

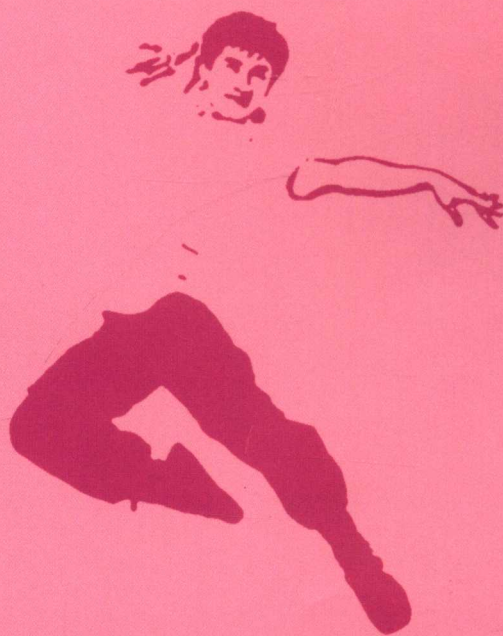


21世纪高等院校示范性实验系列教材

中国古典舞基本功训练教程(一)

ZHONGGUO GUDIANWU JIBENGONG XUNLIAN JIAOCHENG

张逸 兰天文 张梦妮 主编



教育部直属师范大学
华中师范大学出版社

中国古典舞基本功训练教程(一)

主 编 张 逸 兰天文 张梦妮
编 委 杨婷婷 唐晗绮 韩 雯
动作示范 李 可

华中师范大学出版社
2015年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基本功训练教程(一)/张逸,兰天文,张梦妮 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2015.3
(21世纪高等院校示范性实验系列教材)

ISBN 978-7-5622-6404-0

I. ①中… II. ①张… ②兰… ③张… III. ①古典舞蹈—舞蹈训练—中国—高等学校—教材
IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 046955 号

中国古典舞基本功训练教程(一)

©张逸 兰天文 张梦妮 主编

责任编辑:裴美莹 刘沁怡

编辑室:高校教材编辑室

出版发行:华中师范大学出版社有限责任公司

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话:027-67863426/67863280(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccupress.com>

印刷:湖北鄂东印务有限公司

字数:231千字

开本:889mm×1194mm 1/16

版次:2015年3月第1版

定价:25.00元

责任校对:罗艺

电话:027-67867364

邮编:430079

封面设计:罗明波

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督印:章光琼

印张:9.25

印次:2015年3月第1次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

作者简介

张逸，华中师范大学舞蹈系主任。中国舞蹈家协会会员，湖北省舞蹈家协会会员。

毕业于北京舞蹈学院古典舞系，在《北京舞蹈学院学报》、《舞蹈》等期刊上发表多篇学术论文，其中《浅谈舞蹈教育在中学生身体素质和心理素质中的重要地位》被评为优秀论文；主持教育部“人文社会科学研究青年基金”项目“荆楚乐舞研究”。

作为一名舞蹈家、舞蹈教育家、编舞老师和学者，投身舞蹈艺术事业近二十年，创作了许多优秀的舞蹈作品，多次荣获国内各大舞蹈奖项。

编创的作品《梦与鸟飞》获第九届“桃李杯”舞蹈大赛群舞（中国古典舞）组舞蹈剧目奖三等奖；原创作品《求学》获全国第二届大学生艺术展演活动艺术表演类三等奖；2013年，受美国芝加哥哥伦比亚学院特邀访学一年，期间被该院特聘为舞蹈教师，教授中国古典舞，并面向芝加哥市民举办“中国古典舞之夜”讲座，受到热烈欢迎，国内外主流媒体多次对此进行报道。

张逸



兰天文



兰天文，华中师范大学音乐学院舞蹈系教师。中国舞蹈家协会会员，武汉市舞蹈家协会理事，湖北省青年联合会委员。

北京舞蹈学院优秀硕士毕业生，多篇学术论文在《北京舞蹈学院学报》、《舞蹈》等期刊上发表。其中，《中国古典舞之“心劲”探究》被评为“优秀硕士毕业论文”，获北京舞蹈学院第三届“学院杯”论文比赛一等奖，并发表于《北京舞蹈学院学报》。

创作的作品多次获得国家级奖项：群舞《武当和韵》获第九届中国舞蹈“荷花奖”群舞组古典舞评奖作品银奖，舞蹈《爱在山水间》、《哩嘞响》获中国第十届艺术节舞蹈类“群星奖”。

曾任大型民族音乐舞蹈史诗《魅力湘西》执行导演，该剧目入选全国首批“国家文化旅游重点项目名录”；曾任大型音乐舞蹈诗《三峡，我的家乡》执行导演，该作品获湖北省首届少数民族汇演剧目大奖，同时获湖北省“五个一工程”“屈原文艺奖”；曾任华中师范大学110周年校庆晚会总导演；曾任大型原创舞蹈诗《王昭君》总导演，该剧首演于内蒙古呼和浩特市民族剧院。

张梦妮，自由舞者，创作人。从事大型晚会编排及舞蹈培训、幼儿舞蹈教育、农村舞蹈教师培训和教材编写工作。

毕业于武汉音乐学院舞蹈系，创作的舞蹈作品《求学》获湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组一等奖、湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组创作一等奖、湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组优秀指导教师奖、教育部全国第二届大学生艺术节表演甲组三等奖、教育部全国第二届大学生艺术节创作三等奖、第四届“魅力校园”全国校园文艺汇演一等奖。

创作的舞蹈作品《梦与鸟飞》荣获全国第九届“桃李杯”舞蹈大赛群舞（中国古典舞）组表演三等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业组创作一等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业组一等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业优秀指导教师奖。

2010年参与编写《武汉音乐学院培训统编教材》。

2013年求学于美国芝加哥哥伦比亚学院。

张梦妮



前 言

《中国古典舞基本功训练教程》是华中师范大学为进一步推进高水平实验教学示范中心建设,提升本科实验教学工作、完善本科实验教学体系、提高本科实验教学质量,而主持编写的具有示范性的专业教学系列教材之一。同时,本教材也被纳入华中师范大学“十二五”教学发展规划。本教材的编写,坚持精品原则,科学、规范、全面、系统地阐述了高等师范院校在中国古典舞方面的教学理论和教学实践,具有较强的科学性、系统性、指导性和实用性。

华中师范大学音乐舞蹈教研室成立于1990年,2002年才正式开始招收第一批舞蹈方向的学生,2013年正式成立舞蹈学专业。十多年来,我们不断探索新的办学方向,为社会培养出了大量的舞蹈专业人才。中国古典舞基本功训练课程始终是我系重要的专业必修课程之一,但在教学过程中,却没有统一规范的、专门针对高等师范院校舞蹈专业学生的中国古典舞基本功训练教材。在这之前,教师大多借鉴或套搬北京舞蹈学院的教材,或是全凭自己的经验实施教学,导致教学目的盲目、教学质量时高时低。在湖北省艺术教育大发展的背景下,为深入贯彻习近平总书记2014年10月15日文艺工作座谈会的精神,为促进中国古典舞的教学、研究,使广大师生从中受益,我们结合本校的师范性教育特点,广收博采,融会贯通,编写出了一套具有自身特色的中国古典舞基本功训练教材,本书为第一册。

本书共分为三部分:第一部分为一年级上学期训练内容,第二部分为一年级下学期训练内容,第三部分为基本训练与训练列表。本书在第一、第二部分中,紧密结合课堂教学内容,对每个组合在训练目的、动作要领、注意事项等方面都作出了明确的阐释,以便教师、学生们更加清晰地了解教材的整体性。第三部分则分为两章:第六章阐述了基本动作元素的概念与定义,并在教学步骤上给出了指导性的方法,第七章将众多繁杂的古典舞训练动作采用列表、图表的形式,进行系统的、有条理的梳理,使读者一目了然,这也是国内同类型教材之首创。

本书采用真人示范作为插图图解。与以往舞蹈动作采用绘图方式相比较,真人示范更能准确、直观地表达舞蹈的动作以及教学理念。通过多角度、全面、清晰地对真人示范进行数据采集,不仅让教师更加明确训练目的与动作要领,也让学生更容易、更直观地理解动作完成的步骤。

一本成熟的、有价值的教材一定是在时间和实践积累中形成的。在华中师范大学音乐学院十几年的舞蹈教学训练实践中,我们深感基本功训练对支撑专业舞蹈教学的发展,对培养学生的身体技能、身体的语言能力和培养具有高水平的优秀舞蹈教育家与艺术家起着重要的作用,所以,我们试图区别于北京舞蹈学院职业化的教学培养模式,在艺术性与训练性、表演性与教学性的结合等方面不断地进行实践摸索,从而形成适应师范性大学基本功训练的模式特色,并将其融入本书的编写。

本书是一本科学实用的,既适用于师范类高校、综合类高校、艺术类高校的中国古典舞训练教学,也适用于广大古典舞爱好者使用的舞蹈专业教材。由于中国古典舞课堂组合繁多,难免有不足之处,敬请广大专家、读者提出宝贵建议。

编 者
华师桂子山
2014年11月

说 明

一、本书中的舞蹈动作以文字记录为依据,之后将出版配套影像教材,可配合使用。

二、本书中的编号所包含的内容是以音乐小节对应各训练组合的动作而依次讲解的。“[]”这个符号代表 1 个小节的内容,每个小节中又包含按音乐的节拍进行的动作分解。例如,第[1]1-4 拍勾脚,5-8 拍绷脚。

三、关于方位:本书按照课堂教学的实际环境,将示范者的朝向分为 8 个方位,并以此为准来确定身体的朝向。

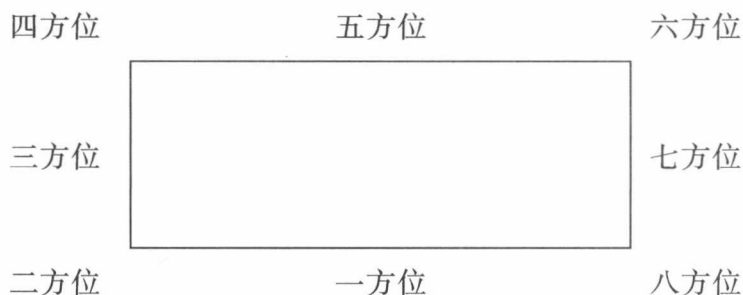


图 1 示范者身体朝向方位划分示意图

四、在介绍动作流动过程中位置的变化时,均以观看者的角度为基准来划分区域。

左后区	正后区	右后区
左中区	正中区	右中区
左前区	正前区	右前区

图 2 舞蹈动作流动中的位置变化区域图

目 录

第一部分 一年级上学期训练

第一章 地面训练	3
一、腕关节练习组合	3
二、勾绷脚组合	5
三、直抬腿组合	7
四、腰部训练组合	10
五、地面弹腿组合	12
六、胯根活动组合	13
七、地面踢腿组合	15
第二章 把上训练	19
一、把上蹲组合	19
二、把上五位擦地组合	21
三、把上小踢腿组合	22
四、把上小弹腿组合	23
五、把上单腿蹲组合	25
六、把上腰组合	27
七、把上控制组合	28
八、把上踢腿组合	30
第三章 中间弹跳组合训练	33
一、小跳组合	33
二、中跳组合	34
三、原地劈腿跳组合	34

第二部分 一年级下学期训练

第四章 把上训练	39
一、把上活动组合	39
二、把上蹲组合	43

三、把上五位擦地组合	48
四、把上小踢腿组合	52
五、把上单腿蹲组合	53
六、把上腰组合	56
七、把上小弹腿组合	59
八、把上搬腿组合	61
九、把上踢腿组合	65
第五章 中间综合训练	70
一、中间搬控组合	70
二、把下踢腿组合	73
三、把下涮腰组合	80
四、平转组合	84
五、四位转组合	85
六、中间小跳组合	88
七、换位小跳组合	90
八、一位中跳组合	92
九、原地劈叉跳组合	92
十、横双飞燕组合	94
十一、凌空跃组合	95
十二、躺身绷子组合	97

第三部分 基本动作训练与训练列表

第六章 基本动作训练	101
一、头眼训练	101
二、上肢训练	102
三、躯干训练	106
四、下肢训练(一)	109
五、下肢训练(二)	112
六、控制训练	116
七、旋转训练	118
八、翻身训练	121
九、跳跃训练	123
第七章 训练列表	128
一、头眼基本位置、运动路线及技法列表	128
二、上肢基本位置、姿态及技法列表	128

三、躯干姿态及技法列表	129
四、下肢位置、姿态及技法列表	129
五、下肢技法列表(一)	130
六、下肢技法列表(二)	130
七、控制训练列表	131
八、旋转训练列表	131
九、翻身训练列表	132
十、跳跃列表(一)	132
十一、跳跃列表(二)	132
十二、跳跃列表(三)	133
十三、跳跃列表(四)	133
十四、跳跃列表(五)	134
参考文献	135
后记	136

第一部分

一年级上学期训练





第一章

地面训练

一、髋关节练习组合

(一) 训练目的

通过地面训练的辅助，围绕髋关节展开练习，使身体肌肉与关节得到全面舒展，为后面的训练热身。

(二) 动作要领

- ① 要求髋关节放松，尽量打开，膝关节伸直。
- ② 上半身前穿时，腹部尽量贴地，双手保持舒展。
- ③ 打胯时绷脚，脚尖经由最远弧度向下发力。

[准备] 面向一方位，直膝坐式姿态，手自然放于身体两侧，提胯含胸拔背，眼睛平视前方。

[预备拍] 保持坐式姿态不动(见图 1-1-1)。

[1] 1-4 双腿开胯，打开横叉(见图 1-1-2)。

5-6 双手贴地向前穿，同时带动身体向前趴横叉(见图 1-1-3)。

7-8 双腿向后环动并拢，成俯卧。



图 1-1-1

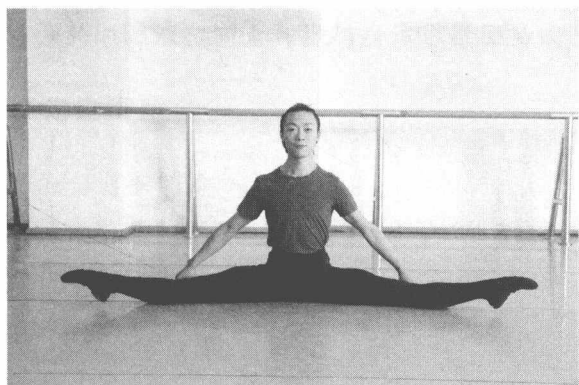


图 1-1-2

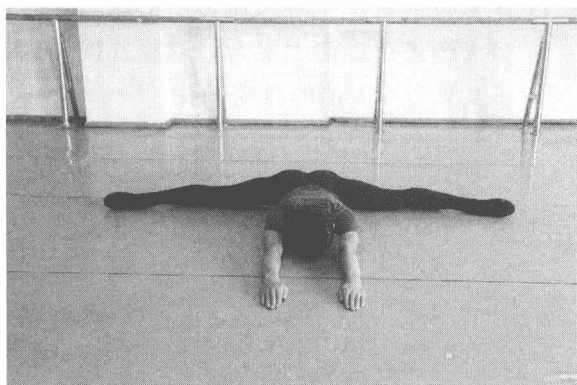


图 1-1-3

[2] 1-4 向右翻身仰卧，双手打开与肩平行，手背向上(见图 1-1-4)。

5-8 挑胸腰，身体依次直立，双手随动成坐式姿态，面向五方位(见图 1-1-5)。

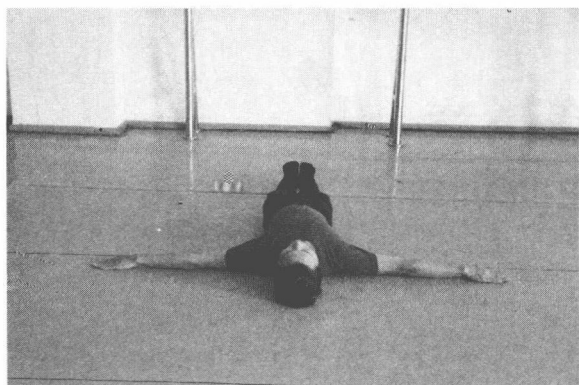


图 1-1-4

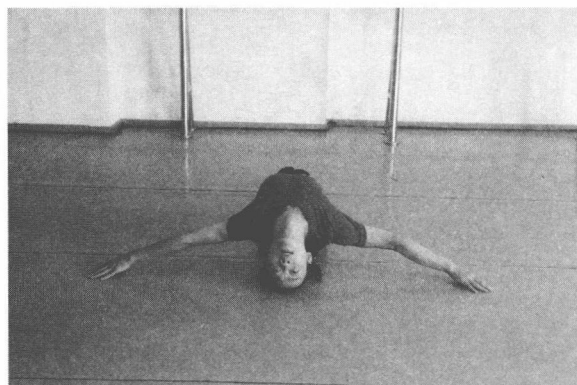


图 1-1-5

[3][4]面向五方位重复一遍[1][2]动作,完成动作回至一方位,成坐式姿态。

[5][6][7]再重复[1][2][1]动作。

[8]1-4 向右翻身仰卧,双手打开与肩平行,手背向上。

5-6 脚尖贴地收回,双腿屈膝(见图 1-1-6)。

7-8 大腿保持不动,以膝为轴小腿直抬至与身体成 90 度(见图 1-1-7)。



图 1-1-6



图 1-1-7

[9]1-2 胯根放松,脚尖往远向下发力开胯(见图 1-1-8,图 1-1-9)。

3-4 脚尖往远向上发力,双腿并拢(见图 1-1-10)。

5-8 重复 1-4 拍的打胯动作。

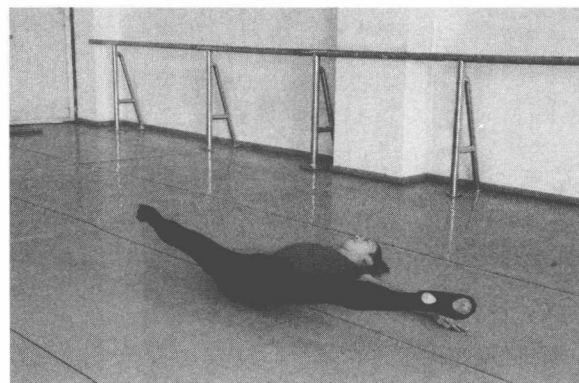


图 1-1-8

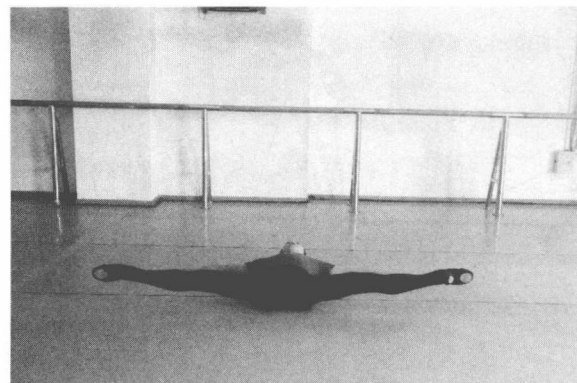


图 1-1-9

[10][11][12]重复[9]的打胯动作,四拍一次。

[13]打开横胯,双手放置膝盖内侧,辅助向下发力颤胯,一拍一动。

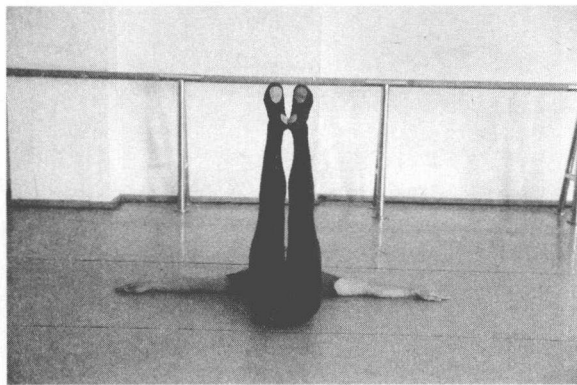


图 1-1-10

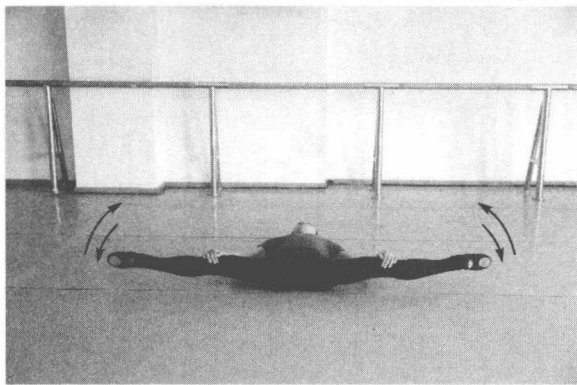


图 1-1-11

[14][15][16]1-4 在横胯基础上一拍一动, 连续颤胯(见图 1-1-11)。

[16]5-6 脚尖往远向上发力, 双腿并拢收回, 屈膝绷脚点地(见图 1-1-12)。

7-8 直膝同时挑胸腰, 身体依次直立成坐式姿态, 面向一方位, 成预备姿态(见图 1-1-13)。

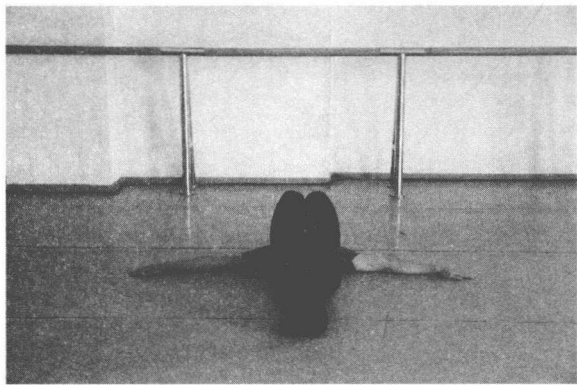


图 1-1-12



图 1-1-13

(三) 注意事项

开胯时, 双腿向上并拢与身体尽量保持成 90 度, 切忌开胯时双腿过于偏前或偏后。

二、勾绷脚组合

(一) 训练目的

通过地面勾绷脚组合的练习, 让学生明确腿部肌肉在勾绷脚时的用力方式, 使腿部肌肉养成正确的运动方式。

(二) 动作要领

① 双腿勾脚时, 脚后跟尽量离开地面。

② 半勾或半绷脚时, 尽量达到力量最远端。

[准备] 面向一方位, 成直膝坐式姿态, 手自然放于身体两侧, 提胯含胸拔背, 眼睛平视前方。

[预备拍] 5-8 保持坐式姿态不动。

[1] 1-4 双脚尖半勾, 两拍到位(见图 1-2-1)。

5-8 双脚勾脚, 脚后跟离开地面, 两拍到位(见图 1-2-2)。

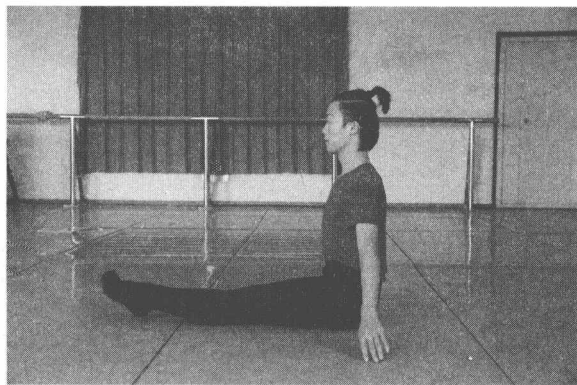


图 1-2-1

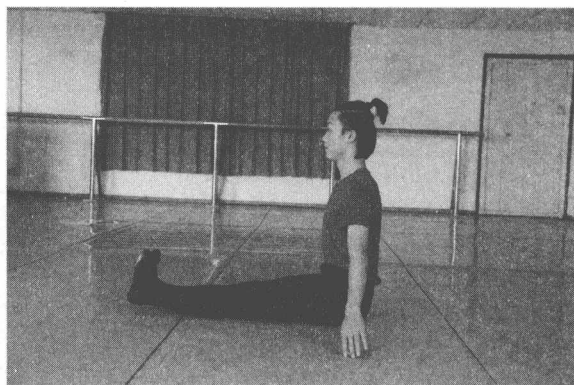


图 1-2-2

[2]1-4 双脚向前推至半勾脚(见图 1-2-3)。

5-8 双脚向前推至绷脚。

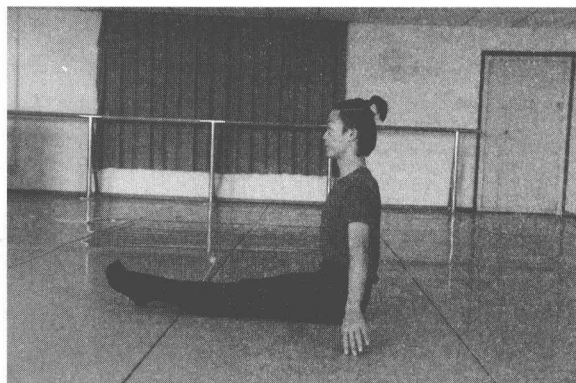


图 1-2-3

[3][4]重复[1][2]动作。

[5]1-4 右脚向内绷扯, 贴左腿向身体回吸(见图 1-2-4)。

5-8 左手托右脚踝, 右手端膝, 向身体方向回压(见图 1-2-5)。



图 1-2-4



图 1-2-5

[6]保持坐立端腿端脚姿态不动。

[7]1-4 右手向旁点地, 左手端脚不动。

5-8 左手搬腿直膝(见图 1-2-6)。



图 1-2-6



图 1-2-7

[8]1-2 左手向旁点地，右腿控制不动，右脚成绷脚状。

3-7 绷脚顺时针环动到绷脚(见图 1-2-7)。

8 右腿垂直下落，成基本坐式姿态。

[9]—[12]左腿重复[5]—[8]动作。

[13]—[20]再重复[5]—[12]动作。

[21]5-8 身体向下，依次向前拉伸，抱前腰(见图 1-2-8)。



图 1-2-8

(三)注意事项

严格区分半勾脚与全勾脚和半绷脚与全绷脚的发力点。

三、直抬腿组合

(一)训练目的

通过地面直抬腿组合的练习，使学生明确腿部在运动时，肌肉用力和延伸的意识与方法；明确下肢髋关节与腿部的关系，上身与下身的位置和关系。

(二)动作要领

①吸小腿时，保持髋关节外开，抬腿时以膝为轴，脚尖经最远路线向上抬伸。

②腿部向旁打开时，主力腿胯部保持不动。

③旁抬腿往回弯曲时，髋关节打开，膝盖尽量向后旁腰靠拢。

[准备]头对五方位，脚对一方位。仰卧于地，双腿绷脚外开，双手放于身体两侧，与肩平行，手背向上。

[预备拍]1-8 保持仰卧姿态不动(见图 1-3-1)。



图 1-3-1



图 1-3-2

[1]1-8 右腿绷脚, 贴左腿内侧慢慢向上, 旁吸于左腿膝盖处(见图 1-3-2)。

[2]1-8 右腿由内侧外开向上, 抬腿至与身体成 90 度(见图 1-3-3)。

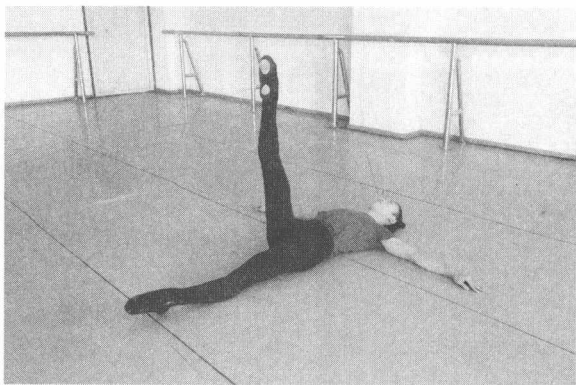


图 1-3-3



图 1-3-4

[3]1-8 右腿以脚尖带动, 脚尖往远向旁打开贴地(见图 1-3-4)。

[4]1-8 右腿往远贴地, 收回至双脚并拢。

[5]1-8 右腿绷脚贴左腿内侧, 慢慢向旁吸于左腿膝盖处(见图 1-3-5)。

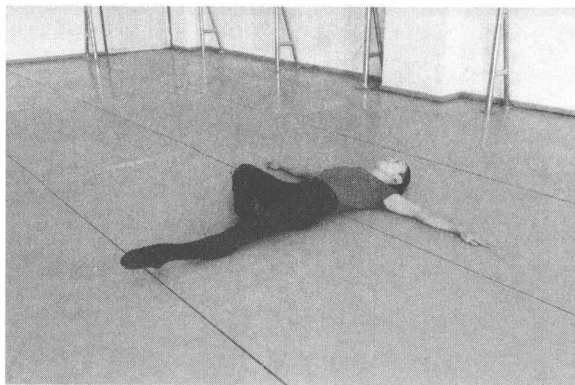


图 1-3-5

[6]1-8 右腿以膝为轴, 小腿直抬至与旁腿成 90 度。

[7]1-8 右腿从旁抬起环动至前, 与身体成 90 度。

[8]1-8 右腿向前下落并腿。

[9]—[16]左腿重复[1]—[8]动作。

[17]1-2 身体向左转, 面向七方位侧卧, 左手伸直贴于地面, 右手放至胃前撑地(见图 1-3-6)。

3-8 右腿绷脚, 贴左腿内侧慢慢向上, 吸于左腿膝盖处(见图 1-3-7)。