Zizi琦琦芭蕾表演课程（2.0版）A1

1、扔雪球

3、打瞌睡

2、离我远点

4、裙子

6、稻草人

5、疯狂演奏家

7、烟花

8、长长的嘴巴

9、礼服

**一、扔雪球**2/4拍

训练目的：训练勾绷脚和前压腿；

准备：面对一点，绷脚伸坐，双手叉腰；

（1）-（2）不动；

（1）1-2搓手；

3-4手插腰；

5-8勾绷脚一次；

（2）1-2 搓手；

3-4手插腰；

5-8勾绷脚一次；

（3）1-2双手拍地；

3-4双手握拳在肩前；

5-6向前伸手前压腿；

7-8直立手插腰；

（4）-（5）重复（1）-（2），将搓手换搓手臂；

（6）重复（3）；

（7）-（8）重复（1）-（2），将搓手换搓腿；

（9）重复（3）；

（10）-（11）重复（1）-（2），将搓手换成捂耳；

（12）重复（3）；

（13）1-2双手拍地；

3-4双手握拳在肩前；

5-6向前伸手前压腿；

7-8直立手插腰；

9双手握拳经肩前,向前伸手前压腿。

**二、打瞌睡**2/4拍

训练目的：压垮练习；

准备：面对一点，对脚盘坐，双手抓脚心；

1-8不动；

（1）1低头，身体保持不动，重拍到；

2上身放松前倾，重拍向前压垮；

3上身直立，保持低头；

4抬头回准备位;

5双手开至七位，扩指；

6指尖带回二位手，眼睛看双指之间；

7虎口带动至三位手，抬头眼睛看一点；

8双手收回准备位

**三、离我远点** 4/4拍

训练目的：一位半蹲以及体态练习；

准备：面对一点，小八字脚，双手叉腰；

1-8不动；

（1）1-2双手手心向三点旁平位推出；

3-4双手叉腰；

 5-6一位半蹲；

 7-8双腿站直；

（2）重复（1）；

（3）1-4双手指尖点在胸前，右左倾头2次；

 5-6三位手；

7-8小七位手；

（4）1-4双手摸脸，右左倾头2次；

5-6一位手；

7-8小七位手；

（5）-（6）反复（3）-（4）；

（7）1-6小蚊子双手飞，右左右三次；

7-8双手叉腰；

1. -（13）反复（1）-（6）。

**四、裙子**4/4拍

训练目的：体态练习，对行礼以及礼仪的启蒙；

准备：面对一点，六位脚，小七位手；

1-11不动；

（1）1右手在小七位的基础上抬起到肩的高度；

2不动；

3-4反面重复1-2；

5双手落回小七位，同时屈膝蹲低头行礼；

6不动；

7回到准备位；

8不动；

（2）1双手手心向下收回到胃的正前方，手臂保持松弛；

2不动；

3双手向下收回一位手，低头看手，屈膝蹲；

4不动；

5伸直双腿，双手回到小七位；

6-8不动；

（3）1-7保持准备位向右原地转一圈；

8对一点不动；

（4）1右脚向前上步；

2收回左脚；

3-4反面重复1-2；

5低头屈膝行礼；

6不动；

7伸直双腿抬头；

8不动；

9-10不动；

（5）1-4平脚碎步向右移动；

5右手手心向下在小七位的基础上抬起到斜上；

6不动；

7落下右手；

8不动；

（6）反面重复（5）；

（7）-（8）重复（3）-（4）；

（9）-（10）重复（1）-（2）。

**五、稻草人**2/4拍

训练目的：对方位的认知练习；

准备：面对一点，六位脚，小七位手；

1-8不动；

（1）1-2右脚打开到三点，身体面向二点，头眼看向二点；

3-4收回准备位；

5-8重复反面；

（2）1-2右脚打开到三点，身体面向二点，头眼看向一点；

3-4收回准备位；

5-8重复反面；

（3）1-2双手至二位，头眼随手；

3-4双手至三位，头眼看一点斜上方；

5-6双手至二位，头眼随手；

7-8双手打开小七位；

（4）1-2右脚打开到三点，身体面向二点，头眼看向一点；

3-4左手至三位手，头眼看小臂延伸方向；

5-6左手收回至小七位，头眼看向一点；

7-8收回至准备位；

（5）反面重复（4）；

（6）1-7保持准备位体态，平脚小碎步，向右原地转一圈；

8不动；

（7）-（9）重复（1）-（3）；

（10）重复（6）。

**六、疯狂演奏家**2/4拍

训练目的：勾绷脚、压腿练习；

准备：面对一点，绷脚伸坐，小七位手；

1-8不动；

（1）1-4六位手，左手不动，右手上下弹吉他两次，头随手动；

5打开到七位手；

6-8不动；

（2）1-8两次勾绷脚；

（3）-（4）重复（1）-（2）；

（5）1-4二位手，沉肘指尖向下弹钢琴两次，头随手动；

5打开到三位手；

6-8不动；

（6）1-4前压腿；

5-8身体立直；

（7）-（8）重复（5）-（6）；

（9）-（16）重复（1）-（8）；

（17）1-4双吸腿，全脚踩地，双手抱膝；

5开腿到对脚盘坐，左手耳旁，右手指向二点，头眼随手；

（18）反面重复（17）；

（19）1-4双吸腿，全脚踩地，双手抱膝；

5-8左手握于脚心，右手向上举手四次。

**七、烟花**4/4拍

训练目的：方位以及小碎跑步的练习；

准备：面对一点，双吸腿坐地，脚踩于地；右手在上，双手重叠，放于膝盖上方；

（1）-（4）不动；

（1）1-2向右甩头，头眼看向二点；

3-4向左甩头，头眼看向八点；

5-6向右甩头，头眼看向二点；

7-8头眼回一点；

（2）1-4双腿伸直至伸坐位置，双手扩指打开至斜上方，头眼看向一点斜上方；

5-8回准备位；

（3）1-2双手食指指出斜上位；

3-4双手食指指出斜下位；

5-8重复1-4；

（4）-（6）重复（1）-（3）；

（7）1-4双手扶地，收回双脚；

5-8双脚跳起至六位脚，双手收至小七位；

（8）1-4向二点六位脚小碎步，小七位手；

5-6右手食指指向二点斜上方，左手食指指向旁边，同时蹲；

7-8面向二点，伸直双腿，手不动；

（9）1-4向八点六位脚小碎步，小七位手；

5-6左手食指指向八点斜上方，右手食指指向旁边，同时蹲；

7-8面向八点，伸直双腿，手不动；

（10）1-4向一点六位脚小碎步，小七位手；

5-6双手食指指向二八点方向，同时蹲；

7-8面向一点，伸直双腿，手不动；

（11）1-4向五点六位脚小碎步，小七位手；

5-6双手食指指向二八点斜上方方向，同时蹲；

7-8面向五点，伸直双腿，手不动；

（12）-（15）重复（8）-（11）；

（16）1-4向一点六位脚小碎步，小七位手；

5-6双手食指指向二八点方向，同时蹲；

7-8面向一点，伸直双腿，手不动；

（17）1-2双手食指指出斜上位；

3-4双手食指指出斜下位；

5-8重复1-4；

（18）1-2一位手，头眼随手，同时蹲；

3-4二位手，头眼随手，直立；

5双手扩指打开至斜上方，头眼看向一点斜上方。

**八、长长的嘴巴**2/4拍

训练目的：膝盖的松弛；

准备：面对一点，六位脚，一位手；

1-8不动；

（1）1-4屈膝低半脚尖碎步，双手位于二位手高度，右手在上，左手在下，手根相对，呈嘴巴形象；

5收回八字脚，一位手；

6-8不动；

（2）1-8两次蹲；

1. -（4）重复（1）-（2）；

（5）1-2蹲；

3-4跳至二点方向，六位脚，一位手，头看一点；

5-7出手至嘴巴形象，伸直膝盖，拍手三次；

8不动；

（6）反面重复（5）；

（7）-（11）重复（1）-（5）；

（12）1-2蹲；

3-4跳至八点方向，六位脚，一位手，头看一点；

5即兴造型。

**九、礼服**2/4拍

训练目的：体态训练；

准备：面对一点，脚八字位，右手在上，左手在下，双手按掌在身体前方；

（1）-（2）不动；

（1）1-2低头，双手在肚脐眼前系扣子；

3-4抬头，双手在胸口前打领结；

5-6双手一位，头眼随手；

7-8双手打开小七位，抬头；

（2）1-2双手点头顶；

3-4双手至三位手；

5-6双手一位，头眼随手；

7-8双手打开小七位，抬头

（3）1-2右脚打开二位脚；

3-4右脚收回准备位；

5-6回准备手位，头眼看向一点斜上方，同时蹲；

7-8保持准备手位，站直，头回正；

（4）反面重复（3）；

（5）1-2蹲住平脚碎步向前移动；

3-4站直；

5-6双手在胸前打领结；

7-8回准备手位；

（6）1-2蹲住平脚碎步向前移动；

3-4站直；

5-6双手至三位；

7-8回准备手位；

（7）-（9）重复（1）-（3）；

（10）1-2左脚打开二位脚；

3-4左脚收回准备位；

5-6回准备手位，头眼看向一点斜上方，同时蹲；

7-8保持准备手位，站直，头回正；

9双手在胸前打领结。