脚的基本形态姿态，基本位置，部法的训练，配合腰腿功、技巧形成一组具有高度的雕塑性、富有表现力的舞蹈动作。

　　教学中，应该遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则进行教学。

　　具体方法：

　　**一 压腿**

　　这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。压腿时要注意腿部关节的直立，脚背向外打开绷直，并保持上半身的直立。向下压至上半身和腿部之间的没有缝隙。个别学生韧带太紧，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要求。特别注意的是胯部要端正。压旁腿和后腿的时候学生最容易出胯和斜胯，需要及时矫正。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆，另一只手臂紧贴在耳边，向腿上靠近并尽量向远处伸展，拉长旁腰。压后腿时，注意肩膀端平，颈部不要缩，撑住头部别掉下去，并向后伸展。伴奏带：选用节奏感比较强的音乐。

　**二 压肩**

　　这是打开肩部韧带的练习。压肩时，双手臂伸直放在把杆上。两腿之间的距离略等于肩宽。头部和脊柱都要放松，向下压时能够感觉到肩部韧带被拉长。伴奏带：中速，节奏舒缓2/4。

　**三 推脚背组合**

　　脚背的好坏因人而异，大部分取决于先天因素，但也不能忽视后天的训练。在训练之前，从脚尖到整个大脚背都要活动开;训练时，双手扶把杆，挺胸抬头、收腹提臀，双脚并拢站好，先从单脚背训练开始。 1-2拍单脚脚后跟抬起，五个脚趾紧扒地面 3-4拍 脚尖绷直，向墙内推，使整个脚背绷成月牙型 5-8拍 换另一只脚，动作相同 双脚背练习亦同。年龄小的学生在做此类训练中，注意力不集中，易低头去看自己和他人的动作 ，在做推脚背时，双脚容易打开，脚背推不起来，需要时刻提醒和规范动作。

　　**四 把杆训练组合**

　　少儿舞蹈培训与专业舞蹈训练有很大区别。在做把杆上的动作组合时，不可能像专业学员那样的强度和难度。除非是经过若干年业余训练，自身条件可以达到专业水平了才有能力做到难度和强度并举的动作组合。少年儿童活泼好动，喜爱好玩有趣的动作，这就要求教师在编排这类把杆上的动作组合时，注意结构简单易学，学生有能力做到。好玩好学，自然就会激发学生的学习兴趣，加之在教学中不断给予学生以适当的鼓励和赞许，学生接受的就快。

　　基本的把杆动作组合：

　　1 (双手/单手)扶把，一位脚擦地组合

　　2 (双手/单手)扶把，一位脚蹲组合

　　3 (双手/单手)扶把，一位脚划圈组合

　　4 五位脚，单手扶把 小踢腿组合

　　5 五位脚，单手扶把 移重心组合

　　6 (双手/单手)转腰组合 这些组合，适宜于少年儿童的身体素质和接受能力，随着学生各方面的不断进步，在此基础上加大难度，变换花样，达到舞蹈训练的要求。

　　**五 踢后退**

　　双手扶把杆小八字部站好，膝盖都要绷直，头抬起来平视前方。在踢后退的过程中，上半身保持不动，不要侧身回头，胯不能松，脚背和膝盖都要绷直。切忌身体前倾。如果在反复强调，学生还是做不到位的情况下，可以先单一的联系控后腿即双手扶把杆，把一条腿向后抬起来，纠正学生的姿态，然后再过度到踢后退。

　**六 劈腿跳**

　　是为学习中间大跳做好准备的手扶把杆的跳跃组合.在做这一动作跳起来时要注意双脚同时一前一后打开.打开过程中,绷直脚背,伸直膝盖,跳跃越高,腿叉越开越好.着地时,双脚快速收拢,两脚并起来着地.

　　**七 大踢腿**

　　是培养腿的力度和开度的训练.不论是前腿还是旁腿,都要保持上半身直立,中段夹紧,眼睛注视前方.踢腿的过程中,同样要注意脚背和膝盖的绷直.有许多学生在踢腿的时候,为了让腿部可以碰到身体,上半身极力向前够.这样做,颈部便往回缩,头向前探,双膝弯曲,非常难看.所以,在踢腿前要告诫她们,踢不高没有关系,最重要的是保持正确的姿态.在这一前提下,经过刻苦练习,腿会越踢越高,韧带越拉越长.在学生取得微小的进步时,要及时给予赞赏和鼓励.有些学生回家也经常自己练习,到课堂上教师可以明显的感到她的变化和提高,则更要适当的给予称赞,否则就会挫伤学生学习的积极性.除了身体和腿要注意外,两只手臂也不能忽视.在踢腿的过程中,一定要保证手臂端平,不能放松下来。

　　**八 下腰**

　　年龄偏小的学生腰的柔韧性不错,但是手脚都没有力量,支撑不住身体,常常是用头顶住地面下腰.教师都要给学生以适当的帮助,保护她们,纠正下腰的姿态,告诉她们用力的部位和下腰的方法. 双脚打开至肩宽,双臂向上伸直,五指打开,手心朝前.下腰时,上半身向后仰,头抬起来向后找自己的脚后跟,身体和手都向脚后跟靠齐并往里卷.下好以后,手臂和膝盖都尽力撑直,眼睛看脚后跟. 对年龄偏大,有一定基础的学生,让她们做甩腰训练,加大训练强度.结束后注意做回腰练习:双脚并拢蹲下来,双手抱住双膝,头埋下来.教师顺着脊柱给学生做按摩,保护她们的脊柱不受到伤害.

**九 劈腿**

　　有利于拉伸学生腿部韧带.在训练时,注意脚背不能松弛.我们可以按照这样的顺序训练: 1 左脚在前劈腿,双手抱住左脚,控1-2分钟,然后腿不动,身体向后仰.有基础的学生可以让右手撑住地面,左手抓住后腿控住. 2 左脚在前的竖叉不动,身体向右转的同时变胯,变为横叉.双脚背不要趴倒在地面 .上半身和脚背都要立起来然后上半身趴倒在地面,双手臂向前伸展.趴胯1-2分钟. 3 横叉不动,再向右转,变为右脚在前的竖叉.重复动作。

　**十 小跳组合**

　　训练学生的弹跳能力.可以由简单的一二五位小跳,发展到相互交叉的综合性复合型小跳.小跳过程中,双膝直立,双脚背向外推开.着地时,脚尖先落,落地要轻,上半身不能前后摇晃.落地半蹲,上半身绷紧向下,臀部夹紧。

　　儿童舞蹈基训主要是指对儿童形体、姿态、腰腿的软度、力度、控制及跳、转、翻等最基础的训练,简称:基训。一个老师对一个学员的指导，可以减少受伤的机会，能够时刻关注到学员的反应，掌握其接受的情况，及时地调整锻炼的强度。

　　老师教的仔细，学员更容易掌握，学员和老师的交流也更密切。学员学得到

　　位，感受更深，更容易集中注意力，能够感受每个动作所带来的感觉，可以完全放松地融入整个瑜伽练习的过程。

　　让学员学习一些适合自己身体能力的动作，不盲目追求高难度的动作，这样可以大大减少受伤的机会。可以让学员知道所学动作的名称，功效，加深对所学动作的掌握程度。

　　最重要的是，可以让学员正确地掌握每个动作怎样配合呼吸去做，令学员在最短的时间内感受到身心灵的提升，领略到练习瑜伽的好处，从而让瑜伽成为生活的一部分。

　　基训教学、1、把下踢后腿。(5-8岁中班)。2、软度训练。授课内容：一、基训、软、开、力量训练。二、把下部分：地面踢腿。