

BOOK+ DVD



Shaping Ballet
for Children

少儿形体

闪亮人生，从轻盈优雅的芭蕾开始……
雕塑优美形体 促进身体发育 培养高雅气质

芭蕾舞

纪娜 编著



◎最专业最高品质的少儿形体芭蕾教程◎

成都时代出版社

Shaping Ballet
for Children

少儿形体

踮起脚尖

你也可以成为美丽的天鹅

国际形体芭蕾专业导师 纪娜 编著



芭蕾操

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿形体芭蕾舞 / 纪娜编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80705-732-1

I. 少… II. 纪… III. 芭蕾舞—少年读物 IV. J732.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015421 号

少儿形体芭蕾舞

SHAOER XINGTI BALEICAO

纪娜 编著

出品人	秦 明
责任编辑	龚爱萍
责任校对	蒋雪梅
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-732-1
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

Ballet dancers seem to ignore the law of gravity as they float through the air in long, slow leaps. They keep perfect balance while they spin like tops without becoming dizzy. During certain steps, their feet move so rapidly that the eye can hardly follow the movements.





Relative Knowledge of Ballet

芭蕾知识殿堂

序

闪亮人生，从轻盈优雅的芭蕾开始……

Colorful Life Begins with Ballet

小朋友们一定很羡慕舞台上那些轻盈起舞的小伙伴们吧！

爸爸妈妈是不是也期望自己的宝贝成为所有人关注的焦点呢？

是的，没有哪个小朋友生来就会翩翩起舞，生来就有着与众不同的优雅气质。有些小朋友之所以那么可爱，那么健康，是因为他从小努力追求自己的爱好，经过长时间培养和锻炼，他个子比同龄人高，走起路来姿态优美，因为有了这些优越的外形条件，他的自信心更强，性格活泼开朗，甚至比别人更聪明！

学芭蕾舞，是现在众多小朋友的爱好。不仅仅是因为芭蕾舞本身优美动人，更重要的是，练习芭蕾可以促进你的身体更均衡地发育，全面提高身体素质，矫正所有不良的姿势，训练出修长匀称的优美体态，培养优雅脱俗的气质！

在练习芭蕾的过程中，小朋友的性格也会随着改变，有些孤僻的小朋友变得爱交朋友了，羞怯的小朋友变得开朗大方了，有点急躁的小朋友变得沉稳了，娇娇女也能吃苦了……

当然，最重要的是——从此，你也可以成为别人眼中艳羡的美丽天鹅。

小朋友们，来，踮起你的脚尖，舞台上下一颗闪亮的星星就是你！

CONTENTS 目录



PART 1 芭蕾知识殿堂 01 Relative Knowledge of Ballet

芭蕾历史小学堂	02
欣赏芭蕾舞蹈Q&A	03
芭蕾音乐聆听坊	05

PART 2 芭蕾娃娃的藏宝箱 06 Ballet's Necessities

芭蕾舞衣秀一秀	07
足尖上的艺术	10
◆ A. 如何购买合适的足尖鞋？ ◆ B. 跟我学习保护柔嫩脚趾	

PART 3 天鹅展翅——芭蕾基础课堂 13 Basic Postures and Knowledge

初学知识必须懂	14
◆ A. 如何处理头发 ◆ B. 站立的基本姿势 ◆ C. 正确的手形姿势	
手、脚的位置看仔细	16
◆ A. 手的位置 ◆ B. 脚的位置 ◆ C. 头的位置	
基本概念和舞姿造型	20
◆ A. 主力腿和动作腿 ◆ B. 常用舞姿造型 ◆ C. 芭蕾连接动作	

PART 4 纪娜形体芭蕾大课堂 23

Learn Ballet Step by Step

热身练习排第一 25

扶把练习内容多 29

- ◆ A. 压前腿
- ◆ B. 压旁腿
- ◆ C. 压后腿
- ◆ D. 压脚趾
- ◆ E. 一位向前擦地【巴特芒·唐究】
- ◆ F. 一位向旁向后擦地【巴特芒·唐究】
- ◆ G. 蹲（一位和二位）【普利埃】
- ◆ H. 五位擦地【巴特芒·唐究】
- ◆ I. 小踢腿【巴特芒·唐究·热泰】
- ◆ J. 划圈【隆·德·让·阿泰尔】
- ◆ K. 单腿蹲【巴特芒·丰究】
- ◆ L. 立半脚尖【雷勒韦】
- ◆ M. 大踢腿【格朗·巴特芒·唐究·热泰】

中间练习你最棒 55

- ◆ A. 舞姿练习【波·德·勃拉】
- ◆ B. 五位擦地【巴特芒·唐究】
- ◆ C. 移重心【唐·利埃】

跳跃练习跳出自信 71

- ◆ A. 小跳【索泰】
- ◆ B. 换脚跳【尚日芒·德·皮耶】
- ◆ C. 变位跳【夏佩·索泰】
- ◆ D. 追赶步【帕·夏塞】

地面练习下功夫 77

- ◆ A. 腿的外开
- ◆ B. 腹肌练习
- ◆ C. 背肌练习
- ◆ D. 臀肌练习
- ◆ E. 含胸扩胸

PART 5 小小足尖飞起来！舞蹈组合 85

Dance Suite

- ◆ A. 舞蹈组合（一）抒情柔和
- ◆ B. 舞蹈组合（二）活泼轻快
- ◆ C. 舞蹈组合（三）优美舒缓
- ◆ D. 行礼

PART 6 芭蕾舞剧大看台 105

Enjoyment of the Famous Ballets

- 《胡桃夹子》
- 《木偶奇遇记》
- 《睡美人》
- 《拇指姑娘》



Ballet Class

Part

芭蕾知识殿堂

Relative Knowledge of Ballet

欢迎小朋友们和我一起步入芭蕾知识殿堂，我会带领小朋友们先到“小学堂”了解芭蕾的起源和历史，再到“聆听坊”欣赏美妙又著名的芭蕾音乐，最后我们将教小朋友们欣赏芭蕾。

你准备好了吗？那么，我们就开始丰富多彩的芭蕾知识旅程吧！

Are you ready? Follow me.



1 芭蕾历史小学堂



芭蕾舞，起源于文艺复兴时代的意大利贵族。“Ballet”这个词语是由意大利文“Ballo”演变来的，是“舞蹈”的意思。它主要是在皇帝、皇后面前表演的宫廷舞蹈，后来流传到法国，并成为了宫廷内的一种娱乐。

Ballet History

1669年，第一个芭蕾舞剧在法国宫廷内演出，

这次演出是由男舞蹈员戴着面具扮做女性。

直到1681年，女性才开始了芭蕾的第一次公开演出，那时候演员们还穿着臃肿的衣服。

1720年，艺术家为了突出脚跟的步法和线条，

裙子的长度才被改短到脚跟以上。

1661年，世界第一所皇家舞蹈学校成立，是由法国国王路易十四在巴黎创办的，他确立了芭蕾的五个基本脚位和十二个手位，

设计了一套包括基本动作、舞蹈创作、配乐、舞台布景等的课程，

使芭蕾动作有了一套完整的体系。

这所学校就是今天“巴黎歌剧院”的前身。

后来，该校的舞蹈大师把所有的舞蹈步法重新组合，成为了现代的芭蕾舞步。

Classical Ballet & Modern Ballet

古典芭蕾大部分内容以人和灵魂的关系为故事情节，

而现代芭蕾舞则不一定有特定的故事，

更着重于内心的情感和气氛的烘托。



2. 欣赏芭蕾舞Q&A



仔细体会芭蕾独特的艺术表现力，才能得到真正美的享受。芭蕾舞是一门艺术，欣赏芭蕾舞也是一门重要的、丰富的艺术，这中间可有不少的小细节和内容哦！来看看小朋友们有哪些不明白的问题吧！

Q: 芭蕾舞的基本标准是什么？

A: 芭蕾舞的基本标准是：轻、高、快、稳。

轻，就是指体态轻盈；高，就是挺拔向上；快，就是动作娴熟；稳，就是动作稳健。

Q: 芭蕾舞表演中，应该从哪几个方面判断演员的体形美？

A: 一般从四个方面去判断：

开：看演员做每一个姿势的时候双腿是不是都向外打开，扩大了空间范围。

绷：看脚背，是不是绷直，脚面是否凸出，腿的线条是否修长和流畅。

直：看基本站立和甩腿的姿势，是不是保持笔直、稳定、有力。

立：看演员的身体形态是否挺拔、舒展。

Q: 芭蕾舞中的高难度技巧有哪些？该如何判断演员做高难度技巧的水准？

A: 芭蕾舞中的高难度技巧普遍有旋转、跳跃和双人舞技巧等。

旋转：一只脚为轴，另一只脚在膝盖处，或在脚踝处，做伸展动作、外旋或内旋。评判他的动作质量，不仅要看旋转圈的数量，还要看旋转速度和节奏，以及结束时动作是否平稳、利落、漂亮。

跳跃：最感染人的跳跃是，不仅要跳得高、跳得轻、落得稳，还要把握好音乐节奏，手臂、头以及脸部表情要协调一致。

双人舞：技巧动作包括托举、支撑旋转和平衡三大类。它的美感不是为了表现男演员的力气，而是为了突出女主角在空中的轻盈、飘逸。通过轻松自如的默契配合，表现双方的情感和相互关系。

Q: 芭蕾舞剧中的舞蹈格式有几种？

A: 芭蕾舞剧中的舞蹈格式有独舞、双人舞、多人舞。独舞长于刻画人物性格和抒发内心情感；群舞则用来渲染、烘托气氛，调剂色彩。双人舞在概念上不仅是“两个人跳舞”，而是已形成一种特定的表演格式。古典舞剧中，男女主人公的双人舞，常被处理为全剧的核心舞段，占据着重要的地位。双人舞通常分慢板、变奏、结尾，是对芭蕾演员技艺的全面检验。

Q: 通常报幕中出现的CODA、ADAGIO、变奏是什么意思？

A: 一段芭蕾通常分为出场、慢板舞、变奏和结尾。

ADAGIO就是慢板舞的意思，CODA就是结尾的意思。慢板舞是指在古典双人舞中，女演员与男伴运用舒缓、高度技巧的舞步表演抒情场面；结尾是指男女演员在最后的穿插表演。

Q: 除了以上这些，还应该从其他哪些方面去欣赏芭蕾和评判演员的水准呢？

A: 在观看过程中，还可以从舞者的面部表情来欣赏和评判。同样的素材、不同的情绪、不同的动作力度、不同的舞蹈性格的表现，都要与舞者的面部表情结合起来，才能清楚地表现角色的性格和演员在舞剧中的地位。

Q: 芭蕾舞比赛中应该如何鼓掌？

A: 小朋友们观看演出的时候总是习惯鼓掌，这是一种礼貌。但是你们可要记住了，如果演员表演的是深沉抒情的优雅舞段，每段舞之间没有连续性的音乐连接，掌声的出现就不大合适，这时候就不应该鼓掌。



3 芭蕾音乐聆听坊



芭蕾舞剧是综合音乐、美术和舞蹈在同一舞台表演的艺术形式。音乐在芭蕾中占有不可忽视的地位。舞剧音乐，既要体现完整的艺术构思和故事情节，又要具有鲜明的音乐风格和人物感情。而且，舞剧音乐往往都有节奏鲜明、抒情色彩浓厚的旋律，有“舞蹈的灵魂”之称。难怪我们聆听芭蕾音乐时，脑海里就会浮现出丰富的意境。

柴可夫斯基作品

选自舞剧《天鹅湖》：

《情景》《圆舞曲》《西班牙曲》《天鹅之舞会》《天鹅之舞》

选自舞剧《胡桃夹子》：

《特巴雷克舞曲》《进行曲》《糖果仙子舞曲》《花之圆舞曲》

选自舞剧《睡美人》：

《圆舞曲》



舒伯特作品

选自舞剧《罗莎蒙》：

《序曲》



普罗科菲耶夫作品

舞剧《罗密欧与朱丽叶》
第一、二幕曲子



史特拉汶斯基作品

选自舞剧《火鸟》：
《全体欢庆》



肖邦作品

选自舞剧《仙女》：

《前奏曲》《圆舞曲》
《马祖卡舞曲》



亚当作品

选自舞剧《吉塞尔》：
《吉赛尔与阿尔伯特》
《愤怒情景》



Ballet Class



Part 2

芭蕾娃娃的藏宝箱

Ballet's Necessities

小朋友们，接下来我们所欣赏和介绍的是你最感兴趣的，
那就是多款漂亮的舞衣和足尖鞋。

同时，为了在训练中能更加挥洒自如，表现出色，
也学习学习“如何购买合适的舞鞋”和“保护脚趾的知识”吧！



1 芭蕾舞衣秀一秀

少儿芭蕾舞衣的款式千变万化、丰富多彩，众多品牌又推出了很多特别的款式，下面我们就一起来欣赏多款漂亮的舞衣吧！相信你一定会喜欢！

I am sure you will like them.

女孩舞衣

Girls' Dance Wear



无袖连短裙



短袖连短裙



长袖连短裙



中袖连短裙



灯笼袖连短裙



无袖连纱裙



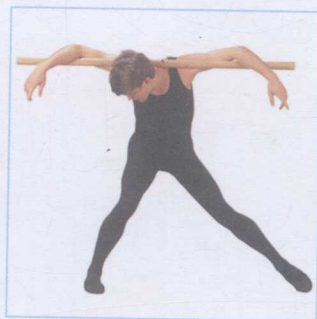
无袖舞衣



短袖舞衣

男 孩 舞 衣

Boys' Dance Wear



无袖紧身衣



男式紧身连衣裤



男式棉质或纱
质连衣裤

额 外 配 饰

Accessories



纱裙伴侣半截短纱裙



半截纱裙



半截丝质裙



半截裙

贴心舞袜

Tights



尼龙质料的裤袜最常穿用。



这种在脚底有孔的舞袜，作用是可以舒缓脚部痛楚。



这种多是一些专业的舞蹈穿着，长度由腰部至脚踝。

舞鞋配饰

Accessories For Shoes



羊毛制



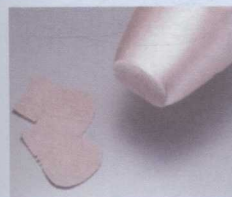
胶质



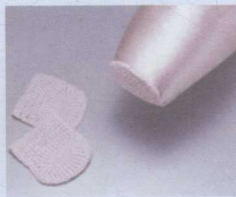
填充垫



丝带



鞋尖垫



鞋尖垫



橡筋



松香