**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（1.0版）**D11**

**1、云中漫步**

**2、探戈情怀**

**3、清晨**

**4、林中小路**

**5、空气**

**6、瑞萨**

**7、加西亚**

**一、云中漫步**4/3拍

（1）5-8小七位手准备，右脚绷脚点地对8点方向。

（1）1-4半脚右脚向8点行进3步第4拍五位半脚尖立住；

 5-8半脚脚向2点行进3步第4拍五位半脚尖立住；

（2）1-2向4点方向半脚尖跳2次双手在右呼吸；

 3-4半脚尖立住双手在左侧；

 5-8重复一遍；

（3）1-4巴蒂不瑞5-8停在准备位上；

（4）-（5）重复（1）-（2）的动作；

（6）1-2面向2点方向直腿巴蒂不瑞手在7位；

 3-4重复手位叉腰；

 5-6重复手在3位；

 7 半脚尖立住；

 8 落左脚在前手小7位；

（7）1-2右脚向后退步收5位；

 3-4右脚汤利也舞姿；

 5-8重复一遍；

（8）1-4巴蒂不瑞向8点方向行进4次左手叉腰右手小7位做两次换手到三位；

 5-8对一点做4次巴蒂不瑞；

（9）重复（8）向2点方向；

（10）半脚尖碎步向右旋转一周，向5点方向碎步跑，停在准备位置上；

（11）-（14）重复（1）-（4）的动作。

**二、探戈情怀**4/4拍

（1）站在6点，面向2点，右脚在前一位，左脚在后点地。双手侧自然下垂。头看1点。

（1）1 对着2点，左脚经过一位到前4位半蹲

2-4右脚往前上一步，重心移到右脚，慢慢伸直双腿。双手从一位到3位。

5 左脚向前成4位半蹲，同时双手切下至2位。

6-7右脚往前迈一步，左脚跟上后五位，右脚再往前迈一步。右手打开至6位。

8 不动

（2）重复（1）

（3）1 右脚往7点方向上步（大四位，前面膝盖弯曲），双手手背带着经过身体两侧往7点方向做2位手的延伸。头在1点。

2 左脚往左边上一步，同时转正对1点。

3-4身体继续转向2点，右脚经过前点地收回1位。双手手肘带着落下至身体两侧。

5-8重复（3）1-4

（4）1-4重复（3）

5-6右脚往8点方向上步，同时双膝弯曲，呈4位半蹲。双手回2位。

7-8重心移动到右脚然后双腿伸直，左脚后点地。手打开到右手在前的 6位手。

（5）1 左脚从前面往右迈一步，落地时半蹲，右脚稍稍离开地面，左右同时到2位。

2 右脚踩下。

3 左脚从后面往右迈一步，落半脚尖（膝盖伸直），右脚稍稍离开地面。同时左手打开到7位，右手经过2位到3位。

4 右脚踩下。

5-8重复（5）1-4

（6）1-4重复（5）的1-4

5-6重复（5）的5-6

7-8右脚经过1位半蹲到后4位伸直，重心在左脚，右脚对8点前点地。左手打开到7位，右手经过2位到3位。

（7）往左边重复（5）

（8）往左边重复（6）

（9）重复（1）

（10）重复（2）

（11）重复（3）

（12）1-4重复（4）的1-4

5 右脚往8点方向迈步成大4位，（右脚半脚尖）。左手7位，右手2位。

**三、清晨**3/4拍

（1）5-6四点对2点方向，双手自然垂下，左脚在前，右脚在后前半脚掌点地，双膝伸直；

 7-8右手在上五位手阿隆热（allongé）；

（1）1 2点方向上右脚，左脚后点地，双手与肩同宽斜下方阿隆热（allongé），头看手；

 2 重心向后移动右脚绷脚前点地，双手经二位手到右手在上四位手，身体向后下胸腰，头看一点；

 3 重心移动到前，左脚后点地，右手落下到双手斜下方交叉（右手在上），头看手；

 4 左脚往前上步到第一阿拉贝斯（arabesque），头看左手；

 5 2点方向上右脚经过四位蹲后站直，右手经一位手往里划到五位手，头眼随手走（这一小节第2拍到位）；

 6 右手从五位手落下至小七位手，头眼随手走；

（2）1-6重复（1）1-6反面动作，往八点方向上步；

（3）1 经过双手二位手，右脚后库德皮耶（cou-de-pied），左脚蹲后站直，苏以畏（suivi）往3点方向，左手在上五位手，头看左手；

 2 左手保持不动，右手往回到四位手，同时苏以畏（suivi）往左转身到8点，头看右斜下；

 3 往8点方向第三阿拉贝斯（arabesque）苏以畏（suivi）移动，头看右手；

 4 左手自然垂下，右手顺左脸脸旁落下，同时苏以畏（suivi）向右转身，头看右斜下；

 5 上右脚双手自然垂下；da上左脚双手五位手阿隆热（allongé），头看右手；

 6 右手经上最高点顺左脸脸旁落下到斜下阿隆热（allongé），同时右脚经四位蹲站直；

（4）1-6左脚往8点方向上步重复（3）1-6；

（5）1 保持（4）6结束位置不动；

 2 重复（1）1；

 3-4重复（1）2；

 5-6重复（1）3；

 7-8重复（1）4。

**四、林中小路**2/4拍

（1）1-4 五位脚，手自然垂下在体侧；

       5-8 五位蹲；

（2）1-4 伸直膝盖，手从一位由手肘带起到 三位手；

       5-8 手从三位到小七位，头看右。

（1）1-4 一位右脚向旁擦地两次，头看右，手小七位；

       5-7 右，左向后退迈步各一次；

       8 右脚收一位；

（2）重复（1）；

（3）1-2右脚向前迈步一次，手自然垂下体侧；

       3 左脚向前迈步一次，手自然垂下体侧；

       4 左脚前五位蹲；

       5 对二点做五位到四位半脚尖立，手五位；

       6 回一点收五位蹲；

       7-8膝盖伸直；

（4）1-2左脚向前迈步一次，手自然垂下体侧；

       3  右脚向前迈步一次，手自然垂下体侧；

       4  右脚前五位蹲；

       5 对八点做五位到四位半脚尖立，手五位；

       6 回一点收五位蹲；

       7-8膝盖伸直；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（9）1-2 向二点，右脚从五位蹲到四位蹲，手二位；

       3-4 右腿伸直，左脚后点地，手五位（右手三位，左手七位）；

       5-6左脚前擦地；

       7-8左脚画圈到后；

（10）1-2 向八点，左脚从五位蹲到四位蹲，手二位；

        3-4 左腿伸直，右脚后点地，手五位（左手三位，右手七位）；

         5-6右脚前擦地；

        7-8右脚画圈到后；

（11）-（12）重复（9）-（10）；

（13）-（14）重复（3）-（4）；

（15）重复（1）；

（16）1-6右脚起向三点前迈步六次，左手小七位在身体后；

         7-8对八点，右脚在前半脚掌弓箭步， 手五位（左手三位，右手七位）。

**五、空气**4/4拍

（1）脚站二位关脚尖（turn in） 手放双腿两侧 面对一点 目视前方。

（1）1-4双手从下至上逐渐叠在一起呈捧起状，垂肘；

5-8双手逐渐形成捂嘴造型，左手肘向地面，右手肘向三点，目视一点，重心略前；

（2）1-2双手摊开手心向上、垂肘、仰头；

3-4半蹲双手放松下垂，颤膝同时手臂前后轻微摆动、头保持不动；

5-6收右脚向左滚地到三点方向；

7-8经右脚前半跪站起，左脚后点地，身体呼吸脊椎发力最后到头顶，双手自然下垂；

（3）1 身体向前呼吸的同时向三点上右脚；

2 双手撑地右脚左脚向七点方向半脚掌蹬直，同时仰头；

3-4继续呼吸仰头，身体不动；

5-6右脚掌交叉在左脚前半脚尖蹬地，同时带头上下呼吸；

7-8左脚动作重复（3）5-6；

（4）1 右脚动作重复（3）7-8；

2 轻放身体与地面，身体状态不变；

3-4向左滚地至七点，左脚盘膝右脚踩地，双手小七位点地；

5-8右脚上步左脚半脚尖向七点站起，右手向七点由下至上举起捂在嘴前，向七点推右肩，左手垂于左腿侧，同时仰头；

（5）1 收左脚面对一点半脚掌点地，蹲的同时双手握拳交叉胸前，收缩身体；

2 左脚向旁半脚尖蹬出，双手扩指掌心向两边推出，下右旁腰扩张身体；

3-4重复（5）1-2；

5 右脚左脚依次向二点上步至四位，双手握拳在额前，低头；

6-7抬头下胸腰，打开小臂扩指，同时右脚向六点蹬出呈大四位；

8 收手握拳，低头，腿不动；

（6）1 向七点迈右脚至大四位，双臂经两侧由下至上到头顶；

2 双手交叉放松落于胸前，身体下右旁腰，腿不动；

3-4左脚向七点迈步，右脚踩向六点，面向二点，同时双手翻出手心向上伸向二点；

5-6重复（6）1-2；

7 重复（6）3-4；

8 面向一点呼吸，向旁提起右肘，右脚向旁撤步同时左脚半脚尖点地；

（7）-（9）同（1）-（3）；

（10）1 右脚动作同（3）7-8；

2 轻放身体与地面，身体状态不变；

3-4向左滚地至七点，双脚踩地，双手捂在嘴前，右肘对地面，左肘对一点；

5-8即兴倒地而亡；。

**六、瑞萨**2/4拍

（1）-（2）对二点，左脚前，右脚后踏步点地，手小七位。

（1）1-2右脚向二点前迈步，左脚点半脚点地，右手从一位到三位，头眼随右手；

       3-4左脚向六点后迈步，左腿蹲，右腿前点地，手小七位，眼随右手；

       5-6向二点，右,左脚前迈步各一次，手小七位；

         7-8右前迈步，同时左手从一位到三位；

（2）1-2左脚向八点前迈步，右脚点半脚点地，左手从一位到三位，头眼随左手；

       3-4右脚向六点后迈步，右腿蹲，左腿前点地，手小七位，眼随左手；

       5-6向八点，左,右脚前迈步各一次，手小七位；

       7-8左前迈步，同时右手从一位到三位；

（3）-（4）重复（1）-（2）

（5）1-2右前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看右；

       3-4左前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看左；

       5-6右前蹲错步两次，手插腰，头看右；

       7-8左前蹲错步两次，手插腰，头看右；

（6）1-2右前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看右；

       3-4左前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看左；

       5-8向右转，四次点步从一点转到五点，手叉腰，头看右；

（7）1-2左前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看左；

       3-4右前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看右；

       5-6左前蹲错步两次，手插腰，头看左；

       7-8右前蹲错步两次，手插腰，头看左；

（8）1-2左前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看右；

       3-4右前五位半脚尖直腿错步两次，手小七位，头看左；

       5-8向左转，四次点步从五点转到一点手叉腰，头看左；

（9）-（16）重复（1）-（8）；

（17）-（18）重复（1）-（2）；

（19）1 手七位，左腿前，右腿后单跪地；

         2 手二位；

         3 手五位（左手三位右手七位）。

**七、加西亚**2/4拍

（1）1-8站在五点，对七点左脚站立，右脚单脚踏步，头眼看七点，手慢慢经过体侧到三位；

（2）1-8右腿蹲，左脚掌直腿旁点地，手从三位慢慢叉腰，对一点。

（1）1-2双手在左耳高度，成西班牙击掌手，左腿蹲，右脚掌直腿旁点地；

       3-4双手从左经下弧线，到右耳高度，成西班牙击掌手，右腿蹲，左脚掌直腿旁点；

       5-6伸直右腿，左脚掌弯腿点地；

       7-8击掌两次，双膝微蹲；

（2）1-2双手在左耳高度，成西班牙击掌手，左腿蹲，右脚掌直腿旁点地；

       3-4双手从左经下划线，到右耳高度，成西班牙击掌手，右腿蹲，左脚掌直腿旁点；

       5-6伸直右腿，左脚掌弯腿点地；

       7-8弯手臂向一点打响指两次，双膝微蹲；

（3）1-4左手叉腰，右手小七位在身后，微蹲跑向一点；

       5-6向二点，左脚上步成半脚掌弓箭步，双手到右耳朵高度，成西班牙击掌手；

       7-8不动；

（4）1-2右脚向八点上步成四位蹲，右手在前左手在后，成西班牙手位；

       3-4向左转对四点，成左脚在前四位蹲，左手在前右手在后，成西班牙手位；

       5-6对七点右脚向七点前踢小腿，半脚掌点地；

       7-8双腿伸直对八点，左手叉腰，右手三位；

（5）1 左脚蹲，右脚半脚掌直腿点地，双手插胯，右肩对一点，左肩对五点；

2 右脚蹲，左脚半脚掌直腿点地，双手插胯，左肩对一点，右肩对五点；

3-4收腿双腿伸直；

5-6右脚向一点迈步，成半脚掌弓箭步，手三位，左肩对一点，右肩对五点；

7-8直腿双手叉腰对一点；

（6）1 右脚向八点前出脚，手二位西班牙手；

       2 左脚向七点旁出脚，手二位西班牙手；

       3-4右脚向六点后出脚，手在身后一位西班牙手；

       5-6右脚向三点弯腿半脚掌点地，手心向上二位；

       7-8双手叉腰直腿对一点；

（7）-（8）重复（5）-（6）；

（9）重复（4）；