

舞蹈压腿的朋友圈说说 舞蹈三分钟演讲稿小学(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

舞蹈压腿的朋友圈说说篇一

大家好！

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。

这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺，其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

这就需要在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。

我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结

束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。

军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。

而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！感谢初中的这一场军训，给了我一种新的体验，感谢给我军训这一节课，带给我感动。我也会把这一切的经历深深的埋在内心深处，让它引领着我在初中的生活中乘风破浪、奋勇前进。

谢谢大家！

舞蹈压腿的朋友圈说说篇二

1、看她折纤腰以微步，呈皓腕于轻纱。眸含春水清波流盼，头上倭堕髻斜插碧玉龙凤钗。香娇玉嫩秀靥艳如花娇，指如削葱根口如含朱丹，一颦一笑动人心魂。

2、珠缨旋转星宿摇，花蔓抖擞龙蛇动。舞低杨柳楼心月，歌尽桃花扇底风。涂香莫惜莲承步，长愁罗袜凌波去。只见舞回风，都无行处踪。偷穿宫样稳，并立双趺困。纤妙说应难，须从掌上看。

3、以千手观音的形象立于莲花台上，在镶嵌着1000多只手的金碧辉煌的拱门下。伴随着激昂的乐曲，舞者们鱼贯而入，舒展在舞台上，以婀娜的舞姿和生动的眼神，描绘梦中的天堂。那千般娇姿，那万般变化，似孔雀开屏，似莲花绽放，似飞龙穿梭。

4、舞凤髻蟠空，袅娜腰肢温更柔。轻移莲步，汉宫飞燕旧风骚。漫催鼙鼓品梁州，鹧鸪飞起春罗袖。

5、一阵颤栗从她的左手指尖传至肩膀，又从肩膀传至右手的指尖。手上的银钏也随之振动，她完全没有刻意的做作，每一个动作都是自然而流畅，仿佛出水的白莲。

6、那个女孩寂寞美丽的舞蹈，她闭上眼睛试着去想象有人在她和她一起尽情跳舞。跳舞。她可以抱着她一生的热情、怀着感恩的心和那个人一直跳舞到死。

7、只见老师扬起双手，惦起脚尖，做出留头似的旋转。这时，她像一只在空中飞旋的天鹅；又像在地面翩翩起舞的孔雀。老师那婀娜的身姿，仿佛与音乐融为一体；那柔软的身体衬托出了舞者高贵的美！我陶醉了，从此我便爱上了舞蹈。

8、再没有别的艺术行为，能像舞蹈那样转移和激动一切人类。

9、一袭大红丝裙领口开的很低，露出丰满的胸部，面似芙蓉，眉如柳，比桃花还要媚的眼睛十分勾人心弦，肌肤如雪，一头黑发挽成高高的美人髻，满头的珠在阳光下耀出刺眼的光芒，鲜红的嘴唇微微上扬，好一个绝美的女子。

10、舞低杨柳楼心月，歌尽桃花扇底风。涂香莫惜莲承步，长愁罗袜凌波去。只见舞回风，都无行处踪。偷穿宫样稳，并立双趺困。纤妙说应难，须从掌上看。苏东坡的菩萨蛮。

11、在许多次起舞的情况下，我感觉触到某种神圣之物，在

那些时刻，我的灵魂飞翔，与万物合一。我变成星，也变成月，变成爱者与被爱者，胜利者与被征服者，主人与奴隶，变成歌手与歌曲，知者与知识。

12、优美轻松的音乐响起，伴着动感的节拍，他们跳动轻快的脚步，挥洒舒放的手臂，扭动柔活的腰身，绽放灿烂的笑容，散发着青春的朝气，展示着运动中的美丽，体验着舞蹈的乐趣。

13、她跳着舞像一只美丽的蝴蝶般飞舞着，像婀娜多姿的柳条般扭动着，美的令人陶醉。她是一位活泼可爱的小女孩，白净的瓜子脸，弯弯的眉毛下有一双水灵灵的眼睛。她爱唱歌，更爱跳舞，还去参加了校舞蹈队呢！她穿着那件红地白花的连衣裙，跳舞时，动作优美极了！

14、你舞姿轻灵，身轻似燕，身体软如云絮，双臂柔若无骨，步步生莲花般地舞姿，如花间飞舞的蝴蝶，如潺潺的流水，如深山中的明月，如小巷中的晨曦，如荷叶尖的圆露，使我如饮佳酿，醉得无法自抑。

15、她是一位活泼可爱的小女孩，白净的瓜子脸，弯弯的眉毛下一双水灵灵的眼睛。她爱唱歌，更爱跳舞，还参加了校舞蹈队呢！她穿着那件红地白花的连衣裙，跳舞时，动作优美极了！

16、我们发现她们不但是表现神和人，就是草木禽兽：如莲花的花开瓣颤，小鹿的疾走惊跃，孔雀的高视阔步，都能形容尽致，尽态极妍！

17、舞凤髻蟠空，袅娜腰肢温更柔。轻移莲步，汉宫飞燕旧风流。漫催鼙鼓品梁州，鹧鸪飞起春罗袖。锦缠头，刘郎错认风前柳。

18、笛子吹起，小鼓敲起，歌声唱起，卡拉玛开始舞蹈了。

她用她的长眉，妙目，手指，腰肢；用她髻上的花朵，腰间的褶裙；用她细碎的舞步，繁响的铃声，轻云般慢移，旋风般疾转，舞蹈出诗句里的离合悲欢。

19、舞蹈是一门艺术，优美的舞姿，给人以美的熏陶，婀娜多姿，让人如痴如醉。看着优美的舞蹈，我真有几分羡慕，于是，我步入了学习舞蹈的生涯。

20、我们看她忽而双眉颦蹙，表现出无限的哀愁，忽而笑颊粲然，表现出无边的喜乐；忽而侧身垂睫，表现出低回宛转的娇羞；忽而张目嗔视，表现出叱咤风云的盛怒；忽而轻柔地点额抚臂，画眼描眉，表演着细腻妥贴的梳妆；忽而挺身屹立，按箭引弓，使人几乎听得见铮铮的弦响！

21、寐含春水脸如凝脂，白色牡丹烟罗软纱，逶迤白色拖地烟笼梅花百水裙，身系软烟罗，还真有点粉腻酥融娇欲滴的味道。

22、我常常想象自己穿上红色舞鞋，在空荡荡的房间里旋转，不停旋转像是上了发条的洋娃娃般，可以一直舞蹈。直至精疲力尽，竭尽所能之后倒下，死去。以优美的姿势躺在冰冷的大理石地板上，唇角残留意犹未尽的微笑。花瓣开始降落了。缓缓的，粉红，一点点的下坠。

23、她跳着舞像美丽的蝴蝶般飞舞着，像婀娜多姿的柳条样扭动着，美的让人陶醉。

24、这个舞蹈讲究仪态优雅，舞步轻快，舞感要美。这个舞蹈的伴奏正是？乐圣？贝多芬的月光曲。这首曲子的节奏十分快，所以舞蹈的难度也很大！

25、舞蹈是有节拍的步调，就像诗歌是有韵律的文体一样。

26、舞蹈是藏在灵魂里的语言，跳舞就像是用脚步去梦想，

每个动作都是一个字，组合成舞蹈这首诗。

27、素肌不污天真，晓来玉立瑶池里。亭亭翠盖，盈盈素靥，时妆净洗。太液波翻，霓裳舞罢，断魂流水。甚依然、旧日浓香淡粉，花不似，人憔悴。欲唤凌波仙子。泛扁舟、浩波千里。只愁回首，冰帘半掩，明乱坠。月影凄迷，露华零落，小阑谁倚。共芳盟，犹有双栖雪鹭，夜寒惊起。

28、舞蹈是你的脉搏，是你的心跳，是你的呼吸，是你生命的节奏。也是对时间、动作、幸福、喜悦、伤心和羡慕的表达。

29、玄舞势随风散复收，歌声似磬韵还幽。千回赴节填词处，娇眼如波入鬓流。

30、芭蕾舞演员精彩的单腿飞转，那是力的旋律；健美运动员块块隆起的肌肉，那是力的线条；赛跑健将风驰电掣般的冲刺，那是力的速度。

31、开始排练舞蹈了！我们先得扬起双手，从左边转到右边再。两个月后，《月光》终于在黄梅戏剧团开始演出了。我们的表演令一个个观众都站起来看，一阵阵震耳欲聋的掌声从观众席上传来！我想，他们也感受到了舞蹈的魅力，而且也沉醉于其中了！

32、粉红玫瑰香紧身袍袖上衣，下罩翠绿烟纱散花裙，腰间用金丝软烟罗系成一个大大的蝴蝶结，鬓发低垂斜插碧玉瓊凤钗，显的体态修长妖妖艳艳勾人魂魄。

33、街舞跳街舞使人注意力集中，舞蹈动作优美而随意同时，跳街舞可以通过消耗全身脂肪杨格瑜伽非常注重人体的正确的摆放生理结构，骨骼肌肉的功能等，强调体位动作的，我们就不能不佩服这个利用的精妙因为，郭蕾老师为这节课设计的教学目标主要就是揣摩关键词句人物的语言动作神态描

写在塑造人物形象中的表达效果这也正是。

34、碧绿的翠烟衫，散花水雾绿草百褶裙，身披翠水薄烟纱，肩若削成腰若约素，肌若凝脂气若幽兰。娇媚无骨入艳三分。

35、出尘如仙，傲世而立，恍若仙子下凡，令人不敢逼视。一袭紫衣临风而飘，一头长发倾泻而下，紫衫如花，长剑胜雪，说不尽的美丽清雅，高贵绝俗。

36、翠笛，白衣，林枫静静的吹着笛，轻风带起衣袂飘飞，而他身前的凌凝更如临凡仙子，两人搭配成一副绝美的画卷，从未想过两人站在一起竟能如此的和谐，如此的完美。

37、珠缨旋转星宿摇，花蔓振作龙蛇动。舞低杨柳楼心月，歌尽桃花扇底风。涂香莫惜莲承步，长愁罗袜凌波去。只见舞回风，都无行处踪。偷穿宫样稳，并立双趺困。纤妙说应难，须从掌上看。

38、清颜白衫，青丝墨染，彩扇飘逸，若仙若灵，水的精灵般仿佛从梦境中走来。天上一轮春月开宫镜，月下的女子时而抬腕低眉，时而轻舒云手，手中扇子合拢握起，似笔走游龙绘丹青，玉袖生风，典雅矫健。乐声清泠于耳畔，手中折扇如妙笔如丝弦，转、甩、开、合、拧、圆、曲，流水行云若龙飞若凤舞。

39、你的指尖划出令人痴迷的弧度，旋转在寂寞的边缘。头发与裙角在午后微弱却依旧温暖的斜阳中飘散，仿佛全世界都投入到韵律中，我听到了时间断裂的声音，因你的舞动，你像一只悲傲的雀，身躯辗转缠绵。

40、舞蹈演员用她们迷人的外表，优美的舞姿，让所有人都为之倾倒。

41、树上纷纷扬扬落下了几片树叶，这些舞蹈的精灵，时而

旋转着轻盈的身子，时而唱出哗啦啦的歌声，他们的一生，如昙花一现，然而再精彩的背后，隐藏着死亡的召唤，但他们毫不畏惧，勇敢地投向大地母亲的怀抱，等待孕育着一个新的生命！

42、睁开眼睛，停下舞蹈，她伸出的双臂如何收回，徒留一个等待的姿势，她如何是好。她如何如何是好呢。还会不会有人走过来拉下她僵硬的胳膊，用温暖包围她，臂膀紧紧牢牢锁住她，用一辈子。不离开，不放弃，始终在那儿。

43、轻步曼舞像燕子伏巢、疾飞高翔像鹊鸟夜惊。美丽的舞姿闲婉柔靡，机敏的迅飞体轻如风。她的妙态绝伦，她的素质玉洁冰清。修仪容操行以显其心志，独自驰思于杳远幽冥。志在高山表现峨峨之势，意在流水舞出荡荡之情。

44、她一身绯色舞衣，头插雀翎，罩着长长的面纱，赤足上套着银钏儿，在踩着节拍婆娑起舞。她的舞姿如梦。她全身的关节灵活得象一条蛇，可以自由地扭动。一阵颤栗从她左手指尖传至肩膀，又从肩膀传至右手指尖。手上的银钏也随之振动，她完全没有刻意做作，每一个动作都是自然而流畅，仿佛出水的白莲。

45、南国有佳人，轻盈绿腰舞。华筵九秋暮，飞袂拂云雨。翩如兰苕翠，婉如游龙举。越艳罢前溪，吴姬停白。其二：慢态不能穷，繁姿曲向终。低回莲破浪，凌乱雪萦风。坠珥时流，修裾欲溯空。唯愁捉不住，飞去逐惊鸿。

46、在这次比赛中，他们整齐和谐的节律，铿锵优美的舞步，舒展灵活的动作，舞出了青春的活力，舞出了时代的风采，呈现出校园内一道靓丽的风景。

47、彩袖殷勤捧玉钟。当年拚却醉颜红。舞低杨柳楼心月，歌尽桃花扇底风。从别后，忆相逢。几回魂梦与君同。今宵剩把银缸照，犹恐相逢是梦中。

48、忽如间水袖甩将开来，衣袖舞动，似有无数花瓣飘飘荡荡的凌空而下，飘摇曳曳，一瓣瓣，牵着一缕缕的沉香。

49、最精采的是“蛇舞”，颈的轻摇，肩的微颤：一阵一阵的柔韧的蠕动，从右手的指尖，一直传到左手的指尖！我实在描写不出，只能借用白居易的两句诗：“珠缨炫转星宿摇，花鬋斗蕊龙蛇动”来包括了。

50、她用她的长眉，妙目，手指，腰肢；用她髻上的花朵，腰间的褶裙；用她细碎的舞步，繁响的铃声，轻云般慢移，旋风般疾转，舞蹈出诗句里的离合悲欢。

舞蹈压腿的朋友圈说说篇三

梦想，是一个人长大以后想要干的’事情。所以，每个人都有自我独一无二的梦想。

很强的人，所以一旦下定决心也不想放弃。

从此，我每一天都在一个杯子里倒一些水，再倒一些糖和盐或味精。

.....

妈妈停顿了一下，继续说道：“可是，你上三或四年级的时候，就可能会做实验。“听到这番话，刚才情绪有些失落的我，一下子好多了。

一年，两年，三年，四年……此时的我已经四年级了，我再也不是那个胆小的小姑娘了。在20~~年10月17日的一堂科学课上，詹晓颖教师带领我们去实验室做实验。要明白，我这可是大姑娘上桥——头一回呀。在我的精心努力下，实验最终成功了！我的眼睛里流出了激动的泪花。

此刻，你们明白我的梦想是什么了吧？对，没错，我的梦想是当个科学家或化学家。

当然，我还有其它的梦想哦！

舞蹈压腿的朋友圈说说篇四

小时候，我就经常被妈妈逼着学艺术特长，而我，就只有舞蹈坚持下来了。

初识舞蹈，是羡慕那些姐姐的衣服好看。舞跳得好。我一直以为只要学，就能跳出高水平。可惜，我错了。

我的舞蹈老师非常严厉，所有事情都必须要我做到非常完美，如果一个地方未做好，她就会拿一把尺子打我没做好的部位，常把我打哭。

渐渐的，我接触的舞种多了。老师也将爵士舞和芭蕾舞教给我。基本功也愈来愈难。什么体能训练，大跳，钹，平板支撑，静蹲等。就在最近，我报名了一个舞蹈比赛。因此，常常训练得脚尖和腿酸痛。我常常晚上贴着药膏坐在床上默默哭泣。我曾喊过，曾闹过，曾哭过，却始终不能放弃。前两天，我的腿部拉伤，坚持去训练。坚持不下来时有点松懈，老师生气的抓起小尺子往我身上打。尺子落在了地上，我吸了吸鼻子，不争气的眼泪掉了下来，缓缓的落在尺子上，一滴，两滴……那把尺子，那把打我打弯的尺子。我抓起尺子往地上一扔，就推开门冲出去。

我又重新回到舞室，努力训练，常常废寝忘食。即使老师还是把我常打哭，但我还是咬咬牙过去了。

舞蹈压腿的朋友圈说说篇五

大家必须知道，压腿是进行腿部柔韧性的练习，需要有坚强的意志，需要持之以恒。压腿的过程是漫长且枯燥乏味的，尤其是练到一定程度，孩子还会出现腿、髌部酸痛的“正常”现象，这就好似长跑运动员一样的“疲劳期”。

压腿前一定要做好准备活动，必须先将腰、胯和膝、踝等关节、腿部肌肉完全活动开。因为肌肉、韧带的伸展性与肌肉的温度有关，只有让身体的肌肉放松了，降低肌肉内部的粘滞性，才有利于腿的柔韧性练习。

对于刚刚开始压腿的孩子来说，除了要掌握“稳、轻、缓、短、放松”这5个要素以外，压腿的高度是首要注意的问题。通常，和髌关节持平的高度最为安全。

要避免在“正压腿”时出现以上问题，一定要注意以下几点：

被压腿及支撑腿均挺直，双手按压被压腿膝部，收髌，使身体尽量向前俯压，以增强膝关节后之窝肌的伸展性。

tip:只有通过一步一步地练习，使躯干与腿部形成一一对应，如腹部与大腿、胸与膝、头与脚尖依次对应接触，才可避免躯干与腿之间出现的空隙。

压腿时，身体对腿部韧带、肌腱、肌肉施加压力。初练时，用力要轻，当练习一段时间后可逐渐加重压力；如果一开始就施以重力，也许能坚持一两天，恐怕第三四天连走路也难了。腿放的高度应由低到高。将腿放至与腰同高，压到下颌碰到脚尖时，可把腿放在与胸同高的物体上；再练至下颌碰到脚尖时，可把腿放在与肩同高的物体上，直至把脚放在与头高的物体上。

初练压腿，因其腿部韧带、肌腱、肌肉伸展性差，猛然用力拉长，不仅徒劳无功，还会使韧带受伤。因此初练时，应先拉长腿部韧带、肌腱、肌肉及脊椎，然后施以振压；振压也要

一下一下地进行，不可急于求成。

压腿时还要注意躯干与腿部的接触是由近及远的，躯干与腿相应部位的接触顺序是：躯干：腹部—胸部—头部；腿部：大腿—膝盖—脚尖，不要一开始就毫无顾忌地用头硬碰脚尖。

它的方法和正压腿的方法基本相似，只是在压腿的时候，身体的站位是侧位的，支撑腿脚尖和被压腿的脚尖都和脸为同方向。身体侧对支撑物，右腿支撑，脚尖向外展 90° ，左腿举起，脚跟放在支撑物上，脚尖勾起，踝关节屈紧，右臂上举，左掌放在右胸前。两腿伸直，立腰，开髋，脚跟与前脚平行成一线，腿挺直放松，身体向侧振压至前脚尖方向。

：背对一支撑物，并腿站立，两手叉腰或扶一定高度的物体。

右腿支撑，左腿提起，脚背搁在肋木上，脚面绷直。上体后屈，并做振压动作。左右腿交替进行。髋部、腰部和颈部可以得到练习。