

其實在這五個禮拜的課程前，我很少運動，所以第一天上完 Nina 老師的芭蕾課後，腳整個很痠，半夜還因為腳太痠而被痠醒，而且筋也拉不開，在加上老師給的組合動作拍子有點快、動作又記不太熟，所以跟不太上，第一天就覺得挫折感特別深，還好第二天是表藝課，所以腳可以放鬆一下。第二天的表藝課比較輕鬆，感覺比較像破冰遊戲，很好玩，而且之後跟學姐們比較沒有隔閡。之後是 Lala 老師的課，雖然沒有第一天那麼累，但是有很多動作是往後仰的，結果回家後腰痠背痛，才第一個禮拜就覺得全身的骨頭快散了，不過也學到不少新技巧和動作，雖然有點跟不上拍子。第二個禮拜主要都是排練，我這才覺得高中舞蹈隊跟初中舞蹈隊真的有差，而且差蠻多的，在初中，一跳動作大概練個兩、三次就可以了，只要在練整齊就行了，可是高中有時候練個兩、三次動作還是記不起來。像第一套動作(一開始是滑步)第一次配音樂練的時候音樂很快，加上動作記不熟，根本就是亂跳(我自己)，大約練了一個禮拜，動作才跟音樂配起來，但之後新排的動作練的有比較快，不會像第一套動作一樣練那麼久。在這個禮拜我發現我的體力不太好，尤其是星期四的時候，因為是這星期的最後一天，所以才剛跳一次，就覺得好累，之後跳起來就也沒有什麼力。第一次上佩珊老師的課時我很緊張，因為聽說她很兇，但是上過課後覺得沒有想像中那麼的兇，只是有時候講話有點大聲。上老師的課我發現自己的動作有點放不開，老師常常叫我動作做大一點、放開一點，我有試著去做，但好像不夠。之後老師一邊複習舊的動作，一邊教新的動作，大部分都可以跟得上，只是有些動作做不太起來，像平的側翻和像 wave 的動作，為了學會所以一直練習，練到後來，連向前探頭也會不自覺得去做 wave 的動作。最後一星期都是排練，其中有一天有排過蹲低向後滑，之後又接繞圈，我覺得整體就像蜘蛛人加馬力歐，有種違和感。這個暑假雖然留下來練習很累，但是不只增加了基本功夫，也學會了很多新的動作，並把自己錯誤的動作找出來並修正，而且把一些要比賽的動作練習的很好，也把大部份的舞碼編完，整個暑假下來，我收獲良多!!



↑ 這是 Lala 老師上課練習的動作，那天主要是練身體的擺盪還有平衡感。我發現我的頭好像太過於後仰了，有點斷脖子。



↑ 這是排練新動作的時候。那時後一直在練像 wave 的動作+跪(像上圖)和每個人的動作。一開始每個人的動作都不一樣，有的蹲很低，有的卻佔直，固定動作後就一直練像 wave 的動作+跪，結果回家後腳瘀青了。



↑ 這是佩珊老師上課時的照片，這是一開始的暖身動作。那天不知道為什麼一直忘記動作，在旁邊記的起來，一換自己上去就又忘了動作。