Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）B4

1、舞会序曲

2、hello

3、柔韧练习

4、咔嚓咔嚓

5、跳的练习

6、手位练习

7、舞步练习

8、骄傲的歌唱家

9、公主的华尔兹

**一、舞会序曲**

4/2

（准备音乐）

（1）、（2） 左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

 分A、B、C三组

（1） 1-4 A组:右起半脚尖行进步4次；

5-6 A组：右脚前追步（chassé）1次；

7-8 A组：左脚前追步1次；

（2） 1-4 A组：重复（1）1-4；

5 A组：右脚旁迈步；

6 A组：左脚收后点地；

7-8 A组：行礼；

（3） B组重复（1）；

（4） B组重复（2）；

（5） C组重复（1）；

（6） 1-5 C组：重复（2）1-5；

6 C组：：右脚一位，左脚后点地，三位手；

7 C组：左膝跪地，小七位手，身向8点，头眼随左手；.

8 C组：面向1点。

**二、HELLO**

2/4

(准备音乐）

（1）、（2）跪坐，双手折臂与肩同高，手心向内五指张开到胸前，面向1点；

（3） 1-6 保持跪地舞姿不动；

（1） 1 手心向外翻开；

　　　2 还原；

　　　3-4 重复（1）1-2；

　　　5 右手向旁伸直，头眼随手；

　　　6 右手还原，头眼随手；

　　　7-8 左手向反方向重复5-6；

（2） 重复（1）；

（3） 1-4 重复（1）1-4；

　　　5-7 双手做“拨电话”动作，点3次，头眼随动；

　　　8 还原；

（4） 1-4 重复（1）1-4；

　　　5 双手扶地；

 6 臀部左侧坐地；

 7 转向3点，绷脚双膝腿，双手在身体斜后方撑地，抬头；

　　　8 保持上身，绷脚伸直；

（5） 1 右腿绷脚吸腿，；

　　　2 右腿向上伸直 ；

　　　3 还原1；

　　　4 还原（4）7-8；

　　　5-8 左腿重复（5）1-4；

（6） 1-6 上身转向1点，面向1点，左脚绷脚吸腿，右手抱左膝，左手在耳朵旁做“打电话”造型，折臂伸直六次；

　　　7-8 重复（4）7-8；

（7） 1-8 重复（5）1-8；

（8） 1-6 重复（6）1-6；

　　　7-8 上身转向1点，左脚盘腿坐地，右脚屈膝绷脚点地于1点方向，小七位手；

（9） 1-6 做“拨电话’的动作，点6次；

　　　7-8 保持身体造型，右手小七位点地，左手做“打电话”造型在左耳旁。

**三、柔韧练习**

4/4

（准备音乐）

（1） 即兴造型；

（2） 1-6 即兴动作；

7-8 双吸腿，双手抱腿，额头贴膝；

 9-10对脚盘坐，小七位手，头眼随右手，面向1点；

（1） 1-4 右手从3点经过7点划到三位，身体与头随动；

5-6 右手斜上方呼吸延伸；

7-8 小七位手，头眼随手。

（2） 1-2 绷脚伸坐；

3-4 压前腿，三位手；

5-6 身体直立；

7-8 小七位，头眼随左手；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 1-6 重复（2）1-6；

7-8 俯卧于地板，双手扶地，身向3点，面向1点；

（5） 1-2 上身直立，胸腰向上，后腿伸直；

3-4 还原；

5-8 重复（5）1-4；

（6） 1-4 重复（5）1-4；

5-8 俯卧于地板，双手扶地，身向7点，面向1点；

（7） 重复（5）的反面动作；

（8） 1-4 重复（7）1-4；

5-8 俯卧于地板，双手抚地，身向3点，面向1点；

（9） 1-4 横叉，小七位手，面向1点；

 5-8 前压横叉，双臂贴地，向1点伸直，面向7点。

**四、咔嚓咔嚓**

2/4

（准备音乐）

（1） 双脚打开与肩同宽，双手垂于体旁，身向1点，头向左看；

（1） 1-2 右脚半脚尖点地收回左脚旁，双手交叉抱臂在胸前，面向1点；

　　　3-4 右脚打开，双手折腕平举与肩同高，五指张开，指尖向上，掌心向外；

　　　5-6 右脚半脚尖点地收回左脚旁，双手五指张开，小臂交叉在头顶前，头看1点；

　　　7-8 右脚打开，双手小七位折腕；

（2） 1-4 右胯先做向旁顶跨，左右交换共3次；

　　　5-8 双手旁斜上位提腕，掌心向下，左胯先做向旁顶跨，左右交换共3次；

（3） 1-2 双手小七位折腕，右脚向前迈步，左脚半脚尖点地在旁；

　　　3-4 换左脚向前迈步，右脚半脚尖点地在旁；

　　　5-8 重复1-4；

（4） 1-4 重复（3）1-4；

　　　5-6 右脚收回六位半脚尖，双手捂嘴，微微耸肩；

　　　7-8 右脚打开，双脚脚后跟落地，双手小七位折腕，上身前倾；

（5） 1-2 脚同（1）1-2，右手握拳在下颌处，左手在胸前支撑右手，面向1点；

　　　3-8 重复（1）3-8；

（6） 1-8 重复（2）;

（7） 1-8 向右转，面向3点，重复（3）；

（8） 1-4 面向3点，重复（3）1-4；

　　　5-6 向右转面向1点，左脚收回六位半脚尖，双手捂嘴，微微耸肩；

　　　7-8 重复（4）7-8；

（9） 1-8 重复（5）；

（10）重复（2）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）重复（2）；

（14）1-4 左手小七位折腕，右手食指伸出，向8点、1点、2点各点1次；

　　　5-6 右脚收回六位半脚尖，双手捂嘴，微微耸肩；

　　　7-8 右脚打开，双脚脚后跟落地，双手小七位折腕。

**五、跳的练习**

2/4

（准备音乐)

（1） 一位脚，插腰手，面向1点；

（1） 1-4 一位小跳（sauté）3次；

　　 5-8 伸直双腿；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 左脚蹲，右脚向2点做点地（jeté piqué）2次，小七位手，面向右脚方向；

　　 3-4 右脚后点地，面向1点；

　　 5-8 重复（3）1-4；

（4） 1-4 小碎步（pas couru）向2点行进，双手手心向外，从胸前向小七位手方向推开，面向2点；

　　 5-6 一位脚，小七位手，面向1点；

　　 7-8 插腰手；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 1-4 重复（4）1-4；

　　 5 左脚上步蹲，小七位手，身向2点，面向1点行礼；

　　 6 左腿伸直，右脚后点地，面向1点；

7-8 双手插腰。

**六、手位练习**

4/4

（准备音乐）

（1） 一位脚，一位手，面向1点；

（1） 1 小七位手，头眼随右手；

2 一位手，面向1点；

3 一位蹲；

4 直立；

5-8 重复（1）1-4的反面动作；

（2） 1 二位手，头眼随右手；

2 右上五位手；

3 七位手；

4 小七位手，面向1点；

5 右脚旁迈步；

6 左脚后点地；

7 行礼；

8 一位脚，一位手；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）的反面动作；

（5） 1-2 右脚起向前迈步2次，二位手，头眼随手；

3-4 接着向前迈步2次，七位手，手心向上，面向1点；

5 右脚旁迈步，小七位手；

6 左脚后点地；

7 左膝跪地，身向8点，头眼随左手；

8 六位手舞姿。

**七、舞步练习**

2/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

（2） 1-4 保持舞姿；

  5-8 六位脚，插腰手，面向1点；

（1） 1-2 向3点做追步（galop）2次，插腰手，面向3点；

3 右脚旁迈步；

4 踏步回六位脚，半蹲；

   5-6 右脚开始做前换脚跳（emboîté）2次，小七位手，面向1点；

   7-8 收八字脚；

（2） 1-4 重复（1）1-4的反面动作；

    5-8 重复（1）5-8；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-2 右脚向1点错步，右胯向1点，斜下手，十指张开，上身、面向1点；

3-4 重复（5）的反面动作；

 5-6 重复（5）1-2的动作，斜上手；

    7-8 重复（5）5-6的反面动作；

（6） 重复（5）；

（7） 重复（5）；

（8） 重复（5)；

（9） 重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（5）1-6；

（12）7-8 六位踏步，左胯向3点，斜下手，上身、面向1点。

**八、骄傲的歌唱家**

3/4

准备音乐

（1） 六位脚，叉腰手，面向2点；

（1） 1-4 右脚起2点方向交替行进四次玛祖卡舞步；

5 右脚向旁迈步，右手经过二位打开七位，面向一点，；

6 左脚收回八字脚，右手同时叉腰；

7-8 右脚起4次交替踏步；

（2） 1-8 左脚8点方向重复（1）

（3） 1-4 右脚起1点方向四次pas de basque舞步，头随脚动；

5-6 转身往5点碎步跑；

7 向右转身，面向1点；

8-11自由表演（最后一拍回到准备舞姿），一个小朋友当指挥家；

（4） 重复（1）；

（5） 重复（2）；

（6） 1-4 重复（3）1-4；

5-11自由表演（最后一拍转身对五点，双手叉腰），一个小朋友站着唱歌；

（7） 1-8 右脚起交替做8次pas de basque舞步，面向5点，头随脚动；

（8） 1-8 即兴表演跑下场。

**九、公主的华尔兹**

3/4

（准备音乐）

（1） 1-6 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

7 六位脚蹲，低头行礼；

8 伸直腿，小七位手；

（1） 1-4 双膝弯曲右脚向前滑，左脚跟上，双脚半脚尖，交替四次行进；

5-6 半脚尖碎步向右转半圈；

7 六位脚蹲，低头行礼；

8 伸直腿，小七位手；

（2） 重复（1）；

（3） 1-5 右脚起摇摆步（balancé） 5次，头随身体；

6 小七位手，左脚向旁迈步移重心，右脚后点地；

7 二位手；

8 小七位手，右脚前点地，左腿弯曲，身体前倾行礼，头随身体；

（4） 重复（1）；

（5） 重复（2）；

（6） 重复（3）；

（7） 1 右脚向旁迈步移重心；

2 左脚后点地；

3 左手经过一位到三位，头眼随手；

4 左手打开到七位，行礼，头眼随手；

5-8 半脚尖行进步下场。