**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（1.0版）**D12**

**1、行礼组合**

**2、爵士风格**

**3、仙女**

**4、杰拉尔丁**

**5、华尔兹**

**6、铃鼓声声**

**7、飘飘长裙**

**一、行礼组合**3/4拍

（1）1-4 左脚一位，右脚后点地，小七位手，身、面向3或7点；

（分A、B组，3、7方向出场）。

（1） 1-3 右起交替前迈步3次；

4 一点方向的手臂打开到身体斜前方，头眼随手；

5-7 反面重复（1）1-3；

8 行礼；

（2） 重复（1）；

（3） 1-3 重复（1）1-3；

 4 两组相对的手臂打开到身体斜前方，头眼随手；

 5-8 重复（1）5-8；

（4） 重复（3）；

（5） 1-4 右脚先做，交替向3点迈步4次，右手屈臂点肩，面向3点；

5-8 向5点重复（5）1-4，双手斜上位；

（6） 1-4 向7点重复（5）1-4，左手屈臂点肩；

5-8 向1点重复（5）1-4，双手小七位；

（7） 1 右脚向3点迈步，右手屈臂点肩，面向1点；

 2 右手斜上方延伸；

 3-4 反面重复（7）1-2；

 5-6 重复（7）1-2，胸前交叉手到四位手延伸；

 7-8 反面重复（7）5-6；

（8） 1-4 右转身，向5点碎步跑，小七位手；

 5 右转身，右脚一位，左脚后点地，胸前交叉手，身向8点，面向1点。

**二、爵士风格**4/4拍

（1）-（2）六位脚，右脚半脚尖，手垂于体旁，面向1点。

（1）1-2 右迈步后半蹲，右手食指伸出划过眼前；

    3-4 反面重复（1）1-2；

    5 准备舞姿，右手扩指到左肩前，头眼随手；

    6 右手到右肩前；

    7-8 慢蹲，右手绕手2次后落下；

（2）1-2 右左向1点斜下交替踢出，屈肘打响指向下，身、面向2、8点；

    3 向前并步跳，扩指前划手落下；

    4 六位脚，双手扶胯；

5 右迈步倾胯，左脚半脚尖，抱小臂于头顶；

6 反面重复（2）5，伸直右臂；

7-8 慢蹲，经绕手右臂向下；

（3）-（4） 重复（1）-（2）；

（5） 1-2右脚上步，左脚靠回，右上五位手延伸，身向2点，面向1点；

 3-4 左右交替向4点退3步，手臂垂于体旁，身、面向8点；

    5-8 向8点重复（2）1-2四次；

（6） 1-4 重复（5）1-4；

5-6 左脚上步吸腿跳，左手扶右胯，右手小七位，低头；

7-8右前点地，手臂垂于体旁，身、面向8点

（7） 1-4 重复（6）5-8；

（8）-（9）重复（5）-（6）；

（10）-（11）重复（1）-（2）。

**三、仙女**3/4拍

（1）左脚一位，右脚后点地，小七位手，身向2点，面向1点。

（1） 1 左右脚向8点上步呈五位，左手叉腰，右手小七位，低头；

2 右脚一位，左脚后点地，右手打开向2点，头眼随手；

3-4 重复（1）1-2；

5 左脚迈步向7点，小七位手，身、面向1点；

6 右脚后点地，胸前交叉手，身向2点，面向1点；

7 左前五位并立，三位手，身向1点，面向3点；

8 左脚一位，右脚后点地，左手七位延伸；

（2） 重复（1）；

 1 四位蹲，右手2位，身向2点；

 2 右脚前点地，小七位手，面向1点；

（3） 1 右脚单腿推地起跳，左前阿拉贝斯手，右倾头；

 2 搓步向前，小七位手；

 3 左脚单腿推地起跳，右前阿拉贝斯手，左倾头；

 4-6 右转身，碎步跑回中间，小七位手；

 7-8 左前大四位蹲，右脚后点地，右手推手向7点，身向7点，面向1点；

（4） 1-7重复（3）1-7；

（5） 1 左前大四位蹲，胸前交叉推手，身向2点，面向右肩斜下；

2 小七位手，面向1点；

 3 重复（5）1；

 4 三位手，面向左手方向；

 5-6 重复（5）1-2；

 7 右脚旁迈步，小七位手，身、面向1点；

 8 反面重复（5）2；

（6） 重复（5）的反面动作；

（7） 重复（1）。

**四、杰拉尔丁**2/4拍

（1）-（2）六位脚，手垂于体旁，面向1点；

（1） 1 六位蹲，胸前交叉手握拳；

2 右脚旁移动心，小七位手扩指，面向3点斜下方；

3-4 蹲2次，双臂拍腿2次，面向1点；

5-6 重复（1）1-2；

7-8蹲2次，三位手击掌2次，面向1点；

（2） 重复（1）；

（3） 1 左腿蹲，右脚前屈膝点地，胸前交叉手握拳；

 2 伸直左腿，双手斜上手位；

 3-4 左腿下蹲，向下点指3次；

 5-8右脚旁移动心，跨向右交替顶出4次，拇指点肩；

（4） 1-4重复（1）1-4；

 5-8 右脚前点地交替换脚向7点行进，胯随动，手臂屈肘前、旁交替；

（5） 重复（1）；

（6） 1-4左腿蹲，右脚前屈膝点地，拇指交替点肩落下2次，同时扩胸4次；

 5-8右脚旁移动心，右起交替向后绕肩；

（7）-（10）重复（3）-（6）；

（11）1 左腿蹲，右脚前屈膝点地，手臂屈肘左前右旁伸出。

**五、华尔兹**3/4拍

（1）1-4站在六点，左脚在前右脚后踏步。

（1）1 向二点做前巴地八斯，双手二位呼吸手，右手高左手低，头眼随手；

       2 向右转神，向二点做后巴地八斯，双手六位呼吸手，右手二位，左手七位；

       3-6重复1-2两遍，到二点；

       7 碎步跑到一点；

       8 左脚对二点上步到点地舞姿；

（2）1 右脚向旁做带跳的巴朗塞，手六位，左手二位右手七位，向后退；

       2 左脚向旁做带跳的巴朗塞，手六位，右手二位左手七位，向后退；

       3-4重复（2）1-2一遍；

       5-6向右转身碎步跑到五点，手小七位；

      7-8右脚对八点上步到点地舞姿；

（3）1 左脚向前弯腿垫步，右手在前，左手在后，双臂直角弯曲，大臂平行于肩膀；

       2 右脚向前弯腿垫步，左手在前，右五在后，双臂直角弯曲，大臂平行于肩膀；

       3-4向三点重复（3）1-2；

       5-6向五点重复（3）1-2；

       7-8向七点重复（3）1-2；

（4）1-6对八点重复（3）1-2，手与胯同高；

       7 对二点做右向旁巴朗塞，双手二位交叉；

       8 跑下场；

（5）-（8）重复（1）-（4）。

**六、铃鼓声声**2/4拍

（1）右脚后点地，左手叉腰，收手铃鼓点左肩。

（1）1-4右脚脚跟向3点方向点地，收脚半脚尖点地在左脚外侧，保持准备手势；右脚向3点方向跟跳步两次，双手在左肩前拍鼓；头眼始终看向右斜下方；

 5-8左脚同右脚动作一致，拍鼓动作变为左手叉腰，右手伸直向旁摇鼓；

（2）1-4右脚向7点方向倒重心，双手伸直向7点方向拍鼓，左右脚相继退回到半脚尖位置，右手在上五位Allonge，相反面重复一次，依旧右手在上五位Allonge；

 5-8右脚开始交替三次前点地，双手头顶拍鼓，收脚，回准备手势；

（3）1-4重复第2个8拍；

 5-8右脚向7点方向倒重心，双手伸直向7点方向拍鼓，右脚向2点方向出脚点地Efface plie soutenu，右手在上五位Allonge，推重心至右腿，双手头顶拍鼓，收后脚，回准备手势；

（4）右脚开始舞步交替向前行进三次，左脚上步，右脚后点地，回准备手势；

（5）重复（1）；

（6）重复（2）；

（7）重复（3）；

（8）转身向5点方向右脚开始舞步交替向前行进三次，转身回1点方向左脚上步，右脚后点地，回准备手势；

（9）重复（1）；

（10）重复（2），收在左脚上步右脚后点地，双手拿铃鼓放于左胯旁。

**七、飘飘长裙**2/4拍

（1）1-8 分别在三点，七点准备。

（1）-（2）往教室中间，做八次向前波尔卡，手同手同脚划八字手；

（3）1-6向一点前波尔卡三次，手同手同脚划八字手；

       7 左脚前点地，右脚蹲，手小七位，头眼看左脚尖；

       8 起直身体重复；

（4） 重复（3）；

（5）1-2右，左前点地换脚跳次，手三位呼吸手；

       3 右前点地收回小腿，手三位呼吸手；

       4 伸直小腿，手三位呼吸手；

       5-6 左，右前点地换脚跳次，手小七位；

       7 左前点地收回小腿，手小七位；

       8 伸直小腿，手小七位；

（6）1-2右，左前点地换脚跳次，手三位呼吸手；

       3 右前点地收回小腿，手三位呼吸手；

       4 伸直小腿，手三位呼吸手；

       5-6 左，右前点地换脚跳次，手小七位；

       7 左前点地收回小腿，手小七位；

       8 伸直小腿，手小七位；

（7）1-2向三点前chass两次，右手叉腰，左手二位；

       3 左脚旁上一步；

       4 右脚收脚，与左脚成八字脚，左手收回双手插腰；

       5-8向七点重复1-4；

（8）1 向三点前chass一次，右手叉腰，左手二位；

       2 左脚旁上一步；

       3-4右脚收脚，与左脚成八字脚，左手收回双手插腰；

       5-8向七点重复（8）1-4；

 （9）1-2向三点做第一阿拉贝斯，左手在上，右手在旁；

        3-4向七点做第一阿拉贝斯，右手在上，左手在旁；

        5-8右转身向五点碎步跑，手小七位；

（10）-（11）向前8次波尔卡；

（12）1-2即兴舞姿1；

         3-4即兴舞姿2；

         5-8即兴舞姿2；

（13） 1 小七位舞姿；