# 爵士舞活动纪实范文精选5篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-03-28

*爵士舞活动纪实范文 第一篇小时候，我就经常被妈xxx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...*

**爵士舞活动纪实范文 第一篇**

小时候，我就经常被妈xxx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，钗，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。

外面已是一个雨的世界。我淋着雨一瘸一拐地走在马路上。忽然，我看见一只翅膀受伤的小鸟正努力的试着飞向树上的洞穴里，可豆大般的雨点打在它的翅膀上，一次又一次的失败。我冲着小鸟喊：“你我都是同类人，别白费力气了，我们一起走吧！”而小鸟仿佛是听得见我在说什么，回头看了我一眼，仿佛在说：“我不会走的，我要努力，努力到所有人都放弃！”随后，又在努力往上飞，我的心顿时像被火点燃了。是啊，小鸟都这样努力，我为何不努力呢？

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。

霓虹灯闪烁，我站在舞台上，随着舞曲悠然的舞蹈。一曲过后，台下响起了热烈的掌声，我在舞台上会心的笑了。我明白了：不经历风雨，怎么才能看到破茧成蝶的美丽？不永不言弃，怎么才能看到破竹的锐气？只有努力，才能梦想成真，我的舞蹈梦还很长……

**爵士舞活动纪实范文 第二篇**

时间总是如流水般匆匆而过，一不注意就像利剑一般穿过手掌，怎么也留不住。

这是我上小学以来第一次接触到的文艺汇演，我也参与了这次演出。休息室中，演员的妆容不计其数，都在准备着表演的开始。

当“bangbangbang”的声音响起，我们就大步流星地奔到台上，跳起爵士舞。看着台下同学羡慕的目光，我的心怦怦跳动，在同学们的鼓励下我又重拾回自信，我们在舞台上表现出了自己最完美的一面。

音乐停止，仍是余音绕梁。引来了一阵雷动的掌声，我们心中涌起了一般巨大的成就感。回到班级的座位，同学们一个个凑过来，“哇塞，你们太酷了吧！”

“我也想学！\'

xxx改天教教我！”

这让我想起每次彩排……

音乐节奏是分块，我们每练完一个动作都气喘呼呼。为了元旦表演，我们付出了许多艰辛的汗水，扭伤也是硬撑着，汗水还是一滴滴地落下……当看到同学们的欢乐后，我想在艰难的事情，凭借毅力仍然能够成功。青春的我们，努力抹去乌云，迎来了属于自己的彩虹！

青春的我们，请把握好每一分钟，不要因为一块绊脚石而放弃努力，不要因为艰苦的学习生活而烦恼，我们的路还长着呢……

**爵士舞活动纪实范文 第三篇**

冬天悄悄地过去了，春姐姐迈着轻盈的步伐来了，春天所到之处无不发生神奇的变化，你看小河渐渐地苏醒了。冰雪慢慢融化了，使小河充满着生机，衬托着小河格外活泼。

河面上，当阳光洒在微微荡漾的小河上，小河的身体微波粼粼，闪着金光好像无数颗钻石一般耀眼。“春江水暖鸭先知”，你瞧，河两岸来了几只鸭子，正在河面上嬉戏玩耍，橘红色的脚掌划破了平静的水面，画出一道道美丽的波纹，它们此时正在尽情地欣赏自己美丽的身影。

透过河面，可以看到许多鱼，白色的鱼儿在河中，像许多羽毛浮在水面；金鱼组成一个圆形，似乎是一个太阳，棕红色的鱼自由伸展着，像一幅“太阳升起”的画一样……它们从水中探出头来，张着嘴呼吸着新鲜空气，感受着春天的气息。仔细一看水下还能看见许多虾，它们三五成群的游着，好像在玩“捉迷藏”的游戏。

河底有许多水草，它们尽情的舞动着，芭蕾舞、拉丁舞、爵士舞……它们依次排成一个“一”字、“人”字、“大”字。沙石打着海底面发出“嘭嘭”的声音，像打鼓一样，它们还互相撞击，像打跆拳道一样。

河两岸，柳树梳着自己长长的头发，在春风的吹拂下轻轻摇晃着，宛如一位婀娜多姿的少女，扭动着自己的身姿；小草偷偷地探出头来，伸展着腰肢，它静静地坐在地上，沉醉于春的美好；花朵在一旁看着河里的鱼儿欢乐地微笑；燕子在天空中飞翔，似乎忘记了一切的烦恼。蝴蝶和蜻蜓结伴，在天空中翩翩起舞，展示自己的色彩。小狗在地上爬来爬去；小猫则在一颗树下绕圈，当游戏玩；人们有的在练太极，有的在散步，有的跑步；而我和朋友们换上了五颜六色的春装，手拉着手在小河两旁跳绳、踢毽子、打跆拳道……春天的小河一片生机盎然的景象。

啊！我喜欢春天，更喜欢春天的小河。

**爵士舞活动纪实范文 第四篇**

【我的拿手好戏跳舞作文600字】

北京市朱子今

我自幼习“舞”。从五岁到十岁精通拉丁，到现在十二岁热爱爵士，我的生活里从没缺少过跳舞，也不能不跳舞。

说起跳舞，全身运动，挥汗如雨，谈何容易！记得学习拉丁舞的五年，我参加了全国各种的拉丁舞比赛，获得过很多殊荣。就在我沾沾自喜、洋洋得意的时候，我认识了“爵士舞”。作为街舞的一个分类，爵士舞既有街舞的帅气，又有舞蹈的美感，热情奔放、富有动感，深深地吸引了我。从此，我走上了这条“不归路”。

现在还记忆犹新的一次，那时我刚从拉丁“转行”学爵士，因为不习惯爵士舞的一些动作，所以在转体的时候，不小心“溜”了出去，把脚给别住了。我坐在地上，一阵钻心的疼痛让我大汗淋漓，怎么也动不了。就在这时，老师走过来，什么都没说，硬是生生地把我的脚扳了过来。我咬紧牙关，擦干汗水，又接着练下去。我第一次感受：在爵士舞的愉快和活泼之后，背负着多少艰辛和汗水呀！

就在去年的一次比赛中，一直勤学苦练的我，却出现了意外。舞台上，灯光闪烁，音乐响起，我开始起舞，有些紧张，但并没影响我的发挥。我越跳越开心，越跳越来劲，情不自禁地往台下看了一眼。面对黑压压的观众、面对无数双眼睛的注视，我突然大脑一片空白，把下面的动作忘了。怎么办？既不会跳，又不能停，我扭动着身体，直冒冷汗。忽然我来了灵感，现场编舞，接连几个动作，终于扭转了僵局。表演结束，观众们热烈的的掌声，不仅没让我如释重负，还令我更加内疚。下场后，我不好意思地走到老师身边，连连向老师道歉，可老师却被我即兴表演的能力震惊了，连连夸赞我“真棒！”。

跳舞，培养了我顽强的意志，锻炼了我应变的能力，增强了我坚定的自信。现在，拉丁舞和爵士舞都成我的拿手好戏了。

【我的拿手好戏弹钢琴】

每个人都有自己的拿手好戏，我也不例外，我的拿手好戏就是弹钢琴。

刚学钢琴的第一年，我只会练习音阶，手在琴键上可以晃老半天，又回到了最初那个键，又可以几秒钟后，手从最左边跑到最右边。第五年时，我可以一会儿就弹出瀑布一般的一串音。

说起弹琴，一段段记忆在我的脑海里闪过，我记得最清楚的是有一次为比赛做准备。早上，老师把需要讲解的内容都讲解了，特殊的指法都作了标记。可我看着还是一脸的不理解。升降地方光是不用改的降号有四五处，弹起来时时刻刻都要小心，弹错一个音就会变成“四不像”。

我把自己“钉”在钢琴前，“咚咚咚咚咚咚咚……”我都不知道我在弹些什么东西，唯一前面打头的一个小节是我可以连贯地，有感情地弹下来的，而下一个小节，头一个音就会错。我很艰难地把前两页给弹下了，甚至错误的乐声已经在我的脑海中挥之不去。打开电脑听一下别人的演奏，差了那是十万八千里！那纯熟的琴声，那流畅的八度，哪一样我学得过来呢，更何况还有更难的第三，第四，第五页！

正在我打算放弃，准备收拾琴谱去写作业时，对面的那幢楼传来了一阵笛子声，仔细一听，对面的那幢楼还有人在练琴。我不免觉得好笑。居然也有一个人和我在同一时间弹琴哩！再细细听时，我听见那是个弹得非常纯熟的曲子。我心生敬畏：竟然能把一首曲子演绎得那样好！接着，我心里不禁冒出了一个小小的苗头：要不再弹一会儿？说不定可以做得很好。

我又在琴凳上安坐下来。也许是因为刚刚听见别人的练习，这回我练得非常认真。这首曲子的后半段我练得格外快，格外好。

几天后，比赛了，我穿着正式的演出服，坐在雪白的钢琴前，眼前闪过一个刻苦练习的背影，她在一次次地摁响琴键。最后，我的手指放在了琴键上，轻轻地触了下去……

现在，我还记得我为了好好弹琴写的一句诗：让明天留给明天，让未来留给未来，我要做的，是把握现在。

**爵士舞活动纪实范文 第五篇**

“拜拜甜甜圈，珍珠奶茶方便面……”这首《卡路里》唱得真好！为了让我有一个健康又强壮的体魄，妈妈给我报了舞蹈兴趣班（有中国舞和爵士舞哦！），让我每周都能有三天时间彻底燃烧我的卡路里。

今天周六，又到了我每周3个小时运动的时间了。我们的舞蹈课第一部分是热身运动。先是压腿，在压腿的时候，我感觉我都快要骨折了似的，但我咬咬牙还是坚持了下来，老师鼓励我说：“纤语表现真棒！”

接着就是背脊训练了，背脊训练包括：两头起（头和脚一起翘起来），跷跷板（手和脚轮流翘起），双手起，双脚起和仰卧起坐，简直是挑战了我们的极限呀！

再来就是下腰，老师说：“会站下腰的举手。”嘿嘿，这可难不倒我，而且我还能站下腰抓到脚了，这可是我一直在学在练的一个技能，可把我高兴坏了。

最后就是倒立，偷偷告诉你：“我是我们这个舞蹈班里第一个学会手撑着能倒立的哦，是不是很厉害呀？”

第二部分就是美丽的舞蹈学习时间了。我们排练的舞蹈是《缅桂花开朵朵香》，这可是舞蹈9级的姐姐们都不敢尝试的舞蹈哦！一开始我也有点退缩，大孩子们都不敢尝试，我们能行吗？但是我想到了妈妈经常教我的一句话：世上无难事，只怕有心人。只要我坚持认真的练习，没有什么是不可能的。

练完舞我的舞蹈服都湿透了，回到家我也快趴下了，今天真的是彻底燃烧我的卡路里！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！