Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）A2

1、行进步练习

2、小花

3、划船歌

4、在路上

5、手位练习

6、你看懂了吗？

7、漂亮的我

8、小跳练习

9、圆圈舞

**一、行进步练习**

2/4

（准备音乐）

（1） 八字脚，小七位手，面向1点；

分A、B、C三组准备；

（1） 1-8 A组：右脚开始向1点行进步7次，第八步左脚收回八字。小七位手；

（2） 1-8 A组：转身到3点同时出右脚，头留在1点，行进步下场，小七位手；

（3） B组重复（1）；

（4） B组重复（2）；

（5） C组重复（1）；

（6） C组重复（2）；

（7） 1-8 A组：左手搭肩，右手正前斜上方位（allongé），八字脚，面向1点；

（8） 1-8 A组：右脚开始向1点行进步7次，第八步左脚收回八字；

（9） 1-8 A组：向右转身同时出右脚，头留在一点，双手小七位；

B组：左手搭肩，右手正前斜上方位，八字脚，面向1点；

（10）B组重复（8）；

（11）B组重复（9）；

C组左手搭肩，右手正前斜上方位，八字脚，面向1点；

（12）C组重复（8）；

（13）C组重复（9）。

**二、小花**

4/4

（准备音乐）

（1） 绷脚伸坐，小七位手点地：

1. 1-2 右脚吸腿，手斜上方位延伸（allongé），头眼随手；

3-4 左脚吸腿，手斜上方位延伸，头眼随手；

5-6 向前压腿，双手向脚尖处延伸；

7-8 起身还原；

1. 1-8 勾绷脚2次；
2. 1-2 身体前倾，两手握拳大拇指伸出指向脚背，眼睛看脚，做“浇花”的动作；

3-4 起身还原；

5-8 重复1-4；

1. 1-2 绷脚转开；

3-4 回正；

5-8重复1-4；

1. 1-2 全脚掌吸腿，双手在胸前握拳，右手包左手做“花苞”造型，头眼随手；

3-4 “开花”，抬头；

5-8 伸直双腿，向前压腿，双手向脚尖处延伸；

（6） 1-4 绷脚伸坐，小七位手点地；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）重复（5）；

（12）重复（6）；

（13）1-2 全脚掌吸腿，双手在胸前握拳，右手包左手做“花苞”造型，头眼随手；

3-4 “开花”，抬头；

5-6 “花苞”造型于三位手位置，头眼随手；

7-8 “开花”。

**三、划船歌**

2/4

（准备音乐）

（1） 1-8 跪坐，双手扶地，上身前倾，面向1点；

（2） 1-4 保持；

   5-8 跪起，双手握拳垂于身旁，上身直立，面向1点；

（1） 1 耸起右肩，面向1点；

   2 耸起左肩；

   3  落右肩；

   4  落左肩；

   5  耸起双肩；

   6  双肩落下；

   7-8 双手向前撑地，跪坐，面向1点；

（2） 1-4 扭胯4次，先向右；

   5-7 双手撑地，横叉，绷脚；

   8 握拳；

（3） 重复（1）；

（4） 1-4 松膝抖动，手撑地，摇头；

5-6 并腿，双手握拳，向前伸直，身、面向8点；

7-8 面向1点；

（5） 1  胸口向前，屈肘；

   2  含胸，双臂向前伸直；

   3-4 重复（5）1-2；

   5-6 胸口向前2次；

   7  含胸，双臂向前伸直；

   8  小七位手点地；

（6） 1-4 回到准备舞姿；

   5-8 跪起，双手握拳垂于身旁，上身直立，面向1点；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；  
（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）重复（5）。

**四、在路上**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2）六位脚，小七位旁按手，面向1点；

（1） 1-4 正步蹲4次，十指并拢放于嘴前；

   5-8 正步向前跳1次，身体前倾，小七位旁按手；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 正步向右跳1次，十指并拢放于嘴前；

   3-4 膝盖伸直，身体前倾，小七位旁按手，面向3点，

   5-8 重复（3）1-4；

（4） 1-2 正步蹲，双手拍膝盖，头眼随手；

   3-4 膝盖伸直，叉腰手；

   5-6 双手手指相对，平放于胸前，低头垂眼；

    7-8 斜上手位，头眼随手；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）的反面动作；

（8） 重复（4）；

（9） 1-6 原地正步跳3次，上身即兴动作；

（10）1-8 右脚开始向前正步踏步8次，双手手指相对，平放于胸前；

（11）重复（2）；

（12）重复（3）；

（13）重复（4）；

（14）重复（10）；

（15）重复（6）；

（16）重复（7）；

（17）重复（8）。

**五、手位练习**

4/2

（准备音乐）

（1） 八字脚，一位手，面向一点；

（1） 1-2 双手从一位到二位，头眼随右手；

    3-4 双手从二位到三位，头眼随右手；

    5-6 右手从三位落至二位（呈四位），头眼随右手；

    7-8 右手从二位打开七位（呈五位），头眼随右手；

（2） 1-2 左手从三位落至二位（呈六位），头眼随左手；

    3-4 左手从二位打开七位，头眼随左手；

    5-6 双手呼吸（allongé），头眼随左手；

    7-8 双手收回一位，头眼随左手，结束看1点；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）的反面动作。

**六、你看懂了吗**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2）六位脚，叉腰手，面向1点；

（1） 1-4 右脚起做跑跳步4次；

5-8 六位开合脚跳2次；

（2） 重复（1）；

（3） 1-4 即兴造型2次；

5-8 六位原地小碎步，叉腰手，转向5点；

（4） 重复（1）；

（5） 重复（2）；

（6） 1-2 半脚尖小碎步原地跑，身体前倾，转向1点；

3-4 六位蹲，双手扶地；

5-6 半脚尖小碎步原地跑，身体前倾；

    7-8 六位蹲，双手伸直于斜前上方，手心向内，十指张开；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）重复（5）；

（12）跑至台前，即兴造型。

**七、漂亮的我**

2/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，小七位旁按手，面向1点；

（1） 1-2 正步半蹲，右手向旁摊开，手心向上，左手自然垂下，头眼随手；

　　　3  双腿直立，左手打开到左，面向1点；

　　　4  双手自然垂下；

　　　5-7 重复（1）1-3；

　　　8  保持；

（2） 1-2 正步蹲，扭屁股多次；

　　　3-4 双腿直立；

　　　5-8 重复（2）1-4；

（3） 1  正步蹲，小七位旁按手；

　　　2-6 正步跳4次；

　　　7-8 双腿直立；

（4） 1-2 右脚向旁迈步，左脚靠回后屈膝，双手打开于眼旁，右倾头；

　　　3-4 重复（4）1-2的反面动作；

　　　5-6 重复（4）1-2；

　　　7-8 左迈步至正步脚，手自然垂下，头回正；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 重复（4）；

（9） 1-2 正步半蹲，双手手心对脸，身体前倾，面向1点；

　　　3-4 双腿直立，双手指尖相对，平放于胸前，身体直立；

　　　5-8 重复（9）1-4；

（10）1-2 右手“涂睫毛膏”2次，双腿屈膝，面向2点；

　　 3-4重复（9）3-4；

　　　5-8 重复（10）1-4的反面动作；

（11）重复（3）；

（12）1-4 右脚开始，半脚尖前进，左手叉腰，右手手心向上，右手臂自然弯曲；

　　　5-6 正步蹲；

　　　7-8 双腿伸直；

（13）1-8 重复（9）；

（14）1-2 右手“抹腮红”2次，双腿屈膝，面向8点；

3-4 重复（9）3-4；

　　　5-8 重复（14）1-4的反面动作；

（15）重复（3）；

（16）重复（12）；

（17）1-2右腿“穿高跟鞋”2次，双手叉腰，头眼随脚；

　　　3-4 回正；

　　　5-8 重复（17）1-4的反面动作；

（18）重复（2）；

（19）重复（3）；

（20）重复（12）；

（21）1 造型即兴。

**八、小跳（Sauté）练习**

（1）、（2）六位脚，双手叉腰，面向1点

（1） 1-4 耸肩3次，重拍在下；

    5-8 压脚跟3次；

（2） 1-4 身体前倾，头转向3点，往1点轻跳3次；

    5-8 右脚往旁至与肩同宽，双手拍膝3次，身体前倾，抬头看1点，回准备位；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1 屈膝同时右脚打开一位，双手至旁按手；

    2 左脚打开一位，呈一位蹲（demi plié）；

    3-4 平脚碎步回至准备位；

    5-8 重复1-4；

（6） 1-4 重复（5）1-4；

    5-8 平脚碎步向右转一圈；

（7） 1 屈膝同时右脚打开一位，向1点迈步，双手至旁按手；

    2 左脚打开一位，呈一位蹲；

    3-4 一位小跳(sauté)1次；

    5-8 重复1-4；

（8） 1-4 重复（7）1-4；

    5-8 平脚碎步向右转一圈；

（9） 重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（3）；

（12）重复（4）；

（13）重复（5）；

（14）重复（6）；

（15）重复（7）；

（16）重复（8）。

**九、圆圈舞**

4/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，双手叉腰，面向圈心；

（1） 1 右脚脚跟着地，向右斜前方迈出，小七位手，手心向圈内；

2 左脚重复（1）1；

3 右脚回到正步，叉腰手；

4 左脚回到正步；

5-8 重复（1）1-4；

（2） 1 右脚脚跟着地，向右迈出，小七位手，手心向圈心，头眼随右手；

2 左脚原地踏步；

3 回到准备舞姿；

4 左脚原地踏步；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-8 向左转身，保持圆圈吸腿踏步行进8次，小臂重叠于胸前，面向行进方向；

（6） 重复（5）；

（7） 重复（1）的动作，面向圈外；

（8） 重复（2）的动作，面向圈外；

（9） 重复（5）；

（10）重复（6）；

（11）重复（1）的动作，面向圈内；

（12）1-7重复（2）的动作，面向圈内；

8 重复（2）8的动作，斜上手位，头眼随手，面向圈内。