**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（1.0版）**D13**

**1、田园之舞**

**2、巴蒂布瑞**

**3、飞翔**

**4、品味优雅**

**5、舞会即景**

**6、灵动的舞鞋**

**一、田园之舞**2/4拍

（1）1-5双手叉腰，六位脚准备。

（1）1-2嘎洛步向右两次；

3-4停在左脚踏步；

5-8左腿起吸跳4次；

（2）左边重复（1）向左转一周；

（3）重复（1）；

（4）1-4重复（2）1-4；

5-6半脚尖碎步面向3点，双手小七位；

7 落脚；

8 双手叉腰；

（5）1-2先后退右左脚形成弓箭步，左手叉腰，右手一位手位置在胯旁；

3-4左脚上步右腿换脚跳（emboité）；

5-6左脚向前换脚跳（emboité）；

7-8右脚重复，转到相反方向，头随主力脚；

（6）1-8换脚跳（emboité）向前进4次；

（7）重复（5）

（8）重复（6）

（9）1-2半脚尖碎步向1点方向行进；

3-4转身面向5点

5-8双手旁斜下位，换脚跳（emboité）两次

（10）1-4换脚跳（emboité）两次

5-8转身向1点半脚尖碎步跑；

（11）-（14）对1点方向重复（5）

（15）1-4 半脚尖向后碎步退

5 上右脚，双手斜上位结束。

**二、巴蒂布瑞**3/4拍

（1）1-4身体对八点，右脚半脚尖后点地，小七位手，头对一点，向右倾头；5-6保持舞姿，右脚起向三点迈两步；

7-8保持舞姿右腿经过一位蹲站直，左脚半脚尖后点地。

（1）1 踩左脚蹲的同时右脚对八点前点地，手到六位（左手前），头看左手；

2 右脚从前划到旁，左脚不动，同时换反面六位手；

3 保持舞姿，加深蹲，da右脚收后cou-de-pie，da巴蒂布瑞同时手小七位；

4 保持舞姿落左脚半脚尖后点地；

5-8 重复（1）1-4；

（2）1-4同（1）1-4；

5 保持舞姿面向一点，右脚踩向二点单脚跳，左脚cou-de-pie；

6 反面；

7 右脚伸向二点巴蒂布瑞；

8 左脚落向二点，右脚半脚尖后点地；

（3）1 左脚伸向七点，巴蒂布瑞，手六位呼吸（左手前），头看手的方向；

2 落左脚后点地，手回六位，头看一点；3向八点五位半脚尖碎步，左手前阿拉贝斯（Arabesque）头看手的方向；

4 落左脚后点地，手回六位，头看一点；

5-8重复（3）1-4；

（4）1-6动作重复（3）1-2做反方向；

7 右脚向八点上步，左脚后点地，手小七位；

（5）-（6）重复（1）-（2）。

**三、飞翔**4/4拍

（1）-（2）1-4面对一点，双膝跪地，双臂环抱自身，低头；

（1）1-2呼吸同时双臂略微打开，保持低头；

3-4还原；

5-8重复（1）1-4；

（2）1-4呼吸同时打开左臂向上延伸，同时提臀离开双脚，头看手的方向；

5-6向左滚地；

7-8回到一点准备拍舞姿；

（3）-（4）重复（1）-（2）；

（5）1-4由肘发力张开双臂；

5-8双臂向上呼吸同时上左脚慢慢站立，右脚后点地，仰头；

（6）1-2左手不动，右手顺着身体滑落，垂直于腿侧，同时右脚向旁踩至二位脚关脚尖，双腿半蹲，下右侧旁腰，头看右手方向；

3-4提右手（双手头顶延伸，与肩同宽）同时身体转向八点，右脚半脚尖点地，低头对八点；

5-6仰头下胸腰同时缩回双手至胸前，保持半脚尖双腿半蹲；

7-8还原重复（6）3-4；

（7）重复（6）；

（8）1-4缩手低头含胸，同时保持右脚后点地双腿半蹲；

5-6绷脚踩左脚，双臂在七位手位置呼吸，提肘手心向下，向左转头看斜下方；

7-8反面重复（8）5-6；

（9）1-2右脚向八点坐前追步落大四位，左手向四点右手向八点延伸（第四阿拉贝斯）；

3-4踢左腿从旁划到前，同时从旁到前晃左手（由下至上）；

5-6对三点上步五位半脚尖双脚拧转，转到一点单腿跪地（右脚踩地），双手扶地板，低头；

7-8不动；

（10）1-4由肘发力张开双臂，向上呼吸同时慢慢站立；

5-8向一点跑，双臂慢慢落下；

（11）1-4重复（9）1-4；

5-6对三点上步五位半脚尖双脚拧转，转到五点单腿跪地（右脚踩地），双手扶地板，低头；

7-8不动；

（12）1-4由肘发力张开双臂，向上呼吸同时慢慢站立；

5-8向五点跑，双臂慢慢落下；

（13）1-4重复（9）1-4；

5-6对三点上步五位半脚尖双脚拧转，转到二点单腿跪地（右脚踩地），双手扶地板，低头；

7-10由肘发力张开双臂，向上呼吸同时慢慢站立；

11-12保持舞姿即兴奔跑下场；

**四、品味优雅**4/4拍

（1）1-3身对二点，右脚半脚尖后点地，头看一点，左手插腰，右手端在胸前（开扇）；

（1）1-2保持舞姿，右脚起向二点迈两步，扇扇子；

3-4反面；

5-6重复（1）1-2；

7-8右脚收前五位，同时右手晃手划小半圆收扇，左手握扇，位于身体左侧与肩同高，身对八点，头看一点；

（2）1-2保持舞姿向六点葛蒂萨（glissade）右脚收前五位，头看二点；

3-4重复（2）1-2；

5-6右手晃手划小半圆开扇，面对一点；

7-8保持舞姿右脚从前划圈到后点地，转到二点，头对一点；

（3）-(4)重复（1）-（2）；

（5）1 保持舞姿右脚尖点地；

2 右脚关膝盖划动脚尖到左脚前（身体随动）；

3 右脚向旁半脚尖顶出，右手向旁拉开到七位，扇面向下，面对一点，下左旁腰；

4 左脚收后五位，右手回到胸前端扇位，身体回正；

5-7收扇（双手左肩前握扇），左脚起向七点迈三步，头留在一点；

8 踩左脚同时回一点，右脚后点地，左手插腰，右手胸前端扇位；

（6）1-4重复（5）1-4；

5 关扇双手向旁延伸（与肩同高），左脚旁擦地；

6 左脚关膝盖划动脚尖到右脚前，身体随动；

7-8左脚踩前五位，同时开扇（端扇位）；

（7）重复（5）；

（8）1-4重复（6）1-4；

5-7转身面向五点跑，左手插腰，肘对五点，右手小七位（关扇）对一点；

8 转身对二点踩左脚，右脚后半脚尖点地，左手插腰，右手开扇（端扇位），头看一点；

9 右脚后点地；

（9）-（12）重复（1）-（4）；

（13）-（14）重复（5）-（6）；

（15）1 左脚向二点推半脚尖，右脚不动，双手握扇（关扇）于身体右侧（与肩同高），身对二点，头看一点。

**五、舞会即景**2/4怕

（1）-（2）即兴表演上场；

（1）1-4面对一点，右脚向旁迈步半蹲，左脚半脚尖旁点地，左手插腰，右手开扇经头顶到端扇位，；

5-6左脚踩向七点，右脚推半脚尖，向左旁顶胯身体随动，右手至头顶（扇面朝下）左手轻扶右小臂；

7-8踩右脚，推左脚半脚尖，顶左胯身体随动，左手插腰，右手小七位（扇面对右腿）；

（2）1 踩左脚，推左脚半脚尖，顶左胯身体随动，右手到端扇位；

2 还原；

3 重复（2）1；

4 不动；

5-6右脚对三点上步，左脚贴着右脚半脚尖点地，双腿半蹲，头对三点，右手关扇从左至右头顶绕扇一周；

7-8向三点伸臂开扇，同时抬头，脚不动；

（3）1-4面对一点，左脚向旁迈步半蹲，右脚半脚尖旁点地，左手插腰，右手开扇经头顶到端扇位；

5-8面对一点摆胯四次（先右）右手端扇位；

（4）1-8面向五点迈步四次（先右），头看左肩方向，左手七位延伸（阿隆惹）右手端扇位；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（6）1-2右脚绷脚向二点滑出，双臂向上呼吸，关扇；

3-4撤右脚，左脚紧贴半脚尖点地，左手插腰，右手端扇位；

5-6保持舞姿，蹲的同时左脚绷脚划圈（从前到后）

7-8回到左脚半脚尖点地；

（7）1-4保持舞姿，踩左脚半蹲，同时出右脚半脚尖旁点地，左手插腰，右手扇扇子；

5-8反面；

（8）-(9)重复（6）-（7）反面；

（10）-（11）重复（6）-（7）；

（12）重复（8）

（13）1-4向三点上步五位半脚尖双脚拧转至一点方向；

5-8右腿蹲左脚半脚尖后点地，左手插腰右手关扇与左肩前，行礼。

**六、灵动的舞鞋**4/4拍

（1）-（2）面对1点，左脚1位，右脚后面点地，手小7位。

（1）1 左脚弯曲至右脚的在右旁脚背点地，同时右脚跳一下。手6位（左手在前）。头看左手；

2 右脚跳一下，同时左脚向8点伸直点地；

3-4重复（1）1-2；

5-7三个前点地跳，落地点地脚顺序为右、左、右。手小7位；

8 右脚收回大八字脚，双膝伸直；

（2）1-8反面重复（1）1-8；

（3）1-2左脚经过半蹲往前上一步，重新移向右脚，左脚后点地。手经过1位——2位——3位；

3-4双手打开到小7位。头看左手；

5 左脚往8点方向半脚尖迈步，右脚跟上至后5位；

6 左脚往8点方向半脚尖迈步。右脚落全脚，左脚停到膝盖弯曲的半脚尖；

7 左脚放在右脚后点地。手5位延伸。头看1点；

8 停；

（4）1-8反面重复（3）1-4；

（5）-（8）重复（1）-（4）；

（9）1-2身体转向3点，右脚往3点方向迈半脚尖，同时左脚往后抬45°。手打开第一阿拉贝斯（arabesque）。头看手；

3-4左脚经过1位向3点迈步至大4位（左脚弯膝盖。右脚直，叫后跟落地）。左手从下往3点方向，右手从上往7点方向，呈第4阿拉贝斯（arabesque）；

5 右脚经过1位往3点方向大4位上步。双手向8点：手肘对地面，手于肩宽，手背对8点。头看手的方向；

6 左脚往右迈一步；

7-8右脚落后的大4位。双手到3位。头看1点；

（10）重复（9）；

（11）重复（9）；

（12）1-7半脚尖往3点吸腿走7步。（手：1-3：打开到5位延伸；5-7：不动）；

8 停；

（13）1-7向右转至5点，左手叉腰，右手往后的小7位。向5点半脚尖跑步。头看5点；

8 继续向右转至1点，左脚1位，右脚后点地，手小7位；

（14）-（15）重复（1）-（2）；

（16）-（17）重复（3）-（4）；

（18）重复（9）；

（19）1-2右脚上步第一阿拉贝斯（arabesque）结束。