# 舞蹈压腿作文细节描写高中(共14篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-07-29

*舞蹈压腿作文细节描写高中1舞蹈有时让我感觉忧伤，有时让我感觉自豪、开心。开心是因为穿上美丽的舞蹈衣，站在舞台上，展现自己优美的身姿，是多么美好的事情呀！忧伤的是每次上舞蹈课时都要经过噩梦般的基本功！真是不知如何是好。一年级的时候，妈妈给我报...*

**舞蹈压腿作文细节描写高中1**

舞蹈有时让我感觉忧伤，有时让我感觉自豪、开心。开心是因为穿上美丽的舞蹈衣，站在舞台上，展现自己优美的身姿，是多么美好的事情呀！忧伤的是每次上舞蹈课时都要经过噩梦般的基本功！真是不知如何是好。

一年级的时候，妈妈给我报了一个舞蹈班，我很开心。星期天上午上舞蹈课，老师首先让我们压腿，真是太疼了。要坚持40分钟，老师坚持让我们要压完腿，才可以练习舞蹈，算了吧，干脆不练了。过了一会儿，我想了想，就乖乖投降啦。老师说：“加油，曼歌！”

我咬咬牙，继续坚持，一会儿就下课了。我飞快地跑下楼去找妈妈，她张开双臂，我一把拥抱了妈妈。我说：“妈妈，我今天学了压腿，特别疼，都不想继续学习了。”

妈妈说：“不要怕疼，坚持就是胜利，有一句名言叫：事上无难事，只要肯登攀。”

十分钟上课了，压腿仍然很疼，我耳边一直想着妈妈的话：曼歌，坚持到底。最终，我战胜了困难。现在，我已经拿到五级证书了！

**舞蹈压腿作文细节描写高中2**

在漫漫人生旅途当中，挫折也许是每个人不得不上的必修课。在我学习舞蹈的过程中，也经历了小小挫折，使我久久难以忘怀。天上的雏鹰是经过每天的艰苦练习才学会了飞翔，我也是经过了每天的艰苦练习才学会了舞蹈。

每当我看到电视机里面的小朋友在台上翩翩起舞，我就想:自己要是也能登上这样的舞台就好了。于是，我就让妈妈帮忙报了一个舞蹈班，在少儿舞蹈培训班中，我和其他小朋友一样，在明亮、宽敞的教室中认真排练着舞蹈基本功，有前滚翻、后滚翻、横叉、竖叉等，一个上午下来，常常累得满头是汗。刚开始压腿非常的.痛，经常会哭鼻子，可是每当这个时候，我都会想起在台上翩翩起舞的小朋友。其实，他们不也是经过这样每天的艰苦练习才有机会登上舞台的吗!于是我咬住牙，勇敢的挺了过来。因为进步的快，我被老师调到了大班，有一次，为了迎接国家的等级考试，由于时间紧迫，白天学校上课，晚上自己一人就在家中抓紧训练。面对一个个难度较大的分解动作，我咬咬牙关，坚持一个一个高标准地去做，反复练习。当我练习高标准的下腰时，突然，“啪”地一声，一个踉跄，我不小心往后重重地摔了一跤，肋骨受伤了……我整整躺在床上休养了七天，这是我有生以来遇到的最大的挫折，我打算就此放弃舞蹈练习了。可是这时的我已经深深地爱上了舞蹈，无法割舍了。想着电视机里的小朋友，再看看病床上的我，我心里矛盾极了!

在我躺在床上休养的这几天中，妈妈时时刻刻地陪伴着我，无微不至地照顾着我，并给我讲述有关激励的故事。妈妈说，人的一生当中，如果没有一点挫折，没有一点起伏，不去学习，不去开创，生活就像一杯白开水一样，索然无味，那还有什么意义呢?小小挫折，不但能锻炼人，而且能激励人，成就人生。做事情更不能半途而废呀。比如，古代文人蒲松龄，年轻时期考试屡屡失败，生活贫困潦倒，遭遇了平常人难以忍受的挫折，但是，蒲松龄人穷志坚，激励前进，终于写出了中国第一部文言短篇小说《聊斋志异》，闻名遐迩。又比如，著名文学家吴承恩，在科举考试中屡遭挫折，可以说是一生不得志，但他并没有放弃，孜孜不倦地坚持写作，终于写出了中国第一部浪漫主义神话小说《西游记》，流芳百世……

经过了这四年的艰苦练习，我终于成功的站在了我梦想的舞台上了。在学舞蹈的过程中，也让我明白了一个道理:“梅花香自苦寒来”。所以说，人遇到小小挫折并不可怕，我们小朋友从什么地方摔倒，就勇敢地从什么地方爬起，只要做事不半途而废，什么事都会成功。

**舞蹈压腿作文细节描写高中3**

在写作文时，老师总是告诉我们要写出一个人做事情时的动作。如实地写好一个人的动作，才能够把人物写活。老师说的话是有道理的。描写人物的动作，写出人物是“怎样做的”是表现人物精神品质的一种方法。如果我们学会在作文中细致地描写人物的动作，那么人物的形象就能栩栩如生地展现在读者面前。

那么，怎样写好人物的动作呢？要做到以下两点。

一、写出连贯的动作

描写一个人的动作要进行分解，也就是说一个人的动作是由一系列地动作构成的。把一个大动作分解成几个小动作，抓住人物最有特征的动作，一一进行叙述，那么整篇文章就能把人物动作写具体了。

请你阅读下面的作文片段：

妈妈先把白菜一片片洗干净，又一片片摞起来，左手按住菜，右手拿起刀，一刀一刀地切着，把白菜切成一个个的小方块，剩下的菜叶放在旁边。

开始炒菜了。妈妈先把锅坐在火上，等锅烧热后把油倒进锅里，不一会儿，锅里腾起了油烟，发出“嗞嗞”的声响。妈妈先把切好的葱花扔进锅里，等葱花变黄，腾起一股香味，又把菜倒进锅里，抄起锅铲，不停地翻动着。等菜慢慢由白变黄，妈妈再倒入酱油、醋，撒上盐，接着用铲子翻动了几下，撒上白糖、味精，迅速把锅端下来，翻炒了几下，就出锅了。

妈妈炒的糖醋白菜，甜丝丝，酸溜溜，香喷喷，吃起来别有风味。这是妈妈的拿手菜呢！

二、准确运用词语

我们祖国的语言十分丰富，例如：表示动作的词有：拿、提、拎、推等等，运用哪些词语呢？这就要看文章的具体环境了。因此，在描写人物动作时，要准确使用词语，精选动词，力求把人物的动作写得准确、具体、鲜明，这样才能把人物的动作、形象，逼真地写出来。

**舞蹈压腿作文细节描写高中4**

描写舞蹈动作的句子

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。香娇玉嫩秀靥艳比花娇，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。谩催鼍鼓品梁州，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。老师那阿娜的身姿，仿佛与音乐溶为一体；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夕莲承步，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。谩催鼍鼓品梁州，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，鬓发低垂斜插碧玉瓒凤钗，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艾杨格瑜伽非常注重人体的正确的摆放生理结构，骨胳肌肉的功能等，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臂，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。今宵剩把银釭照，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，花鬘斗薮龙蛇动”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。

**舞蹈压腿作文细节描写高中5**

这里曾经是我向往的地方，那就是—安娜舞蹈艺术学院。看着舞台上那一张张充满自信的面孔，我多么想学跳舞，妈妈终于答应我的要求，让我参加舞蹈班。

刚开始，我对什么都感到新鲜、兴奋，但随着课程的进度，基本功的动作越来越难。劈叉的时候，胯有点歪了或脚和屁股没贴到墙边，舞蹈老师就会使劲把我们往墙边靠。这时，脚就像断了一样一阵阵疼痛，我的眼泪都要流出来了。当时，我真想马上就放弃，可我的脑海中却浮现出了陈老师和蔼和亲的笑容，耳边响起了陈老师经常说的一句话：“孩子们，遇到困难不要半途而废，坚持到底才是胜利。”就这样我坚持了下来，在舞蹈老师细心指导下我做的动作离目标越来越近，还去杭州参加舞蹈演出得了奖呢！

现在，我越来越喜欢跳舞了。因为跳舞不仅使我学会了表现，还让我学会了做什么事情倒要持之以恒。

**舞蹈压腿作文细节描写高中6**

我从小就喜欢跳舞，所以妈妈决定带我到少年宫学舞蹈。在一个炎热的星期天，妈妈真的把我带到少年宫报名，当我看见舞蹈厅里同学们都在翩翩起舞时，也跟着手舞足蹈。老师见了，笑着把我拉进舞蹈厅，介绍我和同学们认识，在众目睽睽之下，我有点害羞，低着头。同学们都热情地欢迎我这位新朋友，我感到很荣幸。

接着，我们开始上课。老师先让我们压腿，把腿架在绑杆上，然后用胸部贴靠腿部压腿，哎呀！这可苦了我，我的膝盖被压得疼得要命。刚刚压腿完，还没歇口气，又冒出个压肩，这可又难为了我的腰，我累得筋疲力尽，刚想一屁股坐在地上，老师又“下令”了，让我们劈叉、踢腿……“哎哟！我的妈呀！疼死我了！”尽管我怎么抱怨，最终还是得服从命令。

更苦的是，老师让我们下腰，老师帮同学们一个一个地下腰，下过腰的同学们起来都叫疼。我见状，更是提心吊胆，很快，轮到我了，老师帮我下腰，我疼极了，忍不住，于是我松开了手，只听“嘭！”的一声，我的身体重重地摔在地上，四脚朝天！我疼得哭了起来，后来我习惯了这些基本功。

艺术使我快乐，又让我感觉到痛苦。这次我不仅仅学会了舞蹈，还学会了坚持不懈。

**舞蹈压腿作文细节描写高中7**

幼儿园的时候，我很喜欢跳舞，于是大班的时候妈妈就带我去学舞蹈。

刚开始时，我觉得老师既漂亮又温柔，所以马上让妈妈交学费了。可接下来的课程就不一样了，老师越来越凶，越来越严格了。

每节课前压腿二十分钟，而且每个人都得叠二张椅子，再练习让人感觉快没气了的动作，控腰加甩腰，腰痛得几乎起不来了。最后还有技巧训练：侧手翻，前桥，后桥……不会做的还会被骂，老师真是太狠了。

每节课我们都被老师的棍子打，有些时候甚至踢过去，同学们常常哭着鼻子回家，也因为老师太严厉，很多同学都坚持不下去而停止了学习。

但我觉得，老师严厉是因为她想让我们多多进步，而不是说这个老师凶就不好，所以我觉得舞蹈老师挺好的，也很关心我们。我决定不退缩，继续学下去。

直到现在，我坚持了4年多，在很多舞蹈比赛中得奖，舞蹈也让我越来越自信！

**舞蹈压腿作文细节描写高中8**

我和同伴们在舞台上跳着《前夜》，舞蹈动作协调婉转，我看着台下的妈妈，与她相视一笑。阳光和煦，我胸有成竹，手脚也有了默契。

许久之前的场景忽然浮现在了我的眼前。

杨老师递给了我一双崭新的舞鞋，“这次，你主舞。”原本和蔼可亲的话语，却使我不知所措，我始终难以忘记那一次站在舞蹈教室中央，僵硬的四肢艰难地舒展，断断续续地动作犹如一台机器人。

回到家，妈妈打来电话，妈妈正在无锡学习工作单位上的事，我与她讲了主舞的事。妈妈轻声细语地对我说道：“你要勇于偿试，你只要努力练习，就可以达到目标，你现在只是受不了压力，不愿意努力罢了。\_我听了妈妈的话，便羞愧的说不出话来，想放弃的念头便立刻消灭了。

我不在多想其他事情，只是把精力投入练舞中，诺大的舞蹈室里，庞大的落地镜前，是我挥洒汗水的身影，安静中，只能听到我粗重的呼吸声和压抑疼痛的闷哼。我不停地向老师讨教问题，老师也尽全力解决问题，每天至少花两个小时练习，即使这样，我也一直保持着紧张，害怕辜负老师对我的期望，害怕让妈妈对我失望，更害怕达不到自己想要的程度。因为压腿不是我的强项，但这个舞蹈里有许多处地方有压腿这个动作，所以老师也在每天帮我练习，我咬紧牙关，忍着痛死命往下压。冷汗直流，心中却燃起一束愈燃愈烈的火焰，我紧闭的双眼，却在黑暗中找到了正确的方向：我不会放弃，永不服输！我开始期待着演出那天，那天我会不会很棒？

妈妈也在努力的学习着她工作上的知识，准备回来对应着工作上的测试。她与爸爸支撑着家庭。

妈妈学习回来之日便是我演出的日子，我们都满足而喜悦，骄傲而自豪。

我们都顶出了一个春天，我们一起收获了属于自己的那个春天。

**舞蹈压腿作文细节描写高中9**

我在小班的时候就开始学舞蹈，很快我就对舞蹈充满了兴趣。

怎么学呢？就是从基础开始练，慢慢提升难度，比如说从双手翻跟斗，看似简单，做起来却十分费力，就在我一年级的时候，老师教了一个新动作，名叫“前桥”，每次我看别人做都会吓得脸部发白。

回想到以前一进门就哇哇直哭的我，到现在已经非常的勇敢了，就算做再难的动作，对我来说也是轻而易举，轻轻松松了，就算是对我难度最高的连翻，我都能成为班级的第一名。

老师的水平很好，经常去参加各地演出，那些选手能做出各种你难以想象的动作，想想都厉害呢！

舞蹈室的条件不用说，非常的好，但是唯一的缺点就是人多，还很吵闹，有的哭，有的跟前台工作人员因鞋子大小问题而吵架，还有的在聊天，像个大集市般热闹，让人不能好好安静一下。

学舞蹈的经历在我眼里非常快乐，我已经爱上学舞蹈了，并且我已经参加过无数的舞蹈表演了，在台上，我就是一个舞蹈小明星了！

**舞蹈压腿作文细节描写高中10**

1、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。

2、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。

3、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，花鬘斗薮龙蛇动”来包括了。

4、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艾杨格瑜伽非常注重人体的正确的.摆放生理结构，骨胳肌肉的功能等，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。

5、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。

6、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。

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。老师那阿娜的身姿，仿佛与音乐溶为一体;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、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。

**舞蹈压腿作文细节描写高中11**

今天，老师召集我们跳舞蹈的人说：你们今天去音乐教室。我们一听，想：肯定又让我们去练舞蹈了！

到了音乐教室，杨俊坤老师给我们说了几句话，然后就开始让我们看我们的舞蹈。

恩，不错，就是有一点慢，不过挺优美的。我们头上还顶一个金色的壶。

看完了节目，我们就开始排练了。站成了一排，按大小个排，一个接一个的。没想到，我站到了倒数第三排，真是可恶呀！我没想到我的个子那么高，倒数第一当然是我们班刘思敏呀！倒数第二是十班的一个人。

我们先排好了队形，然后练了练腰，老师就给我们讲这个舞蹈。

开始练了，老师给我们讲动作，让我们做，做了以后然后又一个一个的纠正，我觉得老师其实也挺辛苦的。总之比我们的演员要辛苦，要排练好几个班的节目，唉。

希望这些一切都非常的顺利，加油！

**舞蹈压腿作文细节描写高中12**

今天下午第一节课是音乐课，音乐老师也是校园舞蹈老师她姓石，叫石什么我就不知道了。

石老师让我和宁紫彤一起去舞蹈教室学舞蹈，舞蹈教室有两个老师，另一个老师姓宁。

放学后，我就去了舞蹈教室，教室里面有地毯，是红色的，而且四四方方。第一步是压腿，这个压腿简单，因为在我们拉丁舞课上经常练，所以我不觉得腿疼。第二步是弯腰，弯腰我不会，只好和他们一起学，一直到老师说停止时，我还不会弯。第三步是劈叉，这个劈叉我只有左腿会劈叉。第四步是开肩，这需要两个人一组，一个人趴着，一个人把脖子人的头上面一点，然后第一个人把手伸到第二个人的脖子上，而且必须拉紧第二个人的脖子，第二个人抬起头，就能把第一人的腰给拉起来了。

还得注意一开始缓缓的，要不然骨头错位就麻烦了。第二个人听到第一个人腰一响的时候就可以放手了。

**舞蹈压腿作文细节描写高中13**

描写舞蹈动作的段落

1、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。

2、帘幕慢慢地拉开了。蓦然，音乐响起，立即渲染了整个舞台气氛。邰丽华带领的舞蹈演员们出来了。真是佛光普照地一闪！她们排成一竖排，抬起头，挺起胸，亮出她们秀丽的脸庞和那能说出千万种语言的眼睛与眉毛。她们短凝地站立着。

3、蕊宫阆苑。听钧天帝乐，知他几遍。争似人间，一曲采莲新传。柳腰轻，莺舌啭。逍遥烟浪谁羁绊。无奈天阶，早已催班转。却驾彩鸾，芙蓉斜盼。愿年年，陪此宴。

4、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。苏东坡的菩萨蛮。

5、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！

6、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！

7、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。

8、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！

9、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。

10、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！

11、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。老师那阿娜的身姿，仿佛与音乐溶为一体；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。

12、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！

13、一群傣族少女姗姗走来，肩上扛着小纺车，手里提着小灯笼，紧身拖曳的筒裙在随风摇摆。她们的身材是那样苗条，步履是那样轻盈，仪态大方，好像一群美丽的仙子从天而降。

14、台上灯光，一片柔和。一朵朵含苞待放的花蕾，吸着丝丝春雨，正徐徐绽放。盛开的荷花伴着阵阵缥缈的云烟又慢慢飞入九天，一个身着粉红纱衣的少女，撑着淡黄的油纸伞，翩翩起舞，如仙女，似蝴蝶，犹碧玉。蒙蒙细雨中，十几个撑着伞的绿衣姑娘，如绿叶一般，娇翠欲滴。风吹叶动，那位红衣姑娘犹如一朵带露的荷花，在一片片绿叶的掩映下，婷婷玉立，娇艳动人。好一片蒙蒙细雨！好一个走雨姑娘！

15、金灿灿的，温馨极了，美丽极了，她们开始舞蹈了。领舞的演员用她的长眉、妙目、手指、腰肢、头上的头饰、腰间的铃铛，以及她细腻迷人的舞步，轻云般慢移、旋风般疾转，舞出她心中的悲欢离合。

16、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。

17、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。

18、瞧！千变万化，变化多端，姿态万千，真像天上的云，征兆着天气的\'变化。一会儿把天空笼罩；一会儿把天空点缀得很美丽。看她们忽而双手放在胸前；忽而轻柔得点额抚臂；忽而排成一排；忽而分成三列。

19、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。

20、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。

21、那踏节的盘和鼓已经摆好，舞人从容而舞，形舒意广。她的心遨游在无垠的太空，自由地远思长想。开始的动作，像是俯身，又像是仰望；像是来、又像是往。是那样的雍容不迫，又是那么不已的惆怅，实难用语言来形象。接着舞下去，像是飞翔，又像步行；像是辣立，又像斜倾。不经意的动作也决不失法度，手眼身法都应着鼓声。纤细的罗衣从风飘舞，缭绕的长袖左右交横。络绎不绝的姿态飞舞散开，曲折的身段手脚合并。

22、蕊宫阆苑。听钧天帝乐，知他几遍。争似人间，一曲采莲新传。柳腰轻，莺舌啭。逍遥烟浪谁羁绊。无奈天阶，早已催班转。却驾彩鸾，芙蓉斜盼。愿年年，陪此宴。

23、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，等待孕育着一个个新的生命！

24、这尊舞蹈中的湿婆神像不仅做工精妙，而且寓意深刻。神像采用的是站姿，正在翩翩起舞。右上手拿一鼓，象征创造各种声音；右下手象征保护和祝福；左上手托起燃烧之火，象征可以毁灭一切；左下手斜向下垂，与抬起的左脚相对，象征自由；右脚下踏一魔鬼，象征善战胜恶；左脚上抬，象征超凡脱俗，升腾不息；周围装饰，则是象征养育人类的自然世界。

25、看，他们出来了，艳丽的服装、苗条灵动的身形，真是天造地设的一对，领舞——邰丽华摆动着观音那温和的手势，祥和的面庞露出一副普渡众生的表情。蓦然，奇迹般出现了一千只手，原来是孔雀开屏，金光闪闪的手，美极了！饿妙极了，真是“千歌万舞不可数，唯独就爱观音舞”。

26、笛子吹起了，音乐响起了。顿时烟花四溅，分散在每一个空间。忽而又变成了一个个跳动的音符，骤雨般地做出优美的动作，一个、两个……啊！是22个舞侠，目不暇接的，数得我眼花缭乱。接着她们又青蛙般的跳到了另一环节，简直就是魔术师。

27、起先是孔雀开屏，接着又变成一朵一朵金色的莲花，莲花的香味，引来了一大群勤劳的蜜蜂和美丽的蝴蝶，他们不约而同的在这里举行了盛大的舞蹈会。

28、如此一幅舞神形像，不仅其舞姿优美动人，引人人胜，其举手投足间的深刻寓意更是充分体现了印度舞蹈的丰富内涵。

29、在各种乐曲的陪伴下，她们忘怀了世界，忘怀了时间，忘怀了自己，自由的翩翩起舞。佛光普照，使人深深的体会到社会最需要的真挚东西，那就是永恒的祥和。她们为是埋下了一粒祥和的种子，在阳光的照耀下，风雨的浇灌下，开花结果。

30、突然，一朵朵花瓣撒了下来，在空中飞舞，伴随着阵阵芳香，希可踮起来，转着圈灵巧地跳上了舞台，台下气氛立即活跃起来，希可在台上连转了五个圈，每转一个圈就在头上放一个碗，台下立即欢呼起来。希可顶着碗不觉得丝毫吃力，她随着音乐，灵巧地转动手腕，身体来回扭动，一会是S型，一会又是C型，头也左右不停摇摆。

31、印度舞蹈最明显的特点就是身体语言异常丰富，尤其是手语更是变幻莫测。据说，舞蹈演员单手可做出28种姿势，双手可做出24种姿势。再加上首、颈、臂、腿和脚的配合，其姿势就不可胜数了。这种变化万千的姿势可以代表人的七情六欲、种种举动，甚至可以代表天地山水等自然景物和白昼和黑夜等自然现象。总之，人世间的一切都可以在舞蹈动作中表露无遗。

32、白居易描写的“胡旋女，胡旋女，心应弦，心应弦，弦鼓一样双袖举，回雪飘飘转蓬舞”。而千手观音比这更胜一筹，真是一代更比一代强，“长江后浪推前浪”。舞蹈结束了，我不禁感叹，连聋哑人都能表演出气势恢弘、风格多样、优美和谐、铿锵热烈，有着浓厚的盛世特色的舞蹈，更何况我们这些健全的生灵。

33、摆裙在飞扬，希可脸上是灿烂迷人的笑容，她的两个小酒窝是那么可爱，身上头上的银器不停地碰撞在一起，发出清脆的响声，可头上的碗依然是稳稳的。希可像一只翩翩起舞的舞蝶，可爱快乐；像一朵怒放正盛的牡丹，俏丽高贵；像一位襟飞带扬的仙女，美娆无比。

34、“最精彩的是‘蛇舞’，颈的轻摇，肩的微颤：一阵一阵的柔韧蠕动，从右手的指尖，到左手的指尖！

35、印度舞蹈还讲究手、眼、心、意的统一。简单地说，就是手势、眼神、内心所想、面部表情以及身体其他部位的动作都要有机地结合起来，从而可以充分表达出舞者想要表达的意境。

36、舞蹈是一门艺术，优美的舞姿，让人如痴如醉。我真有点儿羡慕，于是，我步入了学习舞蹈的生涯。

37、我就有一个舞蹈梦，那是妈妈的一句话：“潇潇，舞蹈是一门艺术，优美的舞姿会给人以美德熏陶，看看那些舞蹈那个不是亭亭玉立，身段多么优美，你不是一直希望这样吗？”“那当然”我使劲向妈妈点点头，于是，在妈妈的大力支持下，我去文化宫报名，并步入了学习舞蹈生涯。

38、经过一个暑假的学习，我的身段越来越美了，虽然在学习舞蹈的过程中有过辛酸，有过痛苦，不过在一次一次的坚持下我成功了！在舞蹈艺术的花园里，必须要付出不可估量的心血和汗水来浇灌它，成功之花必定完美绽放，当我站在舞台上时，心中想起学舞中的酸甜苦辣！也许我是这艺术花园中的一朵鲜花，必将在成功的舞台上绽放！

39、舞转回红袖，歌愁敛翠钿。满堂开照曜，分座俨婵娟。

40、笛声渐急，她的身姿亦舞动的越来越快，如玉的素手婉转流连，裙裾飘飞，一双如烟的水眸欲语还休，流光飞舞，整个人犹如隔雾之花，朦胧飘渺，闪动着美丽的色彩，却又是如此的遥不可及。

41、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。今宵剩把银釭照，犹恐相逢是梦中。

42、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。

43、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，明珰乱坠。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。

44、罗袖动香香不已，红蕖袅袅秋烟里。轻云岭上乍摇风，嫩柳池边初拂水杨贵妃的。

45、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。

46、听钧天帝乐，知他几遍。争似人间，一曲采莲新传。柳腰轻，莺舌啭。逍遥烟浪谁羁绊。无奈天阶，早已催班转。却驾彩鸾，芙蓉斜盼。愿年年，陪此宴。

47、真爱你的，不会舍得让你哭，没感情的，你哭瞎了眼又有何用？许多事情，看开一点。看不开，难道你想毁了自己？宁可孤独的舞蹈，也不勉强的合奏！

48、相聚和离别，仿佛一个转身，一圈接着一圈，连成生命的舞蹈。有的人，还会回来；有的人，知道再见太难。幸运的是，爱的邂逅，每天都会发生。

49、渐渐地，水停了下来，顿时周围变得鸦雀无声。突然，像花形的四个喷泉涌出来，好似四位婀娜多姿的姑娘正甩着头发玩呢。最精彩的一幕是它们一起流，在地灯的照耀下喷泉闪着五光十色的颜色：红的，黄的，蓝的，紫的，绿的，简直难以想象用什么来形容。

50、“姐姐，快看！那边有几个喷泉在扭扭腰呢”，顺着弟弟指的方向望去，的确有几个在晃动着、左右摇摆着的细喷泉，真像一位位美丽苗条的少女，扭动着柔软的腰肢，跳着优美的舞蹈。

51、孤独就是一个人，关掉所有的灯光，在黑暗里尽情舞蹈，尽情投入，最后强装微笑地回头，才发现台下空空如也。那个瞬间，戏子该是落泪的戏子。

52、我想，在人类还没有语言只能通过舞蹈来表达时，谎言应该会很少吧！毕竟用舞蹈说谎要比现在用语言说谎难的多！

53、喷泉四周有许多花草树木，围成一个圆圈，犹如许多不同民族的小朋友手拉手唱歌呢！喷泉中心有一个大口，旁边也就有一个一个的小口，像花蕊一样。周围有四个想花朵一样的形状，还有四个像浪花一样的形状，好看极了。

54、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，花鬘斗薮龙蛇动”来包括了。

55、她看着那如流光的他的幻影慢慢消失，什么都不敢想，只想手扶着镜子，陪他跳最后一支舞，即使那舞蹈的尽头，是生命的终结……

56、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。

57、踏雪而来，乘风而去，离合的光影在明亮的阳光下升腾灵魂的舞蹈。或聚或散的梅花沉睡在冰雪的梦呓里，引领我年轻的生命达到春意盎然的地方。

58、仰望喷泉，随着音乐喷起五颜六色的水雾，给原本寂静的秋夜增添了绚烂的色彩。音乐时快时慢，水雾时缓时急变换着光影造型，与水中的光影交相辉映。远处的风吹来，吹散的水雾漂浮在空气里，打湿了栈桥的大理石路面，漫步在桥面上，如穿行雨中，儿童在嬉戏，老年人在凝望，年轻的恋人们手拉手憧憬未来。

59、我们的青春像是在刀刃上的舞蹈，每一次的举手投足都有刀影的闪光，而时间则是这场刀光剑影最透彻的感悟。

60、在两层小喷泉围成的正中央，是一个巨大的喷泉，特别高大，是别的喷泉的两三倍高，喷泉从地上冒出的管子里直直地射出，水柱到达最高后就变成了成千上万个分散的小水珠，从半空飘落下来，它们比赛着，跳跃着，欢快地跃入地面的水中。

61、大喷泉旁边，有几个小的低矮的喷泉，从同一个地下水管喷出后，就奔向了四面八方，形成了一朵盛开的玫瑰花，而旁边的那一朵，真想五彩缤纷的菊花，太漂亮了！

62、生活，何苦畏首畏尾。劳累了，听听音乐；郁闷了，跳跳舞蹈；伤心了，侃侃心情；失败了，从头再来；一辈子，需要的就是随性。

63、可爱小女人：前胸鼓来，后臀翘呦，扭动的腰肢合着裙儿飘，修长的大腿随着音乐舞蹈，芊芊玉手捋着青青的发梢，努着的红唇随着心儿跳！

64、爱着，就像一支对影自怜的落寞舞蹈，从来只是一个人的寂寥。就如相互错落的花期，你盛于夏初，而我颓于深秋。心花零落，落地成灰。

65、写作，是借由文字的光束照进内心的角落，你成就自己的成长，蜕变，如人独舞。然而，这舞蹈不是只跳给自己看的。不可因为一时掌声激烈而分心，亦不可因为，舞蹈中台下没有声音而气馁，因为那不是此时你该关注的事。

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

67、录影带尚未问世，在那个匮乏的年代，文字和图片成为认识或误解西方舞蹈的窗口。一幅舞照、一行解说就可以引发我执迷的憧憬。

68、喷泉形态变化莫测，有的如耸起三座雪山；有的如隐伏巨鲸喷珠吐晶；有的像云雾飘落河面；有的像银装舞女翩翩多姿；有的喷泉东西两头出现抛物线体，形似河中的一座水晶桥；有的泉柱突兀高达50公尺，像微缩的珠峰，美不可言！

69、休闲广场的音乐喷泉，每天定时喷放。人们从四面八方赶来，就为一赌她的芳容，体味时而舒缓悠扬、时而高昂激越的乐章。每每这一时刻，所有的疲惫烦恼顿失，心儿亦如多彩的泉水百态千姿欢快跳动，思绪亦如风啊，雨啊，雾啊变幻莫测。

70、我是画不像的那种学生，很自卑，也被认为没有艺术的天分。而艺术却是我内心极为渴慕的一种信仰，无论喜剧、音乐或舞蹈，其实都是爱的。

**舞蹈压腿作文细节描写高中14**

站在舞台上的我慢慢的跳着，舞步轻盈灵巧，动作轻捷无比，舞裙随着乐曲收放自如，舞姿美的如同一只蜻蜓点在一片碧绿的湖水上，轻轻泛开涟漪，这美，倾国倾城，美轮美奂。

时光回转到我初学舞蹈时——

第一次上舞蹈课，在更衣室换上了老师给我准备的舞蹈鞋和舞蹈服。一进舞蹈室，看到大家都把腿抬在把杆上。咦?她们在干什么呢?“你来了，快跟同学们一起练习基本功——压腿。”舞蹈老师微笑着对我说，说着，还给我做了一次示范。这还不简单，我心里暗暗自喜，谁知——

我把腿抬到了把杆上，使出了吃奶的力气把上半身往腿部贴，只听骨头咔嚓一声，我不但没有压下去，而且还感觉到一阵阵痛。“刷”一下，我立刻换了一张脸，从自信的面容变成了“红屁股”。这时，老师扶我到旁边休息“金燕，练习基本功是不能急着来的，你刚刚在没有热身的情况下直接用力往下压是很容易伤到骨头的，知道吗?想要登台表演，就得付出很多，不能急于求成，因为‘台上一分钟，台下十年功’。”听老师这么一说，我的脸更红了，我不知道该说些什么，只是一直点头。

从此以后，一有时间，我就会找地方练习压腿。经过了一次次失败，终于，我可以完全贴到腿部了。真开心，顿时，一股奇特的感觉涌上了心头，这奇特的感觉包含着成功感、快乐感、幸福感、有着千千万万种说不出的感觉……

学会压腿后，接着就是练习更加高难度动作了：下腰，一字马，趴青蛙，压垮……

其中让我最难熬的就是压垮了，我像蛤蟆一样趴在地上，老师一点点的把我的垮压下去，每压下去一点，就会增加一点疼痛，直到老师整个人站在我们的身上，老师在给我们压垮的过程中一直喊着“放轻松，深呼吸，放轻松，深呼吸……”我屏住了呼吸，仿佛看见了一个可爱的小姑娘正站在舞台上翩翩起舞，台下响起了一阵阵热烈的欢呼声和雷鸣般的掌声。忽然间，所有的疼痛都烟消云散了。

舞蹈,酸甜苦辣四味皆俱,苦多,甜更多。我爱它的节奏,爱它的妩媚,爱它的步伐,我爱我这酸甜苦辣的舞蹈生活。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找