Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）C8

1、多瑙河之波

2、水滴

3、五彩指甲

4、牛仔帽

5、汤丢

6、骄傲的公主

7、尼娜

8、卡门

**一、多瑙河之波**

3/4

（准备音乐）

（1）、（2）1-4左脚一位脚，右脚后点地，小七位手，5点方位准备，面向1点；

（1） 1-4 右脚先做，向前行进步4次，小七位手；

　　　5 二位脚蹲；

6 左脚前点地向2点；

　　　7-8 重复（1）5-6的反面动作；

（2） 重复（1）；

（3） 1-3 右脚先做，做向旁的Balancé 3次，小七位手，面向1点，头随动；

　　　4 左脚一位脚，右脚后点地，头回正；

5 三位手；

　　　6 双腿蹲，行礼，小七位手，低头垂眼；

　　　7 右脚向2点迈步，左脚半脚尖后点地，左手斜上手向2点，右手小七位手向6点，身向2点，面向1点；

　　　8 右脚一位脚，左脚半脚尖后点地，小七位手，面向1点；

（4） 重复（3）的反面动作；

（5） 重复（3）；

（6） 重复（4）；

（7） 1-2 向右转身，右脚先做，向前行进步2次，小七位手，面向3点；

　　　3 右脚前点地，二位手，头眼随手；

　　　4 右手在上的四位手延伸向3点，面向1点；

　　　5-8 重复（7）1-4；

（8） 重复（7）；

（9） 重复（7）1-2的动作，直至下场。

**二、水滴**

2/4

（准备音乐）

（1） 侧幕准备；

（2） 1-4 碎步上场，二位手，至小七位手；

5-6 右前四位蹲后，右脚一位，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

7-8 右前五位脚；

（1） 1 一位手；

2 二位手，头看右手；

3 右上五位手，头眼随手；

4 七位手；头眼随手；

5 二位手，头看右手；

6 左手斜上方，右手小七位，头看左手；

7 右手至左手旁；

8 小七位手，面向1点；

（2） 重复（1）；

（3） 1 右脚向8点前擦地，面向1点；

2 右脚划圈到旁；

3 右脚划圈到前；

4 收回五位半蹲；

5-8 重复（3）1-4；

（4） 1-4 右手起，交替呼吸4次，（2次在小七位，2次在斜上方）头眼随手；

5-6半蹲，二位手，至小七位手，站立；

7-8 左脚起，交替向8点迈步2次，停于右脚一位，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

（5） 1-4 重复（4）1-4；

5-6右前五位半蹲，二位手，至小七位手，站立；

7-8 左脚起交替向8点迈步2次；

（6） 1-2 左脚向2点迈步1次，至左前五位脚；

（7） 反面重复（1）；

（8） 反面重复（2）；

（9） 反面重复（3）；

（10）反面重复（4）；

（11）1-6 反面重复（5）1-6。

**三、五彩指甲**

2/4

（准备音乐）

(1)、(2)六位脚，沉肘、提腕于胸前；

（1） 左脚开始，双脚交替踩地8次，身体随动；

（2） 1-2 左脚蹭步跳，右脚伸直腿绷脚，左手前、右手后微伸向7点，面向7点；

3-4 右脚一位蹲，左脚后点地，右手前、左手后微伸向3点，头眼随手；

5-8 左脚踩地，右脚绷脚提起于左脚后的换脚跳，交替做4次，沉肘、提腕于胸前；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-2 六位脚，双膝颤膝2次，右手弹拨左手指尖2次；

3-4 重复（5）1-2的反面动作；

（6） 1-4 重复（2）1-4；

5-8 颤膝3次，弹指3次，头眼随手；

（7） 重复（6），转向180度；

（8） 重复（6），转向180度；

（9） 重复（6），转向180度；

（10）重复（1），面向1点；

（11）重复（2）；

（12）重复（3）；

（13）重复（4）；

结束音乐：即兴动作。

**四、牛仔帽**

4/4

（准备音乐）

（1）、（2）左脚一位脚，右脚后点地，左手小七位，右手指尖点于头顶，身、面向2点；

（1） 1 踏左脚，右脚前小踢腿；

2-4重复（1）1，左右脚交替；

5 踏左脚，右脚直腿前点地，右手向斜下方伸出，头眼随手；

6 右脚踩地，左脚半脚掌靠于右脚后，手至准备舞姿；

7-8重复（1）5-6；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 向左迈步，六位脚蹲至直立，双手交叉于胸前至斜上手位，面向1点；

3-4 六位脚蹲，转手腕后沉腕至七位手，面向8点；

（4） 1 左脚先做，二位半脚尖，双手点于头顶， 架肘，面向1点；

2 左脚先做，六位脚蹲，双手扶腿；

3-4 重复（4）1-2；

5 六位脚向左蹭跳2次，右手甩手2次于左肩前，头眼随手；

6 回正；

7-8 重复（4）5-6；

（5） 重复（4）；

（6） 重复（3），2次；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（4）；

（10）重复（5）；

（11）1-4 重复（3）1-2的慢速动作；

5-8 右脚六位脚，左脚半脚尖，转手腕后沉腕至右手小七位，左手指尖点于头顶，身、面向8点。

**五、汤丢（Battement tendu）**

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） 1-2 不动；

（1） 1 右前五位半脚尖，右前六位手，身向2点，面向1点；

    2 右前五位半蹲；

    3 双腿伸直，右脚前擦地，左手三位；

    4 右脚重心前移屈膝半脚尖，左手二位；

    5 右脚全脚掌，左脚屈膝半脚尖；

    6-7 重复（1）4-5；

    8 六位脚，双手垂于体旁，面向1点；

（2） 反面重复（1）；

（3） 1 一位脚，二位手；

    2 右脚擦出，二位半蹲，七位手，面向3点；

    3 双腿伸直；

    4 右脚推重心，绷脚点地，面向1点；

    5 右脚收一位；

    6 右脚旁擦地1次；

7 右脚收一位，双手垂于体侧旁；

    8 六位脚；

（4） 反面重复（3）；

（5） 1-2 左脚前小舞步，体前斜下交叉手，头眼随手；

    3-4 反面重复（5）1-2；小七位手，手心向上，头眼随手；

    5-8 重复2遍（5）1-4；

（6） 1-7 重复（5）1-7；

    8 六位脚，双手垂于体旁；

（7） 重复（1）；

（8） 重复（2）；

（9） 重复（3）；

（10）重复（4）；

（11）重复（3）；

（12）1 一位脚，二位手；

    2 左脚往旁迈步，右脚旁点地，七位手；

    3-4 右脚后点地，右手三位，头眼随手；

    5-6 右腿单膝跪地，小七位手，身向2点，头看右手；

    7-9 身体前倾后直立，双手二位至三位，面向1点。

六**、骄傲的公主**

2/4

（准备音乐）  
 1-2 六位脚，右脚半脚尖点地，左手插腰，右手垂于体旁，面向1点；

（1） 1-2 右手从旁手平位至正前方后，握拳同时抬头，面向1点；

3 六位脚，右手指尖向前，从胸前落下，身、面向8点；

4 六位蹲向8点低头，右手小七位手，上身向2点；

5-6 站直，右手三位手，上身、面向1点；

7-8 右手向外绕手2次后落下，行礼；  
（2） 1-2右脚先做，换脚迈步2次向8点，右手小七位手，面向8点；

3-4右脚先做，换脚迈步2次向2点，右手至左胸，面向2点；

5 右手先做至斜上手位，左手至小七位手，低头；

6 右手先做至三位手，左手三位手，

7 双手从提前落下；

8 右手插腰，左手小七位手，面向2点；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；  
（5） 1-4右脚先做，换脚半脚尖迈步4次向2点，手臂随动，面向1点；

5 右前踢腿向2点，左手伸向2点斜上方，右手随动；

6 右腿落下至半脚尖地点；

7-8 六位脚，双手垂于体侧；

（6） 重复（5）的反面动作；

（7） 1-8右脚先做，换脚迈步7次向2点行进后，左脚向后半脚尖点地，右手至左胸前，左手小七位，身向1点，面向2点；   
（8） 1 右手斜上手位；

2 三位手；

3-4左手插腰，右手小七位手，身、面向8点，抬头；

（9） 重复（6）；

（10）重复（5）；

（11）重复（7）的反面动作；

（12）1-4 重复（8）1-4；

5 右手向上伸直手臂。

**七、尼娜**

3/4

（准备音乐）

（1） 1-2 左脚1位，右脚后点地，小七位手，身向2点，面向1点；

3 四脚脚蹲，二位手，头眼随手；

4 右腿直立，左脚绷脚前点地向2点，小七位手，面向1点；

（1） 1 半脚尖小碎步向2点行进，小七位手，面向2点；

2 左脚一位蹲，右脚绷脚前点地，小七位手，身体前倾，头眼随右手；

3-4 重复（1）1-2；

5 换脚跳后呈左前四位蹲，二位手，面向左手方向；

6 左脚直立，右脚后点地，小七位手，面向1点；

7 双手体侧自然摆动向右，身、头眼随手；

8 重复（1）7的反面动作；

（2） 重复（1）；

（3） 1 右脚迈步向2点，跳起，左脚后cou-de-pied，小七位手，身、面向2点；

2 左脚一位脚，右脚后点地，小七位手，面向1点；

3-6 重复（3）1-2，2次；

7 左前五位半脚尖，三位手，面向1点；

8 左脚一位脚，右脚后点地，小七位手,面向1点；

（4） 重复（3）；

（5） 重复（1）；

（6） 1-4 右转身半脚尖小碎步跑，小七位手，身、面向5点；

5 右前四位蹲，小七位手，身向8点，面向1点；

6 右脚一位脚，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

7-8 左脚向7点迈步呈一位，右脚半脚尖点地，一位手，身向7点，面向1点；

结束音乐：即兴，芭蕾舞姿。

**八、卡门**

2/4

（准备音乐）

（1） 六位脚，右腿屈膝半脚尖，西班牙二位手，面向1点；

（1） 1-4 右脚起，交替往前踏步4次，交替面向3、1点；

5 双腿半蹲，三位手，头眼随手；

6 伸直左腿，七位手，头看右手；

7 重复（1）5；

8 准备舞姿；

（2） 重复（1）；

（3） 1 右脚向3点上步，左脚半脚尖靠于右脚，左手叉腰，右手于左肩前；

2 左脚向7点上步，右脚半脚尖靠于左脚，左手叉腰，右手七位延伸；

3-4 重复（3）1-2；

5-6 上半身前倾，左膝经弯曲后直立，左手叉腰，右手三位，面向8点；

7-8 左膝经弯曲后直立，右手七位延伸；

（4） 重复（3）；

（5） 1-4 西班牙二位手，右脚向前、后点地，左脚颠步4次，身向8点，头眼随手；

5-8 重复（5）1-4，西班牙一位手，面向1点；

（6） 1-6 重复（5）1-6；

7 右脚在前大四位，右腿屈膝半脚尖，身向8点，面向1点；

8 双手随音乐击掌；

（7） 1 两手平行握拳，六位脚半蹲，头看左肩；

2-4 双腿伸直，双手于身前画圆；

5-8 重复（6）7-8；

（8） 1-6 重复（7）1-6；

7 六位脚半蹲，西班牙二位手，头眼随手；

8 左脚单膝跪地，左手叉腰，右手七位延伸，上身向1点，面向8点。