

# 古典芭蕾舞双人舞教学法

北京舞蹈学校芭蕾舞教研组



上海文化出版社

中等舞蹈学校教材

# 古典芭蕾双人舞教学法

北京舞蹈学校芭蕾教研组讨论

刘庆棠 张旭 黄伯虹执笔

陈 绘 摄影

上海文化出版社

1964

邵守严 装帧  
张静一

中等舞蹈学校教材  
古典芭蕾舞双人舞教学法  
北京舞蹈学校芭蕾舞教研组讨论  
刘庆棠 张 旭 黄伯虹执笔  
陈 翰摄影

上海文化出版社

上海永嘉路 25 弄 8 号  
上海市书刊出版业营业许可证出 Q78 号

开本 850×1156 毫米 1/32 印张 5 1/8 字数 92,000 乐谱 10 面  
1964 年 5 月第 1 版 1964 年 5 月第 1 次印刷  
印数 1-1,400 册

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行

统一书号 8077·187

定价(十) 0.68 元

## 总 論

双人舞在古典芭蕾舞剧中，是最富于表现力的部分，它是传达剧情、情节、感情的有力工具。随着芭蕾舞剧事业在世界上的不断发展，双人舞的技巧与表演出现了许多新的创造，因此作为双人舞教师，在教学中除了将技巧与表演密切结合之外，还应不断地有创造性地加以发展。

双人舞的内容是由扶举的技巧、男女舞伴的舞姿的协调性与雕塑性、表演、舞台调度三个部分组成，它的基本训练步骤，分地面和空中两大部分。

### (一) 教学的顺序与要求：

1. 首先教地面简单扶的技术，使男伴具有初步的重心感觉，女伴有控制能力和准确的芭蕾舞姿；同时也应注意到男女舞伴的协调性和雕塑性的美感。也就是男女舞伴的舞姿和舞台调度不管是一致或对称都必须协调，必须具有雕塑般的准确。

然后可以教少量的空中托举动作和地面较复杂的动作。在这阶段，除继续要求男女舞伴动作的协调性和雕塑性外，应开始教给学生用合作的力量举起，教女伴学会用呼吸和跳起后的控制能力，要告诉男伴应利用女伴跳起的力量向上举起，只有这样才能给人以轻快的感觉，切忌单凭男伴自己的力量强举起来，这不仅破坏了芭蕾舞的美感，而且容易造成男伴的职业病。学生在学到向上托举阶段时，往往容易忽

視地面部分，这时教員应着重指出地面部分的重要性，地面部分是基础，熟练的掌握地面部分比空中部分还要困难的多，特别是各种复杂的繞行和轉动动作。能够使學生正确的認識到这对教学順利地进行有着重大的意义。

最后教地面复杂的技术和空中的各种托举技巧，这阶段要严格地要求在合作中对力量的感觉，合作在任何舞蹈表演中都很重要，而对于一个芭蕾舞演員在双人舞的表演中尤其重要。还需要十分重视对女伴能具有勇敢精神的要求，和男伴动作的灵活与准确性。

規格在双人舞教学中，从第一堂課开始就应严格要求，包括女伴舞姿和男伴方法的准确。

在全部教学过程中应貫穿着对表演的要求，防止學生单纯学习技术，特別在最后一个学期内，表演上的要求应成为教学中的重点之一。

2. 古典芭蕾双人舞教学总时数大致不能少于 280 学时，也就是六年制学校最后两年学习，每学期按十八周，每周按四个学时来计算。

3. 双人舞課必須安排在上完古典芭蕾基本訓練課之后进行，双人舞的全部教学进程是由淺入深的，每一堂課也是如此。首先根据教員意图，明确每堂課的目的与要求的重点。一般情况，每堂課为五至六个組合。

第一学年每一堂課的第一个組合多半是訓練女伴舞姿的控制能力和男伴的重心感觉，音乐的速度比較緩慢。第二个組合包括各种舞姿的繞行和轉相結合，音乐的速度稍快些。第三个組合是小跳結合各种轉的技术，訓練學生的灵活性和男女舞伴之間的配合。第四个組合是中跳，音乐的速度应放慢些，訓練學生向空中举起的感觉。第五、六个組合是大跳，音乐速度应很平稳，訓練學生向空中举起时，男伴手的位置、女伴的控制和呼吸，以及向上举起的合作力量。

第二学年每一堂課中，第一个組合由各种舞姿連接轉，以及各种复杂的单手扶并繞行。第二个組合有各种举起的舞姿和各种轉的技巧。第三、四、五、六个組合任务与第一学年相同，只是包括了更多的复杂的技巧，大跳的組合中包括了許多空中帶轉身的动作，及地面不同起步的方法举起。这些組合的任务不是死的規定，只供双人舞教員参考，教員可根据不同的班級、不同的学生，确定每一堂課的目的和内容。

为了使学生的技术訓練与表演密切結合，在第二学年的下学期，教員可選擇經典舞剧作品中的双人舞片断作为課堂教材，如《天鵝湖》第二幕中的双人舞，《吉賽尔》、《胡桃夹子》、《唐·吉訶德》中的双人舞等。

4. 为了适应舞台表演的需要，第二学年女伴应經常穿舞台表演时几种类型不同的服装进行练习，使得男女舞伴掌握和适应这些服装的特殊要求和感觉。

5. 教員必須選擇适合于課堂教学的音乐，这是十分需要的，在第一学年时，教員可以按着节拍比較明显的音乐編出組合。到了第二学年时，教員就一定要根据音乐的性能和旋律編成組合。

6. 为了使学生純熟的掌握所学技术，在課堂教学中男女舞伴必須輪換，直到第二学年因为空中托举动作增多，教員可以根据女伴的体重和男伴的体力，編成若干男女可以輪換的小組，否則不但很难完成教学任务，也容易产生职业病。

7. 在双人舞教学进入到复杂的空中托举动作时，教員在教授动作的同时，就应将保护方法教会学生，直到将这动作做的很熟练为止。这样既能在教学中使得学生毫无顾忌的做动作，又可避免課堂事故的发生。

## (二) 几項具体說明：

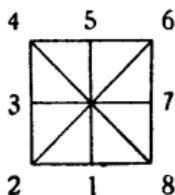
### 1. 关于书中名詞的說明。

为了教学方便，并与古典芭蕾舞教学法統一，在动作术语名詞上采用

了国际通用的法文和俄文。书中部分动作为了更形象化也将法文或俄文直接译成中文，还有一部分是为了教学的方便和舞蹈的需要所指的身体的部位，如小指侧、掌根、手腕、脚腕等，都与生活中所指的部位有所差别（参见书中插图即可清楚）。

## 2. 关于方向的说明。

本书规定的方向也和芭蕾舞是一致的，同样采用了苏联舞蹈家瓦岡諾娃所著《古典舞蹈基础》中所规定的舞台八个方向，以观众面为第1点。见右图：



## 3. 男女舞伴在双人舞中的位置。

男伴站在女伴身后。

男女舞伴面对面。

男伴站在女伴身旁。

男伴站在女伴身侧。

男伴将女伴举到空中。

## 4 信号。

为了使男女舞伴能准确的合作好，教员应教会学生掌握着信号，舞蹈中的信号都是以某一动作在固定的音乐节拍而定。有些信号都出自男伴的动作，如转前的移手、移动舞伴的舞姿、举前，或举直扔下以前的 *plié* 等。但也有些信号是出自女伴的动作，如女伴一手扶男伴手，一手扶男伴肩，转 *en dedans* 或 *en dehors* 前的推，从地下转 *pirouette* 前女伴的 *nlié* 等。

# 目 录

总 论	IX
地面部分	1
一、男伴双手扶女伴腰	1
1. 男伴双手扶女伴腰,女伴做 <i>relevé sur le cou-de-pied</i> , <i>developpé 45°</i> , <i>developpé 90°</i> , <i>developpé passé</i> , <i>grand rond de jambe</i> 等动作	1
2. 女伴和男伴合作,做辅助和连接动作	4
3. 男伴双手扶女伴腰,做 <i>croisé</i> , <i>éffacé</i> , 第 I <i>arabesque</i> , <i>écarté</i> , <i>attitude</i> 等大舞姿	5
4. <i>Temps lié 45°</i> 和 <i>90°</i>	11
5. 繞行	11
6. <i>Grand fouetté en tournant en dedans</i>	14
7. <i>Pirouette</i> 的准备动作	16
8. 在四位上做 <i>pirouette en dehors</i>	16
9. 从舞姿 <i>croisé</i> 前,做 <i>pirouette en dehors</i>	18
10. 在大四位上,做 <i>grand pirouette a la seconde</i>	20
11. 傾倒	20
12. 女伴面向下的傾倒	22
13. 男伴一手抱女伴的右腰,另一手扶女伴的手腕,从第 I <i>arabesque</i>	



做傾倒 . . . . .	23
二、男伴雙手扶女伴的雙手 . . . . .	24
1. 男伴手掌扶女伴手掌, 使女伴原地輾轉一圈 . . . . .	25
2. 男伴雙手扶女伴手掌和手腕的各種大舞姿, 並繞行 . . . . .	28
3. 女伴一手扶男伴手, 另一手扶男伴肩, 站 attitude 時, 男伴做繞行 . . . . .	30
4. 女伴站 effacé, 後 attitude, 男伴一手抱女伴的腰, 另一手握女伴的手掌, 做繞行 . . . . .	30
5. 女伴站 a la seconde, 與男伴面對面扶雙手, 做繞行 . . . . .	31
6. 女伴一手扶男伴手, 一手扶男伴肩, 站 effacé、後 attitude, 做 pirouette en dedans . . . . .	32
7. 面對面, 雙手扶手掌和手腕的 a la seconde 舞姿, 做 pirouette . . . . .	33
8. 男伴在女伴身後, 扶女伴手腕, 女伴從舞姿 a la seconde, 做 pirouette . . . . .	33
9. 男伴雙手扶女伴手掌, 從前 croisé, 做 pirouette en dehors . . . . .	34
10. 女伴右手握男伴右手的中指, 從前 croisé, 做 pirouette en dehors . . . . .	35
11. 男伴扶女伴的雙手, 從第 I arabesque 做傾倒 . . . . .	37
12. 背對背, 雙手握雙手, 傾倒 . . . . .	38
13. 女伴傾倒在男伴胸前 . . . . .	40
三、男伴一手扶女伴 . . . . .	40
1. 男伴一手握女伴一手, 把女伴從地下拉起, 成 effacé, 後 attitude 和第 I arabesque . . . . .	43
2. 女伴站高的第 I arabesque, 男伴一手扶女伴手腕, 做繞行 . . . . .	44
3. 女伴站第 I arabesque, 男伴一手扶女伴腰, 做繞行 . . . . .	45
4. 男伴一手握女伴手掌, 做各種大舞姿的繞行 . . . . .	46

5. 男伴一手握女伴手掌, 做 port de bras . . . . .	48
6. 男伴一手握女伴手, 变换女伴手的位置 . . . . .	48
7. 男伴一手握女伴手掌, 从女伴这一手换到那一手 . . . . .	49
8. 单手扶肩, 做繞行 . . . . .	49
9. 女伴站第 I arabesque, 男伴一手抱女伴的腰, 做向旁的傾倒 . . . . .	50
10. 男伴和女伴向相反方向傾斜 . . . . .	51
11. 女伴站第 I arabesque, 男伴一手握女伴的手掌做傾倒 . . . . .	53
12. 男伴一手扶女伴的手腕, 女伴站高的第 I arabesque, 做 pirouette . . . . .	53
13. 女伴握男伴的中指, 做 pirouette . . . . .	54
<b>空中部分 . . . . .</b>	<b>55</b>
<b>一、男伴将女伴托举到胸肩以下 . . . . .</b>	<b>55</b>
1. 男伴双手扶女伴的腰, 做 changement de pied . . . . .	55
2. 上面的动作做法适用于 sauté, échappé, assemblé, sissonne simple, sissonne fondu, temps levé sur le cou-de-pied, jeté 等 . . . . .	56
3. 小魚在男伴手上 . . . . .	58
4. 女伴平躺在男伴手上 . . . . .	59
5. 小魚在男伴手上, 成平躺在男伴手上 . . . . .	60
6. 女伴做小燕的舞姿在男伴腿上 . . . . .	60
7. 男伴一手握女伴手, 另一手托女伴的旁腰, 做 grand assemblé . . . . .	62
8. 男伴一手握女伴手, 另一手托女伴腹, 做 jeté entrelacé . . . . .	62
9. 男伴双手握女伴双手, 做 grand assemblé en tournant . . . . .	64
10. 男伴双手扶女伴腰, 做 tour en l'air . . . . .	65
11. 女伴做 grand battement, 接平躺在男伴手上 . . . . .	66
12. 女伴在男伴大腿上, 站第 I arabesque . . . . .	66
13. 男伴把女伴从地上拉起, 成小魚在手上 . . . . .	66
14. 女伴做 jeté entrelacé, 成小魚在男伴的手上 . . . . .	68

15. 女伴跑向男伴, 做 grand battement 跳起, 成平躺在男伴的手上 . . . . .	69
16. 女伴做 grand jeté, 男伴一手抱住女伴腰 . . . . .	69
17. 窜鱼 . . . . .	71
18. 窜到男伴腿上 . . . . .	72
<b>二、托举到胸和肩上 . . . . .</b>	<b>74</b>
1. 女伴坐在男伴胸上 . . . . .	74
2. 坐在男伴肩上 . . . . .	75
3. 坐在男伴右肩上, 过渡到小鱼在手上 . . . . .	76
4. 从小鱼在男伴手上, 过渡到平躺在男伴肩上 . . . . .	76
5. 第 I arabesque 举到胸部 . . . . .	77
6. 男伴双手握女伴双手, 坐在肩上 . . . . .	79
7. 男伴双手握女伴双手, 女伴跳坐在男伴肩上 . . . . .	80
8. 男伴双手握女伴双手, 做 jeté entrelacé 成小燕到肩上 . . . . .	81
9. 用 jeté entrelacé 跳成小燕在肩上 . . . . .	81
10. 女伴由男伴身后跳起, 成小燕在肩上 . . . . .	82
11. 女伴跳起, 坐到男伴肩上 . . . . .	83
12. 女伴做 sauté de basque, 坐到男伴胸上 . . . . .	84
13. 做 sauté de basque, 坐到男伴肩上 . . . . .	85
14. 从女伴坐在肩上(女伴的腿在男伴身后)扔下, 成小鱼在男伴手上 . . . . .	85
15. 从小鱼在男伴手上扔起, 带转身, 成为小燕到男伴肩上 . . . . .	86
16. 把女伴从地下拉起, 成平躺在男伴肩上 . . . . .	86
17. 女伴双腿跪在男伴胸上 . . . . .	87
18. 把女伴拉起, 成小燕在男伴肩上 . . . . .	89
19. 男伴双手握女伴双手, 女伴跪到男伴肩上, 成第 I arabesque . . . . .	89
20. 双手握双手, 女伴跳起, 跪在男伴肩上成第 I arabesque . . . . .	90

21. 男女伴面对面,男伴将女伴的腿抱至胸前,女伴向后弯腰 . . . . .	91
三、双手伸直举起 . . . . .	92
1. 男伴双手扶女伴腰,举起后,女伴向后弯腰 . . . . .	92
2. 男伴原地举起,女伴第 I、II arabesque . . . . .	93
3. 男伴双手扶女伴腰,举起 jeté entrelacé . . . . .	95
4. 男伴双手将女伴举起,第 III arabesque . . . . .	96
5. 女伴从 grand fouetté 跳起,男伴举起女伴第 IV arabesque . . . . .	97
6. 小燕在空中 . . . . .	98
7. 女伴做 sauté de basque,跳在男伴手上,向上举直 . . . . .	99
8. 男伴从双手举直女伴的第 I arabesque 扔下来,成小鱼在男伴 手上 . . . . .	102
9. 男伴从双手举直女伴的第 I arabesque 扔到另一边,落下来成小 鱼在男伴手上 . . . . .	102
10. 男伴双手举直女伴的第 III arabesque 向上扔起,在空中转身 后,落成小鱼在男伴手上 . . . . .	103
11. 男伴从举起女伴小燕在空中,扔下代转身,落成小鱼在男伴手 上 . . . . .	103
12. 男伴从举直女伴在空中的第 IV arabesque,换方向扔下,成小 鱼在男伴手上 . . . . .	103
13. 男伴双手扶女伴腰举直,女伴前倾 . . . . .	104
14. 男伴双手举起女伴,倾倒在空中 . . . . .	104
15. 男伴一手托女伴脚,另一手托女伴大腿,女伴向后弯腰 . . . . .	105
四、移动的举和单手的举 . . . . .	107
1. 男伴双手举女伴 cabriole effacé 前 . . . . .	107
2. 男伴双手举女伴 grand jeté . . . . .	108
3. 男伴双手举女伴 pas de chat . . . . .	109
4. 男伴一手握女伴手,另一手托女伴腰,做 grand jeté . . . . .	110

5. 男伴双手托女伴腰举起, grand jeté en tournant . . . . .	111
6. 双鱼 . . . . .	112
7. 男伴一手举女伴, 向后弯腰 . . . . .	114
8. 女伴坐在男伴一手掌上举起 . . . . .	115
9. Santé de basque 跳起, 坐到男伴一手掌上 . . . . .	117
10. 男伴单手举起, 女伴第 I arabesque . . . . .	117
<b>附录</b> . . . . .	<b>120</b>
教学大纲(第一学年) . . . . .	120
教学大纲(第二学年) . . . . .	126
示例课(第一学年) . . . . .	132
示例课(第二学年) . . . . .	135
示例曲 . . . . .	139
<b>编后</b> . . . . .	<b>149</b>

图 1



## 地 面 部 分

### 一、男伴双手扶女伴腰

女伴脚尖五位 *relevé*, 手三位。

男伴站在女伴的正后, 双手扶女伴腰的两旁, 掌根紧靠上, 大拇指扶在背长肌上, 其余的手指自然张开, 双肘自然下垂, 脚站八字(图1)。

从第一课起就要注意男伴手的感觉, 不要紧张、僵硬, 要松弛、自然, 因手指的僵硬和手臂的紧张, 会影响男伴对女伴重心的感觉, 而男伴最主要的任务是找到女伴重心。严格禁止女伴用上身的扭动和主力脚的跳动自己找重心, 这样会破坏古典芭蕾舞正确的舞姿, 也妨碍男伴找到重心。

1. 男伴双手扶女伴腰, 女伴做 *relevé sur le cou-de-pied*, *developpé 45°*, *developpé 90°*, *developpé passé*, *grand rond*

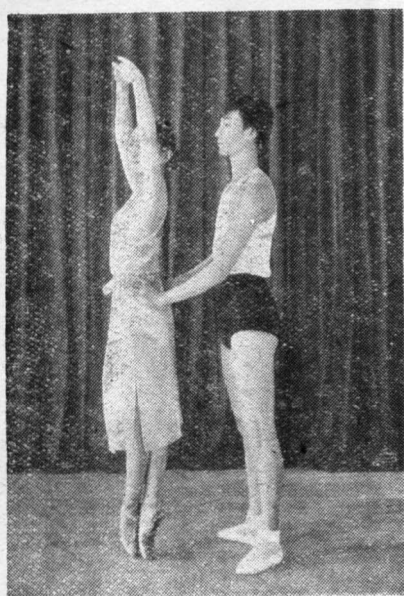


图 2

**de jambe 等动作。**

女伴做五位 relevé 时,男伴在女伴身后,用双手扶好女伴腰,找到女伴双脚的重心(图 2)。

女伴做 relevé sur le cou-de-pied 时,男伴要找到女伴从双脚移到单脚的重心(图 3)。

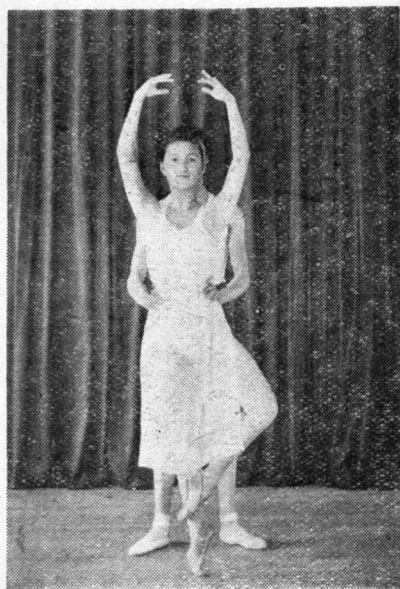


图 3

女伴做 *developpé* 时,男伴根据女伴腿伸出的方向,要向相反的方向移动女伴的重心。在女伴放下动力腿,或收回 *passé* 时,要移回原来的重心。

女伴做 *grand rond de jambe* 时,男伴根据女伴动力腿的移动,把女伴的重心向相反的方向移动(图 4—6)。

图 4



图 5

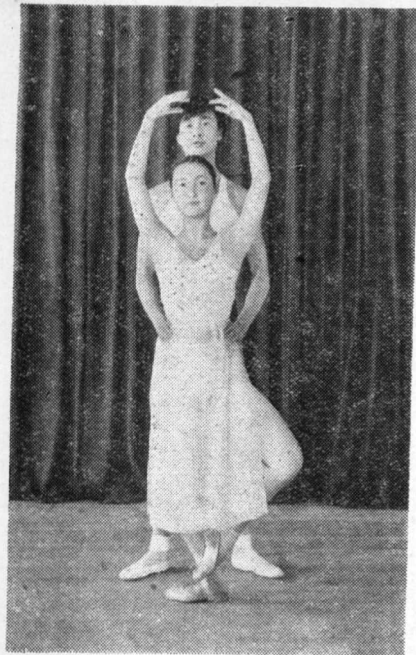


图 6





图7



女伴从一只脚的脚尖落到全脚做 plié 时,男伴要先把女伴的重心从脚尖移到脚跟。女伴要等男伴把女伴的重心移到脚跟时,再落下脚跟做 plié。女伴做 plié 的同时,男伴也跟着做 plié(图7)。

为了检查男伴扶的重心是否正确,在女伴舞姿静止时,可放开手一刹那。这种检查方法,在第一堂课就应采用。

## 2. 女伴和男伴合作,做辅助和连接动作。

辅助和连接动作应先单一练习,然后再在组合中练习。

Pas de bourrée, 男伴站在女伴身后,用双手扶女伴腰。男伴的任务是把女伴的重心,从一只脚移到另一只脚上。当 pas de bourrée 结束在 plié 上时,要帮助女伴将重心从这只脚的脚尖,移到另一只脚的脚尖上。在女伴向旁移步时,男伴随着移动,并要帮助女伴换方向(从 épaulement 到 épaulement)。做 pas de bourrée en tournant 时,男伴要给予女伴动力,帮助女伴转身;当女伴向右做 en dehors 转时,男伴的右手移到女伴的前腹部,向左做时则用左手。做 en dedans 转时,