Zizi琦琦芭蕾表演课程（1.0版）C10

1、Zizi

2、砰砰啪啪

3、记忆

4、特丽莎

5、我被微风拥抱

6、天鹅

7、圆舞曲

**一、Zizi**

3/4

（准备音乐）  
（1） 1-4右前五位脚，一位手，身向8点，面向1点；

（1） 1 五位蹲，小七位手，呼吸，头眼随右手，回到准备舞姿；

2 双手二位，三位，七位，头看随右手；

3 五位蹲后直立，二位手，头看随右手；

4 右手三位，左前六位手，左上五位手，头眼随手；

5 右脚前擦地后，右前四位蹲，左前六位手，面向2点；

6 右脚一位，左脚半脚尖后点地，呈第三“阿拉贝斯克”手位，面向8点；

7 左脚向2点上步，右脚半脚尖后点地，小七位手，身向2点；面向1点；

8 双手一位，二位，三位，头眼随手；

（2） 1 向转身，右前四位蹲，右脚一位站立，左脚半脚尖后点地，双手经落下至斜上手位；

组合音乐变奏为：

2/4

（准备音乐）

（1） 1-2 不动；

（2） 1-4 双手垂于体旁；

5-8 左转身，六位脚，身、面向1点；

（1） 1-4右脚先做，交替向前迈步4次，屈臂点肩，身体随动，面向1点；

5-8右胯先做，交替向旁扭胯4次，三位手，手心向1点，身体随动；  
（2） 1 二位半脚尖，七位手，手心向外，面向1点，

2 右前五位脚蹲；

3 右前四位半脚尖向8点，左手三位，右手七位，按掌，面向1点；

4 重复（2）4；

5-7 重复（2）1-3的反面动作；

8 六位脚，双手垂于体旁，身、面向1点；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-8 右脚半脚尖点地，左脚六位蹲，做向右行进的垫步8次，双手在体前右侧，左“八”的手型指向三点，头眼随手；  
（6） 1 右脚旁迈步站立，七位手，手心向往，身、面向1点；

2 右脚半脚尖点地，双手至耳旁，低头；

3 抬头。

**二、砰砰啪啪**

2/4

（准备音乐）

（1）六位脚，手垂于体旁，面向1点；

（2） 1-4 不动，

5-8 六位半蹲，屈肘，双手架于胸前；

（1） 1-4 半蹲往左做插秧步（pas de bourrée），左脚伸直旁点地，同时左手向7点伸直打开，头眼随手；

5-8 反面重复（1）1-4；

（2） 1 右脚踏步收回六位，右手遮脸，面向7点；

2 左脚原地六位踏步，左手遮脸，面向3点；

3 右脚原地六位踏步，右手架于胸前，面向7点；

4 左脚原地六位踏步，左手架于胸前，面向3点；

5-8 重复（2）1-4；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-2 右脚向1点做不跳的旁追步（三步为1次），顶右胯，双手阔指经过交叉打开在腰的两边，手肘自然下垂，身向7点，面向1点；

3-4 左脚重复（5）1-2；

5-8 重复（5）1-4，手臂不动；

（6） 右转身，向5点重复（5）；

（7） 1-2 右转身，向1点重复（5）1-2；

3 右手拍右边臀部；

4 左手拍左边臀部；

5-6 重复（5）3-4，手臂重复（5）1-2；

7 右手遮脸；

8 左手遮脸；

（8） 重复（5）；

（9） 右转身，向5点重复（7）；

（10）向5点重复（8）；

（11）右转身，向1点重复（1）；

（12）重复（2）；

（13）重复（7）；

（14）重复（5）；

（15）右转身，向5点重复（9）；

（16）重复（10）；

（17）1-4 右转身， 向1点重复（7）5-8。

**三、记忆**

4/4

（准备音乐）

（1） 1-4 左脚一位，右脚前点地，小七位手，身向8点，头看左手；

（1） 1 左手斜前上方，头眼随手；

    2 左腿半蹲，左手小七位，身体前倾，头眼随手；

    3-4 左腿伸直，身体直立；

    5 左手二位沉肘，屈臂，身体前倾；

    6 右手二位沉肘，屈臂，身体前倾；

    7 双手三位，身体直立，面向1点；

    8 双手小七位，头看左手；

（2） 1 重复（1）1；

    2 左手三位，面向1点；

    3 左手二位，头眼随手；

    4 左手小七位，头眼随手；

    5-7 右脚起交替向8点行进步3次；

    8 左脚向2点前点地，头转向右手；

（3） 反面重复（1）；

（4） 反面重复（2）；

（5） 1-4 经半蹲右脚上步呈右前五位半脚尖碎步向8点移动，身体前倾，双手呼吸到四位手延伸，头眼随手；

    5-8 左脚换至前五位半脚尖碎步向2点移动，双手呼吸四位手延伸；

（6） 1-4 保持身向2点，左脚前五位半脚尖碎步向1点移动，双手三位，面向1点；

    5-6 左脚在前大四位，双手二位，头眼随手；

    7-8 双手经一位到右手在上的六位手延伸，身向2点，面向1点。

**四、特丽莎**

2/4

（准备音乐）

（1） 1-2 右脚半脚尖向8点前点地，左脚一位，右手西班牙二位手，左手西班牙一位手至体后；身向8点，面向1点；

3-4 六位脚，左上方合掌，身向7点；

（1） 1-2右脚先做，六位交替踏步向1点移动4次，双手击掌1次；

2-4 重复（1）1-2；

5 右脚半脚尖前点地向8点，左脚一位蹲上垫步，西班牙二位手，头眼随手；

6 右脚半脚尖后点地向4点，左脚一位蹲上垫步，西班牙一位手至体后，面向1点；

7-8 重复（1）5-6；

（2） 重复（1）；

（3） 1-2 右前五位脚碎步向3点移动，右手西班牙2位手，面向2点，抬头；

3-4右前五位脚碎步向3点移动，右手三位手，抬头；

5 右脚半脚尖前点地向8点，左脚一位蹲上垫步，西班牙二位手，头眼随手；

6 右脚半脚尖后点地向4点，左脚一位蹲上垫步，三位手，面向1点；

7-8 重复（5）5-6；

（4） 1-2左前五位脚碎步向7点移动，七位手，手心向上，面向8点，抬头；

3-4左前五位脚碎步向7点移动，西班牙一位手至体后，抬头；

5-8 重复（5）5-8；

（5） 1-2 右脚半脚尖向8点前点地，左脚一位，七位手，手心向上，身向8点，面向1点；

3-4 准备舞姿1-2；

5-6 准备舞姿3-4；

（6） 重复（1）；

（7） 重复（2）；

（8） 重复（3）；

（9） 重复（4）；

（10）1-4 重复（5）1-4；

5-6 右前五位脚站立，右手三位手，左手西班牙一位手至体后，身向8点，面向1点。

**五、我被微风拥抱**

2/4

（准备音乐）

（1）、（2） 即兴动作；

（1） 1-4 关脚二位脚站立，双手从胸前推至七位手位置后落于体旁，身、面向2点；  
5 右手向胸前推出；  
6 左手向面前推出；  
7-8 右脚先做，向后撤步，立半脚尖，双手至斜后上方，延伸，头眼随动；

（2） 1 右脚先做，向前上步至关脚二位脚蹲，双手体前出手，低头吐气；

2-3 关脚二位站立，沉肘，手臂落下，抬头；  
4 右手划手后向2点延伸；

5-6 碎步向2点跑；

7-8右手垂于体侧，左手向2点伸出；  
（3） 1-2关脚二位脚蹲，左手先做至双手体前出手，身、面向7点；

3-4右脚先做，向7点上步至关脚二位脚站立，向上、斜前方向出手；

5-6 双手交叉抱身；  
7 下右旁腰，右臂放松，头随动；  
8 下左旁腰，左臂放松，头随动；

（4） 1-2 右手向1点伸出，左脚后点地，面向1点；  
3-4右转身，左脚后点地，双手垂于体侧， 身、面向5点；  
5-6 呼吸；  
7-8碎步向5点跑，左脚一位，右脚后点地；

（5） 1-4 双手斜上方延伸；

5-8 双手延伸动作2次；

（6） 1-4 原地即兴动作；

5-8 碎步流动；

（7） 重复（6）；

（8） 重复（6）；

（9） 原地即兴动作；

（10）重复（1）；

（11）重复（2）；

（12）重复（3）；

（13）重复（4）；

（14）重复（5）。

**六、天鹅**

2/4

（ 准备音乐）

（1） 1-4 右脚一位，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

（1） 1 左脚向8点迈步，面向8点；

2 右脚向8点迈步，手到头顶，“天鹅”的手势；

3-4 右脚前四位蹲，移重心右腿伸直，左脚后点地，小七位手，头看右手；

5-6 左脚重复（1）1的步伐，左手经过二位到斜上方，面向8点；

7-8 左腿半蹲，右脚绷脚前点地，左手斜下方，右手经过上划到双手交叉；

（2） 1-2 右脚往2点迈步，左脚后点地，左手挥动翅膀，身向2点，面向1点；

3-4 反面重复（2）1-2；

5-8 右脚向8点迈步呈右前大四位，右手先做，交替挥动手臂3次，头眼随手，站直至准备舞姿；

（3） 重复（1）；

（4） 重复（2）；

（5） 1-2 五位半脚尖原地碎步，天鹅翅膀上下扇动1次，面向1点；

3-8 面向3点、5点、7点重复（5）1-2；

（6） 1-4 右前半脚尖碎步向3点移动，天鹅翅膀上下扇动2次，面向1点，结束在右腿半蹲，左脚绷脚前点地，小七位手，头看右手；

5-8 反面重复（6）1-4；

（7） 1 右脚向2点上步，做左前五位的半脚尖跟步，小七位手，头看右手；

2 重复（7）1的动作，体前斜下交叉手；

3-4 重复（7）1-2；

5-8 五位半脚尖原地碎步，天鹅翅膀上下扇动2次；

（8） 1-6 重复（7）1-6的反面动作；

7 准备舞姿；

8 双手于右上方，呈“搭翅”造型。

**七、圆舞曲**

3/4

（准备音乐）

（1）、（2） 侧幕准备；

（3） 5-8 半脚尖碎步跑上场后，左脚一位，右脚后点地，小七位手，身向2点，面向1点；

（1） 1-3 右脚先做，向1点做华尔兹舞步头3次，身、面向1点；

4 左脚向后左华尔兹舞步，面向3点；

5-8 重复（1）1-4；

（2） 1 右脚向旁迈步，左脚半脚尖点地，上身向2点，小七位手随动，面向1点；

2 重复（2）1的反面动作；

3-4 向右半脚尖六位转1圈，头眼随身，停于（2）1的舞姿；

5-8 重复（2）1-4；

（3） 1-2右脚向2点做旁balancé，停于左脚一位，右脚后点地，身向8点，面向2点；

3-4行礼；

5-8 重复（3）1-4；

（4） 重复（3）；

（5） 重复（1）；

（6） 重复（2）；

（7） 1-2向2点上步单腿跳temps levé，停于左脚一位，右脚后点地，身向2点，面向1点；

3-4重复（7）1-2；

5-8 右前五位半脚尖原地碎步转1圈，停于左脚一位，右脚后点地，身向2点，面向1点；

（8） 重复（7）；

（9） 右转身，向5点重复（1）；

（10）向5点重复（2）；

（11）右转身，向1点重复（1）；

（12）重复（2）；

（13）1 右脚旁迈步向7点，小七位手，身、面向1点；

2 右前五位蹲，二位手，身向8点，头眼随手；

3 右前五位半脚尖，三位手，面向1点；

4 右脚一位，左脚后点地，小七位手，身向8点，面向1点；

5-8 重复（13）的反面动作；

（14）1-4重复（13）1-4；

5-6 左腿单腿跪地；

7 坐下，右腿前伸，二位手，头眼随手；

8 右上四位手，面向1点。