**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**B4**

**1.舞会序曲**

**2.永远争第一**

**3.Hello**

**4.咔嚓咔嚓**

**5.小鹿**

**6.合唱指挥**

**7.奔腾**

**8.莫莉**

**一、舞会序曲**4/2拍

（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、永远争第一**2/4拍

训练目的：压腿以及外开训练，吸伸腿，阿拉贝斯（Arabesque）舞姿的练习；

准备：面对一点，绷脚伸坐，小七位手点地；

（1）-（2）不动；

（1）1双手从旁到三位手；

2不动；

3双手从三位手落下与肩同高，与肩同宽，双手扩指手心相对；

4不动；

5双手不动身体向前压腿，下巴微抬；

6不动；

7身体直立，手回小七位手点地；

8不动

（2）1双脚同时勾脚；

2不动；

3双脚勾脚同时向外转开；

4不动；

5双脚勾脚同时关回到六位脚；

6不动；

7双脚同时绷脚；

8不动；

（3）-（4）重复（1）-（2）；

（5）1-3双手叉腰连续耸肩三次；

4保持叉腰手不动；

（6）1双手阿拉贝斯（Arabesque）舞姿同时微微抬起下巴；

2不动；

3双手叉腰头回正；

4不动；

5右吸腿；

6不动；

7右腿伸直绷脚；

8不动；

（7）反面重复（6）；

（8）重复（6）；

（9）1-7重复（7）1-7；

8拍双手掌心相对扩指与腰两侧，吸右腿跑步准备动作；

（10）1-6 双手双脚同时交替摆动跑步6次，身体前倾；

7双手小七位手点地，伸直双腿身体直立；

8不动；

（11）-（20）1-8重复（1）-（10）1-8；

9左手在前阿拉贝斯（Arabesque）舞姿，身体前倾压腿。

**三、HELLO** 2/4拍

（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。

**四、咔嚓咔嚓**2/4拍

（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、小鹿**4/4拍

训练目的：练习小舞步；

准备：面对八点，六位脚，二位手位置手心向下，向前延伸；

（1）1-7 不动；

8右脚推地绷脚；

（1）1-4左脚开始四次推地绷脚；

5-7做两次右脚抓地绷脚伸出（模仿鹿蹄）；

8右脚推地绷脚；

（2）重复（1）

（3）1-2六位蹲；

3-4左脚半脚推出，左手臂向上抬起；

5-6收回脚六位蹲；

7-8左脚半脚推出 身体对一点手臂三位手；

（4）1-4重复（3）1-4；

5-6 半脚尖小碎步转到一点；

7落六位脚；

8右脚推地绷脚；

（5）1-4左脚开始四次推地绷脚；

5-6蹲；

7-8双脚立半脚尖，双手鹿角状（手心向前）至头顶右手肘对2点左手肘对8点；

（6）重复（5）；

（7）1-4 二位手眼随手，六位脚原地半脚尖小碎步；

5-8 右脚向二点方向迈步，后脚半脚尖点地，右手在上阿拉贝斯（Arabesque）；

（8）反面重复（7）；

（9）1-4上身向前倾，双脚大四位，手到鹿角状；

5-8上身直立；

（10）1-4手打开小七位，头看一点；

5-8后脚收回一位，同时身体转向一点；

（11）反面重复（9）；

（12）1-4手打开小七位，头看一点；

5-6收后脚收回一位，同时身体转向一点；

7收右脚回六位脚转身到八点，手回身体前方；

8右脚推地绷脚；

（13）--（20）1-8重复（1）—（8）1-8；

9上身转向一点，双手做鹿角状。

**六、合唱指挥**3/4拍

训练目的：仪态、表现力以及对3/4拍节奏的处理；

准备：面对一点，双脚八字位，左手背手，右手放松贴于腿侧；  
（1）1-4 不动；  
 5 向二点方向点头；

6头回一点；

7-8反面；

（1）1 右手指挥棒手型点出去，左手小七位手，重拍到，阿拉贝斯（Arabesque）舞姿，向一点推右肩胛骨（45度），头看一点；

2推脚跟；  
3-4反面；  
5两肩正对一点，右手小七位；左手向小七位手的位置挥指挥棒（头眼随手），第三拍到；

6左手到三位，重拍到，右手不动，抬下巴看一点；

7手向旁落回小七位手对一点行礼蹲；

8站直双腿抬头；

（2）反面重复（1）

（3）1-3 ，从小七位变小阿拉贝斯（Arabesque）舞姿向二点走三步，头看一点；

4收小八字位回一点，手回小七位；

5-8反面重复1-4

（4）重复（3）

（5）1向二点，右脚上步，左脚半脚尖点地，右手向二点斜上方点指挥棒，重拍到；

2右手不动，左手从下向上指挥“起”一次；

3收左脚回一点小八字位，摊开邀请手位；

4右手在上四位手；

（6）-（9）重复（1）-（4）；

（10）1-4右手小七位手，左手依次在二点、一点、八点、一点点四次；

5左收回小七位；

6不动；

（11）重复（1）

（12）1-4重复（5）1-4

5左手向旁打开到七位手；

6左手收回二位手；

7左手打开到七位手；

8收回左手双手保持在四位手的基础上手心向下握拳。

**七、奔腾**（鞋）4/4拍

训练目的：体态以及前点地（jete pique）的训练；

准备：面对一点，双脚八字脚，双手自然放下贴住双腿；

（1）-（3）1-4不动；

（1）1迈右脚向旁，同时双手背手；

2-4不动；

5左手叉腰，右手手心对自己贴住左肩；

6-8不动；

（2）1左手保持不动，右手握空拳放于左手前；

2-4不动；

5左手保持不动，右手四指并拢虎口分开，手心向下至二点斜上方，同时迈右脚向二点；

6不动；

7收回左脚，右手贴左肩；

8不动；

（3）1-2右脚前点地两次；

3收回右脚；

4不动；

5-6迈右脚向前；

7-8收左脚向前；

（4）反面重复（3）；

（5）1-4重复（3）1-4；

5-6迈右脚向三点方向；

7-8收回左脚；

（6）1-4对三点重复（3）1-4；

5-6迈右脚向五点方向；

7-8收回左脚；

（7）1-4对五点重复（3）1-4；

5-6迈右脚向七点方向；

7-8收回左脚；

（8）1-4对七点重复（3）1-4；

5-6迈右脚向一点方向；

7-8收回左脚；

（9）-（10）重复（1）-（2）；

（11）1-2右脚向旁脚背点地两次；

3收回右脚；

4不动；

5-6迈右脚向二点方向；

7-8收回左脚；

（12）反面重复（11）；

（13）1-4左手叉腰，右手小七位手，转左肩对一点，双脚低半脚尖碎步，头看一点；

5-8左手叉腰，右手三位手，左肩对一点，双脚半脚尖碎步，头看一点；

（14）1-2迈右脚向旁，左脚半脚尖点地，右手小七位手；

3-4收左脚后点地；

5-7左脚跪下，右手经下到三位手，左肩对八点，头看八点斜上；

8不动。

**八、莫莉**（鞋）3／4拍

训练目的：学习认识西班牙性格舞；

准备：面对一点，下巴微含，双手插腰，正步位；

（1）1-8不动

（1）1手至三位，下巴微抬；

2手至西班牙二位手，下巴微压，双腿蹲；

3手插腰，右脚跺脚并保持蹲，左腿向旁出腿；

4反面重复3；

5手至三位，下巴微抬，站直；

6重复2；

7手到后一位手，下巴微抬，站直：

8手叉腰，下巴微压，双腿蹲；

（2）重复（1）；

（3）1手至三位，头看右，右腿向右跺步站直，左腿伸直脚跟微抬重心移至右脚；

2手至西班牙二位手，头回正，双腿并拢蹲；

3重复1；

4双手叉腰，头回正，双腿蹲；

5-8反面重复1-4；

（4）1右肩对二点斜上方，双手插腰，头看二点，右脚踏步然后左脚打点2下；

2反面重复1；

3-6重复1-2；

7面对一点，腿并拢伸直，手心向上邀请手位，下巴微抬；

8双手插腰，下巴微压；

（5）－（8） 重复（1）－（4）；

（9）1-7 重复（4）1-7；

8 不动。