**Zizi琦琦芭蕾表演课程**（2.0版）**C9**

**1、开心果**

**2、夕阳漫步**

**3、艾瑞斯**

**4、裙摆**

**5、乌拉乌**

**6、丰收的喜悦**

**一、开心果**2/4拍  
（1）1-4准备动作，体对1点，左手叉腰，右手折臂，手腕与肩同高，芭蕾手型，眼视2点，关位脚，左脚半脚掌右胯顶出；

（1）1-2 向右顶胯2次  
 3-4 换脚顶左胯，右手叉腰，左手斜上位  
 5-6 向左顶胯2次  
 7-8 回到准备动作  
（2）1-4 向3点方向横移前后垫步4次，小臂向上折臂压腕  
 5 双手叉腰，右腿蹲左腿斜后踢，向左倾头  
 6 向3点方向左脚落地走2步  
 7-8 回到准备动作  
（3）(4）反面重复(1)(2)

（5）1-2 体对8点双手叉腰看右肩斜下，六位脚屈膝蹭步跳3次

3-4 右脚向后踏步，左脚向8点伸直勾脚，眼视1点上身前倾，双手于体前经下弧线至体旁小臂向上折臂压腕  
 5-8 重复1-4  
（6）1-4 向3点方向横移前后垫步4次，小臂向上折臂压腕  
 5-6 准备动作  
 7-8 换脚顶左胯，右手叉腰，左手斜上位  
（7）1-4 向7点方向横移前后垫步4次，小臂向上折臂压腕  
  5-8 重复(6)5-8  
（8）1-2 向3点方向五位低半脚尖交替横移跳，小臂向上折臂压腕  
   3 右脚旁点地下旁腰手保持不动，头眼随右手  
   4 跳收至八字脚上身回正  
   5-8 重复1-4  
（9）反面重复(8)  
(10) 1-6 自由造型3次  
   7-8 回准备动作  
(11)(12)重复(1)(2)1-7  
   8 右腿屈膝，左脚向8点伸直勾脚，眼视1点上身前倾，双手于体前经下弧线至体旁小臂向上折臂压腕

**二、夕阳漫步**3/4拍  
（1） 准备动作，体对1点，双脚与肩同宽，视1点斜上方；  
  
（1）1 右脚后退一步身体从左至右随动  
   2 左脚反面  
   3-4 右脚三点上步，左脚半脚点地，膝盖微曲，左手经体前至三位，右手自然下垂，视8点斜上方  
   5 移重心至左腿屈膝，右脚半脚掌点地，膝盖微曲，身体向7点方向侧倾，左手耳旁倾听，右手自然贴腿，视1点  
   6 保持造型直膝，右手向上伸出  
   7 保持造型屈膝，左手垂直地面，手心对1点，视左手  
   8 左腿直膝，右脚半脚掌点地，膝盖微曲，右手手背遮于眼前，左手自然下垂，视右手  
（2）1 移重心至右腿，左脚半脚掌点地，双腿屈膝，体对2点，上身松弛前倾，右手二位手沉肘手心向上，视右手  
   2 移重心至左脚，双膝伸直，右脚绷脚前点地，双手三位手延伸，视2点斜上方  
   3 重复（2）1动作  
   4 重复（2）2动作，撤右脚至二位脚关位  
   5 左脚一点方向屈膝上步，右脚屈膝划半圆至一点，上身随动，视1点斜下方  
   6 重复（2）5反面动作  
   7 重复（2）5动作  
   8 重复（2）6动作，最后一拍，左脚上步屈膝，上身前倾，双手体前交叉，右手在上，视正下方  
（3）1 右脚3点方向半脚掌上步，左脚45度绷脚抬腿，双手小七位提肘低头，最后一拍，左脚在右脚前交叉上步，双手体侧自然下垂  
   2 移重心至右脚3点上步，左脚半脚掌点地，右手2点斜上位，视2点斜上方  
   3-4 右手呼吸两次  
   5 重心移至左脚，双腿屈膝，身体向左松弛下旁腰，左手垂直于地面，右手自然贴腿，视左手  
   6 体对8点，移重心至右脚半蹲，左腿绷脚前点地，双手经体前至三位，视1点  
   7-8 移重心至左脚，右脚绷脚后点地，双腿屈膝，双手落至七位手，手心向上，身体前倾，肩对1点，胯对8点，视8点斜下方  
（4）1 右脚向3点上步，左脚半脚掌旁点地，左手手背带至三点，右手自然下垂，视3点斜下方  
   2-3 移重心至左脚，右脚半脚掌旁点地，左手经体前至8点斜上方，视8点斜上方

4 体对2点，右脚后Cou-De-Pie，双手自然下垂，视1点

5-7 向6点方向六位脚半脚尖小碎步后退，双手自然下垂，视1点

8 最后一拍左脚上步屈膝，上身前倾，双手体前交叉，右手在上，视正下方

1. -（6）重复（3）-（4）

（7）1-2 重复（1）3-4

3-6 重复（1）5-8

7-8 保持舞姿，右手向2点斜上方推出

**三、艾瑞斯**2/4拍

1. -（2）左后半脚掌点地，体对8点，双手自然垂直于体侧，视1点；

（1）1 左脚向8点方向上步，右后直腿半脚掌点地，右手经体前划至七位手心向上，左肩对8点，左手自然垂直于体侧，视8点

2 右脚向8点上步，左脚后Cou-De- Pied，双手同时垂直于体侧，身体方向不变

3 左脚向8点上步，右腿直膝半脚掌点地，身体方向不变，左手向斜上伸出，视左手

4 保持不动

5 右脚向8点上步至左后Cou- De- Pied，同时屈膝低半脚尖微跳，手于体前二位击掌，视左肩斜下

6 左脚向4点方向后撤，右脚前Cou- De- Pied，同时屈膝低半脚尖微跳，手打开至小七位提肘，视一点

7-8 重复5-6动作

（2）1-2 右脚向2点方向上步，至右前五位Suivi，左手叉腰，右手经体前至三位，视2点斜上

3 右脚在前，左后半脚尖点地，体对2点，左手保持叉腰，右手打开至七位手心向上，视8点斜上

4 保持不动

5-6 左脚向8点方向上步，至左前五位Suivi，右手叉腰，左手经体前至三位，视8点斜上

7 左脚在前，右后半脚尖点地，体对8点，右手保持叉腰，左手打开至七位手心向上，视2点斜上

8 保持不动

（3）（4）重复（1）（2）

（5）1 右脚向2点方向半脚尖直膝点地打点，同时左腿屈膝，左手带至二位，同时左肩主动带至2点，右手打开小七位于6点方向，左脚打点

2 保持腿部动作，右手带至二位，同时右肩主动带至2点，左手打开小七位于6点方向，左脚打点

3 保持腿部动作，右手拉开至双手小七位，体对2点，视1点

4 保持不动

5-7 左脚向2点上步，右脚后点地双腿屈膝行进垫步3次，左手叉腰，右手经体前至三位，胯对2点体对1点

8 保持不动

（6）重复（5）

（7）1-2 右脚向3点上步双腿伸直，左腿半脚尖旁点地，右手向3点打开至七位手心向上，左手叉腰，视3点

3-4 双腿屈膝右脚后踏步，体对2点，右手回到二位，左手叉腰，视8点斜下

5 右脚伸出至3点，体对1点保持二位手，视旁斜下

6 左腿保持屈膝，右腿向后撩腿一次

7 右脚往一点方向伸出屈膝半脚尖点地，左腿伸直，右手向4点方向小七位拉开，左手保持叉腰，上身拧至2点

8 保持不动

（8）重复（7）

（9）-（16）重复（1）-（8）

结束动作：右脚交叉旁点地，右手带回二位，视2点斜上

**四、裙摆**3/4拍

（1）1-3 体对8点，右脚一位左脚后点地，小七位手提裙；

（1）1 左脚向三点方向上步双腿屈膝，手垂于体旁左肩对1点，视1点斜下  
   2 右脚3点上步，左半脚掌点地双腿直立，重心至右脚方向给旁腰，双手略高于小七位，视右肩斜下，体对1点  
   3-4 重复1-2  
   5 重心移动至左脚半蹲，右脚2点方向绷脚前点地，小七位手提裙，体对2点视1点  
   6 左脚2点上步，右脚后点地右肩对2点，视2点  
   7-8 行礼  
（2）反面重复(1)  
（3）（4）重复（1）（2）  
（5）1 体对2点双手叉腰，视左肩斜下，右脚于后全脚踩地，左脚于前半脚掌踩地双腿屈膝，左脚脚跟踩地同时右脚向4点方向迈步  
 2 收回至1动作  
 3-4 反面重复1-2  
 5-7 脚向8点、2点方向划圈3次双手斜下左右摆裙，视1点  
 8 体对8点左脚后点地，双手摆裙至右斜下，视1点  
（6）重复（5）  
（7）-(12)重复（1）-（6）  
（13）1-2 六位脚2点屈膝蹲，双手于体前摆裙至左斜下头眼随手  
 3 六位脚8点屈膝蹲，双手于体前摆裙至右斜下头眼随手  
 4 反面重复3  
 5-6 反面重复1-2  
 7-8 重复1-2  
 9 保持体态直膝，视2点斜上

**五、乌拉乌**4/4拍

1. -（2）体对2点，右脚一位，左脚直膝后点地，左手叉腰，右手二位手转腕放于左胯前，鼓面朝下；

（1）1-2 左脚踩地半蹲，右脚绷脚前点地，左手叉腰，右手二位位置，鼓面对1点，视鼓面  
   3-4 右脚向3点上步，左脚于右脚前交叉半脚掌点地双腿屈膝，右手鼓面拍左肩，左手叉腰，视1点  
   5 左脚向8点上步四位蹲，双手经旁打开  
   6-7 双腿伸直，右后半脚掌点地，双手经旁至三位鼓面向上，视8点斜上

8 保持舞姿  
（2）1 体对1点右脚前五位半脚尖，双手托鼓，视1点  
   2 左腿屈膝，右脚前Cou- De- Pied，双手托鼓，左肩微向前，视左肩斜下方  
   3-4 重复1-2  
   5-6 体对1点，左腿屈膝，右腿伸直旁点地，双手打开至七位手心向上，视1点  
   7-8 经四位蹲回至准备位  
（3）-（4）重复（1）-（2）动作  
（5）1 体对2点上左脚，右脚后点地，右手于斜上，左手于斜下，视左手  
   2 保持舞姿，右腿小腿向上踢  
   3-4 左前五位半脚尖碎步向2点移动，上身保持舞姿右肩找2点，视2点斜上  
   5 体对1点，左脚向7点迈步，双手打开至旁，视1点  
   6 右脚半脚掌交叉点地于左脚前，双腿屈膝，双手胸前击鼓，视1点  
   7-8 双手抖动向3点、7点打开伸直，视1点斜上  
（6）1-4重复（5）1-4反面动作  
   5 体对8点，经四位蹲重心移至左前腿，右后半脚掌点地双膝伸直，左手叉腰，右手左肩前击鼓，视1点，下巴微含  
   6 保持舞姿  
   7-8 体对2点，经四位蹲回至准备位  
（7）-（8）重复（5）-（6）  
（9）1-2 保持准备位舞姿  
   3 左脚向8点上步，右后半脚掌点地，双手小七位位置，视8点  
   4-6 保持舞姿  
   7 右脚2点上步，左后半脚掌点地，左手叉腰，右手左肩前击鼓，视1点  
   8 保持舞姿  
（10）1-2保持（9）7舞姿  
   3 体对1点，左脚向7点迈步，视1点  
   4 右脚半脚掌交叉点地于左脚前，双腿屈膝，双手胸前击鼓，视1点  
   5-8 双手抖动向3点、7点打开伸直，视1点斜上  
（11）1 体对1点，双腿跳至二位蹲，双手小七位，掌心向前，视1点  
   2 蹲跳收至右后Cou- De- Pied，保持上身舞姿  
   3-4 重复1-2  
   5-6 左脚起换脚跳2次，保持上身舞姿  
   7-8 回自然位，保持上身舞姿  
（12）1-2 往8点左脚上步跳，右前腿膝关节微曲保持外开(attitude)，空中90度绷脚，双手小七位掌心向前，体对1点，视8点  
   3-4 往8点右脚上步跳，左后腿膝关节微曲保持外开(attitude)，空中90度绷脚，身体前倾，双手小七位掌心向前，体对1点，视1点  
   5-8 保持上身舞姿，右脚起后踢步3次，回自然位，视1点  
（13）1 左脚上步体对2点，左手叉腰，右手左肩前击鼓，视1点  
   2 右脚向3点上步，保持上身舞姿，体经过1点  
   3-4 体对8点，右腿屈膝，左脚后撤至4点直腿踩地，左手叉腰，右手小七位，鼓面向1点，视1点  
   5 体对1点，右腿屈膝微跳，左腿7点直膝勾脚，左手叉腰，右手小七位，鼓面向前，视左肩斜下方  
   6 保持上身舞姿，右脚屈膝微跳，左脚于右脚前交叉半脚掌点地双腿屈膝  
   7 重复5

8 不动  
（14）重复（13）  
（15）-（18）重复（11）-（14）  
（19）1重复（13）6动作，右手左肩前击鼓，视左肩斜下方  
   2 重复（13）5动作，保持上身舞姿  
   3-8 重复（19）1-2动作  
（20）1-6重复（19）1-2动作  
   7-8 左脚向8点上步经四位蹲直膝，右后半脚掌点地，双手经旁至三位，鼓面向上双手托鼓，视8点斜上

**六、丰收的喜悦**2/4拍

1. -（2）体对2点，左脚在前，右后半脚掌点地，双手背于身后，视1点；

（1）1-4 右脚往8点上步，左脚落地Assemble回自然位，同时左手叉腰，右手铃鼓放于左肩前  
 5-8 左脚在前向3点垫步3次，同时双手于右耳旁，拍鼓3次，视8点  
（2）重复（1）  
（3）1 左脚微跳，右脚绷脚点于主力脚脚心处，左手叉腰，右手放于左肩，视1点  
 2 左脚微跳，右脚向1点方向勾脚直膝脚跟点地  
 3 双脚微跳收回六位屈膝  
 4 不动  
 5-8 往7点方向六位脚跟跳3次，左手叉腰，右手于小七位转鼓向1点3次，视8点  
（4）重复（3）  
间奏:1-2 左前右后半脚掌屈膝垫步2次，双手小七位提肘，手心相对，视向下  
 3-4 左前右后半脚掌屈膝垫步2次，双手斜上手心向上，视1点斜上  
（5）1-2 右脚3点上步经二位蹲至双腿直膝，左脚勾脚点地，双手于三位击鼓，视1点  
 3-4 经二位蹲换脚至右脚勾脚点地，双手于小七位掌心向前  
 5-6 左脚向1点勾脚点地，右腿屈膝，上身前倾，体对8点，左手叉腰右手于左肩前  
 7-8 右脚向1点勾脚点地，左腿屈膝，上身前倾，体对2点，左手叉腰右手于左肩前  
（6）重复（5）  
（7）1-2 2点上右脚起跳，左腿前attitude，双手小七位掌心向前，体1点视2点  
 3-4 2点上左脚起跳，右腿后attitude，身体前倾，双手小七位掌心向前，体1点视1点  
 5-6 保持上身舞姿，左脚起绷脚后踢步2次  
 7-8 收右脚落至自然位  
（8）反面重复（7）  
间奏1-4重复间奏1-4  
（9）-（12）重复（1）-（4）  
间奏1-4重复间奏1-4  
结束动作：右腿后撤至单膝跪地，双手经体前交叉打开至七位手心向上，视1点斜上