**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**B6**

**1、嬉戏**

**2、丘比特**

**3、花开静悄悄**

**4、甜心**

**5、安娜**

**6、轻骑**

**7、凯旋进行曲**

**一、嬉戏**3/4拍

（1）1-4 左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

（1） 1 右脚向3点上步六位碎步移动，右斜上手，头眼随右手；

　　 2 六位半蹲，小七位手，头眼随右手；

　　 3-4 重复（1）1-2的反面动作；

　  5 右脚向1点上步，六位碎步移动，三位手，手背相对；

　　 6 六位半蹲，小七位手，面向1点；

　　 7-8 右脚后点地，双手交叉于身前斜下方，身向2点，面向1点；

（2） 1-2 呼吸手2次；

　　 3-4 斜上手位，面向2点斜上方；

　　 5-8 重复（2）1-4；

（3） 1 左腿半蹲，右脚旁点地，小七位手，头眼随右手；

　　 2 右前五位半脚尖，原地碎步，面向1点；

　　 3 重复（1）1；

　  4 重复（1）2，三位手，手背相对；

　　 5-8 重复（3）1-4的反面动作；

（4） 1 左脚上步蹲，小七位手，行礼；

　　 2 右脚后点地，面向1点；

（5） 重复(1)；

（6） 重复(2)；

（7） 重复(3)；

（8） 1-2 重复(4)；

3-4 双手交叉于身前斜下方，身向2点，面向1点。

**二、丘比特**2/4拍

训练目的：训练和加强古典代表作特有体态、手型和胸腰的意识，身体方向的变化，脚下灵活性。

主要动作及要求：

a.造型一：（以右为例）体对2点，右脚一位，左脚绷脚后点地。右手在小七位手的基础上曲肘、压腕、手心向旁，保持芭蕾舞手型手指自然放松，左手同一手型位于左肩前，双手高度不过肩，视线1点。

b.造型二：（以右为例）体对8点，右脚一位蹲，左脚绷脚前点地。双手在小七位手的基础上，小臂折臂压手腕，手指自然放松，胸腰向前推，视线1点。

c.造型三：（以右为例）体对8点，右脚一位蹲，左脚绷脚前点地。双手三位手延伸，身体直立展胸腰，视1点斜上方。

d.造型四：体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地。右手食指在下巴下方一拳处，左手手背托右手手肘，腋下一拳，视一点。

(准备音乐）

（1） 1-4 体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手，视线1点斜上方。

（1） 1-2 造型一

　　　3-4造型二

5-8重复（1）1-4反面动作

（2）1-2重复（1）1-2动作

3-4造型3

5-8重复（2）1-4反面动作

（3） 1-8重复（1）1-8动作

（4） 1-3体对2点方向碎步跑，小七位手，视线2点

4回到准备位

5右手手指向外弹，身体前倾，下巴微抬，视右手指尖方向；

6重复（4）5反面动作

7造型4

8保持舞姿

（5）1双手手背相靠，半脚尖碎步向6点方向后退，视1点

2小七位手压腕，芭蕾手型手指自然放松，半脚尖碎步向6点方向后退，视1点

3-4保持（5）2舞姿，双脚继续向后退

5-8换脚跳三次，视脚尖

（6）1-8 重复（5）1-8动作

（7）1-2体对2点，右脚一位，左脚绷脚后点地，双手手背头顶相靠，视1 点

3-4体对8点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手压腕，芭蕾手型手指自然放松，视1点

5-8重复（7）1-4动作

（8）1-4右转身向5点半脚尖碎步跑，小七位手

5左转身对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手，视1点

6-9保持（8）5动作

（9）－（12）重复（1）-（4）动作，最后一拍右膝向后撤步跪地

**三、花开静悄悄**3/4拍

训练目的：方位、带滑动的行进步和舞姿。

提示：组合中始终双手保持“花束手”，双手小七位手基础上，食指向上后握四指空心拳屈臂压手腕。

（1）体对2点，双手小七位手基础上，食指向上后握四指空心拳屈臂压手腕，左脚一位，右脚绷脚后点地，眼视一点。

（1）1-4 上身保持准备舞姿，向2点行进步两次。

5 右脚向前上步，左脚快速跟回五位高半脚尖。

6 右脚前点地，左腿蹲，眼视一点。

7 左脚半蹲基础上踮步，同时右脚旁点地。

8 左脚踮步，同时右脚绷脚后点地。

（2）1-8 重复（1）反面动作。

（3）1 身体前倾45°，右手斜下位，左手小七位手，双手保持食指向上，右脚直膝绷脚前点地，左脚半蹲外开，眼视右脚方向。

2 身体直立，右手三位手，左手保持小七位花束手，双腿直膝，眼视一点斜上方，强调胸腰。

3 右脚向2点上步六位半蹲，右手嘴前一拳距离闻花香，左手小七位手，身体前倾，眼视2点。

4 右手经下弧线指向2点，与肩同高，保持花束手。同时双膝伸直立半脚尖。

5-8 重复1-4反面动作。

（4）1-4 双肩对一点，双手保持小七位花束手，向3点方向半蹲跟步跳4次，左倾头眼视一点。

5-6 右转向5点小碎步，双手保持小七位花束手。

7-8 左转身，回到准备位。

（5）1-4 保持小七位花束手，向2点三次行进步，眼视一点。

5-6 双手三位食指缠绕，身体前倾双肩对一点，左脚前点地，右腿半蹲，眼视一点。

7 双手落回小七位花束手，双腿直膝。

8 回到准备位后，第3拍cou-de-pied。

（6）1-4 左脚在前，五位脚小碎步向7点移动，眼视8点斜上方，双手保持小七位花束手。

5-7 六位花束手，脚下旁迈步后点地，左右三次眼视一点。

8 右手三位花束手，左手小七位花束手，右脚绷脚后点地，眼视一点斜上方。

（7）-（8）重复（5）-（6）

（9）-（11）重复（1）-（3）

（12）1-4重复（4）1-4

5-6 保持小七位花束手，向3点高半脚尖小碎步移动，眼视一点。

7 左脚向2点上步半蹲，上身前倾，闻花香动作。

8 右手经下弧线指向2点，与肩同高，保持花束手，上身前倾，眼视2点。

**四、甜心**2/4拍

训练目的：一位releve、加强脚的意识、表现力（百老汇风格）

准备音乐：4个8拍

准备动作：左脚一位 右脚后点地 右手捏帽檐防至右太阳穴中

（1）1−4半脚掌向前交替踩地3次 捏帽檐手

5−8曲膝蹲低半脚尖小碎步 保持捏帽檐手

（2）1−4半脚掌向前交替踩地3次 旁按掌四指并拢

5−8 曲膝蹲低半脚尖小碎步 旁按掌

（3） 1−2立半脚尖一次 三位手 头看二点

3−4立半脚尖一次 第四拍双手打开至七位手位置

5−7立半脚尖两次 保持七位手位置

8 双手叉腰 右脚屈膝离地绷脚

（4）1−2 双腿交替换脚跳

3−4双腿屈膝右脚脚尖点于左脚旁

5−8重复1−4

（5）1−4左脚半蹲 右脚屈膝前后垫步 双手于胸前摊掌伸出折臂

5−8 左脚半蹲 右脚屈膝前后垫步 双手打开到W形状 头看三点

（6）1−2八点方向右脚上步跳 阿拉贝斯折臂手

3−4 六位脚跳回一点方向 双手W手型

5−6 二点方向阿桑布勒 阿拉贝斯折臂手

7−8 六位脚跳回一点方向 双手W手型

（7）1−8换脚前点地三次 双手叉腰 身体二八点

（8）1−4 四点方向撤步屈膝蹲低半脚尖碎步 双手打开至旁 扩指

5−8 六点方向撤步屈膝蹲低半脚尖碎步 双手打开至旁 扩指

（9）重复（7）

（10）1−4二点方向巴蒂巴斯

5−8八点方向巴蒂巴斯

（11）重复（9）（10）

（12）1−6 右脚四点方向撤步 看向八点 双手扩指打开至右手斜上左手斜下位置

7−8上步换脚

（13）1−8左脚六点方向撤步 看向二点 双手扩指打开至右手斜上左手斜下位置

（14）重复（9）（10）

（15）重复（1）（2）（3）（4）（5）

（16）1−4 四点方向撤步屈膝蹲低半脚尖碎步 双手打开至旁 扩指

5−6左脚后撤步 右脚半脚掌 左手叉腰 右手捏帽檐低头

7 停住造型 抬头看一点

**五、安娜**3/4拍

训练目的：方位、造型、表现力（意大利风格）

准备音乐：（1）

准备动作：左脚一位，右脚半脚掌后点地，左手叉腰，右手小七位握铃鼓

（1）1 右脚向前上步，右手三位

2 左手三位

3 左脚向前上步，右手七位手心朝上

4 左手七位手心朝上

5-6保持上身舞姿，碎步向一点跑

7-8左脚向前，右手放左肩前

（2）1右腿一位蹲，左腿八点方向前点地，双手体侧起手，手握铃鼓成三位

2左脚重心，右脚后点地，双手在臀后

3−4后踢步四步

5-6右脚向2点方向上步半脚尖抬左后腿双手小七位掌心向前，左脚上步经右脚四位蹲移重心至右腿直立

7于右耳旁击鼓

8反面

（3）1右脚向3点方向大四位双手小七位掌心向前体对1点

2-4向5点方向碎步跑双手小七位摇铃鼓

5左转身左脚重心左耳旁击鼓

6反面

7-8经下弧线击鼓3次第4次停至左耳旁

（4）重复(2)

（5） 重复(3)

（6） 1向右移动重心右手三位手

2左脚后点地

3-4右手落至小七位行礼掌心向前

5-8上身重复1-4脚下反面

（7）重复(1)1-6

7左脚半脚尖五位脚右手放至左肩前

8右脚向后撤步至大四位右手铃鼓向下转向1点同时眼视1点

**六、轻骑**4/4拍

训练目的：方位、后背意识、表现力（匈牙利风格）

1-8 面对1点，右脚后踏步,右手七位

（1）

1 右脚往一点蹲踏，手三位

2 左脚半脚尖跟踏

3-4 往回，手七位

5-6右脚踏步，左脚Assemble，落地六位

7-8直立

（2）

1-2 右脚踏步蹲，左脚勾脚旁点地，手三位，头7点

3-4左脚三点上步，形成右后踏步蹲，手七位

5-7保持右后踏步蹲向右垫步3次

8不动

（3-4)重复（1-2）

（5）

1-3 四位蹲基础上，左脚半脚尖点地，向八点方向垫步3次，体对八点，手叉腰，头1点

4不动

5-6左脚往8点方向形成大四位，右后绷脚点地，双手往左斜下握拳伸出，右倾头，眼看手

7-8双腿直立，双手屈臂于耳旁击掌两次

（6）重复（5）

（7）

1-6 右脚向后抬起，跺脚3次

7-8右脚后撤至后踏步，双手四指并拢，虎口打开，手心向下提至旁斜上

（8）重复（1）

（9）1-4重复（2）1-4右脚向8点方向进行，左脚跟会半脚尖，六位，交替行进三次。四指并拢虎口张开，于八点斜上，眼随手动。

（10）重复（2）

（11）（12）重复 （9）（10）

（13）重复（7）

（14）1保持不动，2-4右脚向八点上步，左腿后撤跪地，双手握拳由八点斜上落至八点斜下

结束拍：右手经下弧线，手背带动至四点斜上，左手保持不动，目视八点斜上。

**七、凯旋进行曲**4/4拍

训练目的：仪态、脚下步伐、表现力（宫廷舞仪式感）

（1）（2）1-7 准备动作，体对2点双手叉腰准备，眼视一点，右脚后点地。

8 左手二位手，一拍快速到位，眼视手方向。

（1）1-2左手打开到七位手，手心向上，右手叉腰不变，眼视8点。

3-4舞姿保持不动。

5-6 保持左手不动，右手经体前到三位手，推右肩向2点，眼视手方向，腿保持准备位不变。

7-8 舞姿保持不动。

（2）1-4双手到斜下位小七位，手心向上，低头看2点斜下方，双腿弯膝，右腿单膝跪地行礼，身体直立。

5-8双手小七位，抬头看一点方向，同时双腿直膝，右脚后点地。

（3）1-2双手保持小七位手，右脚向3点迈步移重心，左脚半脚点地，身体面向1点，眼视1点。

3-4 左脚后点地，体对8点，手保持不动。

5 一拍快速双手手臂向斜上方，掌心相对，抬头看1点斜上方，左脚后点地不变。

6 保持舞姿不动。

7 双手叉腰，眼视1点。

8重复准备拍（2）8

（4）-（6）重复（1）-（3）所有动作反面。

（7）1 体对一点，右腿脚掌打地后，停留在左小腿前绷脚，双手叉腰眼视2点斜上方。

2右腿脚背经擦地后，弹腿向2点绷直。

3-4右腿收腿站直回到自然位，上身不变。

5-8重复1-4 反面动作。

（8）1-3右脚跺脚半蹲，左腿向2点方向直膝绷脚，上步并步到三位脚，双手小七位手心向上，眼视一点。

4 保持舞姿不动。

5-7 重复（8）1-3反面动作手叉腰。

8 右脚直膝前擦地向前向1点向，左脚外开。

（9）1-4向1点行进步两次，收脚自然位，双手小七位，眼视一点。

5右脚向旁迈步移重心，左脚点地。

6左收脚到外开自然位，右手到一位手。

7左脚擦地到前绷脚，双腿直膝，右手三位抬头看手。

8 双手落回小七位手，左脚离地绷脚，右腿半蹲。

（10）1-8重复（9）1-8的反面动作。

（11）1-8重复（7）1-8。

（12）1-8重复（8）1-8所有动作，双手斜上位手心向上。

（13）-（14）重复（11）-（12）。