**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**C8**

**1、贝蒂**

**2、点点点**

**3、雪花**

**4、融化**

**5、山鲁佐德**

**6、肖恩菲尔德**

**7、自由进行曲**

**一、贝蒂**2/4拍

训练目的：Échappe （二位五位交换立）和 五位Relevé （五位半脚尖立）

表现力（爵士风格）

（1-2）1-8 准备动作，体对8点，左腿自然位站立，右腿六位脚屈膝半脚掌踩地，左手叉腰，右手小七位手提肘圆弧形，向一点方向拧肩，眼视8点斜上方。

（1）1 左腿半蹲向右顶胯，头转向1点，手保持准备

2 快速回到准备位。

3 右腿小腿向后踢，身体保持准备位。

4 快速回到准备位。

5-8 身体转向2点方向，完成反面准备位。

（2）1-8重复（1）1-8所有动作。

（3）1 体对1点，右脚在前五位半蹲，双手小七位。

2 推二位立半脚尖。

3 收右脚在前五位半蹲。

4 立五位半脚尖。

5 右脚在前五位半蹲。

6 推二位立半脚尖。

7 收左脚在前五位半蹲。

8 立五位半脚尖。

（4）1 左脚在前五位半蹲。

2 推二位立半脚尖。

3 收左脚在前五位半蹲。

4 立五位半脚尖。

5-7 半脚尖小碎步转向8点方向，眼视1点，双手小七位。

8 右腿落一位半蹲，左腿后cou-de-pied，双手叉腰，体对1点，眼视8点斜上方。

（5）1 左腿立半脚尖，右腿前踢腿25°。

2 重复（4）8动作

3-4重复（5）1-2动作

5-8 重复（5）1-4动作。

（6）1-8 高半脚尖向8点行进，脚找臀部。

（7）1-4 屈膝半脚尖小碎步向4点后退，眼视1点。

（8）1-2 体对2点，右腿向2点方向前追步，双手在小七位手的基础上，小臂折臂压手腕，在芭蕾手型的基础上手指自然放松，眼视1点。

3-4 右腿一位半蹲，左腿绷脚前点地，双手折臂打响指，右手2点方向，左手7点方向，眼视2点斜上方。

5 右腿一位半蹲，左腿绷脚旁点地，双手在小七位手的基础上，小臂折臂压手腕，在芭蕾手型的基础上手指自然放松，左手1点方向，右手3点方向，眼视1点。

6 右腿一位半蹲，左腿绷脚前点地，双手在小七位手的基础上，小臂折臂压手腕，在芭蕾手型的基础上手指自然放松，右手2点方向，左手7点方向，眼视2点斜上方。

7-8 右腿一位半蹲，左腿绷脚旁点地，双手在小七位手的基础上，小臂折臂压手腕，在芭蕾手型的基础上手指自然放松，左手1点方向，右手3点方向，眼视1点。

（9）1-8 重复（8）1-8反面动作

（10）1-8 重复（8）1-8动作

（11）1-6 从三点开始到八点高半脚尖行进，脚找臀部，眼视右肩方向斜下。

7-8 高半脚尖向8点行进，脚找屁股。

9-10 回到准备位

（12）1-8重复（1）1-8动作

（13）1-8重复（2）1-8动作

（14）1-8重复（3）1-8动作

（15）1-8重复（4）1-8动作

（16）1-8重复（5）1-8动作

（17）1-4 高半脚尖向8点行进，脚找臀部。

5-8重复（7）1-4动作。

（18）1-8 重复（8）1-8动作。

（19）1-8重复（9）1-8动作。

9 脚背沿地面向8点收回左脚旁，低头身体放松，双手交叉。

（20）1-2 回到准备位。

3-7 保持舞姿。

8 左腿半蹲。

**二、点点点**4/4拍

训练目的：训练重心移动与下肢的灵活性

（1）-（2）体对8点，左脚一位，右脚前点地，小七位手，面向1点

（1）1 右脚上步左脚跟上立五位脚半脚尖，保持准备位身体姿态

2落五位蹲

3推右脚前五位脚半脚尖

4左腿蹲，右脚绷脚伸出

5-7重复（1）1-3动作

8保持（1）7动作

（2）1-5向8点方向emboite跳5次，上体保持舞姿

6右脚前落四位蹲

7右腿伸直，左脚后点地

8保持（2）7动作

（3）1移重心至左脚，右脚绷脚前点地，小七位手，视1点

2右脚绷脚于左脚掌外侧点地，小七位手，视左肩前斜下方

3右脚8点上步一位脚，小七位手，视1点

4左脚绷脚后点地，保持上体舞姿

5左脚原地落一位，右脚绷向8点前25度

6移重心至右脚，右脚向3点上步，左脚绷脚旁25度，小七位手，视1点

7左脚向2点方向上步一位，保持上体舞姿

8右脚绷脚后点地

（4）1-8重复（3）1-8反面动作

（5）1-8重复（2）1-8动作

（6）1-8重复（3）1-8动作

（7）1-2体对2点，左脚一位蹲，右脚绷脚前点地，身体前倾，小七位手，左倾头

3-4左脚上步成小八字脚，身体前倾，右倾头，双手头顶三位手绕腕一次

5-8重复（5）1-4动作

（8）1-4体对8点，右脚全脚掌，左脚半脚掌垫步四次，重拍向下，右手叉腰，左手三位手，视1点

5-8重复（6）1-4反面动作

（9）1-4重复（6）1-4动作

5左脚向8点方向一位脚，小七位手，视1点

6右脚收小八字脚，

7-8保持舞姿

（10）-（12）重复（7）-（9）动作

（13）1体对8点，左脚后退至四位脚蹲，小七位手，视1点

2-8保持准备位舞姿

（14）-（18）重复（1）-（5）动作

（19）1-5保持舞姿

6移重心至左脚一位脚蹲，右脚绷脚前点地，左倾头，双手头顶三位手绕腕一圈，视1点

**三、雪花**3/4拍

训练目的：五位手呼吸延伸舞姿（allonge）、五位半脚尖小碎步移动（suivi）、慢板的呼吸及节奏处理

（1）1-8 准备动作， 体对8点，右腿直膝后点地绷脚，双手在二位手的位置，交叉手背相对压腕（雪花手型），右手在上，上身胸腰展开，眼视1点。

（2）1-4 提手腕呼吸，重拍在上，一拍一次共4次，身体保持准备位。

（1）1 左手从下划弧线，到三位手斜上位呼吸舞姿，手臂6点方向，眼视左手抬头，左手保持压腕雪花舞姿，腿部保持准备位。

2 右手从下划弧线，到三位手斜上位呼吸舞姿，手臂2点方向，眼视右手抬头，腿部保持准备位。

3 双手在三位手延伸位保持舞姿，手指快速抖动，腿部保持右腿后点地绷脚。第3拍双腿快速一拍半蹲，行礼动作，头不动。

4 双腿直膝。

5 身体对2点方向，右脚上步，左腿后点地，同时左手从上回到二位手的位置，压腕做雪花手型，眼视手，身体前倾25度。

6身体对2点方向，保持左腿后点地，右手从上回到二位手的位置，右手在上在，交叉压腕做雪花手型，眼视手。

7 保持舞姿，双手手指快速抖动。第3拍双腿快速一拍半蹲，一拍站直，上身保持舞姿，行礼动作。

8 双腿直膝。

（2）1 体对1点方向，右脚移重心，向左收五位脚半蹲，上身向左下旁腰15°，转头向左斜下方，双手保持雪花手型。

2 体对1点方向，左腿旁擦地出腿，右腿保持半蹲，双手从下划弧线，左手在上，五位手呼吸舞姿，转头看右，眼视右手方向，下旁腰25°。

3-4重复1-2动作。

5-6左腿在前，五位脚半脚尖小碎步，向左转一圈，双手斜下位小七位呼吸舞姿，眼看左肩斜下位。

7-8 体对8点，上左脚，右脚后点地，双手到雪花手型，眼视手的方向。

（3）1-8重复（1）1-8所有动作。

（4）1-8重复（2）1-8所有动作。

（5）1 体对8点，右腿直膝，左腿半蹲，向2点方向上步到五位脚半脚尖，上身右手在上五位手呼吸舞姿，头对2点。

2 体对8点，向6点迈步到半蹲，右脚在后绷脚点地，双手向下划弧线到雪花手型，眼视6点斜下方。

3-4重复（5）1-2所有动作。

5-6 体对8点，右腿直膝，左腿半蹲，向2点方向上步到五位脚半脚尖小碎步行进，上身右手在上5位手呼吸舞姿，头对2点。

7体对8点 双手从旁到下落回一位手的位置，眼视1点，右脚直膝，左脚绷脚后点地。

8 保持舞姿不动。

（6）1-8重复（5）1-8反面所有动作。

（7-8）1-8重复（5-6）1-8所有动作。

（9）1-7即兴发挥雪花形象舞姿动作，双腿五位脚半脚尖小碎步。

（10）1-2 体对8点方向，左腿直膝上步，右腿绷脚后点地，上身胸腰展开，双手雪花手型，眼视1点。

3-4 双手提手腕呼吸2次，重拍在上，腿部保持不变。

5-8 双手向上到三位手，左肩微微前推，身体前倾25°，眼视1点。

**四、融化**3/4拍

训练目的：suive的练习，增强半脚尖的灵活性，腿部持续力量的保持性

1-7面向1点，右脚在前，左后踏步准备，手小七位

8右腿蹲，左后cou-de-pied，双手自然下垂，低头

（1）

1-4 向3点方向，右脚前五位suive，双手由小七位提至Allonge

5-7保持五位向右原地suive转至1点，双手慢落至小七位，眼看右肩位置

8 向1点上左腿蹲，右脚跟回cou-de-pied，双手自然下垂，低头

（2）反面重复（1）

（3）

1-2右脚由8点抬起45度空中划至2点方向，落地

3 左脚向2点上步，右脚绷脚曲膝点地，双手右手在上的四位Allonge，眼看2点

4 双手呼吸一次

5-6 右脚往2点方向上步，形成右前五位suive2点方向行进，双手“捧花手型”，眼看手

7左脚往2点方向上步，形成左前五位suive2点方向行进，双手由“捧花手型”指尖由里向外，交叉提起至2点斜上，眼随手动

8 落于左脚蹲，右脚cou-de-pied，双手从旁落于体侧，向2点方向低头

（4）1-7反面重复(3) 1-7 8保持舞姿

间奏

1-4 向3点方向六位跟跳4次，保持半蹲，双手小七位与“雪花造型”交替进行

5-7往右转身往6点方向碎步跑

8回至1点方向，右腿蹲，左后cou-de-pied，双手自然下垂，低头

（5）-（8）1-4重复（1）-（4）1-4

5-8 自由造型（雪花融化）

**五、山鲁佐德**2/4拍

训练目的：尝试人物刻画及情感表达、符号性手型、表现力（中亚细亚风格）

（1）-（2）体对2点，左脚一位，右脚绷脚后点地，双臂自然下垂，视左肩下方

（1）1-2 右脚向8点上步一位脚，左脚绷脚后点地，双臂前斜上位与肩同宽，视8点斜上方

3-4双腿自然下蹲，双臂自然下垂，视右肩斜下方

5-6小七位手波浪一次

7-8双腿自然伸直，双臂五位手延伸，视8点斜上方

（2）1-7重复（1）1-7反面动作

8左腿蹲，右脚经擦地离地，手臂，视2点斜上方

（3）1-4右脚起半脚尖2点方向行进步4次，小七位手，提肘压腕，视2点斜上方

5-6转身至8点右脚前四位蹲，双手脸前掌形手，手心向内

7-8两腿伸直，双臂掌形手推出，左高右低呈一条斜线，身向1点，视1点

（4）1-8重复（3）1-8反面动作

（5）1-8重复（3）1-8动作

（6）1-2碎步向5点方向后退，右手掌形手眼前曲臂抬肘，指尖朝7点，左手胸前折臂，指尖朝7点，双手同时向3点方向抹（撩面纱），身体前倾，视1点

3-4重复（6）1-2反面动作

5-6重复（6）1-2动作

7-8左脚7点方向上步蹲，右脚绷脚后点地，左手8点方向折臂90度掌形手掌心向上，右手同左手左肩前，视8点斜上方

（7）1-2右脚2点方向上步跳，左腿attitude，小七位手，提肘压腕，视2点斜上方

3-4左脚3点迈步屈膝，右脚绷脚后点地，双臂自然下垂，视左肩斜下方

5-6右脚垫步一次，右手经体前手肘带到小七位呈圆弧形，左手手腕带动体前推至右胯前，身体前倾，视右手

7-8重复（7）5-6反面动作

（8）1-2右脚向2点方向上步，左脚后点地，双手掌形手伸至面前，掌心向内

3-4双手推开呈一条斜线，右上左下，视左手斜下方

5-8重复（8）1-4反面动作

（9）1-8重复（7）1-8动作

（10）1-8重复（8）1-8动作

（11）1-8重复（6）1-8动作

（12）-（15）重复（1）-（4）动作

（16）1-4重复（7）1-4动作

**六、肖恩费尔德**2/4拍

训练目的：初步掌握历史生活舞的小舞步、表现力（宫廷舞仪式感）

准备音乐： 一个八拍

准备动作：左脚一位右脚后点地，小七位手面向一点

（1）1−4 右脚起半脚尖行进步四次 保持上身舞姿

5-8 右脚跺脚三次 右手在七位手高度小臂向上折臂 左手保持小七位手 眼看二点方向

（2）1-4 右脚起半脚尖行进步四次 回到小七位手

5-6 右脚前点地行礼 左脚主力腿蹲

7-8 主力腿站直 上身直立抬头

（3） 重复（1）

（4）1-2 右左右跺脚三次 小七位手 看右手方向

3-4 左脚跺于左前三位 头回一点

5-6 左前四位蹲低头

7-8 右转身至五点方向 右脚前点地

（5）–（8）向五点方向重复（1）–（4）

（9）1 右脚向一点方向划出四位蹲 小七位手 身体对二点方向

2 左后脚收回至三位半脚尖 上身保持不动

3 右脚向一点方向划出至四位蹲

4 左后脚经过一位半脚尖划出至左前

5-8反面重复1-4

（10）重复（9）1-4

5-6左脚前四位蹲

7-8右转身至五点方向 右脚前点地

（11）1 右脚向五点方向划出四位蹲 小七位手

2 左后脚收回至三位半脚尖 上身保持不动

3 右脚向五点方向划出至左前

4 左后脚经过一位半脚尖划出至左前

5-8反面重复1-4右手至三位

（12）重复（11）1-4

5-6左脚前四位蹲

7-8右转身至一点方向 右脚前点地

（13）-（16）重复（9）-（12）

**七、自由进行曲**2/4拍

训练目的：宫廷舞仪态、后背意识

（1）-（2）体对1点，左脚一位，右脚绷脚后点地，小七位手，视1电斜上方

（1）1-2 右脚起跳，交替垫步左脚向前踢腿，叉腰手，右脚往前，视1点斜上方

3-4重复（1）1-2反面动作

5-8重复（1）1-4动作

（2）1-2收左脚跳六位，屈膝

3-4右脚向3点方向上步屈膝，左腿直腿点地，左手叉腰，右手经二位手打开至七位手，视1点

5-8重复（2）1-4反面动作

（3）-（4）重复（1）-（2）动作

（5）1-4右脚起向3点方向行进步3次，小七位手，视1点

5-8左脚起向7点方向行进步3次，体对1点，三位手，视左手手腕

（6）1-8重复（5）1-8动作

（7）1-6右转身向5点碎步跑，小七位手

7左转身至1点，左脚一位脚，右脚后点地，小七位手

8保持舞姿

（8）1右脚1点上步，小七位手，视1点

2左脚收右脚呈小八字脚，小七位手，视1点

3-4左腿屈膝，右脚绷脚前点地，身体前倾，小七位手

5-6右脚向前行进2步，小七位手，视1点

7-8收右脚呈小八字脚，小七位手

（9）1-8重复（8）1-8动作

（10）1-2右转身6点方向追步2次，小七位手，体对6点，视5点

3-4右脚上步，左脚后点地，保持舞姿

5-8重复（10）1-4反面动作

（11）1-4重复（10）1-4动作

5左脚向7点上步，小七位手，视5点

6右脚向1点上步，小七位手，视1点

7-8收左脚呈小八字脚，小七位手，视1点

（12）-（13）重复（8）-（9）动作

（14）1-6右转身向5点方向碎步跑，小七位手

7-8左转身至1点方向，左脚上步，右脚后点地，叉腰手，视1点

（15）-（18）重复（1）-（4）动作，最后一拍双腿直立，右手叉腰，左手抬至斜上45度，视1点