

舞 蹈 从 书

李 炜 任 芳 编 著

中国古典

舞

基本功教材教法课
教程

ZHONGGUO GUDIANYU
JIBENGONG JIAOCAIJIAOFAKE
JIAOCHENG



四川大学出版社

舞 蹈 丛 书

中国古典舞基本功 教材教法课教程

李炜 任芳 编著
四川大学出版社



责任编辑:王 冰
责任校对:罗 丹
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基本功教材法课教程 / 李炜, 任芳编
著. —成都: 四川大学出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5614-6439-7

I. ①中… II. ①李… ②任… III. ①古典舞蹈—舞
蹈训练—中国—教材 IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 317386 号

书名 中国古典舞基本功教材教法课教程

编 著 李 炜 任 芳
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-6439-7
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 11.5
字 数 148 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元(含光盘)

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

总序

四川音乐学院自1939年成立起，已历经66个春秋。66年的历史，记录着四川音乐学院、川音人无数光荣与梦想。

今天，四川音乐学院已发展成为以音乐为龙头，美术、戏剧、影视、传媒等艺术学科协调发展的综合性大学。舞蹈就是其中的一个重要组成部分。

早在汉代，傅毅在其所著的《舞赋》中就提出了“修仪操以显志”的舞蹈理论命题，标志着中国古代舞蹈（乐舞）在理论上的成熟。新中国成立以后，舞蹈界一代宗师吴晓邦先生的《新舞蹈艺术概论》专著问世，结束了中国无舞蹈专著的历史，标志着舞蹈在文化层面上的建设成果。

我院自开设舞蹈专业，组建成立舞蹈系以来，始终强调与坚持舞蹈理论研究、强调与坚持舞蹈教材建设。一所高等艺术院校，除却要遵循和高扬大学精神，完善大学制度之外，更要在艺术这块人类精神活动最为丰富的领地，对学子的创新精神给予足够的开发与培养，而这一切，都需要以文化为其底蕴。于是，经过不懈的努力与艰辛的劳动，就有了李炜、任芳两位老师合著的《中国现代、当代舞蹈发展概论》、《中国古典舞基本功教材教学法》、《舞蹈文化》、《中国古典舞身韵教材教学法》、《中国古典舞

基本功教材教法课教程》、《中国古典舞基本功标准化组合教程》等六本专著的陆续面世。

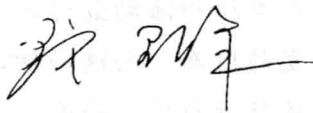
李炜、任芳两位老师，是我院舞蹈系的中坚力量，在长年教学过程中，坚持笔耕不辍，终使学术有所成就。上述几本舞蹈类专门著作，无论是舞蹈发展史，还是从中国古典舞技术训练等，都没有停留在一般描述现象和对技术训练给予最为常见方法阐述的层面上，而是力图揭示中国现代、当代舞蹈发展进程中深层的文化原因，探究中国古典舞技术训练中所包含的人体运动学的规律和原理，从这点来讲，是上述几本书的可贵之处，也体现出两位教师在舞蹈文化层面上的追求和努力。

我诚挚地推荐这几本舞蹈书籍给读者，特别是推荐给从事舞蹈工作的同志和爱好舞蹈的朋友们，它不仅会带给你知识，也许还能引起你一些深层的思考。而这些，对我们舞蹈事业的发展都是大有裨益的。

在四川，系统地出版舞蹈类教科书，恐怕为数不多。衷心希望这套书能激起更多人的写作“愿望”，让舞蹈在文化建设上走得更远、更深入、更好一些。更希望这套书能促使我们的舞蹈教育事业能够真正健康、兴盛地发展。

希望这套书能得到大家的喜欢。

四川音乐学院院长、教授



2005年岁末于成都

前 言

“中国古典舞基本功教材教法课教程”是舞蹈高等教育中隶属于舞蹈学专业的一门专业主干课程。在对舞蹈学专业、中国古典舞表演与教育专业方向的专业课程群设计中，它与中国古典舞基本功及其技术标准化组合课程、中国古典舞身法韵律课程和中国古典舞作品排演等专业课程一道，构建起了该专业方向的专业课程体系，并将它设计与放置在本科第三学年，用一学年完成此门课程的教授、练习及作业。

中国古典舞这一具有浓郁民族舞蹈风格，具有深厚传统文化精神积淀的舞种体系，应该是由优秀剧目、表演理论、表演实践和技术系统中的技艺、韵律相互交织、相互支撑而又相对独立的系统所构筑成的。无论从学科、专业建设的角度上，还是从教育、教学传承推展的角度上讲，都必须从一门门富有特色而又内容丰富、系统的课程入手，去进行建设与实践，才能在实质性的意义上，构筑起中国古典舞舞种教育、教学体系这座大厦。“中国古典舞基本功教材教法课教程”是着眼、着力于建设起对中国古典舞技术韵律系统相融合的一门课程，从对中国古典舞基本功的教材构成体系的系统分析入手，通过对基本功教材系统的结构与动作特性进行分析，揭示其在对舞者培养与训练上的作用与意

义；通过对基本功教材的系统归纳和分析，讲授与揭示中国古典舞基本功教材的特质，各教材动作自身的训练途径、运用规则，教材动作之间相互的关联，及其在运用中的特定关系和一般规律；通过对中国古典舞基本功课堂教学组织的原则及方法在实践层面的介绍和教学，培养该专业方向的本科学生，使其既有较强的教材掌握与表现能力，又具备操作组织课堂教学、组织教材、编习训练组合进行教学的能力。因此，“中国古典舞基本功教材教法课教程”是一门系统讲授与实践基本功教材的课程，因而它带有很强的实践性。同时，它又是一门系统而深入地分析与练习中国古典舞基本功教材特性，以及与此特性分析相匹配，给予教法分析与实践的课程，因而又透现出理论性与实践性并重的特点。在上述基础上，这门课程又从专业技术课的角度，对中国古典舞基本功课堂教学的组织规则、原理，从教材运用到教学的针对性，从教学大纲的遵照执行到因材施教，从教师在课堂教学中的主导地位到尊重学生的创造性精神，以学生为主体进行教学等方面，给予了全方位的介绍与要求，因此也体现出现代教学理念在此门课程中的贯彻。从这一层面讲，“中国古典舞基本功教材教法课教程”不仅是该专业方向的专业主干课程，同时，也是将教育学理论贯彻在技术教学中的一门教育理论与教学实践并重的课程。而这一切的根本指向与旨归都在于培养出中国古典舞表演与教育的优秀人才。

此教程是在忠实于上述课程内容的基础上，将其辟为若干章节，按照课堂教学进程计划，系统而逐一地对教学内容、教学流程和学生实践作业的安排、提示，给予全面而深入的文字阐述。

此教程还根据教学的实际，有选择地选用了四川音乐学院舞蹈系历届本科学生在实践此课程教学中的部分作业录像，并附有

教师授课时的现场讲述，供大家对比参照与教学参考。

中国古典舞基本功作为本科教学中的一门主干专业课程，还处在不断建设与完善之中。舞蹈教学所面对的是灵动的生命个体——学生，其生动性、丰富性和复杂性本身就意味着绝非凭借几本教科书就可以去进行刻板的复制，因而就更需要在教学的实践中不断丰富、不断完善。

“中国古典舞基本功教材教法课教程”在2010年被四川省教育厅批准为“精品课程”，此教程的结集是对此课程的一个阶段性总结，在此将它奉献出来，望同行、专家提出宝贵意见。

作 者

2011 年秋于川音新校区

目 录

第一章 中国古典舞基本功教材教法	
课教程的地面训练 ·····	(1)
第一节 地面训练概述 ·····	(1)
第二节 中国古典舞基本功地面 训练教材与教学内容 ·····	(5)
第三节 中国古典舞基本功地面 训练教材的学生作业练习 ·····	(12)
第二章 中国古典舞基本功教材教法	
课教程的“扶把”训练 ·····	(16)
第一节 “扶把”训练概述 ·····	(16)
第二节 中国古典舞基本功“扶把” 训练教材与教学内容 ·····	(22)



第三节	中国古典舞基本功“扶把”训练教材的学生作 业练习·····	(43)
第三章	中国古典舞基本功教材教法课教程的“踢腿”训练 ·····	(49)
第一节	“踢腿”训练概述·····	(49)
第二节	中国古典舞基本功“踢腿”训练教材与教学内容 ·····	(53)
第三节	中国古典舞基本功“踢腿”训练教材的学生作 业练习·····	(57)
第四章	中国古典舞基本功教材教法课教程的“控制”训练 ·····	(62)
第一节	“控制”训练概述·····	(62)
第二节	中国古典舞基本功“控制”训练教材与教学内容 ·····	(68)
第三节	中国古典舞基本功“控制”训练教材的学生作 业练习·····	(75)
第五章	中国古典舞基本功教材教法课教程的“旋转”训练 ·····	(80)
第一节	“旋转”训练概述·····	(80)
第二节	中国古典舞基本功“旋转”训练教材与教学内容 ·····	(85)
第三节	中国古典舞基本功“旋转”训练教材的学生作 业练习·····	(107)

第六章 中国古典舞基本功教材教法课教程的“翻身”训练	(111)
第一节 “翻身”训练概述	(111)
第二节 中国古典舞基本功“翻身”训练教材与教学内容	(114)
第三节 中国古典舞基本功“翻身”训练教材的学生作 业练习	(123)
第七章 中国古典舞基本功教材教法课教程的“跳跃”训练	(126)
第一节 “跳跃”训练概述	(126)
第二节 中国古典舞基本功“跳跃”训练教材与教学内容	(135)
第三节 中国古典舞基本功“跳跃”训练教材的学生作 业练习	(160)
后记	(170)

第一章 中国古典舞基本功教材教法课 教程的地面训练

第一节 地面训练概述

舞蹈的地面训练，是舞蹈基本训练的一种空间占有形式。它包含舞蹈基本训练的内容和形式两大板块。中国古典舞基本功训练，在教材体系构成和训练形式构成上，亦包含地面训练的动作内容和训练形式。

中国古典舞基本功教材系统的地面训练，主要包含“基础训练”、“能力训练”和“技术技巧训练”三个相互独立又相互

2 联系的内容。所谓地面训练中的“基础训练”，主要是指中国古典舞基本功教材体系中处于基本地位的教材动作，它集中体现在两个方面：一是指舞蹈训练中所涉及的身体各部位的基本位置和基本用力方法、用力意识。如腿部的“外开位置”，“勾、绷脚”的位置和正确的用力方法及其动作方式，再如“吸腿（前、旁）”的位置及其正确的用力方法和正确的经过路线，腿部“环动”的用力方法和动作路线、位置等，均属于中国古典舞基本功教材系统构成中最为基本也是极为重要的训练内容。二是指舞蹈训练中，特别是中国古典舞基本功训练中所关系到的柔韧度训练（俗称为“软开度”训练）。由于中国古典舞在艺术的表现上，对舞者的关节活动幅度、韧带、肌腱的幅度与伸展性要求很高，它常常要求舞者的关节活动幅度超过 90° ，前、旁腿幅度要踢扳到 180° ，女性的后腿幅度要踢扳到 180° ，形成“后腿紫金冠”等动作形态。因此，就中国古典舞基本功训练对人体的关节活动幅度增大和韧带、肌腱的伸展性而言，就必然涉及对人体的颈、肩、胸、腰、髋、膝、踝、脚趾等关节韧带和肌肉的弹性、伸展性训练上，而这些就构成了中国古典舞基本功训练中柔韧度训练的主要内容。中国古典舞基本功训练中的地面训练，其基础练习中的柔韧度训练，就是围绕上述各关节、韧带、肌腱的伸展性和灵活性而展开的。对于舞者而言，柔韧度的训练与柔韧度的具备是基本的素质，发挥着极其重要的作用。

地面训练中的“能力训练”（又称“力量训练”），是中国古典舞基本功教材体系构成中一项十分重要的内容。范围包括爆发力的训练，耐力、控制能力和弹跳能力的训练，因此涉及整个身体协调动作的训练。力量训练主要通过腿部和腰部的踢、控、扳、耗、环动等方式，对舞者腿部、腰部、臀部力量的增长起到积极而有效的作用。

地面训练中的“技术技巧训练”，是指在中国古典舞基本功的教材构成中，有一部分地面的翻卷类、翻滚型和以单、双手为支撑，身体作出多种大幅度姿态的技术、技巧型动作。如“前、后抢脸”，“扳紫金冠滚叉”。这些技巧动作的呈现，客观上扩充了中国古典舞的语汇，丰富了中国古典舞语汇表情达意的手段，提高了中国古典舞的技艺性。因此，也就成为中国古典舞基本功地面训练的教材内容。

中国古典舞基本功中的地面训练，在中国古典舞基本功课堂教学中占据着重要的位置，成为中国古典舞基本功课堂教学中的一个结构性组成部分。这一结构性组成，根据不同的教学时段和不同的训练阶段，呈现出在训练内容和训练形式上比重不同的特点。一般来讲，地面训练的内容和形式，在低年级段的训练和课堂教学中占据的分量较大，在恢复性的训练中较正常训练的比重大。这是由地面训练教材的基础性地位所决定的。地面训练教材对提高舞者的肢体柔韧度，培养舞者正确的动作意识与能力，起着独到的、难以替代的作用，由此决定了它对初学者，如中专教学中的一、二年级段，有着极为重要的作用。因此，在课堂教学中往往训练时间较长，一般需安排45分钟左右来进行。在这一阶段，地面训练的内容和要求是：

- (1) 肢体柔韧度的解放、解决是训练的重点之一。
- (2) 腿部正确而良好的动作意识、用力方法的培养和腿部动作的正确位置、清晰的运行路线的培养和确立，是训练的基础。
- (3) 腰、腹部肌肉力量、腿部肌肉力量的增强，肌肉力量增长和柔韧度提高的统一，是此阶段训练需要高度重视的内容。
- (4) 在柔韧度、力量、动作位置与用力方法训练的同时，强调与中国古典舞身法韵律元素的结合，以突出中国古典舞基本功训练的风格性，进一步培养舞者良好的“舞”的意识，是该阶段

训练、教学的重点要求。

(5) 此训练阶段在教学形式上,一般以训练内容单纯而集中的组合形式来进行课堂教学。

随着训练阶段的推移和学历教育中年级段的升高,地面训练的内容及其教学组织形式亦随之发生变化。反映在教学内容上:在中年级段,地面训练的内容集中地体现在对舞者身体的控制、支配能力和灵活、敏捷程度的训练上。反映在教材上:地面翻滚、翻卷类技巧是其主要内容;同时,以柔韧度训练和能力训练相结合的训练亦成为该训练阶段的主干内容;与以上教学内容相匹配,身法韵律的有机融入就必然成为地面训练应有的教学内容。基于以上三部分主干内容的进入,地面训练在中年级段的训练形式,一是讲究以组合的形式出现;二是出现训练内容上的综合性,以突出其培养舞的意识和能力的作用;三是组合的长度和音乐的选择均体现出综合性组合在情感表现、节奏变化和风格、色彩方面的特性;四是此训练阶段的地面训练时间,一般控制在10~15分钟,课堂教学训练量的比重减小,而动作训练的质量要求提高。

地面训练在高年级段的教学特点:一是更强调以综合性组合为其训练重点。因此,反映在内容上更突出柔韧度、能力、技巧的综合练习,更强调身法韵律的融入,更集中地体现空间的、力度的对比练习的要求,以及综合性地面训练组合对情感状态的表现。

二是在“恢复课”训练中(一般来讲,各年级段的“恢复课”训练中都应该涉及地面训练的教材内容,因为它更有利于舞者身体和能力的恢复和动作、技术水平的提高)以身体柔韧度的提升和能力的恢复为主,在此阶段,一般不进行新的技术技巧的开设与训练。

第二节 中国古典舞基本功地面训练教材 与教学内容

地面训练，作为大学本科第三学年所开设的“中国古典舞基本功教材教法课教程”中的一个教材与教法模块，其要讲授与练习的内容，按照已设定的中国古典舞基本功教学大纲（中等专业四年制教学大纲）为基准来展开（教材详细内容参见《中国古典舞基本功教材教学法》，四川大学出版社2006年版）。教学流程与内容要求，是规定用教学时数的10节课及教学周第三周一周的时间，讲授与完成中专教学大纲所包含的地面训练中的全部教材，并布置学生完成课堂作业。

对地面训练所涉及的全部教材、教学内容上的要求，是围绕教材的基本形态、教材的发展变化形态、教材间的搭配训练关系和教材动作节奏的处理来展开讲授。

（一）“勾、绷脚”

1. “勾、绷脚”的基本形态

“勾、绷脚”的形态以坐姿、双并腿绷脚直伸为其基本。同时，对于“勾脚”，要求在坐姿、双并腿绷脚直伸于地面的基础上，分为“勾脚趾”和“勾脚腕（踝）”两个动作步骤。强调“勾脚”形态形成后，一是在形态上正对前方，防止歪倒；二是脚腕（踝）处用力和脚后跟部位向前、向远处的蹬伸；三是躯干要保持直立，气息要保持顺畅与松弛，这一点对初学者更为重

要。以上教学要求均构成“勾脚”这一动作的基本教学要求。同样，“绷脚”的形态构成亦是采用坐姿和双并腿直伸于地面为其基本。“绷脚”是在“勾脚”的形态上，以脚弓（背）向前推、绷，导引至脚趾向斜下方的远处用力绷伸的一种用力过程，并形成其“绷”的形态。在“绷脚”的教学要求上，“绷脚”形成过程中的正确形态和用力方法是其重点。它要求“绷脚”是自脚弓（背）到脚趾依次推动用力的，在“绷脚”形态形成中，脚趾是向地面的斜下方远处伸展用力的。一定要注意避免在这一过程中脚趾的内蜷曲这一错误的用力方式和形态。

在地面训练中，“勾脚”与“绷脚”一般都是联系在一起完成的。练习“勾、绷脚”，是对脚的两种基本形态的掌握和对这一动作过程用力方法的掌握。这一切均称为“勾、绷脚”这一动作的基本形态。

2. “勾、绷脚”的发展、变化形态

“勾、绷脚”的发展、变化形态，是指在地面训练这一特定的空间占有形式上，身体支撑方式由坐姿变为仰卧姿势，单腿或双腿以离开地面 25° 、 45° 、 90° 的高度完成“勾、绷脚”。伴随着腿部的抬高和幅度增大，伴随着腿部在正、外开，尤其是外开形态上的要求和腿部向前、旁、后以及身体在仰卧、侧卧或俯卧时的变化，“勾、绷脚”这一动作更体现出它在训练难度上的提高。

3. “勾、绷脚”与其他教材间的搭配训练关系

“勾、绷脚”与其他教材之间搭配训练，实质上是为了进一步突出其训练功效。“勾、绷脚”的训练功效，首先是体现在正确的形态形成上，其次是体现在正确的用力方法上，再次是体现在对韧带、肌腱的伸展、拉伸的积极作用上。因此，从发挥它的积极功效着眼，“勾、绷脚”在地面训练中与其他教材的搭配训练，就可以放置在与“直伸腿”类动作、“吸伸腿”类动作和腿