

普通高等艺术院校“十二五”立项教材

FUZHUANGBIAOYANZHUYAN YE

XINGTI

XUNLIANYU

WUDAO

JIAOCHENG

服装表演专业

形体训练与
舞蹈教程

杜鑫 张妍 编著

吉林大学出版社



普通高等艺术院校“十二五”立项教材

服装表演专业

形体训练与舞蹈教程

杜 鑫 张 妍 编著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体训练与舞蹈教程/杜鑫, 张妍编著. —长春: 吉林大学出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5601-8750-1

I. ①形… II. ①杜… ②张… III. ①形体—健身运动—高等学校—教材 ②舞蹈—高等学校—教材 IV. ①G831.3 ②J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 289853 号

书 名: 形体训练与舞蹈教程
作 者: 杜 鑫 张 妍 编著

责任编辑: 曲天真 责任校对: 刘伯桥
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 11 字数: 203 千字
ISBN 978-7-5601-8750-1

封面设计: 林 雪
长春市泽成印刷厂 印刷
2012 年 12 月第 1 版
2012 年 12 月第 1 次印刷
定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

内容简介

这是一本针对服装表演专业精心编写的形体训练与舞蹈的教程,内容结合服装表演专业特点进行了系统的整合,将传统的形体训练教程和舞蹈教程充分的与服装表演专业相结合,共分为两个部分:第一部分是模特形体训练部分,根据学生的特点和多年的教学总结出一套适合本科服装表演专业的形体训练内容,内容组合新颖、有针对性,对初次接触专业的学生有较好的指导性。第二部分是舞蹈课程部分,根据教学的可行性和专业特点,改革了一般针对专业舞蹈设置的舞蹈课程。



序

很多刚接触时装模特职业和想成为时装模特的年轻人们只是一味的减重,这种方法不能很好地塑造身体的形态,形体训练可以达到塑形和矫正不良姿态的目的。长期的形体训练可以增加自身的柔软度,也可以促进全身的新陈代谢,以便保持良好的身体状态和精神状态。

时装模特从一个个为时装而行走的美丽年轻人到艳压群芳,脱颖而出的流行领跑者,从本质上不断的变化着,作为展示美丽的代言人,模特是一群站在最前端的被审视的人群,在舞台上无论是为了展示服装还是为了展示什么,最先看到的都是模特本身,设计师和编导者们的辛苦劳动要靠模特的美来完成展示。

中世纪的哲学家托马斯·阿奎那曾经说过这样一句话:美要有三个要素,一是一种完整或完美;二是适当的比例或和谐;三是鲜明。而形体的优美就是展示美丽最鲜明的方式,通过完整的训练,调整自我身体的比例从而和谐地呈现出来。

一名优秀的模特首先要有优美的形态和基础的模特气质,其次充实丰富的内在知识,才能在舞台上完整的展现出自己的美。

杜鑫

2012年10月10日

目 录

第一部分 模特形体训练

第一章 概 述	3
一、模特形体训练的必要性	3
二、男模与女模形体训练的区别	4
第二章 模特的形体基础训练	6
第一节 模特形体训练的概念	6
一、模特形体训练的种类	6
二、模特形体训练的作用	6
三、模特形体训练的方法	7
第二节 模特形体训练在服装表演教程中的作用及发展趋势	8
一、模特形体训练在服装表演教程中的作用	8
二、模特形体训练在服装表演教程中的发展趋势	8
第三节 模特基本身体姿态训练	9
一、热身准备活动	10
二、基本姿态动作要领	25
三、仪态综合训练动作要领	26
第三章 模特的耐力拓展训练	44
第一节 模特整体形体素质提高训练	44
一、形体素质的重要性	44
二、减脂训练	45
三、肌肉伸展训练	48
第二节 芭蕾形体基础动作的训练	49
一、模特芭蕾形体基础动作训练的目的	49
二、模特芭蕾形体基础动作要领	50
第三节 矫正形体强度训练	59
一、矫正垂直度训练	59



二、矫正平衡度训练	63
第四章 模特的健身舞美加强训练	65
第一节 模特练习柔韧性练习动作指导	65
一、器械健美操动作练习	65
二、健美操动作练习	70
第二节 健身操的应用与动作	70
一、热身操组合	71
二、健身操组合	79
第三节 拉丁舞与有氧搏击操的练习动作指导	88
一、有氧拉丁形体基础训练动作要领	88
二、有氧搏击操	98

第二部分 模特舞蹈训练

第一章 概述	105
一、模特的舞蹈训练	105
二、模特舞蹈训练的内容	106
第二章 模特的舞蹈训练——中国古典舞身韵部分	109
一、坐、跪部分	109
二、站立部分	117
三、行部分	125
第三章 模特的舞蹈训练——中国民族民间舞蹈部分	129
一、藏族舞蹈组合	129
二、蒙古族舞蹈组合	131
三、维吾尔族舞蹈组合	134
四、朝鲜族舞蹈组合	137
五、东北秧歌组合	140
第四章 模特的舞蹈训练——流行舞蹈部分	144
一、体育舞蹈	144
二、流行舞蹈	148
第五章 模特的舞蹈训练——舞蹈欣赏与舞蹈编排部分	160
一、舞蹈欣赏	160
二、舞蹈编	166



第一部分

模特形体训练



第一章 概述

通过一段时间的教学经验总结了一些认为适合目前模特教学状况的形体训练课程内容，模特这一职业成功与否一部分是掌握在自己手中的，虽然形体的先天优势是不可改变的，但是我们可以通过一系列的训练将身体有效率达到最均衡。单纯的靠饿出来的瘦不能代表美，真正的身体美是要健康的、有活力的，并且能够长期维持的。

我们通过形体训练，能够了解自己的身体，并学会自我独立的坚持，取得身体与心理的平衡。

一、模特形体训练的必要性

我们不可能天生就会达到完全的符合要求模特的标准比例。大多时候和大多数人都会通过一些方法来达到标准，但是，单一的减肥方法和形体训练方式不会起到太好的作用。

（一）单纯的减脂训练

有的人，腰部肥肉较多，略显粗壮，我们通过一些减肥的方法，来减掉脂肪，虽然效果明显，但是腰部线条比例依旧不会有所改变，原因在于，减肥不是针对局部，只能随着身体的脂肪消耗而一起消耗掉，并不能真正起到对形体整形矫正的作用。

（二）单纯的健美操训练

健美操的训练在一定的强度和程度上可以起到燃烧脂肪和减肥的作用，但是针对形体不满意的局部的改善却起不到一定的效果。长时间的、单一的跳跃，爆发力过于强大，训练时间过长，会导致身体的肌肉线条过于明显和粗大，针对女性训练就会使女性失去肌肉的纤细长度和柔美的线条。



（三）单纯的瑜伽提升训练

瑜伽训练虽然注重人体气息和身体的内在调节以及身体的柔韧性，但训练方式必须缓慢，短期内一般很少能见到成效。

（四）单纯的器械训练

如果单纯的增加负重及器械训练只是为了增加形体训练的难度，会让你觉得有“训练感”，但它并不能使你的姿态变得挺拔，一不小心还容易加重脊柱的弯曲。

总结起来，其实真正形体训练是要改变我们自身形体的不足，我认为，真正的模特形体训练应该是每个人应根据自身的情况来制定形体训练计划，从认知形体训练的规律开始由浅入深的训练，逐渐的培养出正确的形体姿势和形体训练习惯，形体训练是以改善学生形体动作的状态，提高灵活性、协调性，增加自身的可塑性，提高自身形体的外在表现力，为服装表演的其他课程做好基础准备。

二、男模与女模形体训练的区别

由于男性和女性在身体的体态区别以及身体脂肪含量比例的不同（男性的脂肪含量要小于女性），所以在训练时要有微小的调整和区别。

1. 男生要注意身体上部的力量性训练，使身体达到倒三角的状态，看起来要端庄、有力而且挺拔；女生则要注重柔韧性的训练，使身体看起来修长、纤细而挺拔。

2. 男生在训练时，要针对训练动作，自己有意识的来做时间延长的力量性训练，增加肌肉的线条，同时注意减脂；女生在训练时，要注意身体的延展性和柔韧性，提升身体比例，使整个形体看起来比例优美。

3. 男生在训练时，要增加自身的垂直重量感，在练习时，要把自己想象成一只老虎，要有霸气和震慑力；女生在训练时，要把自己想象成一只猫，增加自身的纤强感，既不失柔软又不失力量。

4. 男模也要每周都坚持舞蹈基础和形体方面的训练，一是要培养对音乐的理解力，二来也可以保持身体的柔韧性。而在形体训练方面，男生的课程主要是修正男模的体形，使他们尽快达到并保持最佳体形的目的。

5. 女模也要每周都坚持一定的力量方面的训练，一是要加强身体的延展



力，二来也可以加强身体的均衡感。在形体训练这个课程上来看，女生的课程主要是精塑体形，使身体的比例有一定的提升。同时，减脂是女模必需的课程，也是形体训练坚持的重要目标。

男模和女模最大的区别就在于，男模必须要有身体肌肉线条的延展，而女模可以是单纯性的瘦弱。与女模特清新妩媚的舞台展示要求的不同，男模特在 T 型台上要展示的是男性的阳刚美。因此对于类似形体训练、舞蹈基础的课程，男生也要进行一定程度的训练，但与女生不同是男生走台要相对生活化一些，通过造型、步态营造一种或潇洒不羁或沉稳绅士的感觉。

思 考 题

1. 为什么要进行模特形体训练？
2. 男模与女模在形体训练上有哪些区别？



第二章 模特的形体基础训练

第一节 模特形体训练的概念

一、模特形体训练的种类

形体一般是指人体结构的外在表现，简单的说就是身体的外部形态。通过不同职业的形体需要有不同种类的形体训练方法和种类。一是从人体基本姿态来划分，训练一般分为五种姿态的训练包括站姿、坐姿、走姿、跑姿、卧姿。这些与生活状态息息相关的姿态可以长远的影响着我们的身体形态。二是从形体训练的基础内容来划分，训练一般分为三大种类的训练方式包括基础姿态训练，拓展耐力训练以及身体综合素质训练。

模特形体训练将以上两点综合进行考量和结合，形成具有模特形体训练自身特点的形体训练种类。

二、模特形体训练的作用

形体训练是以人体科学理论为基础的，通过各种类型的训练手段用于改善形体状态，提高人体良好形态的控制能力和表现能力等的基本素质训练。形体训练的过程也是一个人综合能力培养的过程。教育的核心是培养学生的创新思维和发展个性。而形体训练是具有这一核心所需要的可贵的环境和发展的土壤。因此，形体训练不仅仅是身体素质的训练，也是精神文明教育和美育教育，它在全面提高身体形态的同时还提高了学生的综合能力。



模特的形体训练既不同于体育专业院校的竞技性形体训练课，又不同于舞蹈院校的舞蹈课，也不是单纯的健美运动课，而是一门培养综合能力的身体形态训练课。通过初级的基本功训练、形态控制练习能较好的提高学生良好形态的控制能力，而健美操和舞蹈的组合训练有能够提高表现力的作用。

三、模特形体训练的方法

形体训练是向学生进行素质教育、综合能力和塑造优美身体形态的一门模特表演基础课。形体训练技能全面锻炼身体，又能重点训练身体的形态，是培养良好身体的素质和形态的重要手段之一。形体训练要注重全面和重点结合，充分地掌握形体训练的基本技能，掌握形体训练的基本方法和基本技术，培养学生坚强的意志品质和团结协作的思想精神作风和良好的职业道德，开发学生的创新思维，不断的提高个性发展水平，将形体训练与素质教育紧密地结合联系。

形体训练内容的层次、系统，应该与不同年级学生生理和心理发展的规律、身体素质、形态控制能力、表现力等发展情况和要求相适应。形体训练要秉持理论与实践相结合的原则，注重教育过程的改革、形体科学发展的新内容来逐步的提高形体素质和身体技能的要求，使学生逐步了解和掌握如何建立良好形态的原理和方法，并能够达到纯熟运用技能和保持优美体态的最终目标。

形体训练的方法目前有很多，现在几乎各种运动都成了形体训练的方法，例如，健美操、拉丁舞、瑜伽、以及各种有氧运动等，在书的后面，我们会具体地接触到形体训练的几种方法。

思 考 题

1. 模特形体训练的作用是什么？
2. 请列举三种以上形体训练方法？



第二节 模特形体训练在服装表演教程中的作用及发展趋势

一、模特形体训练在服装表演教程中的作用

形体训练课程作为服装表演专业的基础课程是贯穿于整个学科的应用型课程，虽然课程设置主要在学生初次接触的前三个学年，但形体训练的作用却是贯穿在服装表演专业学生大学本科学习的整个教学实践中的。在课程教学内容的组织安排上，则应该更加注重培养学生的运用能力，在教学方法上也要达到知识传授、能力培养和素质教育融为一体。形体训练课程是一门以老师为示范教学的实践课程，注重教学的传授方法的改革，才能使逐渐形成掌握专业技能并有独立应用专业技巧的能力。

二、模特形体训练在服装表演教程中的发展趋势

一个可以成为职业时装模特的人，首先要具备优秀的外在身体条件，其次要具备可以控制的身体能力的素质条件。随着时代的进展和服装行业体系的变迁，模特逐步的从瘦弱到健美，从年轻的到健康的。模特表演中最重要的就是拥有能够控制舞台的身体张力。

模特表演的基础是模特形体训练，形体训练通过长时间的系列训练结合对服装设计课程的理解、音乐欣赏乐理知识的了解而逐步使学生达到整体协调、乐感协调等等的表演基础，初次接触服装表演的学生，只有好的先天条件是无法达到上 T 台表演的标准的，是要通过这些基础的形体训练来慢慢形成基础素质，对模特而言，先天的自身条件很重要，例如身高、头部与身体之间的比例以及容貌和舞台的表现力，除了这些优秀的身体条件和外在条件，还要拥有可以控制身体的内在条件，也就是通过后天训练和学习得到的表演技能以及专业知识。形体训练与其他课程不同之处在于对学生和学科专业的



整体地、持续性地影响。

形体训练的最终目的和发展的趋势是学生脱离课程训练后依然可以运用所学的知识体系来达到辅助表演的作用和日常维持身体素质延伸性的影响。

思 考 题

1. 模特形体训练在服装表演教程中的作用是什么？
2. 模特形体训练在服装表演教程中的发展趋势是什么？

第三节 模特基本身体姿态训练

形体训练多是静立行活动和控制能力的联系，通过肌肉的紧张和收缩，使身体在某种姿势上控制不懂。形体训练多为周期性练习，但也有比较复杂，没有显著连贯性的非周期性练习。形体训练首先要有一个良好姿态，有正确的基础姿态才能进行各种组合及强度训练，这些基础姿态的训练对日后的形体素质有着较大的改善和提高。只有针对性强的训练，才能不断地提高身体、形体素质，才能较快地调理身体的外形，使之更加优美。有两大方面是形体训练中至关重要的因素：一是身体的力量，主要是指身体或身体某一部分用力的能力，在形体训练中肌肉的力量训练决定了身体延展性和身体线条的美感，力量性差则腿伸不直、踢不高、支撑能力差、身体稳定性不强，不能够稳健的展现身体形态和身体魅力。二是柔韧性就是指身体的柔软度，身体的柔软度决定了身体的伸展幅度和舒展性，柔韧性的好坏决定了身体形态舒展优美的多种姿态展示形式。提高身体力量和柔韧性的关键和基本就是身体基本姿态的训练，我们在站、坐、走、手四个方面先了解自己的身体，先进行简单的训练活动。



一、热身准备活动

在做形体训练前，我们首先要做好热身活动，避免身体伤害，着装要是柔软的练功服和鞋，不要佩戴饰品。

（一）训练目的

在正式训练之前，要科学地安排一套热身动作，目的是为了活动人体的各个部位关节及舒展各部位的肌肉，增强脉搏跳动的速度，调动大脑及肌肉的兴奋度，使之快速进入训练的状态。

（二）基本动作

1. 身体的方位

我们的训练是为了上舞台而做准备的，舞台展示首先要对训练场地有明确的方位概念。一般以学员自身为基点，以面对教员的方向为正前方，每向右转 45 度为一个方向，共分八个方向。为了记述方便，用 1 至 8 的数字来表示八个方位，称作 1 点、2 点、……、8 点。

2. 头、颈部动作

音乐：2/4 拍 中速

准备拍姿态：两脚开立与肩同宽，脚尖朝前，双肩松弛，两臂自然垂于体侧。

头俯仰：尽量向前低头，抻拉颈部（如图 2-3-1-1），然后还原。再向后仰头、下颏朝上顶（如图 2-3-1-2），然后还原，两拍一个动作，做四小节。



图 2-3-1-1