**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**B5**

**1、魔镜变奏曲**

**2、看你看我**

**3、小小斗牛士**

**4、茶壶圆舞曲**

**5、洗衣姑娘**

**6、宫廷小舞步**

**7、马铃叮咚**

**一、魔镜**（古典芭蕾小变奏）4/4拍

训练目的：

1.temps lie（移重心）芭蕾4位脚移动重心的训练。

2.主力腿和动力腿重心转换的训练。

3.pas de bourree（插秧步）的基本舞步练习。

主要动作和要领：

a.temps lie（四位移重心）：以右为例，右脚前脚掌擦地到一位半蹲，经过一位保持半蹲擦地到四位，推重心到八点方向，过程中左脚脚跟主动转开，同时半蹲，移重心到主力腿上，左脚绷脚点

B.pas de bourree（插秧步）：是常用的一种连接动作。整个脚上动作要快速经过五位脚到二位脚，直膝、有停顿，在动作的过程中要注意双腿的外开。每次主力脚落地半蹲的同时，动力脚位于主力腿脚腕的位置绷脚，外开。这种练习使重心的转换显得更轻快，有灵活性。

C.照镜子舞姿：体对二点，目视一点。双手保持芭蕾手型略微松弛，右手压腕于右耳旁约一圈距离，左手中指点于右手手心压腕同时右倾头，手肘自然下垂不要架肘。

提示：

1、魔镜这个舞蹈是古典芭蕾变奏，要求芭蕾的审美，开、绷、直、立。

2、要求整体动作干净轻快，一拍到位。

3、所有踏步，每次后脚点地时强调小腿略微上抬，重拍绷脚点地。

1-6拍 准备动作，体冲二点，左脚点地绷脚保持左手上三位，右手小七位。

7-10落回背手移重心至左脚。

（1）1-2 temps lie四位移重心，双手小七位手。

（1）3-4小七位手，四位蹲至8点后脚绷脚点地。

（1）5-8反面动作重复。

（2）1-4第一拍蹲做Pas de bourree停在八点。

（2）5-8 Pas de bourree反面动作。

（3）1-2身体朝2点方向。双脚开位的基础上，右脚经擦地收后五位蹲。手经过一位到二位。眼视左手。

（3） 3-4左脚经擦地，开位前点地，双手到三位。眼视一点方向。

（3）5-6收左脚经擦地到前五位蹲，双手从三位到二位，眼视左手。

（3） 7-8双腿站直同时，右脚绷脚小腿抬起，重拍向下，绷脚后点地。手到小七位上。

（4）1-4向2点方向半脚尖开位小碎步跑。

5 外开上左脚，双手背手。

6 右脚绷脚点地，双手背手。

7-8保持舞姿不动。

（5）1-2二点照镜子舞姿，右脚重心，左脚绷脚点地二点方向。

（5）3-4三位手眼视一点。

（5）5双手指尖带动落手至小七位。

（5）6左脚前踏步右脚经抬脚重排绷脚点地。

（5）7-8停住舞姿。

（6）1-2重复魔镜舞姿动作。

（6）3-4重复三位手眼视一点动作。

（6）5重复双手右上左下经体前按于正下位压腕，同时眼视一点抬下巴，胸略前探。

（6）6重复6踏步动作。

（6）8 身体快速转身到8点方向，右腿膝盖保持外开半蹲，左脚经过擦地直腿，绷脚，空中45℃，双手斜下位allonge芭蕾舞姿，头看二点方向。

（7）1-3 快速移重心到左脚，左脚直膝踩地，右脚后绷脚点地，左手在上五位手的allonge，舞姿。

（7）4-8 反面重复一次。

（8）-（11）重复（4）-（10）所有动作。

（12）1-4右转小七位手向5点高半脚掌外开小碎步跑。

（12）5-6左转双背手重心移动至左脚，第6拍右脚点地。

（12）7-8保持点地舞姿不动。

（13）-（15）重复（1）-（3）所有动作。

（16）1-4右转小七位手向2点高半脚掌外开小碎步跑。

（16）5-6左转双背手重心移动至左脚，第6拍右脚点地。

（16）7-8拍后脚绷脚点地，身体对二方向，头看一点结束。

**二、看你看我**4/4拍

训练目的:半脚尖行进步和方位练习、表现力（爵士风格）

主要动作及要求:

a.展示自己 :(以右为例)右脚向3点迈步二位半蹲，扩指旁按手，左胯左肩主动收，体对8点，视线1点。

b. 施魔法:(以右为例)跳向8点的同时落回六位脚蹲，身体直立，左手扩指旁按手平移至身前，右手握拳拳心对胸前，直膝同时身体前倾25°，胸腰前推，扩指手心朝上，指尖对8点。

c. 看你看我:双手回到准备位，右脚半脚尖踩地，重心在中间，头看3点，四点方正，左边同上，双手回到扩指旁按手，身体前倾，视线看一点，左腿一位半蹲，右脚绷脚前点地两次。

d.半脚尖行进步：高半脚尖向前行进，保持平稳外开右脚先起，眼视一点斜上方，双手扩指旁按手。右腿经自然弯曲绷脚旁点地，主力腿一位半蹲，双手扩指旁按手，同时转头看向3点。第二次动作相同，手回到准备位。

e.六位脚跳：六位脚跳跃6次，双手上下交替扩指掌心向外呈一条斜线。

（1）-（2）小手臂交叉右上左下，四指并拢握大手臂贴身体，体对2点，眼视1点斜上方，左脚一位右脚绷脚后点地。

（1）1-2 对1点二位蹲，扩指旁按手

3-4 体对8点直膝前点地

5-8 重复1-4反面动作

（2）1-2体对8点半蹲，右手握拳于胸前，左手扩指体前斜下按手。

3-4 保持姿态 双膝伸直，身体前倾。

5-8 重复1-4反面动作

（3）1-8 重复（1）1-8

（4）1-4二位脚基础上，右脚半脚尖点地，头转向3点，双手回到准备动作。

5-8重复1-4反面动作。

（5）1-4 行进步4次，右脚起步。

5-6 右脚旁点地。

7-8 右脚收回。

（6）1-8 重复（5）1-8，手收回准备动作。

（7）1-6 六位脚跳

7 扩指旁按手，左脚一位，右脚后点地。

8 向后转身

（8）1-5 向后行进步

6-8 转身对一点，回到准备位。

（9）-（15）重复（1）-（7）

第9拍 回到准备位动作

**三、小小斗牛士** 4/4拍

（1）、（2） 六位脚，七位手、身向8点，面向1点；

（1） 1-4 右踏步，左手叉腰，右手三位；   
5-8 右脚起六位交替踏步4次；

（2） 1-4 右踏步，右手七位；   
5-8 重复（1）5-8；

（3） 1-4 右踏步，右手二位，提腕；  
5-8 重复（1）5-8；

（4） 1-4 右踏步，准备舞姿；  
5-8 重复（1）5-8；

（5） 1-4 左脚起跑跳步2次，叉腰手，面向1点；  
5-8 左脚起原地吸跳步做2次，面向2、8点；

（6） 1-4 重复（5）5-8；  
5-8 右脚起原地踏步3次，面向1点；

（7） 重复（5）；

（8） 重复（6）；

（9） 重复（5），身、面向5点；

（10）重复（6），身、面向5点；

（11）1-4 右脚起六位交替踏步4次，左手叉腰，右手三位，面向1点；

5-8 重复（11）1-4的腿部动作，右手七位；

（12）1-4 重复（11）1-4的腿部动作，右手二位，提腕；  
5-8 重复（11）1-4的腿部动作，准备舞姿；

（13）重复（5）；

（14）重复（6）；

（15）重复（5）；

（16）重复（6）；

（17）1-4左脚起跑跳步做2次，叉腰手，身、面向1点；

5-8右脚起原地踏步3次；  
（18）1-2 不动；   
（19）重复（11）；  
（20）1-4 重复（12）1-4；

5-8 六位脚踏步3次，准备舞姿。

**四、茶壶圆舞曲**2/4拍

训练目的：波尔卡（Polka）舞步，仪态

准备动作：左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

（1）（2）不动（3）1−6不动 7−8行礼

（1） 1−6右脚起向前polka3次，小七位手，面向1点，头随动；

7左手叉腰 右手茶壶 一位蹲

8站直

（2） 反面重复（1）

（3） 1−2转8点三位手

3−4转1点小七位

5−6向右五位小碎步

7−8一位脚右手茶壶造型

（4） 重复（3）1−4

5−8半脚尖右转身一圈茶壶造型到1点

（5）（6）反面重复（3）（4）

（7） （8）5点方向重复（1）（2）

（9）1−6向8点方向右脚点地上步做三次 手保持茶壶造型

7−8回一点

（10）反面重复（9）

（11）1−4 1点行礼

（12）（13）重复（1）（2）1−6

1−4茶壶造型

5−8右转身跑至5点方向

9−10左转至2点 左脚一位右脚后点地茶壶手

11 右腿单膝跪地倒水 头看2点

**五、洗衣姑娘**（俄罗斯性格舞）4/4拍

训练目的：三步一跳、膝盖的弹性、表现力（俄罗斯风格）

（准备音乐）（1）

准备动作：六位脚双手叉腰

（1）1−2两次蹲洗衣动作两次

3−4双手叉腰看8点

5−8重复1−4

（2）1−8左侧端盆三步一跳4次

（3）1−2放盆造型

3−4站直双手叉腰看一点

5−6擦汗造型

7−8收回双手叉腰

（4）（5）换脚蹬脚跳四次

（6）重复（1）

（7）1−2二位手拎衣服舞姿

3−4一点斜上方晾衣服

5−8向右六位脚横移小碎步

（8）1−4向2.8方向晒衣服两次

5−6半脚尖碎步右转一圈

7−8半脚尖停住

（9）反面重复（7）（8）

（10）重复（1）（2）（3）（4）（5）

（11）重复（1）1−6

第7拍晾衣服自由造型

**六、宫廷小舞步**2/4拍

训练目的：仪态、历史生活古典体态

5-8 面对1点，左脚一位，右脚半脚尖后点地，小七位准备

（一）

1 右脚全脚踩点，同时手二位，眼看手

2左脚勾脚往1点方向斜下蹬出

3左脚全脚踩点

4右脚勾脚往1点方向斜下蹬出

5-6同1-2

7-8左脚全脚踏回六位

（二）

1右脚往旁迈步同时蹲，头看七点，手小七位

2左脚收回六位半脚尖

3-4重复1-2

5-6右脚往旁迈步

7-8左脚收回1点方向勾脚点地同时蹲，手收回叉腰

（三）

1-8反面重复（一）

（四）

1-8反面重复（四）

（五）

1-2提脚跟落右脚前三位，手小七位，头看1点

3-4提脚跟落左脚前三位

5-8向2点方向右脚前点地同时蹲，手小七位

（六）

1-2提脚跟落右脚前三位，手小七位，头看1点

3-4提脚跟落左脚前三位

5-8向2点方向右脚前点地同时蹲，小仙女造型

（七）

1-8重复（五）

（八）

1-8重复（六）

（九）

1-3右脚起，半脚尖向一点走三步

4落左脚右脚后点地

5-8不动

1-3行礼蹲

4转身向五点变右前点地

5-8不动

（十）

向后重复（九）

（十一至十八）

重复（一至八）

9放左手至小七位

10不动

11保持舞姿转身向一点

12不动

（十九至二十二）

重复（一至四）

9面对一点，右脚向旁踩至左脚旁点地，小七位手

10不动

11收左后点地，同时转向八点，头看一点落手

12下半身不动，十字手交叉（右手在上）

**七、马铃叮咚**2/4拍

准备音乐：（1）

训练目的：脚下灵活性、后背意识、表现力（意大利风格）

准备动作：自然位 叉腰手 面向一点

（1）1左腿蹲，右腿屈膝向旁，绷脚脚背点地，头看肩后

    2 右腿转开伸直，勾脚脚跟点地，头看肩后

3−4收回自然位 面向一点

5−8后踢步三次 第7拍敬礼手放至太阳穴旁

（2）1−4重复（1）1−4

5−8后踢步三次 第7拍双手在左侧耳旁击掌

（3）（4）重复（1）（2）

（5）1−4交替垫步向前踢腿重复两次 身体2.8点方向

5 左脚后踢步双手斜下低头

6 右脚后踢步双手斜上抬头

7−8自然位停住不动

（6）（7）重复（5）

（7）1−2 上步至2点方向大四位双手叉腰上身前倾 面向一点

3−4收回自然脚位 右手敬礼舞姿

5−6 上步至8点方向大四位双手叉腰上身前倾 面向一点

7−8收回自然脚位 双手于左耳旁击掌

（8）1−2双脚向3点方向上步大四位 双手在小七位 掌心向上 面向一点

3−8右转跑向5点方向

（9）1−4转身至2点方向 双手叉腰

（10）1−8向2点方向跑跳步4次 面向2点

（11）1−8左腿蹲 右脚向2点方向踏步跳收回至六位脚 收脚转头 重复两次

（12）（13）反面重复（10）（11）

（14）1−8交替垫步向前踢腿重复四次 身体2.8点方向

（15）1 左脚后踢步双手斜下低头

2右脚后踢步双手斜上抬头

3 自然位停住不动