Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）B5

1、进行曲

2、you

3、美人鱼

4、喵

5、礼物

6、摩登维尼

7、舞步

8、小小斗牛士

9、再见曲

**一、行进步**

2/4

（准备音乐）

（1） 左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

（2） 1-4 保持不动；

分A、B两组；

（1） 1-3 A组：右脚开始半脚尖行进3步，手小七位；

4 左脚落前一位，右脚后点地；

5-8 行礼；

（2） 重复（1）；

（3） 1-3 右脚起半脚尖行进3步，手小七位；

4 左腿蹲，右脚经过擦地往前伸直腿；

5-8 重复1-4；

（4） 1-4 重复（3）1-4；

5-6 右脚直腿上步，左脚后点地；

7-8 收到八字脚；

（5） 队形从中间分两边行进步下场，小七位手，身向3、7点，面向1点；

（6） B组重复A组（1）；

（7） 重复（2）；

（8） 重复（3）；

（9） 重复（4）；

（10）1-5 队形从中间分开，往舞台中间行进5步，小七位手，身向3、7点，面向1点；

6 收三位脚，手保持小七位，身向斜角（épaulement）；

7-8 第一排单膝跪地，第二排直立后脚点地。

**二、YOU**

2/4

(准备音乐）

（1） 1-4 左腿盘腿，右脚前吸腿，小七位手点地，面向1点；

（1） 1-2 右手指向1点，点头；

　　　3-4 小七位手点地；

　　　5-8 重复（1）1-4的反面动作；

（2） 1-4 转头；

5-8 小七位手点地；

（3） 1-2 十指张开，胸前交叉手，点头；

　　　3-4 斜后撑地手；

　　　5-6 右脚伸直小腿，抬头；

　　　7-8 右脚前吸腿；

（4） 1-2 重复（3) 1-2；

　　　3-4 双手到三位，头眼随手；

　　　5-6拍手2次；

　　　7-8准备舞姿；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）；

（8） 重复（4）；

（9） 1-2 双吸腿，小七位手点地；

　　　3-4 绷脚伸坐；

　　　5-6 横叉，旁平位手，手心向下，面向1点；

　　　7-8 小七位手点地；

（10）1-2 前压横叉1次，前撑地手，面向1点斜上方；

　　 3-4 回正；

　　　5-6 勾脚，面向1点斜上方；

7-8 回正；

（11）重复 （10）；

（12）1-2 准备舞姿；

　　　3-4 吐气，低头；

　　　5-8 准备舞姿；

（13）重复 （1）；

（14）重复 （2）；

（15）重复 （3）；

（16）重复 （4）；

（17）重复 （9）；

（18）重复 （10）。

**三、美人鱼**

2/4

（准备音乐）

（1） 1-4 左腿盘膝，右腿后弯曲，左手沿左腿延伸放于地面，右手伸长放于身体前侧，头倾倒在左臂前侧；

5-8 上身直立，小七位点地，面向1点；

（1） 1 右手近耳旁；

   2 右手轻点头顶；

    3 右三位手；

    4 小七位手点地，头眼随手；

    5-8 重复（1）1-4的左手动作；

（2） 1  双手近耳旁；

    2  双手轻点头顶；

    3-4 三位手；

    5  下右旁腰；

    6  回正；

    7-8 左腿向7点伸直前腿呈竖叉，双手放于身体两侧；

（3） 1  前压，右三位手；

    2 起身，右三位手，面向7点；

    3-4 右手腿旁点地，胸腰、头眼随右手；

    5-8 重复（3）1-4；

（4） 1-2 左前吸腿，右盘腿，小七位手点地，面向1点；

   3-4 交叉手于左小腿，后背放松，低头；

    5-6 回正；

   7-8 准备造型的反面动作；

（5） 1-4 上身直立，小七位手点地，面向1点；

（6） 重复（1）的反面动作；

（7） 重复（2）的反面动作；

（8） 重复（3）的反面动作；

（9） 1-6 重复（4）1-6的反面动作；

    7-8 小七位手点地，面向1点；

（10）重复（2）1-4；

    5-8 右腿后弯曲，缓慢倾倒至地面；

（11）结束造型。

**四、喵**  
3/4  
（准备音乐）  
（1） 1-4 即兴造型；  
 5-7 即兴表演；  
 8 跪坐，十指张开于脸前，面向1点；

（1） 1 右手起胸前搭手2次；  
　　 2 头向右左倾，回正；  
　　 3 前倾身，后压手腕，左右晃头；  
　　 4 双手于脸前；  
 5 右手起斜上方搭手2次，头眼随手；  
　 　 6 跪立，右手起斜下方搭手2次，头眼随手；  
　 　 7 胸前交替搭手多次，身体前倾，面向1点；  
　 　8 双手于脸前；  
（2） 1-6 重复（1）1-6；  
 7 右脚上步，小七位手；  
　 　 8 左脚后点地，小七位手；  
（3） 1 六位小碎步（suivi）向旁移动，双手搭于胸前，面向1点；  
　　　2 右腿蹲，左脚旁点地，左手旁伸展、右手斜上方，头眼随左手后，收回六位脚，双手搭于胸前，面向1点；  
　　　3-4 重复（3）1-2的反面动作；  
　　　5 小碎步跑，小七位手，身、面向5点；  
　　　6 右脚一位，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；  
　　　7-8 即兴动作；  
（4） 1-4 重复（3）1-4；  
 5 小碎步跑，小七位手，身、面向1点；

6-8 重复（3）6-8；

（5） 1-4 即兴动作。

**五、礼物**

4/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，双手位于体侧，面向1点；

（1） 1-2 右脚向8点方向错步1次，双手扩指，前后屈臂；

    3-4 左脚向2点方向错步1次，双手扩指，前后屈臂；

（2） 重复（8）；

（3） 插秧步（pas de bourrée)4次，小七位手，面向1点，头随身体摆动；

（4） 1-6 右脚起向2点方向换脚前追步（chassé)3次，手叉腰，面向1点；

    7-8 左脚在前五位半脚尖（relevé）；

（5） 表演（面向1点，六位半蹲，双手比划礼盒状）；

（6） 向右转身，碎步跑向5点；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）表演（面向1点，六位半蹲，双手做拆礼物状）

（12）向右转身，碎步跑向5点，

（13）重复（1）；

（14）重复（2）；

（15）重复（3）；

（16）重复（4）；

（17）表演（面向1点，六位半蹲，右手数5个数）；

（18）1-4 向右转身，碎步跑向5点；

5-8 面向5点，双手交叉胸前， 转身朝1点做造型。

**六、摩登维尼**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2） 八字脚，小七位手按掌，面向1点；

（1） 右半脚尖屈膝向旁迈步，左脚回八字脚，向3点做4次，右手折腕，身向1点，头眼随右手；

（2） 1-2 右脚后点地踏步，

3-4 六位脚，小七位手按掌，面向1点；

　　 5-8 重复（2）1-4的反面动作；

（3） 重复（1）的反面动作；

（4） 重复（2）的反面动作；

（5） 右脚起换脚向旁出脚3次后回到八字脚，小七位手按掌，身体前倾，面向1点；

（6） 重复（2），头眼随手；

（7） 重复（5）；

（8） 1-7重复（2）1-7；

8 右脚前伸，左腿蹲，低头；

（9） 右脚起半脚尖向前行进步8次，面向1点；

（10）1-7 重复（5）1-7，收回八字脚的同时转身，面向5点；

8 重复（8）8；

（11）重复（9）；

（12）重复（10），收回八字脚的同时转身，面向1点；

（13）1-7 重复（5）1-7；

8 重复（8）8；

（14）1-6 右脚起半脚尖向前行进步6次，左半脚掌点地；

7-8 双手从上向旁打开，做即兴造型。

**七、舞步**

2/4

（ 准备音乐）

1-4 八字脚，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 右脚起换脚跳（emboîté）2次，小七位手，头看左；

3-4 换脚跳2次，双手叉腰，面向1点；

5-6 重复（1）1-2；

7-8 半脚尖小碎步（pas couru）向前，双手叉腰；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 跳踢步向3点移动，头看右（最后一拍回正前）；

3-8 重复3遍；

（4） 左脚重复（3）；

（5） 1 右手指2点斜上方；

2 左手指8点斜上方；

3 双手斜上手心向上；

4 双手手心向下提腕，抬头；

5-7 双手叉腰后退小碎步，低头；

8 六位脚停。

（6） 1-3 往前跳跟步3次，头看右，身体前倾；

4 站直，头看正前；

5-8 往后重复1-4；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 1-4 向右转到5点，半脚尖碎步向后跑，手小七位；

5 向右转身8点四位蹲；

6-8 站直,左脚后点地；

（10）1 左脚向旁迈步；

2 右脚后跪地，手二位；

3-4 左手上三位，面向1点。

**八、小小斗牛士**   
4/4

（准备音乐）

（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。

**九、再见曲**

2/4

（准备音乐）

（1） 左腿单膝跪地，手搭肩，面向8点；

（2） 1-2 小七位手，面向1点；

（1） 1 左手斜上手位，头眼随手；

　　 2 左手三位手，面向右手方向；

　  3 重复（1）1的反面动作；

　  4 重复（1）2的反面动作，交叉手；

　  5 三位手，头眼随手；

　  6 二位手，头眼随手；

　　 7-8 小七位手，面向1点；

（2） 1-8 重复（1）；

（3） 1 站直，左脚后点地；

　　 2 六位行礼，小七位手，面向1点；

（3） 左脚起向3点前后垫步8次，小七位手，上身前倾，面向1点；

（4） 1-2 六位脚，右手扶于左肩前，行礼；

　　 3-4 右手七位手，手心向上，面向1点；

　　 5-6 右手三位手，六位蹲，面向7点行礼；

　  7-8 站立，右手七位手，手心向上，面向1点；

（5） 重复（3）的反面动作；

（6） 重复（4）的反面动作；

（7） 左脚起向3点前后垫步8次，斜上手位，面向1点；

（8） 1-2 六位脚，交叉手扶于肩前，行礼；

　　 3-4 七位手，手心向上，面向1点；

　　 5-6 重复（8）1-2，六位蹲；

　　 7-8站立，面向1点；

（9） 重复（7）的反面动作；

（10）重复（8）；

（11）1-4 碎步跑，小七位手，面向5点；

　　 5-8 右脚在前四位移重心蹲，站直左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

（12）1-2 准备舞姿。