Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）A1

1、开始上课啦

2、体态练习

3、脚位和手位练习

4、小公主

5、下雨啦

6、芭蕾给我开开门

7、方位练习

8、睁开明亮的大眼睛

9、小闺蜜

**一、开始上课啦**

2/4

（准备音乐）

（1） 双膝跪地，双手平放于大腿，面向1点；

（1） 1-4 身体前倾，双臂伸直于身前，十指张开，做“不要”的动作；

　　　 5-6 双手放于嘴前，做“嘘”的动作；

　　　 7-8 回到准备舞姿；

（2） 1-2 双手张开放于眼旁，同时点头，做“眨眼”的动作；

　　　 3-4 重复（2）1-2；

　　　 5-6 小七位手；

    7-8 回到准备舞姿；

（3） 重复（1）；

（4） 1-2 双手食指伸出放于眼旁，同时点头，做“动脑筋”的动作；

    3-4 重复（4）1-2；

    5-8 重复（2）5-8；

（5） 1-2 二位手，眼看双手之间；

　　　 3-4 七位手；

5-6 小七位手；

7-8 回到准备舞姿；

（6） 重复（1）；

（7） 重复（2）；

（8） 重复（3）；

（9） 重复（4）；

（10）重复（5）。

**二、体态练习**  
3/4

（准备音乐）  
（1） 六位脚，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 双手轻扶臀部；  
 3-4 双手轻扶小腹；  
 5-6 双手指尖点放于胸前；  
 7-8 三位手；

（2） 1-2 双手指尖点放于胸前；

3-4 双手轻扶小腹；

5-6 双手轻扶臀部；

7-8 小七位手；

（3） 重复（1）。

**三、脚位和手位的练习**

4/4

（准备音乐）

（1）、（2）六位脚，一位手，面向1点；

（1） 1-4 双脚打开到小八字；

5-8 双脚回到六位；

（2） 重复（1）；

（3） 1-4 双手二位，头眼随手；

5-8 双手三位，面向1点；

（4） 1-4 双手七位；

5-8 双手一位；

（5）重复（1）；

（6）重复（2）；

（7）重复（3）；

（8）重复（4）；

（9）重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）重复（1）；

（14）1-4 双脚打开到小八字；

5-6 双脚回到六位；

7-8 双手三位。

**四、小公主**

4/4

（准备音乐）

（1）小八字脚，小七位手，面向1点；

（1） 1-4 手心相对、指尖向上，做“皇冠”造型；

　　  5-8 双手指尖点于胸前，低头垂眼，做“扶项链”造型；

（2） 1-4 双手划开至点肩，面向1点；

5-8 小七位手；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-8 向前迈步4次、右脚先做，小七位手，面向1点；

（6） 1-6 重复（5）动作3次；

7-8 左脚收回小八字脚；

9-10保持舞姿不动；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10） 重复（4）；

（11）1-4 手心相对、指尖向上，做“皇冠”造型；

   5-6 小七位手，半蹲（demi plié）；

    7-8 伸直双腿。

**五、下雨了**4/4

（准备音乐）  
（1）、（2）六位脚，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 双腿正步蹲，小七位手；  
 3-4 伸直双腿；

5-8 重复（1）1-4；

（2） 1-2 双腿正步蹲，右手到三位，头眼随手；  
 3-4 伸直双腿；  
 5-6 双腿正步蹲，右手“下雨”动作，头眼随手；  
 7-8 伸直双腿，右手小七位；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）的反面动作；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）的双手动作；

（7） 重复（5）；

（8） 重复（6）；

（9） 1-4 半脚尖小碎步跑（pas couru），小七位手；  
 5-8 六位脚蹲住，即兴“下雨”造型；

（10）重复（9）；

（11）重复（9）；

（12）重复（9），向教室中间集中，保持即兴造型。

**六、芭蕾给我开开门**

4/4

（准备音乐）

（1） 1-8 小八字脚，小七位手，面向1点；

（2） 1-4 二位手，头眼随手；

5-8 七位手，手心向上，面向1点；

（3） 1-4 小七位手；

（1） 1-4 右脚迈步，左脚后点地，左手敲门四次，头眼随手；

5-8 左脚收回小八字，小七位手；

（2） 重复（1）的反面动作；

（3） 1-2 右脚旁迈步，左脚半脚掌点地；

3-4 左脚后点地；

5-6 行礼；

7-8 左脚收回小八字；

（4） 重复（3）的反面动作；

（5） 1-4 二位手，头眼随手；

5-7 七位手，手心向上，面向1点；

8 小七位手。

**七、方位练习**

4/4

（准备音乐）

（1）、（2）六位脚，小七位旁按手，面向1点；

（1） 1-4 右手从二到八点折指4次，同时点头，头眼随手，做“小鸟飞过”的动作；

5-6 正步蹲，小七位旁按手；

7-8 伸直腿；

（2） 1-4 身体前倾，手空心拳，压腕4次，做“望远镜”动作；

5-8 重复（1）5-8；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）；

（5） 1-4 碎步跑，面向3点；

5-6 六位蹲，手指向3点；

7-8 腿伸直；

（6） 重复（5）面向5点；

（7） 重复（5）面向7点；

（8） 重复（5）面向1点；

（9） 重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）重复（5）面向2点；

（14）重复（6）面向4点；

（15）重复（7）面向6点；

（16）重复（8）面向8点；

（17）1-4小碎步跑向八点；

5 六位蹲，手指向八点，停住。

**八、睁开明亮的大眼睛**  
2/4

（准备音乐）  
（1）、（2） 六位脚，小七位手，面向1点；  
  
（1） 1-2 双手曲臂，指尖贴于小腹；  
    3-4 双手指尖点放于胸前；  
    5-6 垂直向上到三位手；  
    7-8 小七位手；  
（2） 1-2 双腿原地六位跳，手肘架起，手心向1点于胸前，五指张开，下巴微抬，做“胸前眼睛”的动作；  
    3-4 腿伸直，小七位手；  
    5-8 重复（2）1-4；  
（3） 重复（1）；  
（4） 1-2 双腿向前六位跳，手肘架起，手心向1点于眼前，五指张开，下巴微抬，做“眼前眼睛”的动作；  
    3-4 腿伸直，小七位手；  
    5-8 重复（4）1-4；  
（5）、（6）重复（1）、（2）；  
（7） 1-4 小碎步向队形第一排中心点集中，手肘架起，手心向下，放于额头前，做“眺望”的动作；  
    5-8 即兴“眼睛”造型，停住。  
 3-4 腿伸直，小七位手；  
 5-8 重复（4）1-4；  
（5）、（6）重复（1）、（2）；  
（7） 1-6 小碎步向队形第一排中心点集中，手肘架起，手心向下，放于额头前，做“眺望”的动作；  
 7-8 即兴“眼睛”造型，停住。

**九、小闺蜜**

4/4

（准备音乐）

（1）、（2） 跪坐，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 二位手，头眼随手；

3-4 小七位；

5-6 三位手 头眼随手；

7-8 小七位；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 半跪；

    3-4 上左腿；

    5-6 起身直立，右脚后点地；

    7-10 手和上身自由即兴摆动，双脚全脚掌碎步向右转一圈，结束在小八字脚，小七位手；

（4） 1  二位手，头眼随手；

    2  右手上三位 ，头眼随手；

    3  回二位手，头眼随手 ；

    4  双手打开到七位，面向1点；

    5-8 反面重复；

（5） 1-4 两个主角悄悄话（即兴） 其他人蹲地听 动作自由发挥；

    5-8 小八字脚，小七位手；

（6） 1  二位，头眼随手；

    2  小七位；

    3  二位，头眼随手；

    4  小七位；

    5-8 重复1-4；

（7） 重复（4）；

（8） 重复（4）；

（9）（10）（11）两个主角在前即兴表演  后面同学自由即兴摆娃娃造型 选择一人或者几个人来做仙女把娃娃带动起来 被带动的人自转一圈换造型；

（12）1-4 各自找到小闺蜜 摆出亲密造型。