**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**C7**

**1、斯万尼尔达**

**2、翱翔**

**3、相送**

**4、飞舞吧，裙子**

**5、逐光而行**

**6、玛祖卡**

**7、维也纳圆舞曲**

**一、斯万尼尔达3/4**拍

训练目的：流动舞姿的衔接、小变奏的完成、戏剧表演、Tombe-pas de bourré（倒重心换脚）

1-4 体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，双背手，视1点

（1）1 右脚前点地，同时左腿蹲右手经二位，打开至七位，最后一拍，右脚蹲左脚经过c-d-p

2.左脚站直同时前点地，右手经二位到三位

3-4 左脚前五位小碎步，右手邀请手对2点，视2点

5 脚向七点方向倒重心蹲，右脚后点地，左手经过一位，二位，到三位，右手背手，视八点上方

6 倒重心右脚蹲左脚点地，三位手打开至七位数高度手心向上，左倾头，目视一点

7-8 体对八点双手小七位，小碎步跑，面向八点斜上方

（2）1 上右脚一位，左绷脚后点地，双手经一位二位到三位，面向八点斜上方

2 双手落至小七位手心向上行礼最后一排站直翻手回小七位

3 左脚向二点上步左手飞吻至八点

4 W手耸肩重心上提

5-6 右转身向五点方向碎步跑双手小七位

7 左转身至准备位

8 保持舞姿

（3)-（4） 重复（1)-（2）

（5)1-2 倒重心右腿蹲,左腿斜下25度绷脚，接巴蒂布瑞

3-4 重复1-2 最后一排，左脚一位落地，右脚后点地

5右手邀请舞姿至三点眼随手动

6 左手邀请舞姿至八点，眼随手动

7-8 左脚前五位，半脚尖碎步，双背手，面向八点斜上方

（6）重复（5)反面动作

(7) 1-4重复(5）1-4最后一拍左脚前五位半脚尖

5-8重复(5）1-4反面动作

（8）1 体对八点正步位，跺右脚右手背手，左手食指向八点

2-3 保持舞姿

4-8转身向五点半脚尖碎步跑，双手小七位

（9)1 左转身至二点，右脚后点地双手小七位，面向一点

2 保持舞姿，右腿下滑至单腿跪立

3-4拒绝形象动作

**二、翱翔**4/4拍

训练目的：舞姿、半脚尖、重心移动

（1）（4）体对2点，小七位手，左脚一位，右脚绷脚后点地，眼视一点。

第8拍 右腿直膝向2点绷脚出腿，左腿半蹲。

（1）1-2 右腿向2点直膝半脚尖，左腿后45°直膝抬起，小七位手，眼视一点。

3-4左腿向2点上步两次。

5右腿在前，左腿绷脚后点地，双手体前交叉，右手在上，眼视1点。

6-8保持舞姿不动。

（2）1-8重复（1）1-8反面动作。

（3）1 右脚2点方向绷脚点地，左脚一位半蹲，体对2点，双手体前交叉右手在上，眼视右脚方向。

2 右脚绷脚挠地同时，左脚颠一下。

3-4 保持 1 动作不动。

5-8 重复 1-4 左脚反面动作。

（4）1-4重复（3）1-4

5-6 左脚2点方向上步四位半蹲，双手小七位，眼视1点。

7-8 左腿直膝，右脚绷脚后点地。

（5）1 体对2点，身体前倾，左脚在前五位半脚尖，双手左手在上二位手高度手腕交叉，手心向上，眼视手方向。

2-3 保持舞姿不动。

4 右脚向3点迈步，双手小七位，体对1点。

5 左脚一位直膝，右脚8点方向绷脚点地，左手在上五位手延伸，体对8点，眼视1点。

6-8 保持舞姿不动。

（6）重复（5）反面动作。

（7）1-2 左脚向8点上步半蹲，右腿直膝绷脚后点地，重心在前，双手左手在上四位手延伸，体对8点，眼视1点，左倾头。

3-4 保持舞姿不动。

5-8 右腿直膝向8点上步，左脚绷脚后点地，双手小七位，体对8点，眼视1点。

（8）1-4重复（7）1-4

5-8 左脚不动，右脚向6点撤步绷脚点地，双手小七位，体对2点，眼视1点。

（9）-（16）重复（1）-（8）

（17）1-2 左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手呼吸成斜线，左手向上至三位手延伸，眼视右手。

3-4 保持舞姿不动。

5-8 重复1-4 反面动作。

（18）1-8 右转身向5点半脚尖小碎步，小七位手。

9 左转身体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手，眼视1点。

10-12 保持不动。

13 右脚向8点上步半蹲，左腿直膝绷脚后点地，重心在前，双手右手在上四位手延伸，体对8点，眼视1点，右倾头。

**三、相送**2/4拍

训练目的：表现力、推地意识和能力、单脚重心及移动

(1)（2）即兴

（3）

1-4 向8点方向大四位上步，双手四指并拢虎口张开向8点斜下伸出

5-6 双脚收回至六位半脚尖，体对1点，左手小七位，右手手心向下放于额前，眼看1点

7-8 保持体态至半蹲

（4）反面重复（3）

（1）（2）1-4右起向二点波尔卡三次双手背手于身后

5-6左脚上步跳至六位蹲体对一点

7立8蹲双手握拳于体前

（3）蹲立四次，同时右左摆臂四次

（4）1-2双脚开合跳与肩同宽

3右脚后踢同时左转头七点

4-8重复反面动作

间奏：

（5）1-10即兴表演

（6）右转小七位手向五点半脚尖碎步跑

（7）1-4左脚向二点方向上步转身

（8）向二点方向垫步吸腿四次。

（9）1-2右腿直腿勾脚点地于二点，胸腰向后

3-4左脚跟回六位蹲，身体前倾。

5-8重复1-4

（10）（11）重复（8）（9）

（12）—（15）重复（1）—（4）

（16）（17）1-4重复（10）-（11）

5-8左手斜上右手七位摆手向七点碎步下场。

**四、飞舞吧裙子**2/4拍训练目的：协调性、Tombe-pas de bourré（倒重心换脚）、表现力（爵士风格）（1）1-8 准备动作，体对2点，左腿一位站立，右腿绷脚后点地，双手小七位手的基础上提肘。（1）1-2 上步吸腿跳。 3-4 体对1点，左腿六位脚半蹲，右腿关位绷脚旁点地。 5 双腿屈膝，向右顶胯。 6 向左顶胯。 7-8 体对2点，左腿直膝站立，右腿绷脚前点地，左手经过一位到三位，眼视1点。（2）1-8重复（1）1-8所有动作。（3）1-2 体对8点，左腿六位半蹲右腿脚背沿地面向8点收回左脚旁，左手三位，右手在小七位的基础上向8点方向手腕带至体前。 3-4 重复（1）7-8动作。 5-6 重复（3）1-2动作。 7-8 重复（3）3-4动作。（4）1-4 Tombé Pas de bourré双手至小七位提肘 5 体对8点，左腿半蹲沿地面向8点收回左脚旁，双手W手，肩对1点，眼视1点。 6 左腿直膝，双手绕腕。 7-8 重复（4）5动作，保持舞姿。（5）1-4 体对8点，右脚左脚交替向7点上步，双手扩指掌心向外，经下划路线指尖带动交替向上，前手肩前，旁手肩旁，眼视3点。 5-8 重复（5）1-4动作。（6）1-8 前后交替垫步，双手扩指掌心向外，经下划路线指尖带动交替向上，前手肩前，旁手肩旁。（7）1-2 体对2点，向2点上步，六位脚，双手叉腰。 3-4 体对1点，半蹲，左手向7点打开至小七位提肘，头眼随手。 5-8 重复（7）1-4反面动作。（8）1-2 体对8点，左腿半蹲沿地面向8点收回左脚旁，双手在体前交叉。 3-4 体对2点，左腿直膝，右腿绷脚前点地，双手打开小七位提肘。 5-8 重复（8）1-4动作。（9-12）重复（1-4）所有动作（13）1-2 体对8点，右脚左脚交替向7点上步，双手扩指掌心向外，经下划路线指尖带动交替向上，前手肩前，旁手肩旁，眼视3点。

**五、逐光而行**3/4拍

训练目的：舞步(带方位巴蒂巴斯和balance)及舞姿训练

准备音乐： 一个八拍

（1）1−3 右脚三点方向走三步 小七位手 眼看一点

4右脚在前 左脚后点地 身体转向8点方向 眼看一点

5−7 左脚七点方向走三步 小七位手 眼看一点

8 左脚在前 右脚后点地 身体转向2点方向 眼看一点

（2）1右脚半脚尖上步至3点 左腿离地45度 双背手 眼看一点

2左脚上步

3右脚向旁迈步 左脚外开旁点地

4左脚后点地 身体对8点

5−8重复1−4的八点反面

（3）1右脚一位蹲 左脚2点方向前点地 左手三位 右手背手 眼看一点

2保持舞姿 右腿站直

3−4重复1−2的反面

5−6巴朗塞迈向4点

7−8巴朗塞迈向6点

（4）重复（3）

（5）重复（1）（2）（3）（4）7−8左脚向8点上步四位蹲 右脚前点地

（6）1−2小七位手巴蒂巴斯向2点方向 五位半脚尖

3−4巴蒂巴斯向8点方向 五位半脚尖

5−6阿拉贝斯手2点方向巴蒂巴斯

7−8 阿拉贝斯手8点方向巴蒂巴斯

（7）重复（6）

（8）重复（3）（4）7−8 左脚向8点上步四位蹲 右脚前点地

**六、玛祖卡**3/4拍

训练目的:滑步、代表性舞姿、后背意识、表现力（玛祖卡风格）

准备动作：双手搭肘于胸前，胸腰向二点方向，左脚二点方向踏步

（1）

1-2直腿向二点方向行进两步，第三步经四位蹲至双腿直膝，左脚半脚尖点地，右脚重心，双手从小七位托至斜上，保持手型手心向上。

3左脚七点上步，右脚脚掌踏于左脚斜前方，目视左手

4右脚三点上步，左脚踏于右脚斜前，同时双手二位交叉，左上右下

5-8重复1-4反面动作

（2）

1向二点方向balance右手二点小七位，左手叉腰，眼视二点斜上方。

2向8点方向balance右手收于左肩前，眼视八点斜上方，左手保持叉腰手。

3-4重复1-2的动作。

5-6右转身向五点方向半脚尖跑。

7-8向左转身至准备动作。

（3）（4）重复（1）（2）动作

（5）

1-2左脚踏步右脚经吸腿向二点方向踢前腿落地。同时左脚蹭跳。重复一次。

3-4左右脚像八点方向上步两次，第三步左脚像一点方向上步，保持半脚尖直立。眼视八点斜上方。同时双手小七位手掌心向前。经四位蹲向二点方向上步，右脚中心上身回到准备位。

5-8重复（5）1-4动作

（6）

1小铃铛右左摇摆一次，眼视出脚方向。

2向七点方向六位脚跟跳两次，小七位手掌心向前。眼视八点斜上方。

3-4重复（2）1-2动作

5-8重复（6）1-4动作

（7）

1-4重复（5）1-4动作

5-8重复（6）1-4动作

（8）结束动作，体对二点，经四位蹲，左脚半脚尖点地，右脚重心，双手从小七位托至斜上，手心向上。

**七、维也纳圆舞曲**3/4拍

训练目的：Rond-De-Jumbe、移动舞步、主力腿力量、表现力（宫廷舞仪态）

（1） 1-9 体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手，视1点

（1）1 -2左腿一位脚经过半蹲到直立，右脚经前划到旁，左手经二位打开至七位，手心向上，眼随手动

3移重心至右脚一位脚，左脚后点地，小七位手，视1点

4保持舞姿

5-8重复（1）1-4反面动作

（2）1-2重复（1）1脚下动作，左手经一位至三位，视8点斜上方

3-4重复（1）3-4动作

5-8重复（2）1-4反面动作

（3）1右脚8点方向上步，左脚后古德彼也，左手前阿拉贝斯，视8点斜上方

2左脚4点方向落脚，右脚向3点方向迈步，左脚绷脚旁点地，小七位手，视1点

3右脚一位蹲，左脚绷脚前点地，小七位手，视1点

4保持舞姿

5-8重复（3）1-4反面动作，最后一拍左腿伸直，双手二位手，眼随手动

（4）1右腿单腿起跳，左腿伸直向后离地25度，双手经一位至三位手延伸，视1点斜上方

2-4 向一点碎步跑，双手慢落至小七位手

5左脚一位脚2点方向上步，右脚后点地，双手经一位至三位手，视1点

6保持舞姿

7行礼，双手落至小七位手，下巴微含

8双腿伸直，视1点

（5）1右脚向4点方向迈步，左脚后点地，小七位手，留头下胸腰

2 保持舞姿

3-4重复（5）1-2反面动作

5右脚2点方向上步，左腿伸直后点地，右手小七位手，左手经一位至三位，右倾头

6保持舞姿

7-8重复（5）5-6反面动作

（6）1-4重复（5）1-4动作，最后一拍右转身至5点，右脚前点地，二位手，地头看手

5重复（4）1动作

6-7重复（4）2-3动作

8左转身至准备位

（7）1-8重复（5）1-8动作

（8）1-4重复（6）1-4动作，最后一拍面向1点

5-7向1点重（4）1-2动作

8左脚向2点上步经四位蹲至准备位，小七位手，视1点

9保持舞姿

（9）-（12）重复（1）-（4）动作，第7拍撤右脚单腿跪，视1点