Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）B6

1、巴蒂巴斯

2、柔韧练习

3、波波

4、嬉戏

5、波尔卡

6、木偶精灵

7、恰恰恰

8、gogogo

**一、巴蒂巴斯**

3/4

（准备音乐）

（1） 1-4 右脚前点地，小七位手，面向1点；

  分A、B、C、D4组；

（1） 1-4 A组：右脚开始，做向前的巴蒂巴斯（pas de basque）4次；

　　　5 右脚旁迈步；

　　　6 左脚后点地，行礼；

　　　7-8 重复（1）5-6的反面动作；

（2） 1-4 重复（1）1-4；

　　　5-8 小碎步（pas couru）向3、7点下场；

（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） D组重复（1）；

（8） 1-4 重复（2）1-4；

5-7 小碎步向5点；

8 右前三位脚，一位手，身向8点，面向1点；

（9） 1 右脚旁迈步，小七位手，面向1点，；

　　　2 左脚收后，三位蹲，二位手，身向8点，头眼随左手；

　　　3 半脚尖，三位手，身向8点，面向1点；

　　　4 左后单膝跪地，六位手，手心向上，面向8点。

**二、柔韧练习**

2/4

(准备音乐）

（1） 绷脚双吸腿，交叉手于小腿前，身向1点，低头；

（1） 1-2 绷脚伸坐，小七位手，面向1点；

　　　3-4 准备舞姿；

　　　5-6 重复（1）1-2；

　　　7-8 三位手，面向1点；

（2） 1-2 前压腿，三位手；

　　　3-4 起身，小七位手，面向1点；

　　　5-6 横叉，小七位手向旁呼吸；

　　　7-8 小七位手点地，面向1点；

（3） 1-4 向右压旁腿，左手随动，；

　　　5-6 右前竖叉，小七位向旁延伸，转向3点；

　　　7-8 小七位手点地；

（4） 1-4 前压腿，小七位手向旁延伸；

　　　5-6 横叉，小七位手向旁呼吸，面向1点；

　　　7-8 准备舞姿；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 重复（3）的反面动作；

（8） 重复（4）的反面动作；

（9） 重复（1）；

9 前压腿，三位手。

**三、波波**

2/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，右脚半脚尖，手掌交叉于身前，面向1点；

（1） 1-2 右脚向前迈步1次，六位脚，左脚半脚尖，上身前倾；

　　 3-4 重复（1）1-2的反面动作；

　　 5-8 右脚起向前迈步3次；

（2） 重复（1）的反面动作；

（3） 1-2 六位半蹲，右手抚右脸颊，左手放于左腿上，面向1点；

　  3-4 左手抚左脸颊；

　　 5-6 向右跟跳步1次，双手扶胯，头看7点斜下方；

　　 7-8 重复（3）5-6的反面动作；

（4） 1-2 六位半蹲，双手捂嘴，面向1点；

　　 3-4 双手做飞吻状，上身前倾；

　　 5-8 重复（3）5-8；

（5） 1 右脚后撤，双腿蹲，左手叉腰，右手扶左肩，面向1点；

　　 2 左脚旁点地；

　　 3-4 重复（5）1-2的反面动作；

　　 5-8 重复（5）1-4；

（6） 右脚起迈步6次，身向7点，面向1点；

（7） 向右跟跳步4次，双手扶胯，头看7点斜下方；

（8） 重复（4）；

（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）1-7重复（8）1-7；

8 准备舞姿，身向7点，面向1点。

**四、嬉戏**

3/4

（准备音乐）

（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。

**五、波尔卡（Polka）**

2／4

（准备音乐）

（1） 左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

（1） 右脚起向前polka4次，小七位手，面向1点，头随动；

（2） 1-4 向右迈步，行礼1次；

　　　5-8 向左迈步，行礼1次；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（3） 1-4 右脚起向前波尔卡2次，背手，转向3点，头随动；

　　　5-8 重复（3）1-4，转向5点；

（4） 1-4 重复（3）1-4，转向7点；

　　　5-8 重复（3）1-4，转向1点；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）。

**六、木偶精灵**

2/4

（准备音乐）

（1） 六位脚分开，双手垂于体旁，面向1点；

（2） 二位手，上身前倾；

（1） 1 右脚半脚尖，右手三位手，头眼随右手；

　　 2 准备舞姿；

　　 3-4 重复（1）1-2的反面动作；

　  5 右脚半脚尖，右手七位手，头眼随右手；

　　 6 准备舞姿；

　　 7-8 重复（1）5-6的反面动作；

（2） 重复（1）；

（3） 1-3 六位脚向前蹭跳3次，双手前伸平行于肩，十指张开，掌心相对，面向1点；

　　 4 大二位脚，双手旁伸平行于肩；

　　 5 右脚半脚尖，右斜上手，面向8点；

　  6 大二位脚，双手旁伸平行于肩，头看一点；

　　 7-8 重复（3）5-6的反面动作；

（4） 1 二位蹲，面向1点；

　　 2 左脚收后五位脚；

　　 3 三位手，头眼随手；

　　 4 双手旁伸平行于肩，面向一点；

　　 5 右前四位蹲；

　　 6 重复（4）2；

　　 7 重复（4）3；

　　 8 二位手，上身前倾，面向双手之间；

（5） 重复（1）；

（6） 1-7 重复（1）1-7；

　　 8 即兴造型。

**七、恰恰恰**

2/4

（准备音乐）

（1） 1-8 左脚一位，右脚后点地，叉腰手，面向1点；

（1） 1 右脚前垫步1次，左手胸前，右手旁侧，十指张开，面向1点；

　　 2 右脚后垫步1次，交换双手位置；

　　 3-6 重复（1）1-2的动作2次；

　　 7 右脚前垫步1次，右手叉腰，左手到三位手，身向7点，面向1点；

　　 8 右脚后垫步1次，双手叉腰；

（2） 重复（1）；

（3） 1 右脚往旁六位追赶步1次，小七位手按掌，面向1点；

　　 2 左脚向后撤步；

　　 3-4 重复（3）1-2的反面动作；

　  5-8 重复（3）1-4；

（4） 1-4 右脚起往前半脚尖五位碎步4次；

　　 5-8 重复（3）1-4；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 1-7 重复（3）1-7；

　　 8 六位脚，左脚半脚尖点地，右手叉腰，左手三位手，身向3点，面向 1点。

**八、GOGOGO**

2/4

（准备音乐）

（1） 1-7 大二位脚，右脚半脚尖，左手叉腰，右手旁斜上位，面向3点斜下方；

　　 8 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

（1） 1 右脚往前踢，左脚原地蹭跳1次，交叉手于身前；

　　 2 左脚旁点地，小七位手，提腕，面向7点斜下方；

　　 3-4 重复（1）1-2的反面动作；

　  5-8 斜上手位，右脚旁点地向1、7、5、3点方向，胯随动，面向右臂；

（2） 1 重复（1）1；

2 重复（1）2，左手旁平位，右手斜上手位；

3-4 重复（2）1-2的反面动作；

5-8 重复（1）5-8；

（3） 右脚起吸脚蹭步向前8次，小七位手按掌，上身前倾，面向1点；

（4） 重复（1）；

（5） 重复（2）；

（6） 重复（3），面向5点；

（7） 1 蹲做2次扩胸(up-down),握拳于肩前，身向7点，面向1点；

　　 2 六位脚，双手垂于体旁；

　  3-4 重复（7）1-2；

　　 5 右脚前踢，左脚原地蹭跳1次，左手在上，右手旁平位，面向1点；

　　 6 重复（7）5的反面动作；

　　 7-8 重复（7）5-6；

（8） 1-7 重复（7）1-7；

　　 8 六位脚分开，右手在上，左手旁平位，面向1点斜上方。