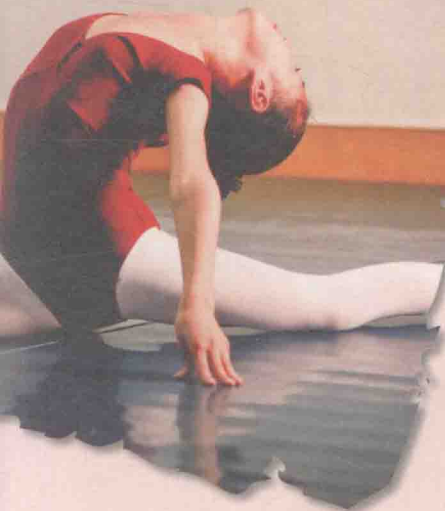




Little Star
小荧星



小荧星

儿童舞蹈基础教学指导

夏璐璐 编著

DANCE



SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAV
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.CN



1DVD



小葵星

儿童舞蹈基础教学指导

夏璐璐 编著

DANCE

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小荧星儿童舞蹈基础教学指导/夏璐璐编著 - 上海: 上海音乐出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5523-0184-7

I. 小… II. 夏… III. 儿童舞蹈 - 教材 IV. J722.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 057425 号

书 名: 小荧星儿童舞蹈基础教学指导

编 著: 夏璐璐

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)

音像编辑: 曹德玲

封面设计: 郑 杰

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社、上海文艺音像电子出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 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

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海书刊印刷有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: $5\frac{1}{3}$ 谱、文: 96 面

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

ISBN 978-7-5523-0184-7/J·0144

定价: 48.00 元 (附 DVD 1 张)

读者服务热线: (021) 64375066 印刷质量热线: (021) 64310542

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

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前言

上海小荧星艺术团隶属于上海文广新闻传媒集团炫动传播股份有限公司，成立于1985年，是上海大型少年儿童综合文艺表演团体，拥有舞蹈团、合唱团、歌舞团、影视戏剧团、演奏团等五个分团。2005年，小荧星艺校与小荧星艺术团校团合一，成立了上海上视小荧星文化艺术培训学校，成为享誉海内外的少儿艺术教育专业机构。小荧星致力于少年儿童文化艺术素养的培植、沉淀与提高，积极推动当代少年儿童艺术的发展。

二十多年以来，“小荧星”活跃在电视荧屏、电影银幕及艺术舞台上，多次参加上海市级乃至国家、国际的各项重大文艺演出活动，积极创作了大批优秀的少儿艺术作品，培养了一批又一批的艺术人才，如陆毅、韩雪、吴佳琦等，验证了小荧星教师丰富的教学经验，值得肯定与鼓励。

回眸小荧星一路走来，从几十位孩子到上万学员，从一所学校到十几所分校，桃李满天下，无不凝聚着所有小荧星教师的努力、奋进、好学、总结、创新、无私奉献的精神。

教学是一个学校教育的核心，教育质量更是关系到小荧星的生存与发展。我们重视对孩子们更科学的教育，也希望为社会儿童艺术培训的规范化奉献我们的力量。

在小荧星即将迎来辉煌的三十周年之际，我们为喜爱舞蹈的孩子们编写了适合少年儿童舞蹈学习的教材，同时也为从事儿童舞蹈教学的年轻教师提供了更科学更有针对性的教学范本，对规范儿童舞蹈教学起到了一定的作用。

舞蹈艺术在不断地发展，少年儿童舞蹈的教学也将在不断地探索中继续提高和完善，该书仅仅作为一种尝试，还需要我们不断地充实与总结。



2013年3月

目 录

01	前 言
01	第一章 概述
03	第一节 少儿舞蹈普及必要性
03	一、少儿舞蹈特点
04	二、少儿舞蹈的作用
06	三、少儿舞蹈其他优势
06	第二节 少儿各年龄段能力训练
06	一、少儿舞蹈年龄段分析
07	二、少儿各年龄段能力分析
09	第三节 少儿舞蹈基训的意义
09	一、基训的意义
10	二、课堂组成
10	三、课堂纪律
11	第二章 少儿舞蹈地面基础练习
12	第一节 着装与发型
12	第二节 教室方位的认识
13	第三节 地面基础训练
13	一、俯卧、仰卧、侧卧、坐姿
14	二、勾绷脚练习
16	三、吸伸腿练习
18	四、抬腿练习

19	五、踢腿练习
19	六、劈叉练习
20	七、腹背肌练习
21	八、下腰练习
22	九、跳跃练习
23	第三章 少儿舞蹈把杆基础练习
24	第一节 把杆的认识
24	第二节 扶把的方式
25	第三节 站姿练习
25	一、正步位站姿
25	二、一位站姿
26	三、二位站姿
26	四、三位站姿
26	五、四位站姿
26	六、五位站姿
27	第四节 压肩练习
27	第五节 压腿练习
27	一、前压腿
28	二、旁压腿
29	三、后压腿
29	第六节 推脚背练习
31	第七节 蹲 (Plié) 的练习
33	第八节 擦地 (Battement tendu) 的练习
39	第九节 小踢腿 (Battement tendu jeté) 的练习
43	第十节 划圈 (Rond de jambe à terre) 的练习
43	第十一节 单腿蹲 (Battement fondu) 的练习
47	第十二节 小弹腿 (Battement frappé) 的练习
52	第十三节 大踢腿 (Grand battement jeté) 的练习

54	第十四节 手臂与腰 (Port de bras forward) 的练习
57	第四章 少儿舞蹈身韵的基础练习
58	第一节 基本站姿
58	一、丁字步
59	二、小八字位
59	三、踏步
60	第二节 基本手位
60	一、手形的认识
60	二、古典舞手位
63	第三节 地面身韵练习
63	一、眼睛的练习
64	二、提
65	三、沉
65	四、冲
66	五、靠
66	六、旁移
67	七、含
68	八、腆
68	九、仰
69	十、云间转腰
70	十一、旁提
71	第四节 基本步法
71	一、花梆步
72	二、圆场步
73	第五章 少儿舞蹈课堂教学参考
74	第一节 初级班
74	一、教学说明

74	二、教学目的
74	三、教学计划
75	四、教学内容
76	五、教学结果
76	第二节 低年级班
76	一、教学说明
76	二、教学目的
77	三、教学计划
77	四、教学内容
78	五、教学结果
78	第三节 中年级班
78	一、教学说明
79	二、教学目的
79	三、教学计划
79	四、教学内容
81	五、教学结果
81	第四节 高年级班
81	一、教学说明
81	二、教学目的
82	三、教学计划
82	四、教学内容
83	五、教学结果
84	后 记



第一章 概述

舞蹈教育作为一种能提高受教育者的艺术鉴赏力和参与力的社会活动，充分显示着其独特的审美认识、审美教育、审美娱乐的功能和作用。是美育的一个重要组成部分。因此在实施素质教育的今天，应该充分重视舞蹈教育，特别是对少儿舞蹈的发展规划，创作出符合儿童特点，集教育、感化、锻炼为一体的更多优秀的少儿舞蹈作品，使少儿舞蹈在全面推进中小学素质教育中发挥作用。

舞蹈教育作为一种能提高受教育者的艺术鉴赏力和参与力的社会活动，充分显示着其独特的审美认识、审美教育、审美娱乐的功能和作用。是美育的一个重要组成部分。因此在实施素质教育的今天，应该充分重视舞蹈教育，特别是对少儿舞蹈的发展规划，创作出符合儿童特点，集教育、感化、锻炼为一体的更多优秀的少儿舞蹈作品，使少儿舞蹈在全面推进中小学素质教育中发挥作用。

近年来随着国家教育制度的改革，普及性舞蹈教育正在逐渐完善，并把其渗透在基础教育之中，与基础教育同步进行，对提高全民舞蹈文化水平、提高普通教育者的审美能力和艺术创造力以及青少年智力开发有着深远的战略意义。

作为普及教育的青少年社会舞蹈教育，在中小学逐步开展起来，无论从量、还是质上都较之以往有了一个大飞跃。从技术层面看，虽然有些非专业团队的表演水准已近乎专业院校的学生，但更多的学校中，作为普及性舞蹈教学的舞蹈教师，绝大多数还是以师范毕业的音乐教师身兼一职为主，掌握的舞蹈专业知识技能有限，在舞蹈教学的全过程中困难重重，没有形成规范的教学方法，也没有系统的教学大纲，又不具备自编教材的能力，造成教师与教材问题的复杂性。同时社会上的各种比赛而选拔出来的优秀作品，产生出一定的社会模仿，使得有些舞蹈教师在不能很好掌握孩子的身体、生理条件下一味强调专业的技术技巧。此类现状，对孩子正确学习舞蹈、认识舞蹈、掌握舞蹈技能，甚至对孩子的身体、生理健康，都是非常不利的，让少儿舞蹈在被认可、接受和普及的同时却也走上了妨碍性的曲折道路。

少儿舞蹈现阶段存在的社会问题

1. 学生的平面化倾向严重

少儿舞蹈教育作为素质教育的重要组成部分，在陶冶儿童情操、发展儿童身心健康等方面具有重要意义，这已经被越来越多的家长所接受，也被社会各方所认同。然而，男生报名学习舞蹈的却少之又少。男生舞蹈的缺席，使充斥舞台的几乎清一色都是女孩舞蹈，即使舞蹈中一定要有男生角色出现，也通常以女扮男装的方式来解决。这便造成了一种匪夷所思的假象：少儿舞蹈世界是女孩的世界，少儿舞蹈艺术是女孩的艺术。究其原因，有来自家长传统观念的遏止，认为舞蹈教师多为女性，男生学习舞蹈会染上女人气，并认为男子从事舞蹈会被认为没有“男人味”，甚至觉得“没出息”，缺乏阳刚之气。因此，男子较少从事舞蹈，这不仅使得阳刚之气的舞蹈作品少，男子舞蹈人才也更为奇缺。这就从反面加剧了这种观念，认为舞蹈本来就是跳跳蹦蹦、杨柳腰身、风摆荷花，男性根本不适合去跳。此种恶性循环的结局便是进一步加深了人们对男子从事舞蹈专业的错误认识，耽误了男子舞蹈人才的早期发现和培养。更重要的大概就是现在从事少儿舞蹈的男性教师很少，这样就使得学习舞蹈的孩子的个性得不到发挥，不能很好地“因材施教”。

众所周知，舞蹈是形体的艺术，与年龄有着更为直接的联系。校外教育机构是人才早期开发和培养的摇篮，来学习舞蹈的孩子，其年龄一般在5-12岁，这正是舞蹈人才早期培养的最佳时期，由于人们观念上的偏差，使得许多有天赋的男生不能在早期被发现和培养，从而贻误了

男子舞蹈人才成长的时机。

2. “一窝蜂”式学习热

当下的少儿舞蹈训练可谓红红火火，蓬勃发展，在各种活动中已经成为了不可缺少的角色，更是大多数家长望子成龙、望女成凤的希望之所在，双休日、寒暑假，随时都能看到匆匆奔波于各个培训中心的家长孩子们。偶尔问一个舞蹈考级班的学生是否喜欢舞蹈，回答的却是“谈不上喜欢，也不讨厌，多考一张证书，对日后升学有帮助。”我国现推行素质教育，重视学生的个性发展和专业特长，有些省市甚至在高考中进行专业加试，其成绩加入高考总分，或择优录取，这对广大爱好舞蹈的学生来说，实在是件幸事，多学一门艺术就意味着加分升学，多一次机会。不少群艺馆、文化宫、青少年宫甚至社会上的舞蹈培训中心越来越热闹，不少家长不管孩子有没有这方面的条件，有没有这方面的兴趣，统统送孩子去接受培训。

在教少儿舞蹈考级班的近几年，发现有些孩子的条件本身不适合学舞蹈的，或者并不喜欢学习舞蹈，每每都是家长强制送往学习，看着他们痛苦的表情真的是十分痛惜。另外还有家长让孩子学习舞蹈是因为她功课不好，想以后考个艺术学校，文化分数不高，这些错误的做法造成了社会上不科学的舞蹈学习热，同时也出现了一些不容忽视的问题，如少儿舞蹈表演职业化，少儿舞蹈内容成人化，目的功利化，教育主体社会化，管理自由化等，耽误了有舞蹈天赋的孩子，更浪费了没有舞蹈特长条件的孩子的时间和精力。

社会问题存在的根本原因在于各种利益的驱动，但在舞蹈教学中也存在了不少的纰漏之处。

本书针对我国现阶段儿童舞蹈的状况，当前舞蹈教育所存在的问题和困难，结合个人的实践来浅谈如何健康科学地对少儿舞蹈进行教学，使少儿舞蹈迈向一个更加美好的发展前景。

第一节 少儿舞蹈普及必要性

一、少儿舞蹈特点

舞蹈是一种美的教育，通过真善美的舞蹈形象浸透人们的心田，感染着人们的思想品质与情感。舞蹈教育也是一种人体艺术，是一种以人体动作反映生活和情感的艺术。舞蹈作为少年儿童非常喜爱的一种娱乐活动，是实施素质教育的良好手段，具有推动少儿素质全面发展的诸多潜在优势。通过舞蹈教学，既能培养学生的节奏感，韵律感，全面发展学生的身体素质，增强学生的体质，又能陶冶情操，是对学生进行审美教育较理想的一种方式。孩子学习舞蹈，不仅需要有一定的动作技能和对音乐的感知及理解能力，而且还需要有一定的运用动作进行创造性艺术表现的意识和能力。

少儿舞蹈教育对少儿的智力发展、道德养成、意志品质的培养,以及对身体素质的提高、审美能力的培养等都具有课堂教育所无法代替的积极作用,孩子们在动作、节奏、娱乐中提高了模仿能力,加深了对于外界事物的认识和理解。舞蹈动作是无声的语言,孩子们常常依靠丰富的想象和心灵的感悟去表现这些动作的内涵,而这些动作又能激发、启迪他们产生丰富的联想,开拓创造性的思路。

二、少儿舞蹈的作用

1. 以情动情——乐在其中

在少儿舞蹈教学过程中,孩子可以通过动听的旋律,优美的舞姿陶冶情操,从中使受教育者得到美的熏陶。这种美育的教育方式有助于少儿形体的纠正,达到举止美、行为美、人格美,形成由内而外的统一美。

从某种意义上讲,处于儿童时期的孩子对美的事物有着自己的感知,不同的是儿童的直观思维,一尘不染的内心世界,涉世未深的眼睛无法进行准确的审美活动,然而所有的一切都无法阻止他们对美的渴求。这时,作为教师的我们便要发挥自己的作用,采取措施进行引导,从而激发他们的情感。

在通过“情”的教学中,教师要特别注意对于各种“情感”和“情景”的形象描述,孩子们通过理解,准备的表达所需要的“情”,同时,例如“微笑”、“大笑”、“悲伤”、“思考”或是“遇到了谁”“看到了什么”要用什么表情等等,孩子们通过教师形象的描述,加上自己平时的内心表达,然后用表演的方式表现出来,进一步提高孩子们对每一种情感情景的感知力,也是孩子们非常乐意接受的一种教学。

在少儿舞蹈教学中“情”字尤为重要。由于少儿身心发育的局限性,不能对舞蹈形象的外在美进行自我教育,自我感染。作为教育者本身便要发挥她们自己的作用,做到真正的“以情动情”。

2. 以情感人——寓教于乐

舞蹈教育是在于提高个人对艺术的欣赏与参与能力,如我们在欣赏《我的偶像》这个舞蹈作品时,看到的是一群可爱的孩子,在当今物欲横流的社会,学习如何助人为乐。从这个舞蹈来看,是能够通过舞蹈的训练来提高少儿对社会的感知能力、审美能力和鉴赏能力,以及寓教于乐,养成良好的品德,提高人们对自我的欣赏和自信心。同时,通过舞蹈的载体,增进孩子与社会的情感交流,在这个色彩纷呈的世界里,尽管孩子们的交流方式多种多样,但舞蹈以其独特的美展示给观众一种美的享受。它为我们展现了人类心灵深处的情感不仅为特定民族所接受,而且也引起全人类的共鸣。当我们以美好的、生动的有诗一般意境的舞蹈进行交流时,我们体验到的是对人类的热爱,对和平的向往,对真、善、美的渴求以及对人生的珍重。

少儿舞蹈教育,必须“以情动情”,“才能以情感人”,最终才能“乐在其中”,“美在其中”,舞蹈的“情”不是单纯用在外表之上的,而是用感情发展动作,在于生情——以情动情。

3. 开拓思维——无限想象

舞蹈作为一种艺术，它本身就为人们提供了发展想象力的广阔空间。我们应当改变以往陈旧的教学模式，把教学过程变成孩子主动探索的过程。儿童具有创造力，这已被大量生活事实和众多的科学研究所证实。在日常生活中，我们常常会见到这样的例子：有的儿童拿能把一根木棍当马骑，又可以当枪打，一会儿又变成了一根扁担，一会儿又变成了船桨。

所以我们在教授每一个舞蹈动作时，要跟着孩子们一起展开想象，少儿舞蹈的动作应形象、直观，决不能追求难度，在创编组合过程中，可以让孩子根据歌词的内容配合音乐，自己动脑编创舞蹈动作，教师从旁启发，这样不仅发展了少儿的分析能力及综合能力，还启发了孩子们把自己动脑所学到、看到的舞蹈动作展现出来，组合成舞蹈。同时，教师教每一个动作时，注意要用生动形象的话语来引导孩子，如在教孩子“勾绷脚”的时候，大多教师都直接用勾脚或者绷脚的表达方式来进行教学，但初学的孩子对于教师讲解勾绷脚的要领是不能特别理解的，如果我们换一种方式，用比喻或想象的方式告诉他们“脚尖与脚跟的赛跑”看谁跑得远，在绷脚做勾脚的时候，脚跟要想着比较渐远，慢慢的推出去。那么，当孩子们带着想象去慢慢的适应每个动作要领，就会容易很多。

在学跳每一个动作或者整个舞蹈剧目时也一样，要带着让孩子们充分想象。比如舞蹈《数鸭子》，“我们的眼前看到了一条河，河上面有好多的小鸭子，我们应该怎么去数呢？”让孩子们展开讨论，教师便引导孩子们充分发挥自己的想象力去大胆表现，并及时给予他们鼓励和肯定，孩子们能更切身地体会舞蹈动作中的每一个意思，也就能生动地表演出来。

4. 锻炼意志——坚强自立

舞蹈的练习是痛苦而枯燥的，从最开始的柔韧性练习的疼痛、枯燥、乏味到后面的所有舞姿无数次的单一练习，从一开始学舞蹈时的每堂基训课都要练习的擦地、踢腿到成了舞蹈演员后依旧日复一日地继续擦地、踢腿……舞蹈总是在不断地重复，不断地练习。“台上一分钟，台下十年功”，舞蹈的残忍、痛苦、反复、坚持需要学习者有强大的毅力和爱好做后盾。很多孩子在初接触舞蹈的前两年因为觉得太苦而自动放弃，或者家长舍不得孩子吃苦而选择放弃。然而能坚持下来的孩子，慢慢地形成了坚强的性格，遇到事情能积极面对，不选择逃避，并能有较强的关注力。同时舞蹈的课堂需要换穿练功服，长时间的舞蹈学习，更能养成他们良好的自立习惯。根据近十年的业余舞蹈教学的经验，在坚持参加学习舞蹈的孩子中，百分之九十以上都品学兼优。

此外，通过舞蹈的群舞排练等，还能培养孩子的团队意识，合作精神，互帮互助等各方面的优良品质。通过舞蹈不仅美化了人体动作、姿态、表情，激起孩子对美感的认识，更引导孩子提高审美能力、审美趣味、审美水平和情操，并通过这种意识，让他们爱上舞蹈，能坚定不移地享受这一美丽却又有点残酷的艺术。

三、少儿舞蹈其他优势

舞蹈教育属艺术教育、情感教育，也是美育的一个重要组成部分。舞蹈教育的功能是使青少年在接受舞蹈艺术美的熏陶中逐渐具备较好的人体美的基本素质，获得协调动作的基本能力，领悟舞蹈艺术的基本特点和规律，从而提高完美能力，增强爱国主义情感，陶冶高尚情操对培养良好品行、意志及良好的舞蹈艺术素养有着十分重要的意义。

少儿舞蹈不仅符合孩子们爱动、爱跳的特点，而且也符合少儿通过感知和依靠表象来认识事物的心理特点。孩子们在动作、节奏中提高了模仿能力，加深了对于外界事物的认识和理解。少儿舞蹈往往是以群舞形式进行排练或演出的，通过这种步调一致的训练，久而久之，孩子们就会养成一种自觉守纪律、主动关心帮助他人、注意集体协作的行为习惯。另外舞蹈的外向特征，激发学生进行富有表情的表演，通过参加排练、外出表演、艺术活动，开阔了学生的眼界，增强了他们的自信心，培养他们开朗活泼的个性。同时，舞蹈训练对提高学生身体各部分的协调性和灵活性也是很有帮助的，受过舞蹈训练的孩子，都有仪表、举止端庄得体的特点，这种形体特点，又会使他们自我感觉良好，充满自信乐观。

总之，舞蹈教育可以锻炼和培养少儿的群体意识，舞蹈表演可以培育少儿的艺术美感。不仅增强了个人欣赏能力，而且也增强了他们对生活的积极想象，对生活的热爱和对美的追求。

❁ 第二节 少儿各年龄段能力训练

舞蹈的训练存在一定的特殊性，它借助于自身的肢体，达到所要完成的动作和要求，教师需要针对孩子特点，再进行必要的训练，对于处于骨骼生长发育期儿童，进行更细致、科学的教学。

一、少儿舞蹈年龄段分析

虽然少儿舞蹈与成人舞蹈有相同的规律，都是以人体为工具，通过人体动作的肢体语汇，表达一定思想感情的动态艺术。但孩子的身体、生理结构又都跟成人不同，这就需要每个少儿舞蹈教育者都要面对一个巨大的课题——那就是决定你教什么动作及何时教这些动作，以此来最大化地挖掘学生的潜力和保护他们的身体。

美国国家舞蹈教育委员会主任瑞玛·费柏表示，了解分析孩子们的身体发育是至关重要的。教师的责任是根据孩子的年龄，用一种循序的进程，在快乐的气氛中教授舞蹈，将孩子们领进舞蹈艺术的大门，掌握舞蹈技巧。

本书主要针对的是5-15岁的孩子。其实在3-4岁的孩子中也有一些正在学习舞蹈的,这个年龄段的孩子,注意力非常短,我们主要以培养他们肢体意识为主,可以通过一些简单的儿歌来训练,使孩子们能够独立的使用头、手、脚、胯、肩膀等各部位。

5-6岁的孩子,身体已经具备足够的协调性,可以学习一些正确的舞蹈动作及最基本的舞蹈队形和节奏,并可以引导他们通过音乐来想象创作基本动作,讲述舞蹈故事。在教学中要学会运用孩子们的语言。多用“公主”,“美丽”“皇冠”等较为形象的词语,比较容易理解。同时这个年龄也是软开度练习的最佳时机,做到最基本的竖叉、横叉,前抱压腿。

7-8岁的孩子,已经开始具备较长时间的关注力了,同时也具有了成熟的语言和认知能力,教师在课堂上可以运用一些专业术语。在软开度上,除了腿、胯的进一步练习外,可以增加腰的练习,如跪下腰、站下腰、旁腰等。

9岁以上的孩子,可以学习一些规定动作后所蕴含的东西了,开始培养舞蹈的审美力及表现力,并在课堂中可以逐渐加入一些肌肉能力训练的动作,如控腰、踢腿等动作。

二、少儿各年龄段能力分析

1. 力量能力训练

儿童力量能力的训练要遵循力量能力自然增长的规律和不同年龄段的生理特点,重视全身肌肉力量的全面发展,并在不同年龄段有重点地发展一般性力量、速度性力量、耐久性力量和最大力量。

一般性力量:本章所指的“力量”是指运动生理学定义的力量,指的是肌肉紧张或收缩时对抗阻力的能力。

速度性力量:这里主要只在一定的时间里所爆发出来的力量,也可以称为“爆发力”。

耐久性力量:直立主要指同一水平的力量所维持的时间。也成为“耐力”。

最大力量:一定的生理年龄段中,肌肉紧张或收缩时对抗阻力所产生的最强大的力量。

这些力量的产生式相互相成的,同时每个人的每种力量都会有差异。通常男孩子的速度性力量要高于女孩子,而女孩子的耐久性力量优于男孩子。在舞蹈的练习中,跳跃、翻腾都属于速度性力量,而控制等组合则要求耐久性力量的稳健。

(1) 儿童力量能力的自然规律

根据儿童力量能力发展的趋势,10-13岁绝对力量增长速度很快,在这三年中总的绝对力量可提高46%,13-15岁绝对力量增长速度下降,15-16岁回升,16岁以后会再度下降,到20岁左右基本达到最大力量。

速度性力量发展比绝对力量发展要快一些、早一些,7-13岁时速度型力量发展的敏感期。耐久性力量的自然发展趋势比较稳定,但女孩子在13岁以后增长的速度减慢,14-15岁以后甚至出现下降。

(2) 儿童发展能力的生理特点

儿童骨骼系统中软组织多,骨组织内的水分和有机物较多,无机盐较少,骨骼弹性好,不

容易折断。但是,坚固性差,容易弯曲。所以,儿童不可进行大强度的训练。这个时期应多发展耐久性力量能力,通过克服自身重力的练习,使全身肌肉的力量得到全面发展,增加鸡肉茸毛细血管和肌红蛋白的数量,改进输氧功能。

(3) 儿童力量能力的训练

儿童时期的力量能力训练应当以作为基础性的一般性力量练习为主,注重全面发展。14、15岁以下的孩子一般不宜过早进行专门力量能力的训练或片面地发展某一局部的肌肉力量,而应以全身训练为主,培养肌肉正确用力的方法,可把重点放在发展速度力量能力和耐久性能力上,而不是在绝对力量和相对力量上,在达到一定训练水平以后,则应注意与专门技术技巧所需的力量训练相结合。力量能力的专门训练,主要体现在动作结构、速度、肌肉收缩方式和用力顺序上与专门技术技巧要求相一致,有利于将所有获得的力量能力转移到技术技巧动作上面去。

2. 柔韧能力训练

柔韧能力的训练要从小抓起,根据人体自然发育的规律,儿童阶段5-13岁是发展柔韧能力的最佳时期。这是因为儿童与成年人相比关节面角度大,关节面的软骨厚,关节内外的软组织松弛,肌肉弹性好,这些决定了儿童时期是柔韧能力训练的敏感期。由于柔韧能力的训练是在有机体自然发育过程中实现的,因此能够得到巩固和保持,不容易消退,这种现象在舞蹈中被称为“童子功”。

全身各主要关节柔韧能力发展的敏感期不同。从全身各主要关节的柔韧能力训练来看,脊柱伸展的灵活性在7-10岁提高明显,从11-13岁时提高的速度开始减慢。肩关节的灵活性提高幅度最大的时期是12-13岁,髋关节的灵活性提高幅度最大的时期是7-10岁,以后提高的速度将持续减慢。

儿童柔韧能力的训练,较多采用主动的、缓慢拉伸练习形式。因为儿童关节牢固性差,骨骼容易弯曲变形,长期过分地用力搬、压等被动式练习或长时间抱、耗、搬。挤、吊、趴等静力运动,容易造成关节、韧带的损伤和骨骼的变形,不利于促进儿童的健康成长。

13-16岁之间生长发育较快,体重、身高明显增加,柔韧性下降,骨骼所能承担的负荷较弱,容易出现骨骼损伤,因此,要防止过分的扭转骨骼等剧烈活动,以免造成损伤。待16岁以后,发育较为稳定时期,可以逐渐加大柔韧能力训练的负荷量和负荷强度。

3. 控制能力训练

(1) 地面练习

地面练习是指以俯卧、仰卧、侧卧、坐等形式,由身体的近端支撑完成的力量练习。地面练习包括脚踝的勾、绷、撇、转等动作,腿部的前、旁、后方向上的吸、伸、撩、抬、旋、踢、劈、环转等动作,腹、背、腰的肌肉练习等。地面练习形式的特点是除环节运动以外,身体的近端和其他环节固定于地面,使肌肉力量和神经系统对动作的支配相对集中,组合简单,动作单一,可以更有效的、具有针对性地发展身体局部力量能力。这种形式适合初学者,是初学者必须经过的力量训练过程。对已有一定基础的孩子来说,这种形式的练习适合于针对某一特定身体部

位，阶段性的提高力量能力的训练。

（2）把杆练习

把杆练习是指训练者借助把杆，以站立着的下肢远端支撑完成的力量练习。在舞蹈基本功训练课上，把杆练习的动作包括蹲（plié）、擦地（battement tendu）、小踢腿（battement tendu jeté）、划圈（rond de jambe à terre）、单腿蹲（battement fondu）、腰（port de bras）、弹腿（battement frappé）、控制（adagio）、大踢腿（grand battement jete）等。把杆练习形式的特点是练习者借助把杆，帮助稳定身体重心与平衡，使孩子可以更多地力量与注意力用于动作环节之中，并由人体下肢的远支撑完成练习，迫使身体的局部部位来承受体重或环节重力，促使该局部部位的力量得到发展。把杆练习主要用于发展外旋力、外开力、支撑力、蹬踮力、控制力、踢摆力等舞蹈技术性力量能力。

（3）中间练习

中间练习是指以站立、跳跃、翻腾联系着等的形式，原地或移地的以下肢或上肢远端支撑完成力量练习。舞蹈基本功课上的中间练习包括重复把杆上的蹲（plié）、擦地（battement tendu）、小踢腿（battement tendu jeté）、划圈（rond de jambe à terre）、单腿蹲（battement fondu）、腰（port de bras）、弹腿（battement frappé）、控制（adagio）、大踢腿（grand battement jeté）等，还包括中间控制（adagio）、踢腿（grand battement jeté）、旋转（pirouette）、翻转和跳跃（sauté、échappé 和 grand jeté）等动作。中间练习形式的特点是联系着脱离把杆的帮助，以自身的能力控制身体重心和平衡，并在更大自由空间的移动中强化对身体重心、平衡控制能力的训练。中间练习组合较为复杂，力量练习动作多于具有表现性质的舞蹈动作相结合，通过练习使舞蹈者的力量与身体表现力共同得到发展。舞蹈基训课的中间练习主要用于发展旋转力、翻转力、跳跃力和翻腾力等舞蹈技术性力量能力。

总之，孩子的舞蹈学习要关注他们的身心健康，教学动作的编排、教学语言的运用都要循序渐进，因材施教。

❁ 第三节 少儿舞蹈基训的意义

一、基训的意义

少儿舞蹈基础训练主要是为了训练他们在完成各种舞蹈动作时所需要的各种能力。科学的基训有利于孩子的身心健康，拥有良好的体态，更容易地完成他们所要表达的舞蹈语言。

在完整的一堂课中从扶把训练开始逐渐到中间到跳及较复杂的技巧。它包含多方面的练习，主要训练腿的肌肉能力、开度、伸展以及身体、头手的配合和动作的协调性。通过练习可以达