**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**A2**

**1.手位练习**

**2.小花**

**3.吹泡泡**

**4.砸钉子**

**5.漂亮的我**

**6.钢琴**

**7.鼓乐队**

**8.娜塔莎的新鞋**

**9.再见曲**

**一、手位练习**4/2拍

（1） 八字脚，一位手，面向一点；

（1） 1-2 双手从一位到二位，头眼随右手；

    3-4 双手从二位到三位，头眼随右手；

    5-6 右手从三位落至二位（呈四位），头眼随右手；

    7-8 右手从二位打开七位（呈五位），头眼随右手；

（2） 1-2 左手从三位落至二位（呈六位），头眼随左手；

    3-4 左手从二位打开七位，头眼随左手；

    5-6 双手呼吸（allongé），头眼随左手；

    7-8 双手收回一位，头眼随左手，结束看1点；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）的反面动作。

1. **小花**4/4拍

（1） 绷脚伸坐，小七位手点地：

1. 1-2 右脚吸腿，手斜上方位延伸（allongé），头眼随手；

3-4 左脚吸腿，手斜上方位延伸，头眼随手；

5-6 向前压腿，双手向脚尖处延伸；

7-8 起身还原；

1. 1-8 勾绷脚2次；
2. 1-2 身体前倾，两手握拳大拇指伸出指向脚背，眼睛看脚，做“浇花”的动作；

3-4 起身还原；

5-8 重复1-4；

1. 1-2 绷脚转开；

3-4 回正；

5-8重复1-4；

1. 1-2 全脚掌吸腿，双手在胸前握拳，右手包左手做“花苞”造型，头眼随手；

3-4 “开花”，抬头；

5-8 伸直双腿，向前压腿，双手向脚尖处延伸；

（6） 1-4 绷脚伸坐，小七位手点地；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）重复（5）；

（12）重复（6）；

（13）1-2 全脚掌吸腿，双手在胸前握拳，右手包左手做“花苞”造型，头眼随手；

3-4 “开花”，抬头；

5-6 “花苞”造型于三位手位置，头眼随手；

7-8 “开花”。

**三、吹泡泡** 2/4拍

训练目的：压胯练习；

准备：面对一点，对脚盘坐，手抓脚心；

（1）-（3）不动；

（1）1-2左手二位，右手食指顺时针做搅泡泡水转两圈；

3-4抓脚；

5-6双手并拢，手心向上，嘴吹泡泡；

7-8抓脚；

（2）1-2右手食指向前做吹泡泡状；

3-4回身 手抓脚心；

5-8重复1-4；

（3）1-2双手并拢，手心向上，嘴吹泡泡；

3-4二位手；

5-6三位手；

7-8七位手；

（4）重复（2）；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（9）即兴表演吹泡泡；

（10）重复（2）；

（11）-（12）重复（9）-（10）

（13）重复（3）

**四、砸钉子**2/4拍

训练目的：嘎咯步（galop)舞步训练；

准备：面对一点，六位脚，双手叉腰；

（1）1-7不动；

8双手握拳于二位手位置，右手在上，左手在下，中间两拳距离。

（1）1右手敲击左手，重拍在下，同时蹲；

2回到双手上下分开位置，双腿站直，头随手动；

3-4重复1-2；

5右手敲击左手，重拍在下，同时蹲；

6保持不动；

7-8右脚起，原地三次跳踏步，第三步蹲；

（2）重复（1）；

（3）1-3向右（三点方向）三次嘎咯步（galop）；

4收左脚，同时蹲；

5-8反面；

（4）1右脚勾脚出二点，主力腿蹲，双手握拳于肩前（背工具包形象）；

2身体保持不动，左脚踩脚；

3-4右脚起，原地三次跳踏步，第三步蹲；

5-8重复1-4；

9-12即兴表演“看”；

1. -（8）1-8：重复（1）-（4）1-8；

9-12即兴表演“打喷嚏”；

（9）-（12）重复（1）-（4）；

（13）1-8即兴表演“砸钉子”；

**五、漂亮的我**2/4拍

（1） 六位脚，小七位旁按手，面向1点；

（1） 1-2 正步半蹲，右手向旁摊开，手心向上，左手自然垂下，头眼随手；

　　　3  双腿直立，左手打开到左，面向1点；

　　　4  双手自然垂下；

　　　5-7 重复（1）1-3；

　　　8  保持；

（2） 1-2 正步蹲，扭屁股多次；

　　　3-4 双腿直立；

　　　5-8 重复（2）1-4；

（3） 1  正步蹲，小七位旁按手；

　　　2-6 正步跳4次；

　　　7-8 双腿直立；

（4） 1-2 右脚向旁迈步，左脚靠回后屈膝，双手打开于眼旁，右倾头；

　　　3-4 重复（4）1-2的反面动作；

　　　5-6 重复（4）1-2；

　　　7-8 左迈步至正步脚，手自然垂下，头回正；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 重复（4）；

（9） 1-2 正步半蹲，双手手心对脸，身体前倾，面向1点；

　　　3-4 双腿直立，双手指尖相对，平放于胸前，身体直立；

　　　5-8 重复（9）1-4；

（10）1-2 右手“涂睫毛膏”2次，双腿屈膝，面向2点；

　　 3-4重复（9）3-4；

　　　5-8 重复（10）1-4的反面动作；

（11）重复（3）；

（12）1-4 右脚开始，半脚尖前进，左手叉腰，右手手心向上，右手臂自然弯曲；

　　　5-6 正步蹲；

　　　7-8 双腿伸直；

（13）1-8 重复（9）；

（14）1-2 右手“抹腮红”2次，双腿屈膝，面向8点；

3-4 重复（9）3-4；

　　　5-8 重复（14）1-4的反面动作；

（15）重复（3）；

（16）重复（12）；

（17）1-2右腿“穿高跟鞋”2次，双手叉腰，头眼随脚；

　　　3-4 回正；

　　　5-8 重复（17）1-4的反面动作；

（18）重复（2）；

（19）重复（3）；

（20）重复（12）；

（21）1 造型即兴。

**六、钢琴**3/4拍

训练目的:手位以及半脚尖小碎步的练习；

准备：面对一点，六位脚，小七位手；

1-8不动；

（1）1-2双手在二位手位置手心向下，向远延伸，做弹钢琴状，六位半蹲，低头看手；

3-4双手打开小七位手，同时双腿站直

5-6双手在小七位手，做弹钢琴状，六位半蹲，低头；

7-8双手斜上方，同时双腿站直；

（2）重复（1）

（3）1-2双手交叉在二位手位置，手心朝下，右手在上做弹钢琴状，同时向三点方向半脚尖小碎步移动；

3二位手同时六位半蹲；

4双腿站直，同时三位手，眼看二点斜上方；

5-8反面重复1-4

（4）1六位半蹲，双手交叉在二位手位置，手心朝下，右手在上做弹钢琴状，眼看手；

2保持双腿不动，手打开在小七位手位置，做弹钢琴状，眼看斜下方；

3双腿站直，双手交叉在二位手位置手心朝下；

4打开小七位手；

5-8重复1-4；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（9）重复（3）。

**七、鼓乐队**（鞋）4/4拍

训练目的：行进步练习以及认识匈牙利性格舞；

准备拍：面对一点，二位手手指做敲鼓状，小八字脚；

1-12 不动；

（1）1-3右脚开始，向前行进三步；

4收左脚；

5-6手做敲鼓状；

7-8手叉腰；

（2）1右脚向旁迈步，手做吹号状；

2收脚；

3手叉腰；

4不动；

5-8反面重复1-4；

（3）1-4 向旁四步迈步踏步收回；

5-6双手打开二位手心向上；

7-8左手叉腰，右手托帽位舞姿，头看八点方向；

（4）反面重复（3）

（5）-（8）重复（1）-（4）

（9）1-3右脚开始，向前行进三步，二位手手指座敲鼓状；

4收左脚；

5-8转身向三点行进步走下场。

**八、娜塔莎的新鞋**（鞋）2/4拍

训练目的：掌握俄罗斯风格舞蹈；

准备：面对一点，六位脚，双手叉腰；

1-8不动；

（1）1-2屈膝，右脚开始踏步三次；

3-4屈膝，左脚开始踏步三次；

5-6右脚向前脚跟踩地、双腿直，左脚上步并脚蹲，身体前倾头看向三点；

7-8站直看向一点（准备位）；

（2）1-2向斜后方踢右脚，头随脚摆动；

3-4向斜后方踢左脚，头随脚摆动；

5-6重复1-2；

7-8收回六位脚蹲；

（3）-（4）重复（1）-（2）

（5）1-2屈膝面对一点右脚起向三点移动，同时收左脚，双手打开至斜下位掌心对1点，头眼随右手；

3-4双腿站直，双手收回至胸前，右手在上左手在下小臂重叠，头眼回1点；

5-8七点方向反面重复1-4；

（6）1-4双手重叠臂膀右起上下倾斜四次，蹲住不动；

5-6双手重叠臂膀右起上下倾斜二次，双腿站直；

7-8双臂回正不动；

（7）-（8）重复（5）-（6）；

（9）-（15）重复（1）-（7）；

（16）1-4双手重叠臂膀右起上下倾斜四次，蹲住不动；

5-6双手重叠臂膀右起上下倾斜二次，双腿站直；

7双手打开至斜上位掌心相对，头眼看1点斜上方。

**九、再见曲**

（1）1-8 正步脚，双手自然垂下；面对1点；  
（2）1-4 保持；  
　　 5-8 双手握拳于腰间；  
（1）1-2 右脚向2点迈步，双肩向下2次，身向8点，头看2点；  
　　 3-4 正步脚，双臂自然垂下，面向1点；  
　　 5-8 重复（1）1-4的反面动作；  
（2）重复（1）；  
（3） 1-4 双脚原地跳3次，上身即兴动作；  
 5-8 重复（3）1-4；  
（4） 1-7 重复（3）1-7；  
 8 双手握拳于腰间；  
（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）双脚原地跳8次，上身即兴动作，数节奏；

（12）1-7 重复（11）1-7；

8 造型停住。