

全国啦啦操委员会

关于 2014 年全国啦啦操夏令营的补充通知

一、报到时间：2014 年 8 月 26 日 13:00-17:00

二、报到地点：贵州安顺多彩万象旅游城青瓦台宾馆 C 栋

三、联系人：孙 茜 18652991157

聂麟凤 15885010555

四、夏令营日程表（详见附件）

五、乘坐飞机或火车到贵州省安顺市多彩万象旅游城路线：

（一）贵阳龙洞堡机场--安顺--多彩万象旅游城

在机场长途中转站乘坐到安顺的旅游大巴（60 元左右，1 小时到达）之后转乘出租车至多彩万象旅游城奥特莱斯商业街门口（25-30 元）

（二）安顺黄果树机场--多彩万象旅游城

从黄果树机场直接打车到多彩万象旅游城奥特莱斯商业街门口（15-20 元）

（三）贵阳火车站--安顺

可乘火车到达安顺（票价 15.5 元，全天都有从贵阳站发出的火车到达安顺，车次基本 1 小时一班）

（四）安顺火车站--多彩万象旅游城

1. 公交：步行至安顺火车站站--乘坐 1 路公交车--新大十字东站下车--转乘 15 路到达目的地

2. 出租车（20-30 元）



2014 年啦啦操夏令营日程安排表

	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
上午		9:00-9:15 开营仪式 9:15-9:45 热身、分组、寻梦之旅讲解 9:45-10:30 CCA 舞蹈教学 10:30-11:30 国际趋势口号教学	9:00-9:15 CCA 舞蹈教学 9:15-11:30 舞蹈啦啦操教学 1. 花球、爵士平衡与柔韧技术教学与练习 2. 街舞配合、托举教学与练习 9:00-9:15 CCA 舞蹈教学 9:15-11:30 技巧啦啦操教学 托举、金字塔、篮抛教学与练习	8:30-16:00 黄果树啦啦操主题团队活动	9:00-10:00 结业典礼 10:00-11:00 毕业留念
		11:45-14:00 中餐、休息	11:45-14:00 中餐、休息		11:30-14:00 中餐
下午	13:00-17:00 报到 地点：多彩万象旅游城青瓦台宾馆 C 栋	14:00-16:30 舞蹈啦啦操教学 1. 技术风格教学与实践 2. 花球、爵士旋转技术教学与练习 3. 街舞定格、地面动作教学与练习 14:00-16:30 技巧啦啦操教学 1. 安全保护的教学与练习 2. 翻腾技术教学与练习	14:00-15:30 表现力教学与练习 15:30-16:30 串烧套路创编及展示(结合技术技巧)，导师点评		离 会
晚上	19:00-20:30 “营”新会 (要求讲解及素质拓展)	18:30-20:00 晚餐、休息 20:00-21:30 美颜秀秀课程	16:45-20:00 晚餐、休息 19:00-20:30 展示活动		

另：27 日上午分组之后，各组会领到任务卡，各组进行讨论，在当天下午下课之后进行任务的执行，并有一定的奖励。