

普通高等教育“九五”国家级重点教材

中国艺术教育大系

CHINESE ART EDUCATION ENCYCLOPAEDIA

DANCE VOLUME

舞蹈卷

中国古典舞基本功训练教程

SHANGHAI MUSIC PUBLISHING HOUSE

王佩英 主编



上海音乐出版社

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

中国古典舞考级教材 中国古典舞基本功训练教材

普通高等教育“九五”国家级重点教材
中国艺术教育大系 / 舞蹈卷

中国古典舞基本功训练教程

王佩英 主编



上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基本功训练教程/王佩英主编. - 上海:上海音乐出版社, 2005. 9 重印

ISBN 7-80667-421-7

I. 中… II. 王… III. 古典舞蹈-训练-中国-教材 IV. J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118413 号

责任编辑 黄惠民

封面设计 邵 竞

版式设计 陈 平

出版工作小组

顾问 宋忠元

组长 戴嘉枋

副组长 卜 键 钟 越 陈学娅 黄 河

组员 陈 平 毛德宝 黄惠民 郑向前 赵伯涛

舞 蹈 卷

主 任 吕艺生

副主任 于 平 唐满城 熊家泰

委 员 吕艺生 于 平 唐满城 熊家泰 朱立人

王佩瑛 许定中 潘志涛 孙天路

中国古典舞基本功训练教程

王佩英 主编

出版发行 上海音乐出版社

地址: 上海绍兴路 74 号 邮政编码: 200020

电子信箱: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slcm.com

苏州文艺印刷厂印刷

2004 年 4 月第 1 版 2005 年 9 月第 3 次印刷

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 15.75 谱、文 241 面

印数: 5,201—7,200 册

书号: ISBN 7-80667-421-7/J·398

定价: 26.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

中国艺术教育大系总编委会

总 主 编 赵 沅

名誉主任 潘震宙

主 任 陶纯孝

副主任 杜长胜 蔺永钧 戴嘉枋 王锦燧

委 员

潘震宙 陶纯孝 杜长胜 蔺永钧 戴嘉枋 王锦燧

于润洋 刘 霖 王次炤 靳尚谊 孙为民 徐晓钟

金铁林 朱文相 周育德 吕艺生 于 平 江明惇

胡妙胜 荣广润 潘公凯 冯 远 常沙娜 杨永善

赢 枫 黄 河 郑淑珍 朱 琦 卜 键 陈学娅

钟 越

执行主任 赢 枫

执行 副主任 郑淑珍 朱 琦 牛耕夫

《中国古典舞基本功训练教程》编辑委员会

主 编：王佩英

副 主 编：王 伟 李天欣

舞蹈编委：刘 琦 张 军 庞 丹

音乐编委：杨 军 卢克敏 张 和等

《中国艺术教育大系》序

由学校系统施教而有别于传统师徒相授的新型艺术教育,在我国肇始于晚清的新式学堂。而进入民国后于1918年设立的国立北京美术学校,则可视为中国专业艺术教育发轫的标志。时至1927年于杭州设立国立艺术院,1928年于上海设立国立音乐院,中国的专业艺术教育始初具雏形。但在本世纪的上半叶,中国的专业艺术教育发展一直处在艰难跋涉之中。以蔡元培、萧友梅、林风眠、欧阳予倩、萧长华、戴爱莲等一批先贤仁人,为开创音乐、美术、戏剧、戏曲、舞蹈等领域的专业教育,筚路蓝缕、胼手胝足、呕心沥血、鞠躬尽瘁。

中华人民共和国成立后,对专业艺术教育的发展给予了高度的重视。1949年第一届中央人民政府成立伊始,即着手建立我国高等专业艺术教育体系,将以往音乐、美术、戏剧专业教育中的大学专科,提高到了大学本科层次。当时列为中专的戏曲、舞蹈专业教育,也于80年代前后逐一升格为大专或本科。并且自70年代末起,在高等艺术院校中陆续开始了硕士、博士的研究生学历培养。迄今为止,我国已形成了以大学本科为基础,前伸附中或中专,后延至研究生学历的完整的专业艺术教育体系,以及在大陆拥有30所高等艺术院校,123所中等艺术学校的可观的办学规模。

近一个世纪伴随我国专业艺术教育体系创立、发展的过程中,建立与之相应的中西结合、系统科学的规范性专业艺术教材体系,成了几代艺术教育家孜孜以求的奋斗目标。如果说本世纪上半叶,我国艺术教育家们为此已进行了辛勤探索,有了极为丰厚的积累,只是尚欠系统的话,那么在50年代全国编制各艺术专业课程教学方案和教学大纲的基础上,于1962年全国文科教材会议之后,国家已有条件部署各项艺术专业教材的编写和出版工作,并开始付诸实施。可惜由于接踵而来十年“文革”动乱的破

坏,这项工作被迫中断。

新时期专业艺术教育的迅猛发展对教材建设提出了新的要求。高等艺术教育教学改革的深化、教育部提出的面向 21 世纪课程体系和教学内容改革计划的实施以及新一轮本科专业目录的修订、教学方案的制订颁发都为高等艺术院校本科教材的系统建设提供了契机和必要的条件,恰逢此时,部属中国美术学院出版社于 1994 年发起、酝酿“中国艺术教育大系”的教材编写、出版。这提议引起了文化部的高度重视。1995 年文化部在听取各方面意见后,决定把涵盖各艺术门类的“中国艺术教育大系”的编写与出版列为部专业艺术教材建设的重点,并于 1996 年率先召开美术卷论证会,成立该分卷编委会;1997 年又正式成立了“中国艺术教育大系”的总编委会,以及音乐、美术、戏剧、戏曲、舞蹈各卷的分编委会。为了保证出版工作的顺利进行,同时组建了出版工作小组。

在世纪之交编写、出版的“中国艺术教育大系”,是依据文化部 1995 年颁发的《全国高等艺术院校本科专业教学方案》,以专业艺术本科教育为主,兼顾普通艺术教育的系统教材。在内容上,“中国艺术教育大系”既是本世纪中国专业艺术教育优秀成果的总体展示,又充分考虑到了培养下一世纪合格艺术人才在教育内容上不断拓展的需要。因此,“大系”于整体结构上,一方面确定了 5 卷共计 77 种 98 册基本教材于 2000 年出版齐全的计划;另一方面,为这套教材具有前瞻性和开放性,对于在 21 世纪专业艺术教育发展过程中,随教学课程体系改革、专业学科更新而形成的较为成熟的新的教学成果,也将陆续纳入“大系”范围予以编写出版。

在教材中如何对待西方现代派艺术,是一个无法回避的问题。正如邓小平同志在 1983 年说过:“我们要向资本主义发达国家学习先进的科学技术、经营管理方法以及其他一切对我们有益的知识和文化,闭关自守,故步自封是愚蠢的,但是,属于文化的东西,一定要用马克思主义对它们的思想内容和表现手法进行分析、鉴别和批判……。”(《邓小平文选》第三卷第 44 页)对此我认为对西方现代派艺术也需要加以具体分析。一方面应该看到,从 19 世纪末以来在西方兴起的种种现代派艺术思潮,是西方资本主义文化的产物,我们必须以马克思主义观点对它们的思想内核到美学观——进行分析、鉴别和批评扬弃,绝对不能盲目推崇追随;另一方面,伴随西方现代艺术共生的种种拓展了的艺术表现形式、方法和手段,则是可能也应当为我所用的,鉴此,前者的任务由“中国艺术教育大系”中的《艺术概论》来完成,而后者则结合各门类艺术的具

体技法教程来分别加以介绍。

作为文化部“九五”规划的重点工程,拟向全国推荐使用的专业艺术教育的教材,“大系”的编写集中了文化部直属的中央音乐学院、中国音乐学院、上海音乐学院、中央美术学院、中国美术学院、中央戏剧学院、上海戏剧学院、中国戏曲学院、北京舞蹈学院等被称为“国家队”院校的各学科领头人,以及中央工艺美术学院、武汉音乐学院等在相关学科的翘楚俊杰,计国内一流的专家学者数百人。同时,这些教材都是经过了长期或至少几轮的教学实践检验,从内容到方法均已被证明行之有效,并且比较稳定、完善的优秀教材,其中已被列为国家级重点教材的有9种,部级重点教材19种。况且,这些教材在交付出版之前,均经过各院校学术委员会、“大系”各分卷编委会以及总编委的三级审读。可以相信,“大系”的所有教材,足以代表当今中国专业艺术教学成果的最高水平;也有理由预见,它对中国规范今后的专业艺术教育,包括普通艺术教育,将起到难以替代的作用。

“中国艺术教育大系”的工作得到了文化部、教育部、国家新闻出版署等方面的高度重视。在此谨代表参与教材编写的专家学者和全体参与组织工作的有关人员,对上述领导部门,特别是联合出版“大系”的中国美术学院出版社、上海音乐出版社、文化艺术出版社致以崇高的谢意!

教育部艺术教育委员会主任
“中国艺术教育大系”总主编

赵沅

1998年6月18日

目 录

《中国艺术教育大系》序	1
综述	1
说明	8
教学提示	9
第一章 规范整理训练	27
概述	27
第一节 地面辅助训练(女班)	28
一、踝关节、膝关节练习	28
二、髋关节练习	30
三、腰部练习	34
四、踢腿练习	36
第二节 地面辅助训练(男班)	37
一、踝关节、膝关节屈伸练习	37
二、髋关节环动练习	38
三、腰部练习	40
四、踢腿练习	41
第三节 把杆训练(女班)	41
一、蹲	41
二、擦地	43
三、小踢腿	44
四、单腿蹲	46
五、小弹腿	47
六、腰	48
七、大弹腿	51
八、压腿	52
九、悠腿、搬腿	53
十、控制	54
十一、大踢腿	55
第四节 中间训练(女班)	56
一、舞姿练习	56

二、踢腿练习	58
三、控制练习	62
四、旋转练习	64
五、单一的连续慢探海翻身练习	65
六、快翻身练习	65
七、单一的点步翻身练习	66
八、斜线串翻身练习	66
九、小跳练习	66
十、中跳练习	68
十一、大跳练习	69
第五节 把杆训练(男班)	71
一、蹲	71
二、擦地	72
三、小踢腿	73
四、单腿蹲	74
五、腰	75
六、大弹腿	76
七、压腿	77
八、控制	78
九、大踢腿	79
第六节 中间训练(男班)	80
一、踢腿练习	80
二、控制练习	82
三、掖腿转练习	83
四、跨腿转练习	84
五、旁腿跳转练习	84
六、平转练习	85
七、扫堂探海转练习	85
八、小跳练习	85
九、中跳练习	86
十、大跳练习	88
第二章 短句组合训练	90
概述	90
第一节 短句组合训练(女班)	91
一、舞姿碾转组合	91
二、控制组合	93
三、踢腿组合	96
四、旋转组合	98

五、翻身组合	102
六、小跳组合	107
七、中跳组合	112
八、大跳组合	115
第二节 短句组合训练(男班)	119
一、控制组合	119
二、大踢腿组合	126
三、翻身组合	129
四、旋转组合	130
五、小跳组合	138
六、中跳组合	141
七、大跳组合	146
第三章 复合技术技巧训练	148
概述	148
第一节 复合技术技巧训练(女班)	149
一、原地技术技巧	149
二、斜线技术技巧	150
三、横线技术技巧	150
四、圆圈技术技巧	150
五、综合技术技巧	150
第二节 复合技术技巧训练(男班)	153
一、原地技术技巧	153
二、斜线技术技巧	153
三、横线技术技巧	153
四、圆圈技术技巧	153
五、综合技术技巧	153
第四章 综合性组合训练	159
概述	159
第一节 综合性组合(女班)	161
一、控制组合	161
二、跳转翻组合	167
三、控制、跳转翻组合	169
第二节 综合性组合(男班)	174
一、控制组合	174
二、跳转翻组合	181
三、控制、跳转翻组合	186
附录 乐谱	193
第一章 规范整理训练部分	193

第二章 短句组合训练部分	217
第三章 复合技术技巧训练部分	232
后记	238

综 述

这部《中国古典舞基本功训练教程》，是北京舞蹈学院上个世纪90年代中国古典舞专业教学实践的一个总结。

然而，它并非凭空而来，它既是几千年中国舞蹈文化积淀的结果，更是半个世纪以来中国舞蹈教育家们共同的创造。事实上，中国古典舞并非古代舞，中国辉煌的古代舞蹈虽然在各种文献中有记载，在一些绘画、雕塑中也有描绘和展现，但作为一种动态艺术，其内在的人体运动轨迹与韵律，绘画与雕塑是描绘不出来的。它是当代人依据对古籍文献的研究，对传统戏曲的认识与提炼和对中国传统艺术美学共性的认识，而重新培育并命名的一种具有科学性的舞蹈训练体系。

古人不会说自己是“古典”。“中国古典舞”的称谓是当代人尊崇传统艺术的心理反映。准确地说，中国古典舞这门课或这个舞种，是源于中国舞蹈传统，创建于当代的一门新的学科。

1954年，北京舞蹈学院前身北京舞蹈学校成立时，在欧阳予倩先生和前苏联专家伊丽娜的指导下，集中了戏曲界的名师马祥麟、侯永奎、高连甲、刘玉芳、栗承廉等直接参与，由叶宁、李正一、唐满城、孙颖、孙光言、杨宗光、张佩苍、顾以庄、郭焕贞等老一辈中国古典舞教师，担负了这一历史性的开创任务。他们边学习，边实践，主要从戏曲中进行提取，同时学习、借鉴与运用芭蕾舞训练的结构方法与训练方法，制订了最早的适于舞蹈学校使用的中国古典舞教学大纲。那时的教学大纲虽不完善，但给中国古典舞学科打下了一个坚实的基础，发挥了它应有的历史作用。

经过6年的艰苦实践，第一部《中国古典舞教学法》于1960年问世。它标志着中国古典舞教材的真正形成，是中国古典舞首次比较系统的全面规范的中国古典舞教材，因此它影响了几十年中国舞蹈基本功训练，也直接培养了几代优秀的舞蹈、舞剧演员，对中国民族舞剧的创建与发展产生了积极的影响。如果说在戏曲中的舞蹈只是综合手段中的一项，对说与唱有着很大的依附性，如果说在武术中它还只是一种健身运动，并非以审美为主要

目的,那么到中国古典舞诞生之日起,它已成为完全独立的审美形式,并逐渐形成了属于中国古典舞自己的舞蹈语言。

从上个世纪中期始,以中国古典舞风格创作的舞蹈《惊梦》、《东郭先生》、《少年爱国者》、《牧笛》、《炸碉堡》等,舞剧《鱼美人》、《宁死不屈》、《黄继光》等。另外,舞蹈学校编导班学生分别在北京、上海创作的影响颇大的民族舞剧《宝莲灯》、《小刀会》等,还有在“文革”后由舞院教师创作的《文成公主》等,这些作品都是奠定中国古典舞剧目建设的基石。

二

1978年,北京舞蹈学校经国务院批准改制为高等学校,舞蹈教育事业的发展对我们提出了新的要求,这就是要建立更完整、更系统、更科学的,适应大学教育所需要的教材。经过十年动乱的浩劫,新时期伊始,百业待兴,遭到严重打击与破坏的中国古典舞训练体系此时也面临着艰难的处境,如何在被破坏的废墟上重建中国古典舞,成为我们共同思考的问题。是一成不变地抱着“文革”前17年的“体系”呢,还是沿着党的改革开放路线,大胆闯出一条新路?在当时的系主任李正一的带领下,开始了新的探索。以唐满城、郜大琨为主,加上熊家泰、王佩英、孙光言、朱清渊、徐淑芳、李惠敏、沈元敏、许大之、曹友亮等骨干教师,进行了历时三个月的大讨论,首先在艺术思想上拨乱反正,同时对舞蹈界的现状和思潮进行了深刻的解剖、分析和认真的科学探讨,对中国古典舞的历程进行了全面反思。明确了中国古典舞教材必须重新修订,修订中要紧紧抓住民族性这个主要矛盾,要建立以民族风格和审美为主体的中国古典舞训练体系。这是一项舞蹈教学中的系统工程,是中国古典舞在新时期的新起点。中国古典舞只能诞生在中国,只能在中国发展、壮大,因为它是中华民族的艺术成果,民族性应永远是主体。具有民族特性的艺术可以吸收世界各门类艺术的精华,但不能用其他门类艺术同化、取代中国古典舞。由于在艺术思想上进行了宏观和微观的探讨,教师们在认识上有了很大的飞跃,从而摆脱了以往对戏曲传统的依赖,不再停留在孤立、外在的技术吸收上,而是加强了对中国古典舞本质的深入认识,找到了从戏曲舞蹈、武术走向中国古典舞蹈的连接点。

在这一重要关头,李正一与唐满城主持的“身韵课”应运而生,它使人们看到了振兴中国古典舞的前景。这部教材,集中反映了这次大讨论的成果,它集中突出了中国古典舞民族特性,同

时对其基本规律性动作进行全面整理与筛选,提炼出“拧、倾、圆、曲”的美学规范,概括出“提与沉,冲与靠,含与腆”、“平圆、立圆、8字圆”以及各种动势原理。

1991年,《中国古典舞基训》(郜大琨、张勇、韩国跃执笔)与《中国古典舞身韵》(李正一、唐满城、黄嘉敏执笔)两本教材的出版,集中反映了八十年代中国古典舞教学的成果。在创作实践方面,先后产生了《新婚别》、《醉剑》、《金山战鼓》、《黄河》、《长城》、《梁祝》、《江河水》、《挂帅》、《木兰归》、《霸王别姬》、《玉雕》、《风雪山神庙》等作品。

以上的各项成就,标志着中国古典舞的成熟,是中国古典舞进入又一历史阶段的证明。

三

作为北京舞蹈学院重点学科的中国古典舞系,担负着培养世界一流水平的高级舞蹈人才的重任。

让学生在艺术上得到升华是大学教学的使命,培养高级舞蹈人才的关键是教材与教法。

社会的需要在扩展,时代的标准在提高,与时俱进的艺术教育发展规律要求我们,必须在前两个历史阶段已有的基础上继续前行,用新的理念去创新、去发展、去完善。我们这一代人,更应该像前辈们一样,完成历史交办的特定任务。

回顾中国古典舞基训课在上世纪九十年代的所思所作,我们的基本思路与基本做法有:

1、基训艺术化

如果大学的基训课处于单纯功能性训练的层面,那么势必与学生在其他课程中所接受的文化教育之间形成断层。为了避免产生这种人为的隔膜,我们选择了功能性语言同风格化语言这两者的上位类——艺术语言,用她来驾驭,以她来统一。我们认为,功能性是为风格化服务的,而风格化则又是进入艺术境界的手段。基训课的教学目的,不是为了提高功能而提高功能,而是要在艺术境界的氛围中与层面上,对学生施以风格化、情感性的功能训练。据此,我们从民族传统文化的审美范式出发,分析研究多种艺术形式的动势规律,在外形与内涵,韵味与造型,动与静,力与气,气与韵,神与形等等之互动关系上深研细磨,从受到舞蹈飞腾之势影响的各个文艺范畴中挖掘,回收其精神特质与运动形态;然后,将其中具有典雅性、代表性的民族动势有机融入基训教学的过程之中,使学生以艺术感觉引领技术技巧,依人物情感运

用力度、速度和幅度。

2、教材精练化

博采是为了充实,兼收是为了提炼。要想让学生在有限的课时中切实长功,基训教材的“少而精”是至关重要的。实践证明,“大拼盘”式的想法和作法,在基训课中不但无法奏效,而且适得其反;因为杂乱无章的铺陈,五花八门的展示,只会令学生既混淆了风格韵律,更扰乱了审美标准,于培养特定舞种的高级表演人才益处不大。据此,我们对部分基训教材内容进行了坚决的删除。那些被删除的部分是不是没有用呢?不是,而是它们影响了我们所要达到的特定的、相对的、根本的教学目标。博采众长、兼收并蓄是前提,删繁就简、精练多教是方法;没有前提,就没有基础;方法不适合,虽事倍功却未必半。因为在教学时间的长短、教材内容的多少与教学质量的优劣之间,并不能简单理解为正比例关系。进言之,坚决落实并体现“少而精”,是一个需要不断地予以考虑并确认的教学法则。

3、程序逻辑化

循序渐进,是古今中外教育学的基本理念。对于中国古典舞基训课来说,自然也是必须奉行的重要原则。在教授内容与推课进度上,存在着一定程度的罗列性、平行性等现象,是长期困扰着我们的一个必须予以突破的难题。事实上,问题的关键不是没有东西,而是对于众多的东西,缺乏一种自觉地逻辑化意识。简言之,就是缺少一个由浅入深,从简到繁;由外至内,交叉递进;环环相扣,纵横贯通的教学组织程序。通过十年的反复实践,多重配置,我们设计出了“三段体”的训练模式。经过对大专、本科表演和教育专业十几个班的多年实验检测,证明其方式是可行的,其效果是显著的。而所谓程序逻辑化的好处,就在于这一模式从根本上避免了平行性罗列的呆板与耗费,将初、中、高三个阶段的教学内容有机链接,步步为营;层层递进,螺旋提升;温故知新,举一反三。据此,使本教材对艺术化与精练化这两个方面的追求,在具体、缜密、有效的教学计划上与教学过程中得到了保证。

4、风格纯正化

“古为今用、洋为中用”的指导方针没有过时,中国古典舞必须体现出中国的作风和气派。这种民族的风格特质是我们的艺术灵魂,这个灵魂要深深地浸透在学生的素质、能力、技巧、舞台表演中,体现在舞蹈语汇、动作衔接、人物情感之内。我们以为,无论何种舞蹈训练体系,都是为特定舞种的独有艺术风格与表现形式打基础,做铺垫的。基础越厚越好,口径越宽越好,水平越高越好,风格越纯越好。这四者的关系是相辅相成,这四者的最终