



优美的身材
高雅的气质

曼妙

芭蕾形体

李丹娜 \ 编著

PLIE
JETE
FONDU
RELEVÉ
SAUTE
BALANCE

资深芭蕾舞专业讲师为你打造
最科学有效的形体训练方案

农村读物出版社

健身流行风



曼妙芭蕾形体

李丹娜 / 编著

北京体育大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

曼妙芭蕾形体 / 李丹娜编著. — 北京: 农村读物出版社, 2004.8

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4545-0

I. 曼… II. 李… III. 女性—形态训练

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084875 号

技术指导: 田培培教授

示范教练: 庞菊 张帆

出版人 傅玉祥

责任编辑 刘宁波

出版 农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 889mm × 1194mm 1/26

印张 4

字数 100 千

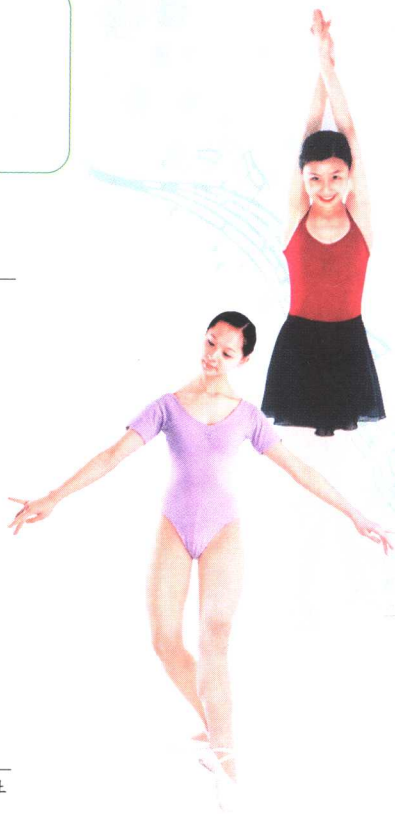
版次 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月北京第 1 次印刷

印数 1~8 000 册

定价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



健身流行风

编委会

主 编

★郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，中国健美协会理事，国家级健美教练。

★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。

编 委

★李丹娜：毕业于北京舞蹈学院芭蕾舞表演专业。现任首都师范大学音乐学院舞蹈系讲师，教授芭蕾舞基本功训练。曾获“北京高校青年教师教学基本功大赛”一等奖。

★刘令妹：1996年（首届）、1999年全国健身小姐大赛冠军。在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。

★张 菁：2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。

★易海燕：1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。在中央电视台《健美5分钟》《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。

★宋 扬：2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999~2003年北京市健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任搏击操示范教练。

★吴 保：中国健美协会一级健身指导员，1999年北京市健身小姐大赛冠军。在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。

★肖 晶：中国健美协会一级健身指导员，2002年北京市健身小姐大赛冠军。2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。

★郭激扬：中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

★徐晓茹：北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。

★贾 勇：高级摄影师，健美运动专家。



“芭蕾”品质



当“芭蕾”这两个字在您眼前呈现时，您会感到她是“花儿”，随后您眼前会出现立着脚尖在舞台上飘的情影。

我们对“芭蕾”都怀有一种特别的、意味深长的感觉。开、绷、直、立在这时就确立了“芭蕾”在您脑里、心里的独特映像。开是训练中肌肉的转开；绷是训练中肌肉的拉长再延伸；直是训练中骨骼躯干的摆正站直；立是训练中追求的一种挺拔、向上的结果，同时也是我们大家对“芭蕾”的全部感觉及对它独特气质的一种最终追求。





“芭蕾”的训练是一环扣一环的，概括说来就是：地面训练——扶把训练——把下中间训练——跳转训练——足尖训练。地面训练是让初学者坐、躺在地上先找脚怎么绷，肌肉怎样收紧、转开、伸长，以及快速完成动作的能力。扶把训练是从双扶把擦地练起，这是练脚在地面上的感觉；小踢腿是擦地离地 15 度，踢是肌肉小小的力度训练；小弹腿是离地 25 度，弹是进一步锻炼动力腿的小腿快速出去

回来的肌肉能力；大踢腿顾名思义是要求动力腿最大幅度的力量训练；蹲是下压脚的跟腱，使之柔韧有力，另一方面也是锻炼腿部肌肉的控制力量，为的是完成小跳、中跳、大跳；划圈是练髋关节的灵活、松弛，以及进一步的训练肌肉外开；单腿蹲是练腿的柔韧性及伸出去收回来的控制力；抬腿控制则是训练腿部肌肉最大限度的控制力。由

此可见芭蕾的训练是相当讲究的、细致的，每一个动作练习都有它不同肌肉的不同训练方法以及最终所要达到的不同训练目的。

跳跃也是这样，先练习小跳，它是为中跳做准备，中跳有了一定的肌肉能力后再大跳，这就逐渐具备了完整的肌肉能力，而只有具备了强有力的肌肉能力我们才能够翩翩起舞。



“芭蕾”塑形



首先，芭蕾训练是在西方古典音乐的伴奏下完成动作的，因其每一个动作的训练目的又不同，使得舒缓的、短促的、强有力的、连贯的、有符点的不同音乐，在一整套芭蕾课堂里都能体现。其次，芭蕾训练是通过大脑来支配全身各个肌肉运动的独特训练方式，其目的是丰富你的形象思维，使你更富有想像力及创造力；由于芭蕾训练方法的独特性——您不用说话，只需双耳听着音乐，任大脑支配着每一块肌肉的运动，肢体配合

着使自身完成从松弛、缓慢到兴奋的训练过程，最终使

您达到开、绷、直、立所塑造出来的高雅、华贵气质的境界。

东方女性含蓄、内敛，而西方芭蕾从训练开始就强调外开，以至于它的每个动作都具有放射性，延伸再延伸。这两种文化相互撞击，相信能塑造出独具魅力的你。芭蕾训练的重要一点是它讲究脊椎的拉长，通过训练您经常伏案劳累的颈椎这一刻是舒服的。在这里我要给大家讲一段真人真事：一位法国芭蕾明星，之所以当初选择芭蕾，是因为它的双腿天生是O型，她的父亲就决定让女儿接受芭蕾训练，以此来医治女儿的腿型，结果通过芭蕾科学的训练与女儿坚持不懈的努力和对芭蕾的喜爱与追求，最终腿型练漂亮了，同时也造就了一颗明星。

少女在长身体时选择芭蕾形体训练是必要的，因为亚洲女性在发育时，腿的长度不再继续长，而是中段开始往下长，腰板拉长。而芭蕾训练从一开始就要求收腹、提臀，其目的就是尽可能地制止中段下垂。白领女性在已拥有让人羡慕的工作外，心情很好，人又漂亮，精神健康，选择芭蕾形体训练来塑造本就健康的身体，让自己拥有更健康的肌肤及公主般的气质。芭蕾形体训练更欢迎年轻妈妈们的加入，我很理解十月怀胎给您带来的烦恼：腹部松懈，臀部、腰部、大腿部、颈部出现了赘肉。别担心，在拥有宝贝的幸福之余，芭蕾形体训练会有针对性地指导您恢复健美的体态。因为芭蕾始终遵循坚持、收紧、拉长、延伸的训练理念，这些都是妈妈们恢复体态的保证。

芭蕾形体训练不必强制体力消耗，而是在优美的音乐伴奏下，伴着流畅、舒展的动作，在一种放松的状态下进行着统一的整体训练。如果您持之以恒就会减去多余的脂肪，塑造出健美的体形，这时您已拥有了形体语言；芭蕾形体训练是一种心质的培养训练，让您具有一种与众不同的控制力和高贵的气质。

记住，芭蕾本质上是一门综合艺术，所以在接受了这门艺术的同时，您已拥有了综合的艺术修养。





本书作者

李丹娜 1984年~1990年北京舞蹈学院(附中)攻读芭蕾舞专业。

1992年~1994年北京舞蹈学院(大学)攻读芭蕾舞专业。

1994年~2001年任北京市艺术学校讲师,教授芭蕾基本功训练。

2001年至今任首都师范大学音乐学院舞蹈系讲师,教授芭蕾基本功训练。2004年获“北京高校青年教师教学基本功大赛”一等奖。

2003年以来,在西华保国际俱乐部、东润枫景俱乐部创办了“丹娜舞蹈工作室”,希冀芭蕾能给人带来形体美、气质的个性化和对生活的品位;利用芭蕾舞科学的训练方法来塑造您的体形,同时又培养了您的心质,增强了您欣赏高雅艺术的水平和修养,从而将芭蕾普及给每一位爱美的女性。

“健身流行风”丛书主编

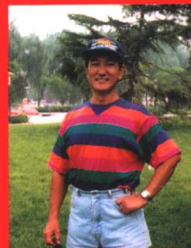
■ 郭庆红

- 我国著名的健身运动专家，国家级健身指导员，1978年通过运动健将，1985年毕业于北京体育大学。
- 现任北京市健美协会副主席兼秘书长，国家级健美教练，兼任北京市体育总会委员、中国健美协会委员、《健美先生》杂志顾问。



■ 徐 铁

- 毕业于北京医科大学。现任北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任。全国等级健身指导员授课讲师。曾获北京市健美运动贡献奖。我国第一代女子健美教练员和裁判员。我国著名的健身运动专家。
- 1982年开始从事女子健美教学工作，担任北京健美队教练，率队获得1985年首届全国健美邀请赛第一个全国女子健美冠军，并多次率队获得全国和北京市女子健美比赛冠军等优异成绩100多项。
- 已出版《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》、《中国妇女百科全书——女子健美》、《健美与健身》等10多部健美专著，并在多种媒体上发表有关健身、健美文章300多篇。



健身流行风 目 录

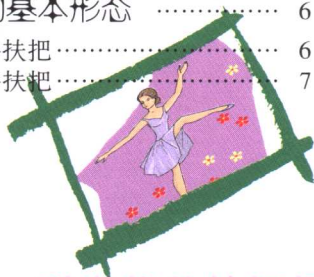
“芭蕾”品质

“芭蕾”训练

“芭蕾”塑形

Part 1 芭蕾的基本元素 ...1

- 一、手位 2
 - 1. 手形 2
 - 2. 手距 2
 - 3. 肘形 2
 - 4. 手位 3
- 二、脚位 5
- 三、身体的基本形态 6
 - 1. 双手扶把 6
 - 2. 单手扶把 7



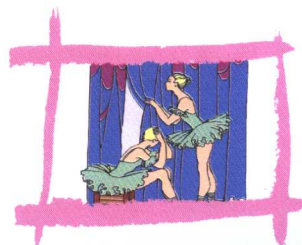
Part 3 科学优美的把杆训练 ...31

- 一、巴特芒汤迪 (BATTEMENT TENDU)
 - 擦地练习 32
- 二、普利耶 (PLIE) ——蹲练习 34
 - 1. 第一种蹲练习 34
 - 2. 第二种蹲练习 38
- 三、热泰 (JETE) ——小踢腿练习 41



Part 2 热身 ...8

- 一、地面部分 9
 - 1. 勾绷脚练习 10
 - 2. 转开练习 11
 - 3. 平躺吸伸腿 12
 - 4. 侧躺吸伸腿 14
 - 5. 腰的练习 15
- 二、扶把部分 17
 - 1. 压腿 17
 - 2. 压肩 20
- 三、中间部分 21
 - 1. 颈部活动 21
 - 2. 肩部活动 25
 - 3. 行进步练习 29



四、隆德让帕帖尔(ROND DE JAMBE PAS TERRE)

——划圈练习 43

1. 第一种划圈练习 43

2. 第二种划圈练习 46

五、丰迪(FONDU)——单腿蹲练习 48

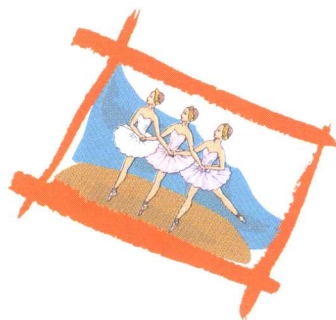
1. 第一种单腿蹲练习 49

2. 第二种单腿蹲练习 52

六、瑞勒韦(RELEVÉ)——立半脚尖练习 56

七、格朗巴特芒热泰(GRAND BATTEMENT JETÉ)

——踢腿练习 57



Part 4 中间舞姿和动态舞姿 ...60

一、中间舞姿 61

二、动态舞姿 67

1. 第一种碎步练习 67

2. 第二种碎步练习 70

3. 第三种碎步练习 71

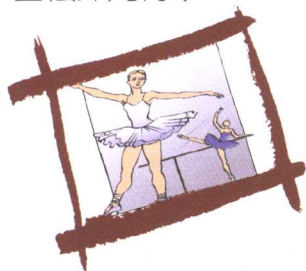
4. 第四种碎步练习 73

Part 5 跳跃训练 ...75

一、索泰(SAUTE)——一位小跳练习 76

二、埃夏佩(ECHAPPE)——中跳练习 77

三、西松弗儿梅(SISSONNE FERME)——大跳练习 79



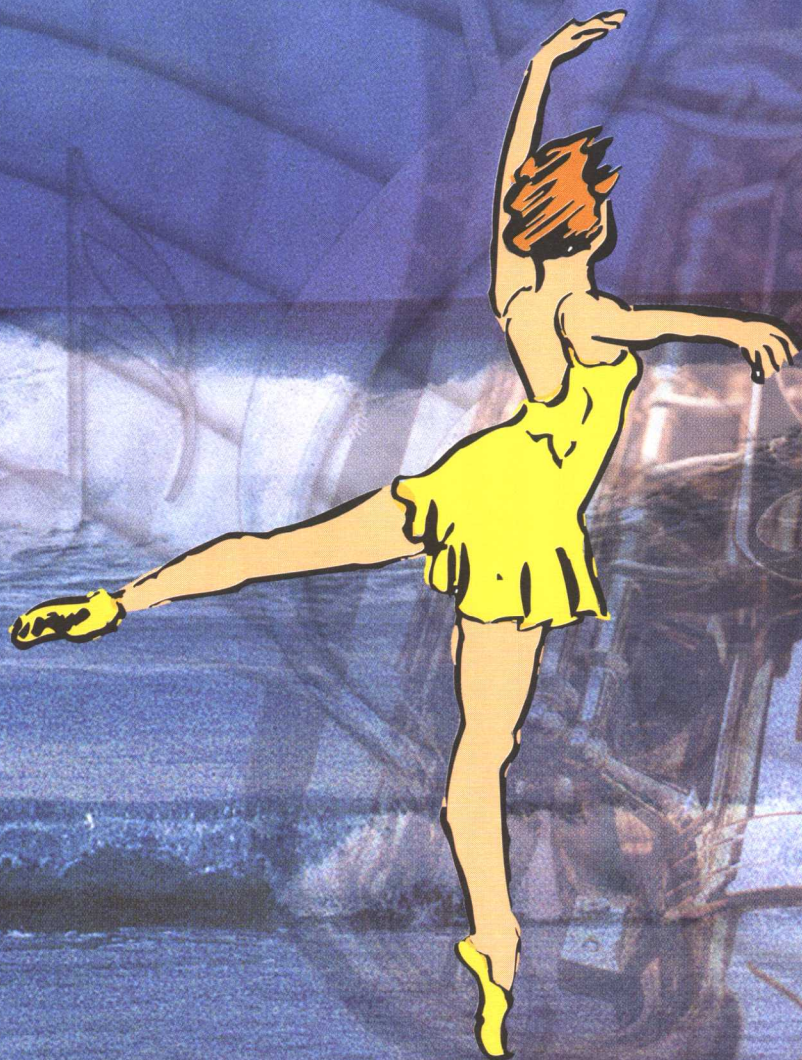
Part 6 快乐讲究的舞蹈步伐 巴朗塞(BALANCE) ...82



Part 7 放松及呼吸 ...87



芭蕾舞的基本元素





1. 手形

大拇指点在中拇指第二个关节的第二道线上（如同兰花指的延续）。

2. 手距

两手之间一拳的距离。

3. 肘形

肘部向旁。



4. 手位

一位手：大拇指点在中拇指第二个关节的第二道线上（如同兰花指的延续）。

二位手：小拇指及时部端着上行至肚脐处（最高不要超过胃）。

三位手：小拇指及时部带着继续上行至一抬眼皮即可看到手心的位置（双肩压住）。

四位手：左手三位不动，右臂肘部向旁，小拇指向下切到二位（头看二位手心）。



一位手



二位手



三位手



四位手



五位手：左手三位仍不动，右手二位的手尖先往前推，再往旁打开七位（七位手在身体的斜前方，不要超过肩膀，头看七位手）。

六位手：右手七位不动，左手三位下行至二位（头看左手二位手心）。

七位手：右手七位不动，左手二位手尖往前、往旁打开七位。

小七位：保持七位手臂，下行一半（在胯的斜前方）。

准备位（结束位）：还原成手一位



五位手



六位手



七位手



小七位



准备位

二、脚位

一位脚：大腿根部如同打开的书本一样外旋，双膝向旁，小腿肌肉往前转开，双脚的小脚趾及脚的外侧踩在地上（十趾铺平，重心在双脚上）。

二位脚：两脚之间有一只脚的距离。

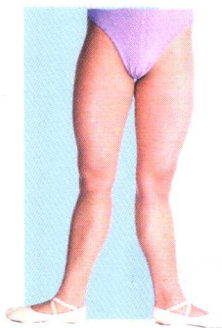
三位脚：右脚后跟踩在左脚心处。

四位脚：两脚前后打开有一只脚的距离（重心在双脚上）。

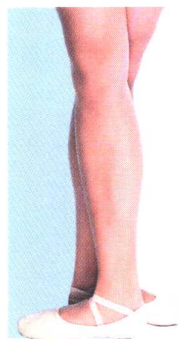
五位脚：右脚尖与左脚跟对齐（如同数字符号中的“=”号）。



一位脚



二位脚



三位脚



(正视)

四位脚



(侧视)



五位脚

三、身体的基本形态

(可扶窗台或椅背)

1. 双手扶把

脚一位为例：

1. 小脚趾及脚的外侧踩在地上。(不可倒脚)
2. 小腿肌肉往前转开，双膝向旁，大腿根部如同书本一样外旋，尾椎骨垂直找两个脚后跟中间，收臀、提胯。
3. 肩胛骨往倒三角上挂至腰间，双肩下压；脊椎从下一节一节往上推，从脑顶钻出。
4. 肘部在身体前，手指的根部轻轻搭在把杆上，收腹，肩膀平展打开，颈拉长（别往前伸），抬头，鼻子上翘，双目平视。

