

舞蹈排练作文

舞蹈排练作文（通用 43 篇）

舞蹈排练作文 篇 1

一年一度的元旦晚会快到了，我们学校每个班级都有一个节目，我们班主任把这个任务交给了文艺委员负责，小溪就是这个负责人，她说她想排练一个舞蹈，她的家里有很多教舞蹈的 CD，她的舞蹈名单里有五个人，里面包括我，所以我们放学后大家一起商量准备跳什么舞蹈比较好。

最终我们决定选择了蒙古舞，我觉得蒙古跳起来很霸气，很豪放，反正我就是很喜欢，每天放学后我们大家都会把教室里的桌子椅子排放在后面，然后空出很大的地方，方便我们排练，我们会排练一到两个小时，这样既不耽误作业，又可以练习跳舞，几乎每个班级都这样，我们打听到，别的班级有小品、合唱、跳舞、街舞、相声等等，每个班级的节目都不一样。

我们还提前去找了舞蹈王老师，让王老师帮我们挑选合适的蒙古舞衣服，哈哈，是不是很机智啊，我们大家对自己的排练都很满意。但是意外发生了，我们队的一个人脚崴了，没办法排练了，只能另外找人补上，因为怕到时候元旦晚会到了，她的脚还没好，所以时间紧迫，必须找一个人补上，不过还好新加入的小倪很聪明，她学得很快，我们的节目一定会很完美的。

舞蹈排练作文 篇 2

今天下午，我们几个同学要去排练《胜利摇滚》这个舞蹈。

一上第一节课，我们就去音乐教室集合，赵老师让我和杜科威去韩老师的办公室看看韩老师的电脑能上网吗，于是，我就和杜科威飞快地跑到办公室，老师的电脑能上网，就跑回来报告赵老师，可是回来的时候，音乐教室已经锁门了，这可把我和杜科威急坏了，跑到教室里一看没人，跑到教室后面，终于看见了赵老师，赵老师说：“电脑行，你们为什么不拿来呢？”害的我又要再去一次办公室，可是电脑上的锁，怎么也拧不开，没办法，只能跑到四楼，向韩老师要钥匙，

跑到四楼时，我已经大汗淋漓了，再跑下来，就更多汗了。

然后又去韩老师办公室，把电脑解锁后，我们就开始排练。

在排练的时候，我们都笑嘻嘻的，因为，都觉得这个舞蹈特别好玩。我真想在前面，可是我不是，在我扫兴的时候，老师点到了我的名字，说让我在最前面，这让我特别高兴，领舞的感觉好好哦！

不知不觉，放学了，原来，我们今天下午一节课都没上，加上我还值勤，就急急忙忙，马马虎虎的装好了书包，连作业就都没记，就跑了。

今天，可真是把我们累坏了！

舞蹈排练作文 篇3

舞蹈六级考好了，我得了一个良好，还算满意，因为我是从三级一下子跳到六级的，叶老师说我很刻苦，表现不错，所以，取得了这样的成绩，我有理由骄傲一会会啦啦啦！

学校马上就要期末考试了，可是在这几个舞蹈日里我们还在排练新的舞蹈，叶老师说在暑假里要带我们参加演出活动，啊，这是令人挺高兴的`事儿，好像是我学舞蹈以来头一回吧。

从练习一些基本动作开始，直到如今老师教我们跳完整的舞蹈、还要去演出，这是一个很大的进步。

另外，我会用学来的舞蹈动作自己编舞，已经编了三个舞蹈了，也证明了我的舞蹈学得很有用哦。

喜欢跳舞，越来越喜欢了，在家里也常常会对大镜子手舞足蹈摆摆动作，外婆说我跳舞的姿势很漂亮，呵呵，这可不能骄傲，那是老师教得好呀。

外婆问：“要表演的舞蹈叫什么名字？”

我说：“这是秘密。”

外婆说：“我要去看你们演出的噢。”

我说：“那当然。”

我现在就期待那一天来喽。

舞蹈排练作文 篇4

寒假开始了，很多人回到了自己的家乡，和自己的家人一起过年，

享受春节独有的快乐，我当然也不例外，刚放寒假我就回到了新疆，和我的妹妹住在一起。

还没待几天，小姨就把我和妹妹送进了排练厅。原来我要和妹妹一起参加小姨公司的春晚排练。

刚到排练厅，周围都是陌生的面孔。我和妹妹的手紧紧地拉在一起，不敢分开，可慢慢地我们就交到了很多的朋友。

排练开始了，老师给我们听了我们的舞蹈音乐《中华孝道》。优美的旋律在我耳边萦绕，轻盈的音符在我眼前蹦跳，传奇的歌词在我嘴边哼唱……等音乐结束，老师给我们安排好队形之后，我们就开始了学舞蹈的环节。老师做一步，我们跟着学一步，双手举起又落下，身体下去又起来……。一直练了好久好久，我们的动作才行云流水。和上音乐好像去了古代孝顺父母一样，真情实感，跳出了灵性。

就这样一天一天的练着，不顾艰辛，风雨无阻的在练习课上练习，课后也练习舞蹈，被我们跳得越来越传奇精炼了。

舞蹈排练作文 篇5

今天放学后，我和几位跳舞的同学一起在学校门前练习，元旦晚会的节目。

开始时大家都很积极的练习跳舞，但是随着时间的流逝，同学们开始想着回家的事了，开始心不在焉了，有的同学甚至开始抱怨，六点的音乐《回家》声音响起时，同学们开始表情比较生气了，对大家也有点儿不满意了，甚至有的同学开始有一点烦感了。这时有一位同学问我：‘’这么晚回家，不生气吗？‘’我们说好的六点下课呢，我语重心长的告诉他：‘’我的课外舞蹈班每次都上好几个小时，有时还要拖堂，对此我已经习惯了。他又问：‘’那你不烦那些人，老是改动吗？‘’我又说：‘’我们老师总是把我们好不容易练会的舞蹈改来改去的，以前练却已经面目全非了。我们对此也没有怨言，只能默默的接受，毕竟他是为了我们的比赛，为了我们的荣誉啊！‘’他好像听懂了些，大家也不在抱怨啦，开始努力的练习，终于在我们的努力下完成了排练，受到了老师的夸奖。

是啊，播种下这才有收获。没有我们的辛勤汗水，怎么才能有未

来的彩虹呢？

舞蹈排练作文 篇6

今天我参加了舞蹈特训班啦！校长对我奶奶说：“斐然的条件非常好，而且理解度和柔软度都很强，我推荐让她跟我上一期特训班。”这可是校长的点评，可不能错过这一次机会啦！于是我今天就参加了特训班的第一节课。

来这班上课的有六人，我是六级，在这里是最高的一级。一到那里毕校长就让我们横叉，一开始我的胯疼死了，感觉筋都快断了似的，可慢慢的练着我的胯变柔软了一些，似乎我的胯可以下到地了。

我们先从压胯开始训练，毕校长让我们从高到矮排成一排，然后把腿向后压到板凳上，往下压，这还不厉害，厉害的是，毕校长还要坐在你的腿后面，还要把你再压下去，这时候疼得我快要流眼泪了。

开完胯，肯定是要下竖叉了，我的左腿硬邦邦，还有半个拳头才到地，右腿比左腿好多了，一滑就到地，看来我得多练习下左腿了喽！

压了胯可不能不管腰呀！毕校长把我们每个人的腰开得咔咔咔作响，哇，听到这声音舒服呀！感觉没之前那么硬了。

好了开完腰，我们要下腰了。下腰要在老师的面前一个一个地下，还不得下的就在旁边练横叉，我看见一个同学下了一个大腰翻过去，然后不动，又翻回来撑大腰起来。真厉害呀！看来我得向她学习。

叮铃铃下课了，整节课毕校长对我们有说有笑的，虽然很累，但是练完之后，感觉整个人轻松了好多呢！真是台上一分钟，台下十年功呀！

舞蹈排练作文 篇7

又到了下午，我与同伴们像往常一样，“提”着水杯就往舞蹈房里冲去。这次的训练与以往不同，老师说今天的训练会更加艰苦，因为新动作已经学完，今天的任务将是——抠动作。

训练开始了。首先，我们把第一节的几个动作做了一遍。老师看后，什么也没说，而是眉头紧锁地看着我们。周围沉静了许久，老师缓缓开口道：“动作一个个来我这过关，不达标重做，做到标准为止。”同学们长舒了一口气，还好老师没有生气。

可是，接下来该怎么办呢？接到老师的“命令”，大家只能硬着头皮上吧。于是，同学们乖乖地到老师那儿去跳舞了。眼看着她们一个个都过关了，马上就要到我了，三个，两个，一个……此时，我只感到自己的心跳越来越快，终于，该来的'还是来了。

我慢步走到老师的跟前，小心翼翼地做着动作，生怕老师不满意。而老师却一边帮我指导一边说道：“跳舞要放开，动作要大气，这样上了舞台才能有最好的状态。”我按老师说的，慢慢平复紧张的心情，笑脸相迎，尽量让自己放松。“恩，比原来要好了许多。”老师满意地点了点头，这促使我更加有了信心。我加倍努力，反复地练习起来，我逐渐投入到每一个舞蹈动作的意境中。不知什么时候，老师也看着我点了点头，说道：“恩，不错！”听了老师的话，此时我的心比吃了蜜还甜，一种喜悦之情从心底淌出，散发到身体的每个角落……

原来，只要你肯努力，只要坚持不懈，你就会得到应有的回报。古语道：“天道酬勤”。上天偏爱勤奋的人，只要你努力了，就一定会有所收获。

舞蹈排练作文 篇8

四岁的外甥女苓儿已经开始显露爱臭美的特质，对跳舞的热爱与日俱增。

不过小女生的热忱经常遭到我和姐姐“为老不尊”的评价，我十分“客观”地在她背后形容其“颇有芙蓉姐姐的风范”。

尽管对女儿的舞姿不“自信”，姐姐还是在幼儿园兴趣班义无反顾地选择了舞蹈，理由是：“还需要理由吗？孩子喜欢！”并不忘补充一句：“我可不指着她成为舞蹈家。”

这个崇高的理由并没有持续多久，不知不觉中，家长们的初衷随着现实的发展发生了“质”的变化，显然我们都没有意识到这一点，直到有一天下午姐姐将苓儿从幼儿园接回来，带着一脸的愤怒。

“舞蹈老师把苓儿排到最后一排，还说不让她去参加考级了，反正也考不过。”闻听此言的姥姥明显语调焦虑：“是不是她总跟小朋友打闹，我记得最早老师可是让她站在第一排的，而且还夸她有悟性。”

随着俩人你一言我一语的“分析”，苓儿的“罪状”已经毋庸置疑了，最终的结论是：“明天一早找舞蹈老师承认错误，请老师好好管教。”

差一点，我就加入了她们的阵营，突然瞅到一旁的苓儿，全然没了“芙蓉姐姐”的自信，不知所措的神情使我从这场“批评会”中抽身出来。

我将苓儿拉到一边，试着用很轻松的语气问她：“苓儿，你们班谁跳舞跳得好？”

“好多，琪琪、贝贝，还有蒙蒙……”

“谁跳得最不好。”

“我。”

“为什么？”

“老师说我跳得不好，不用考级了。”

我有点心酸，于是由衷地说了句假话：“谁说的，小姨觉得苓儿跳得最好了！”

苓儿抬头看了我一眼，有些惊讶，而我实实在在看到了那些文学作品里经常描述的——“她眼睛一亮”。

其实对于教育孩子，我根本没什么经验，但是今天我对自己的表现很得意，这一刻我觉得我和苓儿是站在一起的，甚至觉得自己“拯救”了孩子的自信。

我加重语气告诉苓儿：“让你上舞蹈班是因为你喜欢，跳成什么样没关系，最后一排也没关系，咱不考级，你喜欢跳我们就接着跳。”

我告诉姐姐：别忘了送苓儿上舞蹈班的初衷。

现在，苓儿在家里仍然是一个“狂热的舞者”，而我和姐姐继续站在她的背后笑得前仰后合——有什么关系呢，只要孩子喜欢！

“家长是最贪心的！”是的，而且这种贪心是逐渐“加码”、无穷无尽的。先是准爸爸妈妈希望生一个健康的宝宝，健康的宝宝出生了，又要求孩子聪明、漂亮，最可怕的是孩子上了学，有小朋友、有同学作参照，要求孩子考第一呀，要求孩子上重点学校呀，甚至还要上名牌大学……想想当初生育宝宝的初衷，我们是为了让孩子健康，让

孩子快乐呀！

舞蹈排练作文 篇 9

春天是人间的保姆，春天是所有绿的舞蹈教练，春天是一切生命的开始。多么美好的春天，校园的春天春意盎然，公园的春天国色天香，城市里的春天婀娜多姿，而农村的春天却别有一番韵味。

春风如透明的纱巾，蘸着晶莹的露珠飘渺地沐浴着万物。春风吹拂着我的后颈，轻轻地，若有若无。

嫩嫩的草芽儿，宛如婴儿手腕上淡青色的脉管，激起春的热流；绿绿的麦苗，左右伸展着腰枝正在尽情地跳着舞蹈，使广阔的大地充满生机无穷的乐趣；黄黄的油菜花，不停地扭动脸蛋，仿佛在忘情地欢笑，要把美好的春天的祝福献给勤劳的人们。

春天的田野像是翠绿的海洋，庄稼迎着春风，荡起春的波浪。田野里一片碧绿，一块块麦田，一畦畦秧苗都长得青青翠翠的，一望无际，从远处看，像是堆放的一叠绿毯。田野上散发着清新潮湿的泥土气息，一片片油菜花竞相开放出黄澄澄的花朵，在春风的吹拂下涌起层层春色波涛，散发着沁人心脾的花香。刚插下的麦苗叫贵如油的春雨一洗，一抹春绿。生意盎然，和金色的油菜花相映照格外动人。

在路边，草丛中开满了星星点点的野花，五彩缤纷，像锦缎那么绵延，像发光的钻石那么耀眼，像天边的云霞那么美丽，像高空的虹霞那么绚烂。

在屋旁的梨花树也来凑热闹，这梨花萃成束，滚成团，一簇簇，一层层，像云铺天盖地地，玲珑纤丽，如云似雪，在和暖的春光下，洁白无暇，溢光流彩。梨花的颜色，如同俊俏的少女的皮肤，像白玉，像月下白雪，像在牛奶缸里浸过的。

春天使大地焕然一新，使学校满园春色，使田野生机勃勃，使公园美不胜收，使城市美丽动人。春天带给我们无限的遐想，带给我们美丽和希望。让我们伸出双手去拥抱这姗姗而来的春天吧

舞蹈排练作文 篇 10

这个学期的舞蹈兴趣班又开始了，这是我自己喜欢而挑选的课，所以我特别高兴。可是，新学期的舞蹈课太难太累了，让我想到了

“魔鬼训练”这四个字。

“魔鬼训练”源于我们学校，是指学生不听话，老师就会要求到操场上跑步作为惩罚，一连跑好几圈，累得我们上气不接下气为止。这节舞蹈课让我感觉就跟魔鬼训练一样，好像我们的身体是柔软的丝带一样，可以随意折叠，任意扭来扭去。课堂上，我们进行了各项基本功训练：有“压后腿”，有“控腰”，有“跪下腰”，还有“爬山虎”……压后腿就是指坐在地上一只脚在前，一只脚在后，前面的腿弯曲，后面的腿伸直，身体尽量向后弯，一手扶着墙，另一只手握住伸直的后腿；跪下腰要求双腿曲膝跪立，然后把腰往后弯，双手抓住双脚；控腰就难一些了，前面的步骤跟跪下腰是一样的，不同之处在于，控腰不能抓住脚，也不能太高，只能悬在半空中；当然今天最难的是“爬山虎”，老师要我们把肚子及肚子以下部分都要贴到墙上，只有胸和头贴在地面，也就是说，身体背部要尽量做成一个直角。那时，我感到连气都喘不过来，叫也叫不出来。就这样，这些基本功训练反复做了 3 次。做好之后，我们一个个都趴在地上站不起来了，这比学校的跑步惩罚还要累得多。

下课后，手里捧着老师刚发下来的舞蹈四级和五级证书，感觉沉甸甸的，我心想：这证书真是来之不易啊！

舞蹈排练作文 篇 11

在我小时候，有许许多多快乐的回忆。然而令我印象最深刻的，那一定数练舞蹈了！

在我幼儿园的时候，参加了幼儿园的舞蹈班，还取得了不错的成绩。记得那是我第一次上舞蹈课，老师对我们说：“今天，是第一堂课。先让我看看你们有没有天分。首先，我们来劈叉。”

说着，老师便走到了第一个同学旁边，让她先来劈叉。我刚开始还不太明白什么叫做劈叉，心想：看看第一个同学怎么做，照着模仿就好了。当第一个小朋友劈叉的时候，一不小心把裤子弄岔了。我便在一旁自言自语：“劈叉不就是把裤子弄岔吗？这有什么难的。”我转念一想：如果裤子岔了，老师会不会赔钱呀！不一会儿，轮到我了！我使出浑身解数，“咔——”一声，我的裤子裂开了一条小缝，我很

满意地站了起来，在一旁沾沾自喜。

等所有小朋友都做完后，老师做了一个标准的劈叉动作给我们看，我并没有看到老师的裤子有裂缝，我便对老师说：“老师，你做的不标准。你的裤子没有岔呀！”老师说：“有吗？”我以为老师这句话的意思是：裤子开口了，只不过我没有看见而已。

不一会儿，第一节舞蹈课就结束了。爸爸来接我时，并没有注意到我裤子上裂开的缝。

到了晚上，爸爸妈妈让我表演舞蹈班今天的学习内容，我直接开始劈叉，“咔——”裤子原来的小缝变成了一个大口子，我十分满意的站起来，等待爸爸妈妈的表扬。结果爸爸妈妈都哈哈大笑，也给我解释了“劈叉”的意思。我为我当时的举动感到很好笑。

如今，这件事已经有七、八年的“历史”了，但依旧让我记忆忧心。每当我想起这些事时，还是会为自己当时幼稚的行为哈哈大笑。

舞蹈排练作文 篇 12

我的课余活动大多是练习舞蹈。人家都说从小跳舞长大后体型、气质会很好，从练基本功到舞蹈动作虽然辛苦，但我乐在其中。

到舞苑老师会先让我们压腿，拉韧带，这时，“好痛”的声音就会此起彼伏。接下来还有下腰、前软翻、后软翻、侧手翻和控腰，最后做的是“小飞机”，这个最难，整个人平趴在地上，手脚一起向上抬，要连做 60 个，然后稳定一分钟，大家都是咬牙坚持的。

练一个小时的基本功有十分钟的休息时间，时间一到大家就会像洪水般的冲出教室，喝水呀，上厕所呀，当然大家还会嬉闹一番。

要上课了，我们每个人都有固定的站位，排列站好，首先预习学过的舞蹈。《长相思》是我最喜欢的，音乐特别好听，动作很柔的那种。新舞是《春居》，这个舞动作很大，很激烈，虽然我们动作都做对了，可还没有跳出感觉，老师说跳出的感觉像是鬼子进村一样。

跳舞不但给我带来了自信，还多了好多小伙伴，我会一直坚持下去！

舞蹈排练作文 篇 13

今天是星期一，已经好多天没有练习舞蹈了，一大早奶奶就把我

的。我听了奶奶的话，赶紧起床刷牙洗脸吃早饭！之后就跟着奶奶去了广场！

到了广场准备开始了，奶奶说我们先练习基本功吧？我说好啊！于是我就开始了。先做十个下腰，再来后墙脸，下腰接前墙脸，踢腿，搬腿！看得在广场上锻炼的爷爷奶好们直拍手叫好，听得我心里开心极了！

基本功练完了，下面就要练习舞蹈了，奶奶准备好音乐，音乐响起我跟着音乐认真的跳了起来，奶奶还在旁边提醒我哪里有不足的地方，这时不知从什么地方来了许多小朋友在看我跳舞，我的劲头更足了！越跳越有劲，越跳越开心！眼看太阳公公晒到了跟前，奶奶看我已经满头大汗，就对我说：宝贝今天时间不早了，今天就练到这吧！我回答奶奶说：好吧，可明天我还要到这来练习舞蹈！奶奶摸着我的头说：这样就对了宝贝，只有苦练才会有回报！

回家了！我开开心心跟着奶奶回家了！今天的练习我一点也没觉得辛苦，因为我非常喜欢舞蹈！

篇 14

其实人生中有很多结，结是解不完的，人生中的困难痛苦，也是解不完的。而她们遇到过许多这样的问题。

中国舞在我认为是最难最痛苦的舞种，撕腿、撕腰、大跳、四位转、平转、空腿、搬后腿、探海翻身，这些难度系数打五六颗星。

做很多技巧时，会不停的摔摔摔，导致身上青一块紫一块，伤的 not 轻，但舞蹈更是一种艺术，线条优美，舞姿优美，心灵更优美。中国舞能展现出你的美，能展现出你对舞蹈的热爱。

七月份我们一起排了个节目，在每天排练前，我们都会有个环节，就是一条腿放在 20 多厘米高的板凳上下竖叉，并且双手不能碰地，要放在板凳上坚持一首歌的时间，如果手碰了一次地就加一首歌。我总想着快点下去，坐到地就好了，有的人承受不了这种压力。

7 月 20 日，我们去了内蒙古，看到了草原与蒙古包，激动的心，颤抖的手。7 月 23 日正式演出。站上舞台的那一刻，心想一定要跳好，

夫台上几分钟过，虽然花费了心血，但对舞蹈生，最重要的还是排名几等奖。跳完后，我们还是挺欣慰的，因为我们获得了金奖，我的独舞比赛也是获得了金奖。

学习舞蹈很难，要有忍受痛的能力，要有软度，要身材适中，加油哦，舞蹈生们！

篇 15

今天，我要正式的学习舞蹈了，到门口前，我认真的给老师鞠了个躬，说了声“老师好”。那些老师也微笑着回答，我大步走进教室，活动了一会儿，老师开始宣布上课，首先，老师给我压腿，虽然疼的我呲牙咧嘴，但我坚持了下来，后转旁和前传旁都表现的很好。但加上芭蕾手位时，我觉得自己犹如一只小巧美丽的小天鹅在水中翩翩起舞。等来到甩腰部分时，老师把我的身体对折了起来，并使劲往后压。一时间，我说不出话来，感觉喉咙里有什么东西在堵着我的喉咙。有许多金色的小星星在眼睛里闪耀着，我按老师说的去做，大口的呼吸空气，才慢慢缓过来。接下来的下腰部分到了，我本来可以下去的，就是胆子小，所以一直撑腰，老师看见了，责怪我“你不是能行吗？为什么不表现出来呢？你的腰部力量其实早已经练得很好了！”听了那句话，我心里美滋滋的，干什么事都认真起来了。说完，老师就要求我们学会打虎跳。我一听，差一点晕了过去，我现在连倒立都不行，别说打虎跳了。但我也不气馁，马上练了起来，感觉自己强了不少呢，差不多都能倒立了

经过这一节课，我发现我与同学们相差很多，所以，我今后一定要努力赶上她们！

舞蹈排练作文 篇 16

我的课余生活丰富多彩，尤其是学舞蹈，让我的生活充满了快乐。记得有一天上舞蹈班，没进门我就兴奋不已了，因为我最喜爱跳舞，也许这是女孩子的天性吧！刚开始老师教的动作都非常简单，很容易就能学会，我感觉学舞蹈真轻松呀！慢慢地，学习的动作有了难度，有时一个动作练了好几遍也做不好，我真有点想放弃。老师仿佛看出

心思，便鼓励我说：“不要着急，学舞蹈要慢慢来，老师相信你一定会跳得很好的。”我终于恢复了信心，加倍努力练习。就这样，在老师的耐心指导下，我做的动作离老师的要求越来越近了，还在小区演出中得了奖呢！

学舞蹈不但使我学会了欣赏美、表现美，而且使我变得坚强，让我拥有了战胜困难的勇气。

篇 17

我的课余生活丰富多彩，尤其是学舞蹈，让我的生活充满了快乐。

记得第一天上舞蹈班，没进门我就兴奋得不得了了，因为我最喜爱跳舞，也许这是女性的天性吧！刚开始老师教的动作都非常简单，很容易就能学会了，我感觉学舞蹈真轻松呀！慢慢地，学习的动作有了难度，有时一个动作练了好几遍也做不好，我真有点想放弃了，不学算了。老师仿佛看出了我的心思，便鼓励我说：“不要着急，学舞蹈要慢慢来，老师相信你一定会跳的很好的。”我终于恢复了信心，加倍努力练习。

就这样，在老师的指导下，我做的动作离老师的要求越来越近了，还在小区演出得了奖呢！学舞蹈不但使我学会了欣赏美、表现美，而且使我变的坚强，让我拥有了战胜困难的勇气。

舞蹈排练作文 篇 18

我的课余生活丰富多彩，尤其学舞蹈，让我的生活充满了快乐。

记得第一天上舞蹈班，没进门就兴奋不已了，因为我最喜爱跳舞刚开始老师教的动作非常简单，很易学会，我感觉学舞蹈真轻松呀！慢慢地，学习的动作有了难度，有时个动作练了好几遍也做不好，我真点想放弃。老师仿佛看出了我的心，便鼓励我说：“不要着急，学舞要慢慢来，老师相信你一定会跳得好。”我终于恢复了信心，加倍努力练习。就这样，在老师的耐心指导，我做的动作离老师的要求越来越了，还在小区演出中得了奖呢！

学舞蹈使我学到了知识，也使拥有战胜困难的勇气。

舞蹈排练作文 篇 19

童年中许多的事情都值得我们去回忆，但是其中一件事情就如同

记得那还是我五岁时，妈妈带我去看了一次舞蹈表演，看着大姐姐们那曼妙的舞姿，我不禁陶醉了，沉浸在那优美的乐曲和美丽的舞蹈中了。就这样，一颗想学习舞蹈的种子慢慢的在我心中发芽了。于是，我下定决心，一定要学会舞蹈，誓不罢休。我坚信我一定可以做得到的。

看完表演回到家后，我就迫不及待的跟妈妈说到：“妈妈，我想学习舞蹈，可以吗？”我心里有些担心，因为我害怕妈妈会不同意，可是我没有想到，妈妈竟然笑着对我说：“当然可以了，不过，你要答应我一个条件，你学习舞蹈的过程中，不许反悔，也不许退出，你能做到吗？”“遵命，我一定不会辜负妈妈对我的期望的。”我开心的向妈妈保证道。

就这样，我如愿以偿的步入了学习舞蹈的生涯中。起初，教我们的是一位美丽漂亮的老师，但是她对我们非常严厉，总是严格的要求我们。有一次，老师教我们练压腿，我用尽全身的力气才压了下去，我连声叫疼，准备放松一下，可老师那严厉的目光向我射来，我连忙坚持住。老师用温柔的语气鼓励我们，让我们有了坚持下去的勇气，我也强忍着疼痛，咬住嘴唇，努力想让自己做到最好，让老师不会失望。

终于，两个星期的时间，我掌握住了压腿这项动作。压腿只要练好了，一字马更是不在话下，接着，老师又教给了我们高难度的动作：下腰、后抬腿、高抬腿、躺着立腿。练下腰时，我心里总有些不安，害怕自己没稳住会摔下来，老师扶着我，我慢慢的自己下腰，手挨着地时，我心中的石头才落了下来。慢慢的我尝试着自己下腰，一次又一次的失败使我更加刻苦的练习，终于功夫不负有心人，我成功了！心中的喜悦顿时涌上了心头。其他的基本功，我也刻苦的练习，疼了，我咬咬牙根忍一忍，我坚信世上无难事，只要有心人。久而久之，各项的基本功也都渐渐掌握住了。

通过学习舞蹈，我懂得了：做什么事情，都要坚持不懈，不退缩也不放弃，成功一定会伴随你左右。

现我喜欢上了跳舞。

我来到学跳舞地方的时候，我十分好奇和期待!也许这是女孩子的天性爱好吧!步进了舞蹈课室，“呀!好漂亮吖!”我惊讶的大叫起来了。这时舞蹈教师走过来温柔的对我说：“不用再看啦，小朋友!赶紧加入我们一起学习舞蹈吧!”在老师的引领下我赶紧换上漂亮的粉色舞蹈衣和洁白的舞鞋，欢快地跟着其他小舞伴一起练习起来。

开始的几天，舞蹈老师教的不算难，很快我就会跟着跳起来了。但随着学习的深入，我发觉舞蹈的动作越来越难了，而且学习基本功：压腿，拉筋的时间也多了起来，我的心里开始怕苦不想学了。这时舞蹈老师发现了我的问题，走来细心的对我说：“你跳的很好的'，一定要坚持住练习下去!以后你会跳出更加优美的动作的，但现在放弃，以后你还是不会跳舞的。”为了学好我心爱的舞蹈，为了跳出令人羡慕的优美舞姿，我接受了老师的意见，咬牙继续坚持训练起来。

通过整个暑假的舞蹈培训，我明白了在困难面前，不能低头，要勇敢前进，努力克服困难，才能取得成功。值得高兴的是，虽然过程很艰辛，但是我终于学会了跳舞。

舞蹈排练作文 篇 21

我的课余生活丰富多彩，尤其是学舞蹈，让我的生活充满了快乐。记得有一天上舞蹈班，没进门我就兴奋不已了，因为我最喜爱跳舞，也许这是女孩子的天性吧!刚开始老师教的动作都非常简单，很容易就能学会，我感觉学舞蹈真轻松呀!慢慢地，学习的'动作有了难度，有时一个动作练了好几遍也做不好，我真有点想放弃。老师仿佛看出了我的心思，便鼓励我说：“不要着急，学舞蹈要慢慢来，老师相信你一定会跳得很好的。”我终于恢复了信心，加倍努力练习。就这样，在老师的耐心指导下，我做的动作离老师的要求越来越近了，还在小区演出中得了奖呢!

学舞蹈不但使我学会了欣赏美、表现美，而且使我变得坚强，让我拥有了战胜困难的勇气。

篇 22

第一次去，我原以为很好玩也觉得挺新鲜的，结果开始上舞蹈课以后老师教我们下腰我努力地把腰往下弯，可是要那样向后吊着非常的难受，不但腰很疼，而且呼吸困难。过了一分钟后终于可以站起来了，我头晕得很都分不清东南西北了，一点也不好玩。

本来我以为老师会到此不练了呢！可谁知道又要下叉，我使劲的把两条腿往下压，可是毕竟没练过腿还是疼。老师看见我这样以后，让我爬一个“大青蛙”让人把我的腿压着，老师站在我屁股上踩。“啊！”我尖叫了起来那种疼痛就如同大腿的肉被什么东西撕着一般，苦不堪言。

放学以后，我开始躲着平日里的练功，甚至想要对妈妈说“不练了，太疼了！”

第二天，我去上学，好朋友们知道我在学舞蹈，羡慕的说：“张钰琪，你好幸运啊！我们想练舞我妈妈都不给我报，而且练舞蹈还可以把你的姿态保持好，还可以变瘦。”听了她们的话后我还是半信半疑。回到家我看见了电视上一个跳芭蕾舞的姐姐练舞得经历比我练功还要苦，十几年如一日。才有了那优美的身材，漂亮的舞姿，这一幕深深地打动了，我下决心一定要练好舞蹈，不再叫苦！

现在我已经爱上了舞蹈，不但已经考九级还保持了体形，能随着音乐翩翩起舞别提多开心了！

舞蹈排练作文 篇 23

当我看到电视上的女演员在铺着红地毯的舞台上翩翩起舞。我心中总有一种激动：我也想去学习舞蹈，也想在这华丽的舞台一展风采。我一把抓住妈妈的手臂，撒娇道：“妈妈，我也想去学习舞蹈，好不好？”妈妈经不过我的软磨硬泡，答应了。

我听了，高兴得转了五个圈，转得头晕，转得乐呵！

拜师学艺

第二天，妈妈拉着我那双颤抖的小手，走进了小荷花舞蹈培训学院。这时，我才觉得舞蹈是那么高不测深，我突然意识到自己不知道

怎么学习舞蹈？只感觉脑子里一片空白。

何老师微笑地向我们走了过来。“嗨，你们来了。来，小朋友，来这儿换一下舞鞋，准备上课了。”这是一双红色的舞鞋，柔软而舒适，手摸起来像摸在一团棉花上。练舞服是玫瑰红色的，像丝绸般滑。

告别了妈妈，我踏入了镶有木瓷砖的地板。

魔鬼训练

于是，我的生活重心转移到了练舞房。

全家人都惊讶地发现，我这个平日被妈妈宠坏的小公主，不知哪来的狠劲儿，6岁的小女孩极其听从老师的教导。

压腿、抬腿、横劈腿、竖劈腿·····

当腿架上杆时，头往脚腕上低下去时，痛！除了痛还是痛！老师的双手死死地把我的右腿、左腿按得直直的，而且一练就是一、二个小时，一天下来，痛不欲生！

每次练习时，我都感觉自己是在太上老君的炼丹炉里，痛苦极了；每次都想放弃时，都会看到妈妈正在平静地望着我，像深深的潭水·····每次相信自己会坚持下去时，都会看到何老师信任的眼神，每次我都会微笑地坚持下去·····

精彩演出

几年了，我的舞技有了很大的进步。

一天，何老师兴奋地对我说：“密丽，放学后你留下来一趟。”我一头雾水不

知道老师的葫芦里卖的是什么药？”

放学后，何老师对我说：“我们要演一出《天鹅齐飞》。你要扮演天鹅公主，所以你要加强学习。来，像老师这样做，一嗒嗒，二嗒嗒，三嗒嗒，踮脚，左腿往后抬，随着音乐节奏慢慢旋转。回家去练吧！”

回到家后，我换上舞鞋，开始练习。

那优美的动作在老师的身上是那么妥帖，那么自然，整个身子好像一只蝴蝶在翩翩，宛如一只金凤凰频频振翅，在我的身上是如此别扭，如此不到位。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388132105007006133>