Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）C9

1、青春舞会

2、镜中的我

3、指尖上的音符

4、探戈

5、巴洛克

6、叶卡琳娜

7、俏皮的摆动

8、热情的琳达

**一、青春舞会**

4/4

（准备音乐）

（1） 1-4 左脚一位，右脚后点地，面向2点，小七位手；

（1） 1-4右脚先做，绷脚行进步2次后，左脚半蹲，右脚前点地，行礼，直立；

5-7右脚先做，绷脚行进步2次后，原地换脚呈左前四位脚半蹲；

8 右转身，左脚一位，右脚前点地，面向6点；

（2） 重复（1）；

（3） 重复（1）；

（4） 1 左脚半蹲，右脚前点地，体前斜下交叉手，头眼对手；

2-3右前五位碎步旁移，小七位手，面向6点；

4 重复（4）1；

5-8 重复1-4的反面动作；

（5） 1-2 向5点碎步跑；

3 左脚一位，右脚后点地，小七位手，身、面向5点；

4 右转身，右脚前点地，身、面向1点；

（6） 1-6 向前行进的巴蒂巴斯舞步做6次，小七位手，头眼随脚尖；

7 原地换脚呈左前四位脚半蹲；

8 右转身，右脚前点地，身、面向5点；

（7） 面向5点重复（6）；

（8） 1-7 面向1点重复（6）1-7；

8 左脚一位，右脚后点地；

（9） 面向1点重复（4）；

（10）1-2 原地向右转的右前五位脚小碎步，小七位手，面向右手方向；

7 右脚一位，左脚后点地，二位手，头眼随手；

8 左手叉腰，右手三位，面向8点。

**二、镜中的我**

3/4

（准备音乐）

（1）1-2 左脚一位，右脚后点地，小七位手，面向1点；

（1） 1 右脚向1点迈步，左脚半脚尖点地，胸前交叉手；

2  左脚向1点迈步，右脚半脚尖点地，斜上手位，手心向上，头随手；

3 重复(1)1的脚下动作，体前交叉斜下手位；

4 重复(1)2 的脚下动作，小七位手；

5  右脚向2点迈步，左脚半脚尖点地，三位手，面向2点；

  6  体前交叉斜下手位，面向1点；

7-8重复（1）5-6的反面动作；

（2） 1 重复(1)5；

2 双手搭肩，面向1点；

3-4 重复(2)1-2的反面动作；

5  重复(1)5；

6  左手小七位，右斜上手位，手心向下，面向2点；

7-8 重复(2)的5-6的反面动作。

**三、指尖上的音符**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2）左腿单膝跪地，小七位手，身向8点，面向1点；

（1） 1 双手身前交叉，呼吸，头眼随手；

2 小七位手，呼吸，面向1点；

3-4 重复（1）1；

5 小七位手，呼吸，面向1点；

6 双手身前交叉，呼吸；

7-8 重复（1）5；

（2） 1 二位手；

2 右上四位手，面向1点；

3 二位手；

4 小七位手，头眼随左手；

5-6 右手搭左手，双手交叉；

7-8 呼吸2次；

（3） 重复（1）

（4） 1-6 重复（2）1-6;

7-8 起身，右脚一位，左脚后点地，小七位手；

（5） 1-2 左脚向8点迈步，左手斜上方，头眼随左手；

3-4 左上四位手，延伸；

5-8 呼吸3次；

（6） 右脚2点迈步重复（5）;

（7） 1 右脚一位，左脚后点地，双手身前交叉呼吸，身向8点，头眼随手；

2 小七位手呼吸；

3-4 右腿半蹲，左脚前点地，双手身前交叉，身向2点，头眼随手；

5-6 左前五位脚向旁碎步往8点移动，左上五位手延伸；

7-8 右脚后点地，小七位手；

（8） 反面重复（7）；

（9） 1 双手身前交叉；

（10）1-2 重复（1）1；

3 重复（1）2；

4 重复（1）3-4；

5-6 重复（1）5；

7 重复（1）6；

8 重复（1）7-8；

（11）1-2 重复（2）1；

3 重复（2）2；

4 重复（2）3；

5-6 重复（2）4；

7-8 重复（5-6）左腿单膝跪地；

（12）1-6 呼吸5次；

7-8 小七位手，面向1点。

**四、探戈**

2/4

（准备音乐）

（1）1-8 面向1点，右脚在前三位脚，双手垂于身旁；

（2）1-4 左手二位，右手七位；

（1） 1-2 向前四位蹲（plié）后，收回左脚，呈准备舞姿；

　　 3-4 向后四位蹲后，收回右脚，呈准备舞姿；

　  5 面向3点；

　  6 面向7点；

　  7-8 准备舞姿；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 向右二位蹲后，收回左脚，呈准备舞姿，面向7点；

　　 3-4 重复（3）1-2；

　　 5-6 七位手，面向1点；

　　 7-8 右手二位手，面向3点；

（4） 重复 （3）的反面动作；

（5） 1 六位脚向前蹭跳，蹲住，双手握拳到肩前，面向1点；

　　 2-4站立，双手五指张开，从前落至后扶臀，面向3点；

　　 5-8 右脚从前划圈到旁，收到左脚旁；

（6） 重复（5）；

（7） 1-2 右脚向前，四位蹲后，收回左脚；

　  3-4 左手二位，右手七位；

　　 5-6向右二位蹲后，收回左脚，面向7点；

　　 7-8 右手二位，左手七位，面向3点；

（8） 1-2 重复（4）1-2；

　　 3-4七位手，面向1点；

　　 5-6 三位手，抬头；

　　 7-8 准备舞姿；

（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）1-6重复（8）1-6；

结束音乐，右脚在前，大四位半脚尖点地，双手后扶臀，身向8点，面向1点。

**五、巴洛克**

4/4

（准备音乐）

（1）、（2） 右脚一位，左脚后点地，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 右前五位半脚尖颠跳2次，叉腰手；

3-4 左腿半蹲,右脚绷脚前点地，头看脚尖方向；

5-8 重复1-4；

（2） 1-4 重复（1）1-4；

5-6 右脚向前迈步，左脚伸直后点地，小七位手，面向1点；

7-8 左脚膝盖弯曲贴住右脚膝盖处；

（3） 1-2 右前五位半脚尖原地碎步，双手斜上方；

3-4 左腿半蹲，右脚前cou-de-pied，面向8点；

5-6 重复(3)1-2；

7-8 右腿半蹲，左脚后cou-de-pied，面向2点；

（4） 1-4 重复（3）1-4；

5-8 重复（2）5-8；

（5） 1-4 右脚起,原地交替绷脚屈膝换脚跳4次，叉腰手，身向1点。

5-8 向3点重复（5）1-4；

（6） 1-4 向5点重复（5）1-4；

5-8 向7点重复（5）1-4；

（7） 原地绷脚屈膝换脚跳8次，面向1点；

（8） 1-5 向前绷脚屈膝换脚跳5次，面向1点；

6 右前四位蹲；

7-8 重复（2）7-8；

（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）1-6 向前绷脚屈膝换脚跳6次，面向1点；

7 六位蹲，双手身前交叉握拳，低头；

8 即兴造型。

**六、叶卡琳娜**

4/4

（准备音乐）

（1） 1-2 左脚一位，右脚后点地，小七位手，6点方向出场准备，身向2点，面向1点；

（1） 1-3 右脚起交替向3点迈步3次；

    4 左脚绷脚前点地；

    5-7 左脚起交替向3点迈步3次；

    8 右脚绷脚前点地；

（2） 1-4 重复（1）1-4；

    5-6 左脚起交替向3点迈步2次；

    7-8 左脚向1点迈步，右脚后点地；

（3） 1 左腿蹲，右腿屈膝向旁，绷脚脚背点地，头看脚；

    2 右腿转开伸直，勾脚脚跟点地，头看脚；

    3-4 右腿往旁上步，站直，收八字脚，面向1点；

    5-8 反面重复 1-4；

（4） 重复（3）；

（5） 1-2 右脚跟步向前，半蹲，身体前倾，面向3点；

    3-4 左脚跟步向后，站直，面向1点；

    5-8 重复1-4；

（6） 重复（5）；

（7） 右脚起旁移交替跳点步4次，手叉腰，头眼随动；

（8） 重复（7）；

（9） 1-4 左脚起交替绷脚屈膝换脚跳4次，面向1点；

    5-8 左脚起交替后踢步4次，身体前倾，面向3点；

（10）1-4 重复（9）1-4；

    5-7 左脚起交替后踢步3次；

    8 左脚收回八字脚，手旁斜上方，手心向上，抬头；

（11）1-2 双手经过胸前交叉落至小七位手；

（12）1-7 重复（1）1-7；

    8 左脚收回八字脚；

（13）1-6 左脚向7点重复（2）1-6 ；

    7-8 右脚后点地，双手交叉点肩；

（14）保持交叉点肩位重复（3）；

（15）保持交叉点肩位重复（4）；

（16）1-2 重复（5）1-2；

    3-4 重复（5）3-4，双手交叉点肩；

    5-8 重复1-4；

（17）重复（16）；

（18）重复（7）；

（19）重复（8）；

（20）重复（9）；

（21）重复（10）。

**七、俏皮的摆动**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2）、（3）1-4右脚半脚掌后点地，小七位手，面向1点；

（1） 1-2 右脚向前上步，顶胯，左脚自然跟回绷脚点地，体前斜下交叉手，面向一点；

3 左脚后撤步半蹲，右脚伸直前点地，身体前倾，小七位旁按手，面向1点；4 左腿伸直，身体直立；

5-8 重复（1）1-4；

（2） 1-6 五位半蹲的舞姿上，向右先做，右左脚交替绷脚点地于前脚后方，双手右左摆动，头看出手的方向；

7-8右前五位脚，小七位手；

（3） 1-2 右脚单腿蹲，头眼随动；

3-4 向2点上步，左手扶右肩，右手垂于体旁，头看一点；

5-8重复（3）1-4的反面动作；

（4） 1-8六位脚半脚掌交替向前移动7次，右手向上伸直，手腕右左交替摆动；

（5） 重复（3）；

（6） 重复（4）1-7；

 8 右脚后cou-de-pied，右手三位，身向8点，面向1点；

（7） 1-6 右前五位半脚尖，向后小碎步移动，

 7-8 手心向上，从身体前方放下，六位脚，身、面向1点；

（8） 1-2 重复（7）7-8；

（9） 重复（1）；

（10）重复（2）；

（11）重复（1）；

（12）重复（2）；

（13）重复（3）；

（14）重复（4）；

（15）重复（5）；

（16）重复（6）；

（17）1-6重复（7）1-6；

7 六位脚，双手平行于肩，身、面向1点；

8 六位蹲，小臂弯曲于胸前，身向8点，面向1点。

**八、热情的琳达**

2/4

（准备音乐）

（1） 左脚一位，右脚后点地，插腰手，面向一点；

（1） 1 向前出脚，半脚掌点地，左肩前倾，面向1点；

2-4 重复（1）1，左右交替2次；

5 左手五指张开，胸前到体前绕手腕，身体前倾；

6  左手绕手腕至胸前，身体后倾；

7  左手绕手腕至旁平位，头眼随左手；

8  右前五位脚，插腰手，面向1点；

（2） 重复（1）的双手动作；

（3） 重复（1）；

（4） 1-2 右脚向旁五位脚跟步，插腰手，面向7点；

3-4 重复（4）1-2，右手三位；

5-8 重复（4）1-4的反面动作；

（5） 1 右脚旁出脚，半脚尖点地，右手七位，面向7点；

2  右前五位脚；

3-6 重复（5）1-2的动作2次；

7-8 胸前交叉握拳至右上五位手直臂，五指张开，头眼随手；

（6） 重复（5），保持右前五位脚；

（7） 1-2 右脚后点地，双手向内绕圈3次，身向2点，低头垂眼；

3-4 双手抬肘于身前，折腕，身向2点，面向1点；

（8） 重复（1）；

（9） 重复（2）；

（10）重复（3）；

（11）重复（4）；

（12）重复（5）；

（13）1-4 重复（6）1-4；

 5  右脚出脚半脚掌点地向8点方向，双手向内绕圈2次后停住，身向8点，面向1点。