

舞蹈教育教学研究系列丛书



中国古典舞基本功 训练教学法

刘玉珍 庞禹文 / 著



万卷出版公司

ZHONG GUO GUDIAN WU
JIBEN GONG
XUNLIAN JIAO XUEFA

ISBN 7-80601-897-2



9 787806 018972 >

ISBN 7-80601-897-2 定价：60.00元

舞蹈教育教学研究系列丛书

中国古典舞基本功 训练教学法

刘玉珍 庞禹文 著



万卷出版公司

© 刘玉珍 庞禹文 2006

图书在版编目 (C I P) 数据

中国古典舞基本功训练教学法/刘玉珍 庞禹文著. —沈阳:
万卷出版公司, 2006. 8
ISBN 7-80601-897-2

I. 中... II. ①刘...②庞... III. 古典舞蹈—教学法—中国
IV. J722. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第076856号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

字 数: 336千字

印 张: 21.5

出版时间: 2006年8月第1版

印刷时间: 2006年8月第1次印刷

责任编辑: 许大庆 张冬梅

装帧设计: 刘萍萍

责任校对: 李守勤

版式设计: 万晓春

定 价: 60.00元

联系电话: 024—23284442

邮购热线: 024—23284386

传 真: 024—23284448

E — mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

总 序

春雨润物，柳丝吐绿；一元复始，万象更新；新的耕耘，新的播种！为适应我国艺术教育发展的整体要求和全社会对舞蹈教育的期望，在这生机盎然的季节里，沈阳音乐学院“舞蹈学院”肩负使命，满载希望，迎着春光，向着朝阳诞生了！舞蹈学院的成立标志着沈阳音乐学院舞蹈艺术教育已达到了国内同类院校的领先水平。是沈音舞人不断探索，不断追求的结果，是历史和时代赋予了我们新的使命和责任，更是几代舞人的美好夙愿和梦想，也是登上崭新舞蹈艺术教育舞台的新纪元。沈音舞蹈学院在开创之始，“十一五”规划开局之年，便把编撰“舞蹈教育教学研究系列丛书”列为开篇之举，意在使之成为提升沈音舞蹈学院专业教学水平和办学层次；把握先进教育教学理念，着眼于以培养高层次舞蹈人才和强化科研理论研究水平为宗旨，确立走内涵发展为本的教育教学思路。本套丛书既是经过舞蹈学校、舞蹈系直至舞蹈学院数十载具体教学实践的总结，又是教学研究和科研理论成果的集中展示；既有大量的专业舞蹈艺术信息，又有浓重的地域舞蹈文化色彩，是本院舞蹈专业教学和理论研究的规范性文献，集中体现了沈音舞人学术智慧的结晶。同时也为全国的舞蹈艺术教育同行和舞蹈爱好者提供一套有益的舞蹈艺术教育书籍。

时光荏苒，岁月如歌！1948年建立的“东北鲁迅文艺学院舞蹈专业班”是沈阳音乐学院舞蹈艺术教育的源头。由吴晓邦、陈锦清、盛婕等我国老一辈舞蹈教育家的拓荒耕耘和艺术精神缔造，沈音舞人以扎实的求索脚步，创业胸怀，集全部身心于桃李培育；倾汗水生命于学子成材，在广袤的黑土地踏舞高歌，贯穿于本院各个历史阶段的舞蹈艺术教育的魂魄是“鲁艺”精神不息的绵延传承。从附属中等舞蹈学校到本科层次的舞蹈系，直至获得“舞蹈学”硕士研究生教育的发展历程，无不浸透着几代沈音舞人的心血、汗水甚至生命的寄托。从中国古



国古典舞、芭蕾舞、民间舞等诸舞种的教学实践，舞蹈科研和史论研究的学术积累，地域舞蹈文化资源的挖掘等工作实践中，我们体会到收获的喜悦和始终伴随着的理性思考。高等舞蹈艺术教育所体现的是长期教学实践积淀的成熟经验，应将其予以科学规范的梳理。认识到教材建设是舞蹈专业教育的基础工程，教学法的研究是提高教学手段和促进科学合理施教的重要内容，舞蹈史论、舞蹈美学研究则是推动舞蹈学整体发展的理论支撑，并以符合现代教育发展要求以及开掘地域文化对舞蹈艺术教育的参照性研究，整合地域教育资源等多方面的系统性工程。创建沈阳音乐学院舞蹈学院的教学体系，使本院各个专业的教学更充分地体现人才培养的适用性与教学的针对性，使时代性、艺术性、大众性与科学合理、规范的教育理念融入其中。为了实现上述目标，编撰本系列丛书是一项意义非凡的紧迫任务。这将是科学地构筑我院舞蹈教学整体布局，建立合理的专业教材结构，使教学实践与教育理论相互交融，有效促进我院舞蹈各个专业教学成果的全方位拓展，并形成具有本院舞蹈教育教学特点且比较完备的系列教材和科研理论成果。为此，我院各相关专业的学术带头人和中青年教学骨干参与了编写工作，这必将成为一次难得的汇集学术思想、筛选教学经验、优化教材内涵、确立施教原则的“动态教研”过程，其深远影响及现实意义重大。

在此，我向参加“舞蹈教育教学研究系列丛书”编写工作的全体老师表示衷心感谢！我们的老师不仅以实践者的“言传身教”为人师表，还以严谨的治学态度和理论学风，探索教学规律，挖掘舞蹈文化遗产所体现出的钻研精神令人尊敬，老师们的辛勤劳动必将使我院舞蹈教育教学水平得到升华，把科研带动教学、教学促进科研的工作落到实处，为实现创建沈阳音乐学院舞蹈学院教学实践与理论成果丰硕、学术影响与社会需求并重的发展目标和繁荣我国的舞蹈艺术事业再作贡献。我相信，经过全体沈音舞人的辛勤劳动和不懈追求，我们将迎来沈阳音乐学院舞蹈学院收获的金色秋天。

沈阳音乐学院副院长

刘辉

沈阳音乐学院舞蹈学院院长

丙戌年初春 于沈阳



序 言

刘玉珍教授编著的《中国古典舞基本功训练教学法》的出版，谨表祝贺！

中国古典舞教学体系的创建与学科建设经历五十多年的蓬勃发展，是一代怀着振兴中国舞蹈宏愿的建设者们，历尽艰辛，付出近乎一生的心血而铸造了中国古典舞，他们始终不渝地探索、开拓、创新、发展获得鲜活的成果与结晶。中国古典舞教学法的研究，由中专为起点大学为终点，进行了系统研究，形成一个较为完善的古典舞教学法。这部以文字形成并配有图像的教学法相信会对从事古典舞教学及中国古典舞研究的人，提供一点有参考价值的资料。

因为中国古典舞基训课教学法专著研究，书不算多、人也颇少。刘玉珍教授长久以来，一直为中国古典舞教育事业默默地奉献着自己，同时也为中国古典舞事业培养并输送了大量的舞蹈人才，我曾经到沈阳观看过刘玉珍教授的大学女班中国古典舞基训课，使我感受颇深。在整个课堂训练中，她始终如一地强调学生动作完成的规格性、细腻性与舒展性，并将古典舞身韵中“圆”的动势、韵律巧妙地融于基训课的技术技巧训练之中，摆脱了以往照抄照搬、盲目结合的课堂训练模式，具有时代特征，形成了一堂具有真正中国古典舞传统风格与美学特征的基础训练课。现在她所编写的《中国古典舞基本功训练教学法》付梓面世，这是非常值得庆贺的事。她用自己近半生的教学经历谱写并回应了中国古典舞事业发展赋予她的历史使命。这和她长久以来对古典舞教育事业的执著态度分不开的，与她认真地追求中国古典舞教学并相信我们的中国古典舞基训课教学法，是一条具有中国民族精神韵味与美学特点的中国舞蹈的道路。

刘玉珍教授所写的教学法，是她多年在教育战线上潜心研究教学，并与中



国古典舞结下不解之缘的科研成果。该书具有以下特点：

始终具有明确的指导思想贯穿其中。她从“中国古典舞的属性”入手，对“中国古典舞的审美特点”、“中国古典舞的训练标准”、“中国古典舞的动势特点”、“中国古典舞的技术技巧”及“中国古典舞的节奏特点”等问题进行了明确的阐释。

以充实的科学理论为基础，对教学中的跳跃、旋转、翻身、控制等技术技巧的开法儿过程作了系统的规范与整理。使中国古典舞基本功训练教学更加科学化、完善化、严谨化。

以教学实践中的具体动作训练、短句训练、组合训练为实例，运用民族审美特点、民族基本动势规律，由浅入深、由易到难的对所述从理论高度进行教材分析与说明。使读者更加清晰地掌握其教学的精华。

刘玉珍教授在其漫长的舞蹈教学探索中，始终把中国古典舞教育事业的发展需要放在第一位，把创建中国古典舞基本功训练体系视为己任，不断地进取、不断地探索、不断地走向成熟，形成了这份行之有效的教材，并运用了这部教材的施教培养了一批批优秀的舞蹈人才。

我相信，刘玉珍教授作为一名教学成功者，会给所有从事舞蹈教学岗位上的实践者和研究者以更大动力，同样她的这份教材也会留给那些有志人士更多的启示。她今天所取得的成绩值得我们舞蹈界为她骄傲与自豪。感谢刘玉珍教授对中国古典舞事业发展所作的贡献，愿刘玉珍教授再创中国古典舞教学事业的新辉煌！

李正一



前 言

中国古典舞历经半个多世纪的磨砺，有着无数志士仁人的聚合，形成中华舞蹈文化中一颗璀璨的明珠。依照它独特的品格和具有的中华舞风绝美风采，屹立于世界舞蹈之林。

中国古典舞的探索与研究，是我们中国古典舞从教者终生之天职，所以需要贯穿教学与研究始终，方能积累雄厚的学识，能成为中国古典舞的学者和专家。

中国古典舞的创业史，它的渊源与沿革、它的舞派特征、当代争辩焦点、系统性科研课题立项、未来发展趋势，对我们当前中国古典舞的执教者或者是研究者，在古典舞的学识方面的知识或多或少的是处于短缺和朦胧状态。因为我们的这一代舞者是先天不足，最缺舞蹈文化和舞蹈理论素养。旧有的舞蹈知识没有得到充分积淀，新的知识和资料更有待充实。各类信息资料有如繁星闪烁观览未及，教学理论、教学应用理论研究，还没有在普及的层面上展开。许多研究成果的新观点、新名词、新术语，听不懂、读不通，有感不能发，有意吐不出。不能运用准确的词汇，丰富的语言，坚实的文字，并流畅地表述舞蹈教学的科学性真谛。所以我们中国古典舞的从教者与研究者，需要一批坚定的斗士，勇敢面对诸多攻关课题，以舞蹈文化的新视野、新高度，研究的新领域，科学地去碰撞那未被攻破的堡垒。

教学与研究是一个严肃的课题，必须要有认真求实的精神，坚韧不拔追求学问的劲头，要一心一意，坚定不移地去研究，去探索，并以不达目的，绝不罢休的恒心，去攀登学业的高峰。刘玉珍教授，就是以这样的行为和追求，为中青年教师，为后来人做出了榜样。这本《中国古典舞基本功训练教学法》一



书，是她从业的结晶，是为中国古典舞事业献上的厚礼！

刘玉珍教授所写《中国古典舞基本功训练教学法》一书，主要从两大课题进行阐述：

1. 中国古典舞基本功训练课的性质和特征。
2. 中国古典舞基本功训练课的总任务。

她以纵横交错的方法，以展示、示范、理论诠释，动作性能剖析，在教学与研究、学识修养等广泛领域，对教师知识给予全面补给。这本书，具有学术的系统性、体系的全面性、教学知识的广泛性，兼有教科书的性质。

刘玉珍教授这位出生于关东黑土地上的舞人，深深植根在这块沃土上，在家乡从舞、在家乡从教、在家乡驰拼、在家乡铸就，成为一位将终生献给中国古典舞专业教学研究的专家。

可贵的是，她对中国古典舞的爱是倾注了一腔热血，一片赤诚之心，所涌注的神奇的从舞力量！

张立华



舞蹈教育教学研究系列丛书编辑委员会

主任：刘 辉

副主任：孙 力 阎成立 廖 敏

 黄学喜 柳文杰

委员：朱文甲 哈 斯 初培林

 赵志连 韩 杰 王晓玲

 祝嘉怡

审 读：胡藻文 赵纯基 王晓佳
摄 影：庞 东 刘明辉
图片处理：褚效伸

目 录

CONTENTS

总 序	刘 辉
序 言	李正一
前 言	李立华
一 中国古典舞基本功训练课的性质和特征	1
第一章 中国古典舞的审美特征	3
第二章 中国古典舞训练的目的与意义	5
第三章 中国古典舞训练的标准	6
第四章 中国古典舞的训练结晶	7
第五章 中国古典舞的节奏特点	8
二 中国古典舞基本功训练课的总任务	9
第一章 基本能力部分	11
第一节 站立	11
第二节 软度	11
第三节 开度	12
第四节 力量	13
第五节 柔韧性	13
第六节 爆发力	14
第七节 协调性、速度素质与灵敏素质	15
第八节 重心及稳定性	16

第九节 均匀健美的体形·····	17
第二章 基本技术和基本技巧部分·····	18
第一节 跳跃·····	18
第二节 旋转·····	18
第三节 翻身·····	19
第四节 控制·····	20
第三章 与此相联系的部分·····	21
第一节 风格韵律·····	21
第二节 音乐·····	21
第三节 艺术表现力·····	22
三 训练方法·····	23
第一章 基本能力部分·····	25
第一节 地面训练·····	25
第二节 腿部训练·····	27
第三节 腰部训练·····	33
第四节 特技训练·····	35
第二章 基本技术和基本技巧部分·····	37
第一节 跳跃训练·····	37
(一) 跳跃的能力训练	
(二) 跳跃训练的要点	
(三) 跳跃的分类	
(四) 跳跃训练的教材	
(五) 跳跃训练的复合教材	
(六) 跳跃训练的组合教材	
第二节 旋转训练·····	140
(一) 旋转的能力训练	
(二) 旋转训练的要点	



(三) 旋转训练的分类	
(四) 旋转训练的教材	
(五) 旋转训练的复合教材	
(六) 旋转训练的组合教材	
第三节 翻身训练·····	203
(一) 翻身的的能力训练	
(二) 翻身训练的要点	
(三) 翻身的分类	
(四) 翻身的训练教材	
(五) 翻身训练的复合教材	
(六) 翻身训练的组合教材	
第四节 控制及舞姿的训练·····	270
(一) 控制及舞姿的能力训练	
(二) 控制及舞姿训练的要点	
(三) 控制及舞姿的分类	
(四) 控制及舞姿的训练教材	
(五) 控制及舞姿训练的复合教材	
(六) 控制及舞姿训练的组合教材	

四 教员应具备的条件·····311

第一章 如何组织基本功训练课·····313

第一节 精通教学法与教材·····313

第二节 明确课堂任务, 安排好课堂节奏·····313

第三节 因材施教·····314

第四节 及时总结课堂效果·····314

第五节 编好组合·····314

第二章 怎样确定教学任务·····317

第一节 学校的培养目标·····317

第二节 学制和课时·····317



第三节	教材的水平	317
第四节	师资水平	318
第五节	学生条件	318
第三章	掌握各年级的班级任务	319
第一节	中专一至六年的班级任务	319
第二节	大学一至四年的班级任务	321
第四章	应具备多方面的知识	323
第一节	舞蹈史论	323
第二节	编导知识	323
第三节	音乐修养	324
第四节	美学知识	324
第五节	其他艺术门类的知识	324
后 记		325



一 中国古典舞基本功训练课的性质和特征

中国古典舞是我们中华民族优秀传统文化中的一颗明珠，它有着鲜明的民族性和传统的审美特征，是任何其他艺术所代替不了的。而中国古典舞基本功训练课，正是培养中国古典舞演员的重要手段，它是一门技术课。它担负着全面解决中国古典舞演员的基本能力、基本技术和技巧，以及与此相关联的风格、韵律、音乐和艺术表现力等。可以说它是一种培养中国古典舞演员全面的、综合的、多种能力的训练课，因此可以说中国古典舞基本功训练课，是基础课，是一门主课。

中国古典舞的训练体系是建立在戏曲舞蹈的基础上。戏曲舞蹈的特点是屈、圆、收，这是根据戏曲的特点所形成的规律。随着时代的变革和舞蹈事业的发展，当今人们对民族舞的审美要求是很高的，既要求保留中国古典舞多种姿态、造型美的特点，又要求造型有伸展性和线条性，从而更抒发了人们的感情，也提高了美的艺术性，同时也形成了现代的审美气质和审美特征。李正一、唐满城两位老前辈就是在继承戏曲舞蹈的基础上改革和发展整理出一套身韵课教材，展现了民族舞蹈意识的审美观，给古典舞基本功训练课提供了民族风格韵律和审美意识的精神食粮。