**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**A3**

**1.破浪**

**2.擦地板**

**3.小精灵**

**4.我是芭比**

**5.帽子**

**6.托马斯**

**7.你好**

**8.德奴比**

**一、破浪**2/4拍

训练目的：勾绷脚以及腿部柔韧性的练习；

准备：面对一点，绷脚伸坐，小七位手；

1-8不动；

（1）1-2上身直立，双手握空拳在眼睛前，双肘对二、八点（泳镜动作）

3-4双手向上打开于二、八点斜上方，手心朝上，眼睛看一点斜上方（跳水动作）；

5-6双手点肩；

7-8双手叉腰；

（2）1-8勾绷脚两次；

（3）1-2上身前倾45度，自由泳式右手在前，左手在后，眼看七点方向；

3-4反面重复1-2；

5-6重复1-2；

7-8双手叉腰；

（4）重复（2）；

（5）1-2上身一点方向前倾，双手手心向下与肩同高、同宽；

3-4上身直立，双手打开到正旁；

 5-6双腿交替抖动；

 7-8双手叉腰；

（6）重复（2）；

（7）-（8）重复（5）-（6）；

（9）重复（1）；

（10）重复（3）；

（11）重复（5）；

（12）重复（5）；

（13）1-4重复（5）1-4；

5不动；

6双手手肘夹回；

7前压腿。

**二、擦地板**2/4拍

训练目的：压腿以及压胯训练；

准备：面对一点，绷脚伸坐，小七位手；

1-8不动；

（1）1左手在上四位手，头看二点；

 2不动；

 3回小七位手，头看一点；

 4不动；

 5-8重复反面；

（2）1-2 双手握拳向前做擦地板状两次；

 3-4回小七位手；

 5-6 右手擦汗；

 7-8回小七位手；

（3）反面重复（2）；

（4）1-4双腿收回盘坐，手抓脚心；

 5-8即兴指地板造型；

（5）1-4手抓脚心，身体直立；

（6）-（8）在脚心相对位置重复（1）-（3）；

（9）1伸直双腿；

 2-4不动；

 5-8 右手向前斜下伸直，左手做拉袖子；

（10）1-4手到小七位

（11）-（13）重复（1）-（3）

（14）1收回双脚，脚心相对，即兴指地板造型。

**三、小精灵**2/4拍

训练目的：换脚跳（emboîté）以及开位小碎步的练习，体态控制及表现力的训练；

准备：面对一点，脚一位，双手五指扩指举起，与肩同宽，小臂与大臂成90度；

（1）-（2）不动；

（1）1-2上半身向右下旁腰，同时半蹲（demi-plié）；

3-4还原；

5-6右手再上与大臂呈90度角，左手手指在右手掌跟部，双手抖动，下巴微抬；

7-8还原；

（2）反面重复（1）；

（3） 1-4重复（1）1-4；

5-8重复（2）1-4；

（4）1-4手保持扩指在第一拍经前到后斜下，掌心相对，身体前倾膝盖微屈脚后跟微抬，原地小碎步跑；

5-6跳回一位半蹲（demi-plié），手回到小七位手；

7-8站直；

（5）1-2双手身体前斜下方交叉，手指向外弹，身体前倾，下巴微抬；

3-4手打开到小七位，手指向外弹，身体回正；

5-6右脚踢出45度落前点地；

7-8收回一位脚；

（6）1-2双手旁斜上方，手心向下，手指向外弹，下巴微抬；

3-4重复（5）3-4；

5-8反面重复（5）5-8；

（7）1-8右脚起四个换脚跳（emboîté）；

（8）1-4左脚上步半脚尖至一位小碎步向前行进，手一拍至旁斜上方，手心向下，下巴微抬；

5-6跳回一位半蹲（demi-plié），手准备位；

7-8伸直双腿；

（9）-（15）重复（1）-（7）；

（16）重复（8）1-4；

5-8对八点左脚往后跳后跪地，上半身微前倾并朝一点转，准备位手的形态抖动。

**四、我是芭比**3/4

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、帽子（鞋）**2/4拍

训练目的：认识匈牙利性格舞；

准备：面对一点，六位脚，双手手掌相叠放于体前；

（1）-（2）不动；

（1）1-8 双手重叠在身体前，踏脚向前行进四次；

（2）1-2 一位手同时六位蹲；

3-4手臂从旁打开到三位并直立；

5-6双手插腰同时六位蹲；

7-8双腿直立；

（3）1-6踏脚旁点地（右起）；

7-8收左脚直立；

（4）1-2一位手同时六位蹲；

3-4手臂从旁打开到三位并直立；

5-6双手插腰同时六位蹲；

7-8双腿直立；

（5）1-6六位脚向一点蹭步跳三次，右手扶帽顶；

7-8双腿直立，右手向前斜上举帽；

（6）1-2右手手臂落下前斜下伸直小臂，同时双腿蹲；

3-4右手手臂向旁拉开小七位手，同时双腿伸直；

5-6双手插腰，双腿蹭跳至关二位，同时双腿蹲；

7-8双脚并回六位脚，同时双腿伸直；

（7）-（8）重复（5）-（6）；

（9）-（14）重复（1）-（6）；

（15）1扶帽；

2-4向前行礼；

5-8身体直立，手贴腿；

9对2点右脚后点地，右手带帽。

**六、托马斯**（鞋）2/4拍

训练目的：对行进步的练习；

准备：面对一点，六位脚，双手背手；

1-8不动；

（1）1右手敬礼舞姿，同时蹲，低头垂眼；

2右手向上抬起，同时直立，头回一点；

3右手四指并拢虎口分开，按到肩前，头眼转向右侧；

4不动；

5-8右脚起，向右踏步四次，8同时收回背手头回一点。

（2）反方向重复（1）；

（3）1-2向右跳踏步四次，身体前倾，右转头；

3右脚踏步，头回一点；

4不动；

5-8反面重复1-4；

（4）1右手向二点，芭蕾手型；

2反面；

3-4左手背手，右手点左肩；

5-6保持体态，向前行礼；

7-8身体直立；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（9）1双手邀请手；

2双手二位手；

3左手背手，右手打开对二点，右脚打开呈八字，身体转向二点；

4不动；

5-7右脚起，二点行进三步；

8收脚，身体回一点，背手；

（10）1双手邀请手；

2双手二位手；

3右手背手，左手打开对二点，身体转向八点；

4不动；

5-7左脚起，八点行进三步；

8收脚，身体回一点，背手；

（11）反面重复（10）；

（12）1-4重复（10）1-4；

5-6左脚起，八点行进两步；

7左手三位，头眼转向一点。

**七、你好**（鞋）3/4节奏

训练目的:华尔兹舞步以及手位练习；

准备：面对一点，六位脚，小七位手；

（1）1-4不动；

5-6六位蹲，落手贴身体，低头行礼；

7-8伸直双腿，手打开至小七位手；

（1）1双手保持小七位手，右手对一点转动身体，同时六位蹲；

2伸直双腿；

3-4反面重复1-2；

5右手五位手，六位蹲，眼看三位手方向；

6伸直双腿；

7右手四位手，眼看三点方向，同时身体前倾；

8伸直双腿，身体直立，回到小七位手；

9-10六位蹲，落手贴身体，低头行礼；

11-12伸直双腿，手打开至小七位手；

（2）1-3朝三点方向华尔兹舞步行进三次，保持小七位手；

4转回一点方向；

5-8对七点方向重复1-4；

（3）重复（2）；

（4）1小七位手到二位手；

2二位手到三位手；

3双手收回嘴前；

4双手同时打开二八点方向，邀请手位，身体前倾；

5双手相叠放于胸前；

6经一位手打开小七位手，头眼随手；

（5）1-4对一点方向华尔兹舞步向前行进四次；

5-8重复（1）1-4；

（6）1-4重复（5）1-4；

5-8重复（1）5-8；

（7）重复（4）。

**八、德奴比**（鞋）2/4拍

训练目的：接触西班牙风格表演形式以及行进步练习；

准备：面对一点六位脚，后四指握拳，拇指伸出，手肘平行于肩，含下巴，眼睛平视前方。

1-8不动；

（1）1-2左手保持不动，右手出至一点斜上方，后四指伸直，虎口张开，头眼随手；

3-4收回准备位；

5-6右手保持不动，左手出至小七位手，手臂呈圆弧状，虎口张开，头眼看向二点斜上方；

7-8收回准备位；

（2）反方向重复（1）；

（3）1-3右脚起，向三点方向三次踏步，双手保持准备位，头眼看向二点斜上方；

4收回六位脚；

5-6双手打开至七位沉肘立指，双臂保持弧线，头眼回至一点；

7-8收回至准备位；

（4）反方向重复（3）；

（5）1-2双臂向上打开手心向上，斜上位，六位脚蹲；

3-4回至准备位；

5-6双臂向下打开至小七位，六位脚蹲；

7-8回至准备位；

（6）1-2双臂向上打开手心向上，斜上位，六位脚蹲；

3-4回至准备位；

5双脚打开至大八字位，同时抬头；

6-8不动；

（7）1-4右脚开始向前行进步，4收回大八字位；

5 双手点至头顶，手肘打开；

6双手打开至小七位，虎口张开，低头垂眼；

7收回准备位，头抬；

8不动；

（8）重复（7）；

（9）-（11）重复（3）-（5）；

（12）1-2双臂向上打开手心向上，斜上位，六位脚蹲；

3-4回至准备位；

5-8左脚向后，收至单膝跪地，身体面向八点方向，头眼看向二点斜上方。