**Zizi琦琦芭蕾表演课程C10**

**1、玛格丽特**

**2、我爱夏天**

**3、火烈鸟**

**4、绽放**

**5、劳拉**

**6、扇子圆舞曲**

**一、玛格丽特**3/4拍  
左脚一位，右后绷脚点地，体对1点，小七位手；

1. 不动

（2）1-4右脚起向前行进两次

（1）1 体对8点，左后脚Cou-De-Pie跳，双手体前交叉左上右下,视8点斜下  
   2 右脚起Pas de basque至2点  
   3-4 左脚在前四位直膝,双手打开至斜上，视2点斜上   
   5-6 左脚向4点撤步,右脚8点绷脚前点地,视1点  
   7-8 右脚向6点撤步,左脚2点绷脚前点地,视1点  
（2）1 体对1点,左脚1点上步，右后半脚掌，双腿屈膝，左手垂于体旁，右手至三位   
   2 右脚收回至六位蹲，右手打开至七位手心向上  
   3-4 右脚2点上步，右腿屈膝，左腿伸直绷脚后点地，体对2点，右手垂于体旁，左手伸出至2点，略低于肩，视2点  
   5 往8点temps leve五位手   
   6 往8点小碎步跑，双手垂于体旁  
   7-8 体对1点六位脚，右手打开至旁  
（3）-（4）重复（1）-（2）  
（5）1-4 右脚3点上步五位Suivi，三位手，右肩找2点  
   5-6 右脚3点迈步屈膝，左腿直膝，右手打开至七位手心向上，视3点  
   7-8 左脚7点迈步屈膝，右腿直膝，左手打开至七位手心向上，视7点  
（6）重复（5）  
（7）-（8）重复（1）-（2）  
（9）-（10）重复（5）-（6）  
（11）1-2 向右转一圈，双手垂于体旁  
   3 右脚向1点上步  
   4 左脚上步至六位，双手至三位，视1点  
   5-6 右脚3点迈步屈膝，左腿直膝，右手打开至七位手心向上，视3点

**二、我爱夏天**2/4拍

（1）1-4体对1点，右脚半脚掌放于左脚旁，左手叉腰，手背放于额前，视左肩斜下；

（1）1-4 右脚向后垫步1次，落于前屈膝半脚掌点地，双手经交叉握拳推开至旁，掌心向外扩指，最后视1点斜上  
 5-8 左脚起交替上步至准备位，体对8点  
（2）1-2 右脚2点上步左脚跟回六位屈膝，手向右旁自然落下，视右手斜下  
 3-4 回至准备位，体对8点  
 5-8 重复1-4  
（3）1 右腿吸腿，主力脚半脚尖，体对1点，双手小七位扩指掌心向下，视1点  
 2 右脚往8点上步  
 3-4 跳收至六位  
 5-6 左脚7点半脚尖上步，双腿屈膝，胯经下弧线向7点顶胯一次，视8点  
 7-8 收回六位，视1点  
（4）1-2 左脚4点撤步至右脚绷脚点地，右手扩指经体前下弧线至旁斜上，体对8点，视2点斜上  
 3-4 左腿屈膝一次，右脚绷脚点地，左手扩指经体前下弧线至旁斜上，体对8点，视6点斜上  
 5-6 左腿屈膝一次，双手扩指经体前交叉至小七位  
 7-8 不动  
间奏1-2 右脚半脚尖向1点搓步一次，体对2点，视1点  
 3-4 左脚半脚尖上步，体对8点  
（5）1-2 右脚往2点屈膝蹭跳一次，同时左腿后25度attitude，左手扩指往2点方向伸出，视1点  
 3-4 六位上步并脚跳，手前后交替，视2点斜下  
 5-8 重复1-4  
（6）1-4 左右点地交替4次，双手前后交换  
 5-8 左脚半脚掌点地右脚旁，双手交叉经脸旁打开至斜上，体对1点  
（7）1-4 半脚尖向7点Suivi，双手由上抖指至脸旁  
 5-8 右脚向旁上步，双手经体前交叉至五位扩指提腕  
（8）重复（7）

9-12 落手至小七位  
（9）-（12）重复（1）-（4）间奏  
（13）-（14）重复（5）（6）  
表演：左脚半脚尖点地，双腿屈膝，双手扩指小七位左右摆动，视1点  
（15）（16）重复（7）（8）  
（17）1-2 即兴表演  
 3-4 左脚向8点上步，右脚后点地，双手交叉于肩前，右手在里左手在外，视8点  
（18）重复（6）  
表演：左脚8点上步至六位脚屈膝，右手食指经嘴前打开至3点，视3点  
结束动作：2点方向四位上步，五位跳转至左脚后点地，双手握拳交叉经下弧线打开至旁斜上，手心向上扩指，体2点，视2点斜上。

**三、火烈鸟**4/4拍

1. -（2）体对1点，左脚一位，右后绷脚点地，双手虎口张开，四指并拢右上左下，胸前折臂，视1点；

（1）1 双腿屈膝，直臂压腕，视1点斜上方  
   2 还原至准备位  
   3 双手打开至w手，手心向下  
   4 保持舞姿，视1点  
   5 右前绷脚点地，上身保持舞姿  
   6 右脚划圈至旁点地，上身保持舞姿  
   7 右后绷脚点地，双手垂于体旁，视左肩斜下方  
  8 保持舞姿  
（2）1-2 右脚打开经二位半蹲，胯经下弧线提至右侧，左脚旁点地，重心在右双腿伸直，右手提腕直臂正上方，眼视左斜下  
 3-4 保持舞姿  
 5-6 体对8点，重心在左脚，右后半脚掌点地双腿屈膝，右手经下弧线折臂提腕于胸前，视8点  
 7-8 推手视右斜下  
（3）1 右脚8点踢腿25度，左腿屈膝，左手屈臂右肩前，右手斜上，视8点斜下方  
   2 经过换脚跳至2点落四位脚，双手后一位，视2点斜上  
  3-4 保持舞姿  
  5 右手至二位  
  6 左手至二位  
  7-8 左手至三位，视1点  
（4）1 右腿2点旁撩腿，视2点，保持舞姿  
   2 右腿落地上步换脚  
   3-4 换脚跳至左前大四位，体对2点，双手后一位，视1点  
  5-8 经半蹲回到准备位  
（5)-（8）重复（1）-（4）  
（9）1-3 右脚起向8点半脚尖行进步，左手三位，右手三位延伸舞姿，视8点斜上  
  4-7 换置反面行进步  
  8 落左脚脚跟  
（10）1-4 屈膝平脚踏步7次，向右自转一圈，双手叉腰，视右肩  
 5-8 回至准备位  
（11）-（12）重复（9）-(10)   
（13）-（16）重复（1）-（4）  
结束动作：双手打开至w手，手心向下，视右肩方向

**四、绽放** 6/8拍

（1）1-8于8点方向，左前脚右后脚屈膝，上身前倾，双手呈花朵造型

（2）1-6双手呼吸5次至三位手，右脚收回左脚旁半脚掌点地，体1点，视2点斜上；

（1）1 右脚于左脚旁半脚掌点地，双手三位，体1点，视2点斜上

2 右脚起打点3次出左脚旁点地，右腿屈膝

3-4 保持造型

5-6 双手打开至七位手心向上，左脚收回至右脚旁半脚掌点地，视2点

7-8 右脚半脚掌点地双腿屈膝，左手叉腰右手西班牙二位，视1点

（2）1 保持造型不动

2 右脚起打点3次出左脚旁点地，右腿屈膝

3-4 保持造型

5-6 右脚收至后点地，双腿屈膝，左手叉腰，右手小七位提肘，左肩对8点，视8点

7-8 右脚收回左脚旁半脚掌点地，双手三位，视2点斜上

（3）-（4）重复（1）-（2）

（5）1 右脚3点迈步，左脚半脚尖点地，左手叉腰，右手斜上至4点，体2点，视左肩斜下

2 反面重复1 双手叉腰

3-4 向右转一圈，重心停至右脚，左脚旁点地，双手叉腰，体2点，视左肩斜下

5-8 反面重复1-4

（6）1 六位脚屈膝，左手叉腰右手西班牙二位，视一点

2-3 向右半脚尖转一圈回至1点，双手七位掌心向上

4 保持造型不动

5-8 回至准备动作，双手呼吸3次至三位手，右脚收回左脚旁半脚掌点地，视2点斜上

（7）-（8）重复（5）-（6）

（9）重复（5）

（10）1 六位脚屈膝，左手叉腰右手西班牙二位，视一点

2-3 向右半脚尖转一圈回至1点，双手七位掌心向上

4 保持造型不动

5-6 小碎步跑向1点，双手于七位掌心向上

7 六位脚屈膝，左手叉腰右手西班牙二位，视1点

8 左后半脚掌点地，左手叉腰右手至三位，视1点

**五、劳拉**4/4拍

1. 体对2点，右前一位左后半脚掌直膝点地，左手叉腰，右手拿扇垂于体旁；  
     
   （1）1-4 左脚2点上步，右脚半脚掌旁点地，左手叉腰右手至三位，视2点斜上  
    5-8 右脚8点上步，左后半脚掌点地双腿屈膝，右手经体前划至七位手行礼  
   （2）1-4 左脚7点上步，右后半脚掌点地双腿屈膝，左手叉腰右手扇子点于左肩前，体对2点，视8点  
    5-8 向5点转身，右后Cou-de-pied跳落地至右脚重心，左脚旁点地，右手斜上，左手叉腰，视左肩斜下  
   （3）1-4 左脚起3点行进4步，左手叉腰，右手于体前摆臂，视3点  
    5-8 左脚1点上步，右脚于左脚旁半脚掌点地，右手三位，左手叉腰，视1点  
   （4）1-4 右脚画圈收回至半脚掌点地，上身不动  
    5-6 右手向7点划圆同时双腿屈膝，视1点  
    7-8 右手至三位开扇，视8点  
   （5）1-4 右脚起打点3次煽扇，最后一拍右脚向8点踢出，右手小七位合扇，视8点  
    5-8 向8点上步六位，右手三位开扇，体对1点，视8点斜上  
   （6）重复（5）  
   （7）1-2 体对2点上右脚，左腿前撩腿，双肘向后拉合扇，视1点  
    3-4 左脚上步右脚旁点地双腿伸直，左手叉腰右手三位开扇，体对1点，视左肩斜下  
    5-6 双腿屈膝下右旁腰，右手打开至七位开扇，视正上

7-8 不动  
（8）重复（7）  
（9）-（16）重复（1）-（8）  
（17）-（20）重复（1）-（4）

**六、扇子圆舞曲**3/4拍

1. -（2）体对2点，左脚在前，右后半脚掌点地，左手叉腰，右手拿扇点于左肩前，视1点；

（1）1 右脚2点上步，左后直腿点地，左手叉腰右手经下弧线至三位开扇  
 2 落扇至二位  
  3-4 左右脚向1点交替屈膝半脚掌点地，身体左右拧转2次，煽扇  
 5 左脚8点上步，右后直腿点地，左手叉腰右手经下弧线至小七位合扇  
 6 右手回至二位开扇  
 7-8 右左脚向1点交替屈膝半脚掌点地，身体左右拧转2次，煽扇  
（2）重复（1）  
（3）1-2 右脚起向2点出腿，落地，右手合扇经下弧线指向2点斜上，视2点斜上  
 3-4 右左往8点上步，落至右后直腿点地，右手经下弧线画圆至三位，视8点斜上  
 5-8 往4点、6点balance两次，右手煽扇，视1点  
（4）重复（3）  
（5）1 右脚3点上步至大四位，右手小七位合扇，体对1点，视1点  
 2-4 向5点半脚尖小碎步跑  
 5-8 转身至2点回准备位  
（6）1 右脚2点上步，左脚收前五位半脚尖，左手叉腰右手打开至2点斜上，体对8点，视2点斜上  
 2 左脚7点上步，右后半脚掌点地双腿屈膝，右手收回左肩前，视8点  
 3-4 重复1-2  
 5-8 右脚往4点方向撤步3次，右手经体前画圆3次  
（7）1 左脚半脚尖直腿7点上步，右脚后抬腿，右手8点前斜下，视1点  
 2-4 右脚落地换至左前大四位，体对2点，右手合扇点地后至三位开扇  
 5-6 右手在2点斜下绕扇两次提起  
 7-8 右手落至二位，视1点  
（8）1-4 左右脚向8点、2点交替点地，手小七位2次，斜上位2次  
 5-8 左右脚屈膝向1点交替点地4次，身体左右拧转4次，左手叉腰右手二位煽扇，视1点  
（9）重复（8）  
（10）1 左脚往7点上步，右脚后撤至大四位  
 2 右手合扇点地，体2点  
 3 右手至三位开扇  
 4 左脚站直，右后半脚掌点地，右手落至二位  
 5-6 保持不动  
（11）1-2 右脚向2点半脚尖上步，左腿向后抬起  
 3-4 重复1-2  
 5-6 保持腿部动作，双手拉开至七位，视1点  
 7 左脚向2点上步，右后半脚掌点地，双手至三位  
 8-10 单膝跪地，双手打开至七位，手心向上  
 11 开扇，右手收回二位，左手叉腰，体对2点，视1点。