Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）C7

1、小舞步

2、倒影

3、蒲公英

4、开个玩笑

5、奥兰多

6、跳起来

7、月光

8、俄罗斯舞

**一、小舞步**

3/4

（准备音乐）

（1）左脚一位，后脚后点地，小七位手，面向1点；

（1） 1 右脚前迈步；

2 右腿蹲，左脚前点地，身体前倾；

3 右腿伸直，二位手，头眼随手；

4 六位舞姿，头眼随手；

5-8 重复（1）1-4的反面动作；

（2） 重复（1），做五位手舞姿；

（3） 1 右前五位小碎步向前移动，身向2点，面向1点；

2 右脚前点地，左腿蹲，小七位手；

3-4 重复（3）1-2的向后动作；

5-6 重复（3）1-2；

7 右前五位半脚尖，三位手；

8 右腿蹲，左脚后cou-de-pied，小七位手；

（4） 1-7 重复（3）1-7；

8 右脚一位，左脚后点地，小七位手；

（5） 重复（1）的反面动作；

（6） 重复（2）的反面动作；

（7） 重复（3）的反面动作；

（8） 重复（4）的反面动作；

结束音乐：小碎步跑下场，右斜上手位，面向右手。

**二、倒影**

3/4

（准备音乐）

（1） 1-4 左脚盘坐，右脚前吸腿于8点方向，小七位手向1点方向，头眼向左斜下方；

（1） 1 右手三位手，面向7点；

　  2 右手至左肩前，面向1点；

　  3 右手旁平位，手心向3点方向，面向7点；

　  4 右手小七位手，左手斜上手位，头眼随左手；

　  5 右手斜上手位；

　　 6 双手做“天鹅搭翅”造型，向7点方向，上身、头眼随动；

　　 7 重复（1）6的手臂的反面动作；

　  8 右脚划至3点方向，身体前倾，小七位手，头眼随动；

（2） 重复（1）；

（3） 1 重复（2）1；

　　 2 重复（2）4。

**三、蒲公英**

4/4

(准备音乐)

（1） 1-4 即兴造型；

5-8 即兴动作；

（2） 1-6 即兴动作；

7-8 跪坐，小七位手，身向8点，面向1点。

（1） 1-4手心向上，相靠于胸前；

5-8 身体前倾，做“吹蒲公英”动作；

（2） 1-4 三位手，面向1点；

5-8 抖动手指至小七位手，头眼随右手；

（3） 1-4 右手三位手，头眼随右手；

5-8 重复（3）1-4的反面动作；

（4） 1-4 跪立，左手小七位，右手三位手，头眼随右手；

5-8 右手小七位手，面向1点；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 1-4重复（4）1-4；

5-8 六位脚伸腿，平躺于地面，七位手扶地，头冲1点；

（9） 双吸伸腿分解动作1次；

（10）重复（9）；

（11）1-2 双手至头顶，双脚重叠；

3-4 俯卧于地面，面向地板；

5-8 双手平行于肩，打开双腿，身体形成“大”字；

（12）背肌1次，头眼随动；

（13）重复（12）；

（14）1-2 手和脚同时拼拢；

3-4 侧身3点，头眼随动；

5-8 蜷身，握拳于胸前，右手向天花板升起，手指抖动。

**四、开个玩笑**

2/4

（准备音乐）

（1）（2） 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

（1） 1-2 右脚向3点迈步，半蹲，双手握拳敲打2次，身体前倾，面向3点；

3-4 左脚收回，双手垂于体旁，面向1点。

5-8 重复1-4。

（2） 反面重复（1）。

（3） 1-4 右脚起向前交替踏步3次，双手握拳放胸前，身体前倾；

5-8 重复1-4脚步，双手向下；

（4） 即兴表演；

（5） 重复（3）；

（6） 重复（4）；

（7） 1 双腿屈膝，右脚脚跟点地，双手握拳放在胸前，身向8点，面向1点；

2 右脚脚尖点地；

3-4 重复1-2；

5 右脚吸腿；

6 右脚落地；

7-8 右脚前踢腿，同时双臂前后打开伸直扩指，头眼随手；

（8） 面向2点重复（7）；

（9） 重复（7）；

（10）重复（8）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）重复（5）；

（14）重复（6）；

（15）重复（7）；

（16）重复（8）；

（17）重复（9）；

（18）重复（10）；

（19）重复（1）；

（20）1-4 即兴造型；

5-8 做“嘘”的动作2次；

（21）重复（2）；

（22）即兴造型。

**五、奥兰多**

4/4

（准备音乐）

（1） 右脚前五位，叉腰手，身向8点，面向1点；

（1） 1 右脚在前4位蹲，右手二位，身向8点，头眼随手；

2 左脚收回五位同时伸直双腿；

3 右脚在前4位蹲，右手七位，身向8点，头眼随手；

4 左脚收回五位同时伸直双腿；

5 5位蹲，左手二位，右手拍击左手，头眼随手；

6 双腿伸直，左手叉腰，右手三位；

7 右脚8点方向点地，左腿蹲，手7位（手心朝下），行礼；

8 收回五位脚，手叉腰，面向1点；

（2） 重复（1）；

（3） 1-7 左腿蹲，右腿8点方向出腿，左右脚交替做颠步7次，双手二位，手心朝下，指尖上弹；

8 收回五位；

（4） 重复（1）结束在第7拍行礼舞姿；

（5） 1-4 收五位脚 手叉腰，身向8点，面向1点。

**六、跳起来**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2） 八字脚，双手垂于体旁，面向1点；

（1） 1 右脚前迈步，屈膝半脚尖点地，六位手伸直，手心向下；

　　 2 准备舞姿；

　　 3-4 重复（1）1-2；

　  5-6 右脚向2点迈步跟跳到半脚尖1次，双手叉腰于左腰前，面向1点；

　　 7-8 重复（1）5-6；

（2） 重复（1）的反面动作；

（3） 1 右脚旁迈步，屈膝半脚尖点地，双手五指张开，屈肘在右斜胸前位置，手心、面向1点；

2 八字脚，双手胸前手位；

　　 3-4 重复（3）1-2；

　　 5-8 叉腰手，一位小跳2次；

（4） 重复（3）的反面动作；

（5） 重复 （1）；

（6） 重复 （2）；

（7） 1-3 重复（3）1-3；

　　 4 二位脚，双手胸前手位；

　　 5-8 叉腰手，二位小跳2次；

（8） 重复（7）的反面动作；

（9） 叉腰手，做一位、二位echappé4次；

（10）1-2 做一位、二位echappé1次；

　　 3 八字脚，手握拳交叉于胸前，低头；

　　 4 手斜上方位，抬头。

**七、月光**

3/4

（准备音乐）

（1） 跪坐，小七位手，身向8点，面向1点；

（1） 1 身体前倾，手背向身体前方推出，面向1点；

　　 2 身体直立，双手至身后；

　　 3 身体前倾，二位手，头眼随右手；

　　 4 右上四位手，后背直立，面向1点；

　　 5-7 跪坐，左手起双手上下交替摆动3次，面向8点；

　　 8 右脚上步单腿跪，双手至身后，面向1点；

（2） 1-7 重复（1）1-7；

　　 8 右脚一位，左脚后点地，小七位手，面向1点；

（3） 1-3 左脚起向前行进步3次，小七位手，面向1点；

　　 4 右脚前点地，小七位手；

　　 5 二位手，头眼随手；

　　 6 右上四位手延伸舞姿，头眼随手；

　　 7 二位手，头眼随手；

　　 8 右脚一位，左脚后点地，小七位手，面向1点；

（4） 重复 （3）；

（5） 1 右前五位脚，碎步向右移动，三位手手背相靠；

　　 2 重复（5）1，小七位手，面向1点；

　　 3 重复（5）1；

　　 4 右脚一位，左脚后点地，小七位手，面向1点；

　　 5 二位手，头眼随手；

　　 6 三位手，面向1点；

　　 7 小七位手，行礼；

　　 8 右脚一位，左脚后点地，小七位手，面向1点；

（6） 重复（5）的反面动作；

（7） 1-5 右脚起做行进步5次，身向2点，面向1点；

6-8 左前四位蹲移重心左腿直立，右脚后点地，手脚呈第三阿拉贝斯（Arabesque），头眼随手。

**八、俄罗斯舞**

4/3

（准备动作）

（1） 1-4 圆圈准备，八字脚，双手垂于体旁；

    5  双手叉腰；

（1） 1-7 右脚起交替跳踏步7次，双手叉腰，头眼左右随动；

    8 往右转半圈；

（2） 1-7 右脚起交替跳踏步7次，双手斜下方位，手心朝前，头眼左右随动；

    8  往右转1/4圈，双手叉腰，面向前方小朋友方向；

（3） 1  弯腿平脚碎步，身体前倾，头向右；

    2  右脚跺脚同时伸直双腿，头向前进方向；

    3-8 重复1-2；

（4） 1-8 往右转1/4圈，右脚起交替跳踏步8次，头眼左右随动；

    9 右脚跺脚同时伸直双腿，双手斜下方更为，手心朝前；

（5） 向右转身重复（1）

（6） 重复（2）

（7） 重复（3）

（8） 重复（4）结束在右脚跺脚同时伸直双腿，双手打开斜上位，手心向上，抬头。