Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）A3

1、拉德斯基进行曲

2、勾绷脚练习

3、腿的练习

4、我是芭比

5、羽毛

6、手位练习

7、嘎咯步

8、跟我一起玩吧

9、蒂娜

**一、拉德斯基进行曲**

2/4

（准备音乐）

（1） 八字脚，小七位手，面向1点，；

（1） 1-8 右脚起往前行进步8次，小七位手，面向1点；

（2） 1-7 重复（1）1-7；

　　　8 收八字脚；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 间奏；

（6） 1-3 往前行进步3次，面向1点；

　　　4 左脚前点地；

5-8 重复（6）1-4的反面动作；

（7） 1-4 重复（6）1-4；

　 5-7 重复（6）1-3；

　8 收八字脚；

（8） 重复（6）；

（9） 重复（7）；

（10）重复（6）；

（11）重复（7）；

（12）间奏；

（13）重复（1）；

（14）重复（2）；

（15）重复（1）；

（16）重复（2）。

**二、勾绷脚练习**

4/2

（准备音乐）

（1） 绷脚伸坐，小七位手点地，面向1点；

（1） 1-2 右脚勾绷脚1次；

3-4 左脚勾绷脚1次；

5 双脚勾脚；

6 转开腿；

7 回正；

8 双脚绷脚；

（2） 1 往前压腿，双手张开放于嘴旁，做“哈”的造型；

2 身体坐直，小七位手点地；

3-4 重复（2）1-2；

5-8 重复（1）5-8；

（3） 重复（2）；

（4） 1-2 低头，眼随头；

3-4 抬头，眼随头；

5-6 转头向3点，眼随头；

7-8 转头向7点，眼随头；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 重复（4）。

**三、腿的练习**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2）绷脚伸坐，小七位手点地，面向1点；

（1） 1  右手点肩，左倾头，面向1点；

　　 2 小七位手点地，头回正；

　　 3-4 重复（1）1-2的反面动作；

　　 5-8 勾绷脚2次；

（2） 1-4 重复（1）1-4；

　　 5-8 吸伸腿2次；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1 右手拍右膝，头眼随手；

　　　2 左手拍左膝，头眼随手；

　　　3-4 往前压腿，双手贴脚背；

　 5-8 身体坐直，小七位手点地；

（6） 1-2 重复（5）1-2；

3-4 对脚盘做，双手撑于膝上，面向1点；

5-8 身体坐直，小七位手点地；

（7） 重复（5）；

（8） 1-4 重复（6 ）1-4；

5-8 右手从8点至2点，做“嘘”的动作，头眼随手；

（9） 1 双吸腿，斜后方手撑地，面向1点；

2 伸直双腿；

3 双吸腿；

4 对脚盘做；

5-8 双手撑于膝上，压胯4次，胸口向前，面向1点；

（10）1-4 双手撑于膝上，从2点至8点前倾身，头眼随身；

5-8 面向1点；

（11）重复（9）；

（12）1-6 重复（10）1-6；

7-8 横叉，双手斜上方，即兴动作；

（13）1-2 重复（12）7-8；

3 调整横叉；

4 横叉，小七位手点地，面向1点；

（14）1 右手拍右膝，头眼随手；

　　　2  右手贴脚背；

　　　3-4 压右旁腿；

　　　5-8 起身，小七位手点地，面向1点；

（15）1-4 横叉，撑地手，从2点至8点前倾身，头眼随身；

5-8 起身，小七位手点地，面向1点；

（16）重复（14）的反面动作；

（17）重复（15）的反面动作；

（18）1-4 右左交替向前拍地板4次，头眼随手；

　　 5-6 前压横叉，面向地板；

　　　7-8 抬头。

**四、我是芭比**

3/4

（准备音乐）

5-8 跪坐，小七位手，面向2点（épaulement）；

（1） 1 右手到二位，头眼随手；

　　 2 左手到二位，头眼随手；

　　　3 右手先动，左右手在二位上下交替，头随动；

4 回到二位；

　　　5  右手到七位，头眼随手；

　　　6  左手到七位，头眼随手；

　　　7-8 双手呼吸（allongé），落回小七位手；

（2） 1  右手到三位，头眼随手；

　　　2  左手到三位，头眼随手；

　　　3 右手先动，左右手在三位绕手，头看1点；

4 回到二位；

5  右手到七位，头眼随手；

　　　6  左手到七位，头眼随手；

　　　7-8 双手呼吸，落回小七位手；

（3） 1  双膝跪地立起；

　　　2  左脚向2点上步，右脚跪地；

　　　3  左脚站立，右脚后点地；

　　　4  右脚收回八字脚；

（4） 1-6 重复（1）1-6；

　　　7-8 平脚碎步转向8点，头看身体正前方，七位手；

（5） 1-6 重复（2）1-6；

　　　7-8 平脚碎步转向2点，头看身体正前方，七位手；

（6） 1  面向2点，左脚向前迈步蹲，小七位手；

　　　2  移重心站直，右脚后点地，头看1点。

**五、羽毛**

3/4

（准备音乐）

（1） 1-8 即兴造型；

　　　1-4 即兴动作；

　　　5-8 盘腿坐，小七位手点地，面向1点；

（1） 1-2 双手相靠，含胸，低头；

3-4 小七位手点地，后背直立，头眼随右手，；

　　　5 面向1点斜上方；

　　　6 面向7点斜下方；

　　　7-8 重复（1）5-6的反面动作；

（2） 1-4 重复（1）1-4；

　　 5 右手斜上方（allongé），头眼随手；

6  右手三位，头看左斜下方；

　　　7-8 重复（2）5-6的反面动作；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）的反面动作；

（5） 1 右手斜上方，头眼随手；

　　 2 右手点右肩，眼看右下方；

　　　3 右手斜上方，头眼随手；

　　　4 小七位手点地，头眼随手；

5  右手斜上方，头眼随手；

　　 6-7 呼吸2次，手臂随动，头眼随手；

   8  小七位手点地；

（6） 重复（5）的反面动作；

（7） 1-2双手相靠，含胸，低头；

　　 3-4 双手小七位手点地，后背直立，面向1点；

　　 5-8 即兴动作。

**六、手位练习**

3/4

(准备音乐)

（1） 右脚前，左脚后点地，双手小七位，身向8点（épaulement），面向1点；

（1） 1-2  双手二位，头看右手；

   3-4  双手交叉，指尖轻放两个肩头，面向1点；

   5-6  双手三位，头看右手；

   7-8  双手落小七位，面向1点；

（2） 重复（1）；

（3） 1   右手二位，头眼随手；

   2   右手三位，头眼随手，；

   3-4  左手重复1-4；

   5   移重心到左脚，右脚前点地，面向1点；

   6   移重心回右脚，左脚后点地；

   7-8  手三位打开到小七位，面向1点；

（4） 重复（3）。

**七、嘎咯步（galop）**  
2/4

（准备音乐）  
（1）、（2）六位脚，叉腰手，面向1点；

（1）1 半蹲，右手摊开到小七位，头眼随手；

2 左手摊开到小七位，头眼随手；  
3-4 不动；  
5-8 右脚起原地踏步4次，双手交叉点肩；

9 叉腰手；

（2） 重复（1）；  
（3） 1-2 向右嘎咯步2次，头眼看行进方向；  
 3 右脚旁迈步；

4 六位脚半蹲；  
 5-8 重复（3）1-4的反面动作；

（4） 重复（3）；

（5） 重复（1）的动作，摊手向斜上方；   
（6） 重复（5）；

（7） 重复（3）；  
（8） 重复（4）；

（9） 重复（5）；

（10）重复（1）；  
（11）1 右手摊开向右斜上方，头眼随手；

2 左手摊开向左斜上方，头眼向1点斜上方。

**八、跟我一起玩吧**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2） 屈膝坐地，双手后支撑位，面向1点；

（1） 1-2 右脚绷脚向上伸直，弯曲搭在左膝上，头眼随动；

　　　3-4 右脚绷脚向上伸直、弯屈落回，头眼随动；

　　　5-6 双手搭在双膝上，身体前倾，下巴放在双手背上；

　　　7-8 双手落回后支撑位，面向1点；

（2） 1-8 左脚重复（1）

（3） 1-4 向左转身到5点，跪坐，双手扶地，低头；

　　　5-6 跪立，双手打开到旁斜上方，五指张开，抬头；

　　　7-8 跪坐，双手扶地，低头；

（4） 1-4 向右转身到1点，屈膝坐地，双手后支撑位，面向1点；

　　　5-8 从地上站立起来，八字脚，双手垂于体旁，面向1点；

（5） 1-2 右脚向前追步（chassé） 1次，左手在前六位手，手心向下，头右倾；

　　　3-4 左脚重复（5）1-2；

　　　5-8 重复（5）1-4；

（6） 1 六位脚伸直腿，上身微微前倾，双手重叠手心向外推，身向8点，面向1点；

　　　2  屈膝，双手收回胸前，面向1点；

　　　3-4 重复（6）1-2；

　 5-7 重复（6）1-3

　　　8  叉腰手，身向2点，面向1点；

（7） 1-7 右脚起2点方向行进7步，面向1点；

　　　8  左脚收回八字脚；

（8） 1-6 低头向右转身，碎步跑向5点，双手握拳；

　　　7-8 向右转身到1点，八字脚，双手垂于体旁，面向1点；

（9） 重复（5）；

（10）重复（6）；

（11）重复（7）；

（12）重复（8）；

（13）1 双手叉腰，右脚勾脚踢向斜旁，面向1点；

　　　2  右脚勾脚，屈膝收到左脚旁交叉，头向左倾；

　　　3  右脚半脚尖落地；

　　　4  右脚收回六位，面向8点，双手重叠收回胸前，头看1点；

　 5-7 重复（6）1-3；

　　　8  叉腰手，面向1点；

（14）1-4 左脚重复（13）1-4；

　　　5-7 面向2点重复（13）5-7，

8 双手垂于体旁；

（15）重复（5）；

（16）重复（6）；

（17）右脚往2点方向行进步。

**九、蒂娜**

4/2

（准备音乐）

（1）、（2）场下准备；

（3） 1-8 跑上场；

（4） 1-4 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

5-8 叉腰手；

（1） 1 右脚向2点迈步，右手托腮；

2 左脚靠回右脚脚心处，半脚尖点地，双腿弯曲；

3-4 重复（1）1-2的反面动作；

5-8 重复（1）1-2动作2次；

（2） 重复（1）的反面动作；

（3） 1-2右脚点地2次；十指张开，左手于嘴前，右手小七位按掌；

3-4 八字脚，小七位按掌；

5-8 重复（3）1-4的反面动作；

（4） 1-3 右脚起换脚跳（enboîté）3次，手小七位旁按掌；

4 收八字脚；

5-8 重复（4）1-4的反面动作；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 重复（4）；

（9） 重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）即兴造型。