

Татьяна
Мурьева

古典芭蕾 课堂进程教学法

作者：塔吉亚娜·木鲁耶娃



中央民族大学出版社

古典芭蕾课堂进程教学法

作 者：塔吉亚娜·木鲁耶娃
翻 译：郭冬梅
舞蹈校对：马云霞

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古典芭蕾课堂进程教学法/[俄]塔吉亚娜·木鲁耶娃
著;郭冬梅译. —北京:中央民族大学出版社,2005.6
ISBN 7-81108-043-5

I. 古… II. ①塔… ②郭… III. 古典芭蕾-教学
法-高等学校-教材 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 061119 号

古典芭蕾课堂进程教学法

作 者 [俄]塔吉亚娜·木鲁耶娃
责任编辑 红 梅
封面设计 赵秀琴
出 版 者 中央民族大学出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081
电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)
68932218 (总编室) 68932447 (办公室)
发 行 者 全国各地新华书店
印 刷 者 北京宏伟双华印刷有限公司
开 本 850×1168 (毫米) 1/16 印张: 10.75 彩插: 2 页
字 数 240 千字
印 数 3300 册
版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-81108-043-5/J·63
定 价 50.00 元

版权所有 翻印必究



塔吉亚娜·木鲁耶娃



左起：郭冬梅、马庆龄、塔吉亚娜、尤里、崔高霞、杨光



塔吉亚娜给2004级本科班的学生上课



塔吉亚娜给2004级本科班的学生上课



塔吉亚娜和2004级本科班的学生合影



塔吉亚娜给教基本功课的老师上课



塔吉亚娜给年轻的基本功老师示范

序

学校的根本任务是为社会培养优秀人才，而学校最宝贵的资源则是教师，教师水平的高低决定了教学的基本水平。为使学校里的教师始终保持一种高水平状态，既要经常开展教师进修活动，亦要不断地从全社会选拔、引进最优秀的专家充实教师队伍，使教师队伍始终处于一种流动状态，与运动中的社会保持密切联系，与前进的社会同步。

中央民族大学自 1957 年开设舞蹈专业，1959 年创建艺术系，到 2000 年已有了近半个世纪的舞蹈教学历史。在漫长的历程中，中央民族大学建立了自己独特的舞蹈教学体系，取得了世人瞩目的成就。为了适应新世纪的需要，进一步提高少数民族舞蹈教学水平，为国家造就更多的一流水平的民族舞蹈艺术人才，中央民族大学舞蹈系从全国各地请进来一批国家一流水平的民族舞蹈家来本系授课。如：著名蒙古族舞蹈家、教育家斯琴·塔日哈和查干朝鲁、著名维吾尔族舞蹈家、教育家哈力千姆、著名海洋秧歌大师张荫松、著名朝鲜舞教育家金艺华教授、著名云南民族舞蹈专家马文静等。这些专家为中央民族大学的舞蹈教学注入了一股活水，为中央民族大学的舞蹈本科教育做出了卓越贡献。

正是在这样的一个背景下，经过国家外国专家局的大力扶持和中央民族大学外事办公室的积极操办，我们荣幸地请来了俄罗斯功勋演员塔吉亚娜·木鲁耶娃和俄罗斯人民演员尤里·木鲁耶夫来我校教授俄罗斯芭蕾。

从国外引进芭蕾专家来校长期授课，这在中央民族大学舞蹈教育史上是头一次。之所以如此重视，是因为我们认为，要发展少数民族舞蹈教育，当然需要有纯真的少数民族舞蹈课程，但同时也需要有正宗的中国古典舞课程、正宗的芭蕾课程以及富有活力的现代舞课程。它们将全面提高少数民族舞蹈学生的素质，为学生的成长打下一个宽厚的基础，以利于将来的发展。

五年过去了，塔吉亚娜·木鲁耶娃和尤里·木鲁耶夫两位专家历经五个春夏秋冬，酷暑也好，寒冬也罢，呕心沥血、任劳任怨，给中央民族大学的舞蹈师生传授了正宗的俄罗斯芭蕾真谛，为中国少数民族舞蹈教育事业的发展做出了卓越贡献。他们对艺术的严谨、对工作的认真负责、对学生的爱心以及他们的聪明才智给我们留下了深刻印象，我们将终生不忘。

在繁忙的教学间隙，塔吉亚娜·木鲁耶娃又完成了她的专著《古典芭蕾课堂进程教学法》。我们由衷地感谢塔吉亚娜·木鲁耶娃为中国朋友留下这样一份珍贵的礼物。借此，也向为两位专家担任了五年翻译的郭冬梅老师表示诚挚的谢意！

衷心地祝愿塔吉亚娜·木鲁耶娃和尤里·木鲁耶夫在俄罗斯芭蕾教学事业上取得更大的成就！愿中俄两国人民友谊长存！

中央民族大学教授



二〇〇五年六月二日

目 录

序.....	1
--------	---

古典芭蕾舞教学法概述

一、扶把练习.....	1
二、中间部分练习.....	2

I 基 本 概 念

一、身体的摆放.....	3
二、脚位.....	3
三、手位.....	4
四、头和面部的表情.....	4
五、稳定性 (aplomb)	5
六、Epoulement	5
七、En dehors en dedans 的概念	6
八、Demi plie (半蹲)	6
九、Grand plie (深蹲, 大蹲)	6
十、Releve (提升)	7

II Battements

一、Battements tendus	8
二、Double battement tendu	9
三、Battement tendu jete	9
四、Battement tendu jete pointe	9
五、Battement tendu pour batteries	10
六、Grand battement jete (基本形式)	10
七、Grand battement jete pointe	10
八、Grand battement jete developpe (柔和的)	11
九、Grand battement jete balance (摇摆的)	11
十、Grand battement jete passe	11
十一、Battement frappe	11
十二、Battement double frappe	12
十三、Petit battement sur le cou - de - pied	12
十四、Battement fondu	13
十五、Double battement fondu (两个 battements fondus)	14
十六、Battement soutenu	14

十七、Battements releve lent	14
十八、Battement developpe	15
十九、Developpe ballotte	17
二十、Developpe tombe (倒落的)	17

III Rond de jambe

一、Rond de jambe par terre	19
二、Rond de jambe en l'air	19
三、Grand rond de jambe jete	20

IV Port de bras

一、Port de bras 在教学中的基本形式	22
--------------------------------	----

V 古典芭蕾舞的各种舞姿

一、基本舞姿	27
1. Croisee 向前	27
2. Croisee 向后	28
3. Effacee 向前	28
4. Effacee 向后	28
5. Ecartee 向前	28
6. Ecartee 向后	29
二、基本的大舞姿	29
1. Croisee 向前	29
2. Croisee 向后	30
3. Effacee 向前	30
4. Effacee 向后	30
5. Ecartee 向前	31
6. Ecartee 向后	31
7. Attitude	31
8. Arabesques	32

VI 连接和辅助动作

一、Pas de bourree	36
1. Pas de bourree 带换腿的 (双手扶把杆)	36
2. Pas de bourree 从旁到旁没有腿的交换	37
3. Pas de bourree dessus - dessous 带换脚	38
4. Pas de bourree en tourment en dehors 带换腿	39
5. Pas de bourree en tournant en dedans 带换腿	40
6. Pas de bourree ballotte en toumant 1/4 转体	40
7. Pas de bourree dessus - dessous en tournant	41

二、Pas coure	41
三、Pas suivi	41
四、Coupe	42
五、上步	42
六、Passe	42
七、Temps releve	43
1. Petit temps releve par terre	43
2. Grand temps releve	44
八、Flic - flac	44
1. Flic - flac 是连接动作	44
2. Flic - flac en tournant (转半圈)	45

VI 在 adagio 中的各种转体

一、Tours Lents	46
二、Fouette 转体	48
1. En dedans (在把杆上)	48
2. En dehors (在把杆上)	48
三、Grand fouette effacee	48
1. Grand fouette effacee (从前到后)	48
2. Grand fouette effacee (从后向前)	49
四、Grand fouette en tournant	50
1. Grand fouette en tournant en dedans 在舞姿 arabesque 三中 (向右边方向)	50
2. Grand fouette en tournant en dehors (向右边)	51
五、Renverse	51
1. Renverse 从 attitude croisee 起的 en dehors	51
2. Renverse en dedans 从舞姿 croisee 向前	52
3. Renverse en dedans 从舞姿 croisee 前出发经过舞姿 ecartee 前	52
4. Renverse 结合 grand rond de jambe developpe en dehors	52
5. Renverse en ecartee 结合 arabesque IV	53

VI En tournant

一、Battement tendu en tournant	54
1. Battement tendu en tournant 腿向前开	54
2. Battement tendu en tournant 腿向后打开	54
3. Battement tendu en tournant 腿向旁打开	54
二、Battement tendu jete en tournant	55
三、Rond de jambe par terre en tournant	55
四、Battement frappe en tournant	57
五、Petit battement en tournant	57
六、Battement fondu en tournant	58

七、Rond de jambe en l air en tournant	59
八、Battement divises en quarte (第四种 battement)	59

Ⅸ 各种转体和转

一、各种半转体和用双腿和单腿的各种转体	61
二、在把杆上立半脚尖的五位脚的半转体	61
三、半转体 en dehors 和 en dedans, 结合腿的替换 (在把杆上)	62
四、Tombe 带半转体 en dehors 和 en dans (在把上)	62
五、五位脚立半脚尖转体 (在中间部分)	63
六、Pas glissad en tournant 180 度	63
七、Pas glissad en tournant 360 度	65
八、Pas dlissad en tourant 沿对角线移动	65
九、Jete en tourant	66
十、Pas emboite en tournant	67
十一、Chaines 转	68
十二、在地板上的 Pirouettes	68
十三、Pirouettes 在把杆上	71
十四、Fouette 45 度转	72
十五、从深的 plie 起用 cou - de - pied 转	73
十六、En dehors 转和 degage	73
十七、En dedans 方向沿对角线转 (pique 转)	74
十八、En l air 转	74
十九、在各种大舞姿中的转	75
二十、Preparation 和转从 a la second 二位脚起	76
二十一、各种准备练习和从 port de bras 起的转 - preparation en dehors	76
二十二、Port de bras - preparation en dedans	77
二十三、En dehors 转	78
1. Preparation 和 en dehors 转在舞姿 attitude croisee 中	78
2. Preparation 和 en dehors 转在舞姿 arabesque III 中	78
3. Preparation 和 en dehors 转在舞姿 arabesque IV 中	78
4. Preparation 和 en dehors 转在舞姿 effacee 前	78
5. Preparation 和从四位脚起 en dehors a la seconde 转	78
二十四、En dedans 方向的各种转	79
1. Preparation 和 en dedans 转在舞姿 attitude effacee 中	79
2. Preparation 和在舞姿 arabesque I 中的 en dedans 转	79
3. Preparation 和在舞姿 arabesque II 中的 en dedans 转	79
二十五、和各种动作结合的转	79
1. 上步立半脚尖转	80
2. 转和 tombe	80
3. 转和 coupe	80

X 跳 跃

一、 Temps leve saute	82
二、 Changement de pieds	82
1. Petit changement de pieds	82
2. Grand changement de pieds	83
三、 Pas echappe	83
四、 Pas assemble	84
1. Double assemble	85
2. Grand assemble	85
3. Grand assemble en tournant	86
五、 Pas glissade	86
六、 Pas ballonne	87
七、 Pas de chat	89
八、 Pas de basque	90
九、 Pas failli	92
十、 Pas ciseaux (剪刀)	94
十一、 Pas ballotte	94
十二、 Pas chasse	95
十三、 Pas emboite	97
十四、 Soubresaut	99
十五、 Saut de basque	99
十六、 Rond de jambe en l air saute	100
十七、 Gargouillade (rond de jambe double)	102
十八、 Sissonne	102
1. Sissonne simple (向后)	103
2. Sissonne ouverte	103
① Grand sissonne ouverte 90度	105
② Grand sissonne ouverte 向旁	105
③ Grand sissonne ouverte 带半转体	108
3. Sissonne tombe (倒落的跳跃)	109
4. Sissonne fermee	111
5. Sissonne fondue	112
6. Sissonne renversee	113
7. Sissonne soubresaut	114
8. Sissonne 在 arabesque I 中	114
十九、 Jete	115
1. Petit jete	115
2. Jete ferme	117
3. Petite jete en tournant	118

4. Grand jete	119
5. Jete fondu 在 90 度	121
6. Jete passe	121
7. Jete renverse	123
8. Jete entrelace	124
9. Grand jete pas de chat	125
10. Grand jete en tournant	125
① Grand jete en tournant 在 attitude croisee 中并结合 sissonne tombee - coupe	125
② Grand jete en tournant 在 attitude effacee 并结合 sissonne tombee - coupe	126
③ Grand jete en tournant 在 attitude croisee 并结合 sissonne coupe	126
④ Grand jete en tournant 沿圆圈	127
11. Jete par terre en tournant	127
二十、Cabriole	127
二十一、Grand fouette saute	130

XI 打 击

一、Entrechat	132
1. Royale	132
2. Entrechat - quatre	133
3. Entrechat - trois	133
4. Entrechat - cinq	134
5. Entrechat - six	135
6. Entrechat - six de vole	135
7. Entrechat - huit	135
二、Brise	135
三、Pas battu	137
1. Assemble battu	137
2. Jete battu	138
3. Ballonne battu	138
4. Sissonne ouverte battu	138
5. Sissonne fermee battu	138
附图	139
我认识的塔吉亚娜	157
后记	158

古典芭蕾舞教学法概述

古典芭蕾舞的教学课程主要是由古典芭蕾舞练习组成。古典芭蕾舞练习在芭蕾舞艺术教学中具有重要实践意义。通过练习，全面强化腿部肌肉组织的力量，提升双腿外开的能力，协调身体、手臂和头部姿势的正确摆放，使动作具有协调性。在系统的练习中，通过每天坚持不懈的训练，对每一个动作的细致加工是掌握古典芭蕾舞技巧的基础。而每一个简单动作的加工练习，也就是给即将学习的复杂动作打基础。

古典芭蕾舞的一堂课由高等院校的两个课时组成，由扶把练习和中间部分练习组成——*adagio* 和 *allegro*。在训练过程中，把上练习的完成必须和中间部分一样，从右脚起和从左脚起，这就促使练习者运动着的肌肉更结实。所有教学任务从准备动作（*preparation*）开始。

一年级和今后的课程设置相同，区别在于一年级的动作是分解和简单组合，教学的特点是学习动作的分解元素。

训练是循序渐进的，而不应该是无计划的。

一、扶把练习

1. 在所有脚位的 *plie*

是培养演员的身体在完成更高难度的动作的同时，使腿部肌肉和韧带在平稳、缓慢的动作中绷直和收缩。

2. *battements tendus*

可以和在它完成之后的 *battements jetes* 结合，但速度要加快。这是训练增强腿部力量和腿部外开的基本动作。

3. *ronds de jambe par terre*

在中、高年级时这个练习和 *grand rond de jambe jete* 的结合。这两个练习完成时有共同之处，但是功能的复杂程度是不同的：发展髋关节旋转时的灵活性，这关系到双腿的能力。包括 *ronds de jambe* 组合结合 *port de bras* 的完成。

4. *battements fondus*

这个练习训练在跳跃中必要的蹲时肌肉的柔和性和弹性。这个动作可以和拉长并保持收缩状态的松紧带向对比。*battements fondus* 可以和猛烈、有力量的 *battements frapps*、*double frapps* 相结合。这样能使肌肉和肌腱迅速地从柔和、平稳的动作转向猛烈地动作。

5. *rond de jambe en l'air*

这是在空中 45 度和 90 度的划圈动作，它锻炼大腿的力量。

6. *petits battements sur le cou-de-pied*

这个动作锻炼快速、自由地支配小腿部分（从膝盖到足尖），并在膝盖以上部分保持不动状态而且外开的条件下进行。可以和 *pirouettes* 组合。

7. *battements developpes*

完成时在 90 度和更高并要求全面地发展大腿的开度和力量，这样才能使腿控制在确定的高度。



8. grands battements jetes

用力踢腿发展大腿内部肌肉和肌腱，是发展开度最主要的动作。这个动作准备身体的跳跃状态。在跳跃时大腿必须在弹跳之前和弹跳以后处于柔和地半蹲状态。

在扶把练习中完成大量的 battements。

把上的每一个练习给肌肉、髋关节和膝关节带来新的补充练习，并使练习难度加大。在一系列动作中加快音乐速度，并加带立半脚尖。这种循序渐进在扶把练习中不是马上确定的。在长期的训练中，教师也经常变换和补充训练内容，这就是俄罗斯专业舞蹈学校系统基础的教学理论。

二、中间部分练习

中间部分练习和扶把练习一样是循序渐进，但难度大一些，因为没有把杆的帮助要注意保持腿的外开和身体的平衡状态。

在中高年级时练习的数量可以靠动作之间的结合而减少。中间部分练习中最主要的动作应该每天都要进行练习，可以是 battements tendus jetes fondu、大的 battements 当然还有 adagio。

Adagio——这是掌握古典舞的各种舞姿和多种多样的连接动作的练习。如果在练习中训练好舞蹈演员的基础技巧，就能在 adagio 中掌握要领、方式和技巧来完成舒缓的舞蹈片断。adagio 最主要的目的是发展身体的坚韧性、稳定性、协调性和动作的优美性。在教学中 adagio 的最主要的要素是在古典芭蕾舞的各种舞姿中的 releves lent、battements developpes、ports de bras。在学习过程中从最简单的动作开始时，adagio 可以渐渐加大难度。在中、高年级 adagio 带转身、转圈、tour lent、各种形式的 fouette、renverse 和各种舞姿中的转体。

课堂的下一部分也是最重要的一部分——allegro，它是在各种低、中年级需要掌握和练习的。舞蹈的主要部分是 allegro，所以说所有 allegro 之前所学的内容是准备内容。

在所有年级中第一批跳跃组合由双起双落的小跳组成，同时为较难的单腿跳跃做准备，然后中跳和小跳组合，接着要注意难度大一些的跳越的技巧。在一堂课的结束部分要由带打击（双腿）的小跳组合完成。

古典芭蕾舞这样的课程结构给予由浅入深地完成动作的能力。最适宜地、平均地分配任务量。

古典芭蕾舞课程要求老师认真备课，能够严格并仔细地斟酌整堂课。在教师示范下的课程结构考虑到有益的、合乎逻辑的动作组合。这样训练学生学会能够在音乐伴奏下完成动作而不是机械地完成动作。在音乐重拍下深入理解并在动作片断中具体表现它们。



I

基本概念

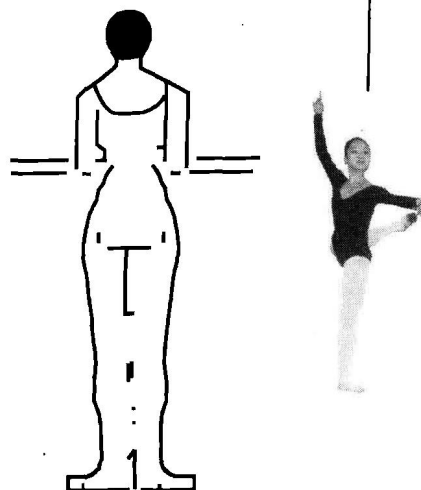
一、身体的摆放

学习正确的身体的摆放是从整堂课的第一组练习开始的。这能帮助发展良好的稳定性和更好地掌握技能，来完成所学的动作。

正确的身体摆放——这是向上提起的并有点向前倾的上身，同时感觉到双腿（从脚跟到上提的大腿）要用力绷直的。脊椎的自然弯曲也被拉直，两个肩胛骨稍稍向下滑动并放平，双肩放下并打开，头要保持笔直。

学习正确的上身姿势和锻炼自信心是在学习古典芭蕾舞基础课程时的必修内容。

保持上身向上提紧的习惯，应该使之成为舞蹈中完成创造性课程明确的基础（见图一）。



图一

二、脚 位

脚有五种外开的位置。这些是基本位置，由他们来完成动作并且是发展古典芭蕾舞的基础（见图二）。

循序渐进地学习一位、二位、三位、五位，四位作为最难的放在最后学。

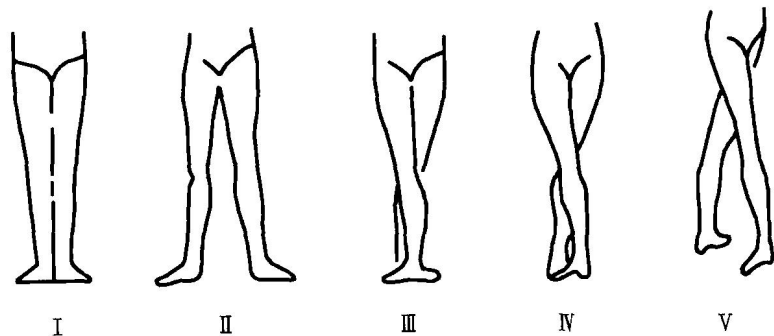
I 位 两只脚的脚跟紧贴并且脚尖向两边沿一条直线打开。

II 位 两只脚保持在一条直线上，两脚跟之间距离是一脚。

III 位 两只脚站立，一只脚在另一只脚的前面，双脚紧贴位于另一只的中间。

V 位 一只脚外开位于另一只的前面，并且相互紧贴，这样一只脚的脚尖和另一只脚的脚跟相连接。

IV 位 双脚保持外开位置，一只脚平行地站在另一只脚的对面，间距为一脚，并且一只脚的

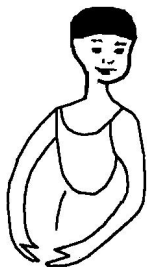


图二

脚尖正对另一只脚的脚跟。

三、手 位

在古典芭蕾舞中手臂是演员一种基本表现手段。手臂不仅根据演员的思想和性格服务于演员复杂多样的姿态，也是表现力极强的舞蹈技巧中的主要帮手。



图三

在正确练习系列动作的基础上掌握手臂的位置，帮助在完成练习时保持身体的平衡状态。使动作的协调性更加完善。

在古典芭蕾舞的舞姿中整只手臂从肩到指尖都在积极地、优美地运动。在此同时尤其注意指尖的灵敏度，好像提前指挥决定动作。

准备位置（见图三）

双手臂向下放，使肘部圆屈并且位于身体的前面，形成椭圆形。双肘朝向两边。手和手指也使成圆形，手掌朝向上。两手几乎接触：它们之间的距离大约两指。

一位（见图四）

双手臂在身体前端起在横隔膜的高度，并使圆屈的同时肘部和腕部也稍有些弯曲，好似在准备位置。手掌朝向躯干。使肘部和指尖在同一高度。两臂指尖的距离同准备位置一样。



图四

双手臂在横隔膜的高度并不是偶然的。在这个高度由于手臂上半部分（从肩到肘部）肌肉的紧张使双手臂能把躯干撑住。这对于 pirouettes，空中 tour chaines 和其他动作是非常重要的。在各种大跳中一位手是出发位置并在起跳时帮助撑住上身。如果双手臂抬到超过要求的高度，就不能帮助上身也就失掉积极性。

二位（见图五）

双手臂打开到肩的高度。双肘和指尖位于一个高度。双肘朝后，手臂呈弧形，手掌转向观众。一定要注意双手臂不能靠后，稍稍比肩向前一点。手臂的高度是由肩和前臂支撑的。双肩不应该抬起。

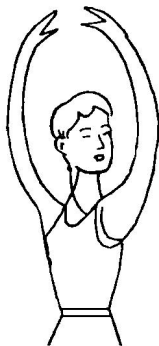


图五

双手臂抬起到肩的高度，保持规范的横向位置。如果抬起时超过这个高度，双肩就抬起了。如果双肩保持不动，双手臂抬起超过肩，就不能保持规范的直线，双肘就一定会向下垂。下垂的双手臂如果稍稍低于双肩的水平，也能够不破坏正确的直线，但它们的效果将成为冷漠的、消极的。

三位（见图六）

双手臂向上抬起并在头上方圆屈。手指的距离像准备位置和一位手一样。手掌朝向下。双肘不应该朝向前，手指也不应下垂。



图六

双手臂不应该在头的正上方，更不应该到头后。它们应该稍稍在头的前面。当检查三位手时，不要抬头，眼睛向上看：如果这时能看见小手指，就说明三位手的位置正确。

四、头和面部的表情

头部的位置和面部的表现形式在舞蹈中具有很大的意义。没有头部的转动和倾斜任何一个舞