微练习三：

竹竿舞基本动作学习（请结合前面视频讲解练习）

分解动作讲解:

1.一根竹竿的跳法。这种跳法主要是由敲打者按一定节奏敲打，跳舞者在一根竹竿两边有节奏的跳跃。可以一个人围绕竹竿连续跳，也可以一群人按照节奏轮流跳，还可以一定数量的人都在一根竹竿上来回跳，可以转身、拉手、做动作、呼喊，适合全班活动。这种方法，对初学者的节奏练习很好，也很简单。缺点是人移动范围不大，观赏性不强。

2.二根竹竿和多根竹竿的组合跳法。下面介绍几种组合跳法：“直进直出跳”、“点点进跳”、“提膝三拍跳”和“兔子舞跳”。

“直进直出跳”——这种跳法要求练习者按“1-2，1-2，1-2…”节奏，连续不断地跳进竹竿跳出竹竿。这种跳法方法简单，节奏性强，运动量大，体力消耗大，需要练习者持续的节奏感，手脚协调。

“点点进跳”——这种跳法要求练习者按“1-2，1-2，1234；1-2，1-2，1234，…”的节奏，先一只脚点进竹竿马上出来，再这只脚点进这副竹竿又马上出来，接着依次双脚跳进竹竿又跳出来。到第二副竹竿时，重复刚才的动作。这种跳法动作轻巧舒缓，运动量较小。

“提膝三拍跳”——这种跳法要求练习者按“123,456；123,456…“节奏，先在竹竿外面，提靠竹竿外边的脚，原地跳三下；接着，脚顺节奏跳进竹竿去跳二下，马上出来跳一下。到第二副竹竿时，重复刚才的动作，依次进行。这种跳法动作简单清晰，适合初学者练习。

兔子舞跳——这种跳法一般在二四拍音乐节奏下，按口令“脚跟、脚尖、进出、前后，跳跳跳”的口令，先在竹竿外点脚跟和脚尖，然后一只脚进竹竿点一下出来，接着并脚先前先后各跳一次，最后双脚依次跳进竹竿又跳出来。到第二副竹竿时，重复刚才的动作。这种跳法要求节奏感很强，动作复杂，花样多，运动量大。

在创新组织形式和练习方法时，还采用直线跳、“8”字形跳、“O”字形跳、“十”字形跳、“井”字形跳等多种组织形式。这是“十”字形跳、“井”字形跳法。

还可以让教师、学生创编组织形式与方法，对竹竿舞创编。