



上海市舞蹈学校
建校 50 周年
系列丛书

古典芭蕾舞 基本训练教程

陈家年 著

 SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

3J395



上海市舞蹈学校
建校50周年
系列丛书

古典芭蕾舞

基本训练教程

上海音乐出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

古典芭蕾舞基本训练教程 / 陈家年著. —上海: 上海音乐出版社,
2010. 3

ISBN 978-7-80751-445-9

I. 古… II. 陈… III. 古典芭蕾-教材 IV. J732.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021463号

书名: 古典芭蕾舞基本训练教程

著者: 陈家年

出品人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路74号 邮编: 200020

上海文艺出版(集团)有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

印刷: 上海市北印刷(集团)有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: 6 插页 1 图、文 108 面

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

印数: 1-4,000册

ISBN 978-7-80751-445-9/J·395

定价: 25.00元

读者服务热线: (021) 64315066 印装质量热线: 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

上海市舞蹈学校建校50周年
系列丛书编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 刘小琴

编 委：张鹏尧 姚婕红 陈 琳 蔡丽君

宁 治 姚 青 程沛然 安淑敏

序

舞蹈是一门最能表现人的生命情调,最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪,随着人民群众生活水平、生活质量的提高,舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代,她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校 50 周年之际,舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材,它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点,融知识性、训练性和实用性于一体,强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。整套系列教材图文并茂,学术性尤为突出,也有可操作性,对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。有了这两翼,我们的文化事业定会展翅飞翔! 让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上,放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营,在尊重艺术科学发展规律的前提下,诚信互动,和而不同,共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来! 愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传!

白淑娟

2010 年 3 月

编者的话

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,现已迎来了五十华诞。五十年来我校为上海乃至全国20多个省、港澳台地区及日本、韩国、新加坡等国培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家,成绩卓著,享誉国内外。1965年我校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了我校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸我校五十年的发展,从一无所有到硕果累累的艰难历程,无不涵盖了老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌,其中不乏有很多鲜为人知的故事和情景,我们特组织编写了《舞苑春秋——上海舞蹈家的摇篮》、《足尖上的茉莉花香》等书稿,供读者与我们共享那段既艰苦又美好的时光。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展。教材建设是衡量师资水平和教学质量的重要指标。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序,彰显特色。我们结合本校的特点组织教师编写了舞校校本教材。有《古典芭蕾舞基本训练教程》、《江南风格民间舞教材与教法》、《舞蹈筋斗基本训练教程》等。教材的编写,力求促进教学质量向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。这套丛书是我

们教学探索的初步尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴水,还须加倍努力,充实提高。

这套丛书作为校庆五十周年献礼,以激励上海市舞蹈学校全体师生为祖国的文化建设再创辉煌。在此,谨向丛书的撰写者、被采访者、出版社的领导和编辑同志表示衷心的感谢!

上海市舞蹈学校

2010年3月

前 言

这本《七年制古典芭蕾舞基本训练教程》(以下简称《教程》)是参照原有的教学大纲,不断总结同行和自己的教学实践,逐步积累的产物。早在1991年我就试编了《教程》的雏形,并对谭元元等学生进行了教学试点,取得了较好的成效。又经过多年的国内外教学实践,吸取了国际先进的教学理念,进行了再修改,完成了这本适合芭蕾舞专业教师试用的《教程》。

时代在前进,舞蹈在发展,教学要创新,教材要努力体现时代性、创新性。我参阅多本芭蕾教学大纲又结合教学实际,在《教程》中除编写了教学的要求、教学的方法、以及教学的步骤,还强调了以下内容:

1. 纲领性和操作性结合

教学大纲是教学的依据和纲领,具有相对稳定性。但在实际教学中,由于教师对大纲的理解和掌握的程度不同,在教学中就会出现偏差,超前或滞后等,教学结果当然也就不同。因此,我在这本《教程》中对每学期教学要求进行了规范和细化,详细介绍了每个动作的要求、教学方法,便于在教学中掌握,使教师能按部就班,循序渐进,有章可循,这样就能使教学严控在大纲要求的范围内,同时也明确了考核标准,使教师在教学中心中有底,不会偏离教学的大方向。

2. 完善学生身体的各部位全面协调

为了培养学生的舞蹈意识,加强对学生的完整性和艺术性的训练,把头手的训练及与动作的配合及辅助动作、舞步等编入《教程》中,成为基本训练部分,使学生的基本功的训练更完整全面。

3. 教师的课堂用语相对统一

目前,课堂教学中存在教师所用的专业术语不统一的现象,缺乏规范性。因此,我参照了英国皇家、俄罗斯等国各学派的芭蕾舞的专业术语,结合舞校教师在教学中的用语作了统一和规范。

4. 基础教学与实习排练同步

目前排练教学实习课尚未有完整的或者说还没有与基训教学大纲同步的教材,这样在排练课的教学中,往往会出现学生因没有学到或还没有掌握的技巧却要在剧目中表现的难题,难免会发生“拔苗助长”的困境,对把握学生科学地成长带来弊端。为此,我把适合同学年基础教学的剧目列入同学年的基础教学大纲中,这样同步教学克服了上述的弊端,使两门课程互为前提,共同提高,保证了教学质量。

芭蕾舞是一门高精尖的艺术,又是一门非常完美的艺术。随着芭蕾舞日新月异的发展,对芭蕾舞的教学要求是无止境的,芭蕾舞教材的完善也是无止境的。我努力在追赶,积极探索,期望能得到前辈、老师、同行们的指点,能给我提出宝贵的意见,给我更多的启示。让我们共同为提高芭蕾舞的教学、培养更多的尖子人才而努力!

谢谢!

陈家年

2010年3月

目 录

序.....	白淑湘	1
编者的话		1
前 言		1
一年級		1
教学大纲		1
教学任务		5
二年級		27
教学大纲		27
教学任务		30
三年級		48
教学大纲		48
教学任务		51
四年級		65
教学大纲		65
教学任务		67

五年級	77
教学大纲	77
教学任务	79
六年級	88
教学大纲	88
教学任务	89
七年級	96
教学任务	96



一年級

教学大纲

一年級在全部的教学过程中具有非常重要的意义。它必须为今后几年的教学所要达到的技巧和表现能力打下扎实可靠的基础。还必须教会学生要正确地理解和掌握动作的基本知识、要素和规格,及训练出应有的肌肉能力,并给予学生古典芭蕾舞的初步概念,培养学生对芭蕾舞事业的兴趣,逐渐能自觉地以严肃认真、刻苦钻研的学习态度,来对待自己将要从事的艺术事业。

一 地面练习

- 1 勾绷脚
- 2 开胯练习
- 3 外旋与内旋
- 4 抬腿从 $45^{\circ}/75^{\circ}$ 至 90°
- 5 踢腿
- 6 在 $45^{\circ}/75^{\circ}/90^{\circ}$ 上做 Rond De Jambe (En Dehors 和 En Dedans)
- 7 在 Passé 位置上做 En Dehors 和 En Dedans
- 8 前、旁、后 Port De Bras
- 9 柔软度训练

* 所有的训练都可以在仰卧或者俯卧、双腿同时或者双腿交替下进行。

二 扶把练习

- 1 脚的位置:第一、二、三、四、五位

- 2 Demi-Plié 用第一、二、五、四位做
- 3 Grand Plié 用第一、二、五位做
- 4 Battements Tendus
- 5 Battements Tendus Demi-Plié } 用第一、五位做,向前、向旁和向后
- 6 Battements Tendus Jeté }
- 7 Rond De Jambe à Terre En Dehors 和 En Dedans
- 8 Battements Doubeles Tendus(压脚跟)
- 9 Battements Frappés }
- 10 Plié Soutenus } 向前、向旁和向后
- 11 Battements Soutenus }
- 12 Battements Fondus }
- 13 Rond De Jambe à Terre 的准备动作(Préparation)
- 14 Petit Battements Sur Le Cou-De-Pied
- 15 Battements Doubles Frappés }
- 16 Grand Battements Jeté } 向前、向旁和向后
- 17 Battements Relevé Lent }
- 18 Battements Developpés }
- (1) Developpés Passé.
- (2) Demi 和 Grand Rond De Jambe Developpés。
- 19 Rond De Jambe En L' Air En Dehors 和 En Dedans
- 20 Temps Relevé(Rond De Jambe En L'air)的准备动作
- 21 Relevé
- (1) 用第一、二、五位做。
- (2) 从五位开始转 1/2。
- 22 Poses
- (1) Attitude.
- (2) Arabesque II(扶把)。
- (3) Écarté.
- 三 中间练习(除了重复扶把动作以外再增添以下练习)
- 1 手臂的位置:第一、二、三、四、五、六、七位

2 点地的舞姿:

(1) Croisé、Effacé } 前、后。

(2) Écarté }

(3) 第 I、II、III Arabesque.

3 Temps Lié

4 拾 90° 的舞姿:

(1) En Face 前、旁、后。

(2) Croisé、Effacé 前、后。

(3) Attitude (Croisé、Effacé) 前、后。

(4) 第 I、II、III Arabesque.

(5) Écarté 前、后。

5 Port De Bras (I、II、III)

6 Pas De Bourrée:

(1) Simplé.

(2) Piqués.

(3) Devant、Derrière.

(4) Ballotté(De Côté).

(5) Dessus-Dessous.

7 Fouetté(从着地的舞姿 À La Seconde 转成另一舞姿第 I Arabesque)

8 Pirouette Sur Le Cou-De-Pied 的准备动作,用第四、五、二位做

四 跳跃练习

1 Sauté 用第一、二、五位做

2 Changement De Pied

3 Échappé

4 Assemblé

5 Doubles Assemblé

6 Glissade

7 Pas Chassé

8 Pas De Basque

9 Jeté

- 10 Coupé
- 11 Sissonne Simple
- 12 Emboité Sur Le Cou-De-Pied
- 13 Sissonne Fermée En Face
- 14 Sissonne Ouverte En Face
- 15 Sissonne Fondue En Face
- 16 Ballonné
- 17 Temps Leve Surle Cou-De-Pied

五 舞步练习

- 1 Balancé
- 2 Polka
- 3 Russian 三步舞

六 脚尖练习

- 1 Relevé 用第一、二、五位做
- 2 Echappé 和 Doubles Echappé
- 3 Pas De Bourrée
- (1) Piques.
- (2) Simple.
- (3) Suivi.
- (4) Dessus-Dessous.
- (5) Devant、Derrière.
- 4 Pas De Bourrée Ballotté
- 5 Relevé 用第五位做 1/2 转
- 6 Assemblé Soutenus
- 7 Assemblé Soutenus 1/2 转
- 8 Glissade
- 9 Glissade 1/2 转
- 10 Temps Lié
- 11 Relevé Sur Le Cou-De-Pied
- 12 Jeté

教学任务

以训练身体基本形态为主,结合在地面的勾、蹦脚、屈伸等以及柔软度的训练,使学生在正确姿态下掌握初步的扶把动作、离把动作和简单的舞姿、跳跃。锻炼出开度、膝盖与脚掌的力量和控制能力。除此之外,通过舞姿和舞步的训练,使学生初步掌握舞姿的准确性,并注意身体各部位的配合和协调性。

教师在教学中要把注意力放在基本形态上,也应注意纠正学生在学习中的习惯性缺点,避免养成影响舞蹈的不良习惯,妨碍技术的提高,并要求学生从简单的动作开始就要与音乐相结合,要有节奏感、舞蹈感。同时教会学生必须知道每个动作的名称和课堂中所用的芭蕾术语。

一年级上(一)

一 地面练习

- 1 要完成教学大纲规定的所有地面练习动作
- 2 训练要求由慢到快、简单到复杂,循序渐进
- 3 音乐:从 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 到 $\frac{2}{4}$
- 4 组合要求从单一到复合

二 扶把练习(双手)

1 脚的位置

- (1) 用第一、二、三、五位做。以最简单的方法来变换每一个位置。
- (2) 每一个位置八小节完成。音乐: $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$

2 Demi-Plié

- (1) 用第一、二、三、五位做。以最简单的方法来变换每一个位置。
- (2) 每一个位置八小节完成。音乐: $\frac{3}{4}$

3 Battements Tendus

- (1) 用第一、五位做。向前、向旁、向后。

(2) 每个方向八小节完成。音乐： $\frac{3}{4}$

4 Battements Tendus + Demi-Plié

用第一、五位向前、向旁、向后做，十六小节完成。音乐： $\frac{2}{4}$

5 Battements Doubles Tendus(压脚跟)

(1) 用第一、五位向旁做，十六小节完成。

(2) 可以与 Battements Tendus/ Battements Tendus Plié 组合。音乐： $\frac{2}{4}$

6 Battements Tendus Jeté

用第一、五位，向前、向旁、向后做(分解体)，八小节完成。音乐： $\frac{2}{4}$

7 Rond De Jambe À Terre

$\frac{1}{4}$ 分解体 En Dedans 和 En Dehors，十六小节完成。音乐： $\frac{3}{4}$

8 Port De Bras

一位向后下胸腰，八小节完成。要与 Rond De Jambe A Terre 组合。音乐： $\frac{3}{4}$

9 Sur Le Cou-De-Pied

用第一(旁)、五(前后)位做，八小节完成。音乐： $\frac{2}{4}$

10 Battements Fondus

从第五位开始向前、向旁、向后做。音乐： $\frac{3}{4}$

(1) Cou-De-Pied + Plié 收，(分解体)八小节完成。

(2) Cou-De-Pied 同时 Plié，然后向前、旁、后打开点地收，(分解体)八小节完成。

11 Battements Frappés

从第五位开始 Cou-De-Pied 点地，(分解体)八小节完成。音乐： $\frac{2}{4}$

12 Battements Relevé Lent



一年级