

新 世 纪 高 等 学 校 本 科 教 材

Zonghexing Daxue Wudao
Jibengong Xunlian Jiaocheng

综合性大学 舞蹈基本功训练教程

李丹娜 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

新世纪高等学校本科教材
首都师范大学资助出版

综合性大学舞蹈基本功训练教程

李丹娜 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

综合性大学舞蹈基本功训练教程 / 李丹娜著. —北京:首都师范大学出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5656-0388-4

I. ①综… II. ①李… III. ①舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081954 号

ZONGHEXING DAXUE WUDAO JIBENGONG XUNLIAN JIAOCHENG

综合性大学舞蹈基本功训练教程

李丹娜 著

责任编辑:孙志强

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

三河市富华印装厂 印刷

全国新华书店发行

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 32.5

字 数 445 千

定 价 66.00 元

版权所有 违者必究

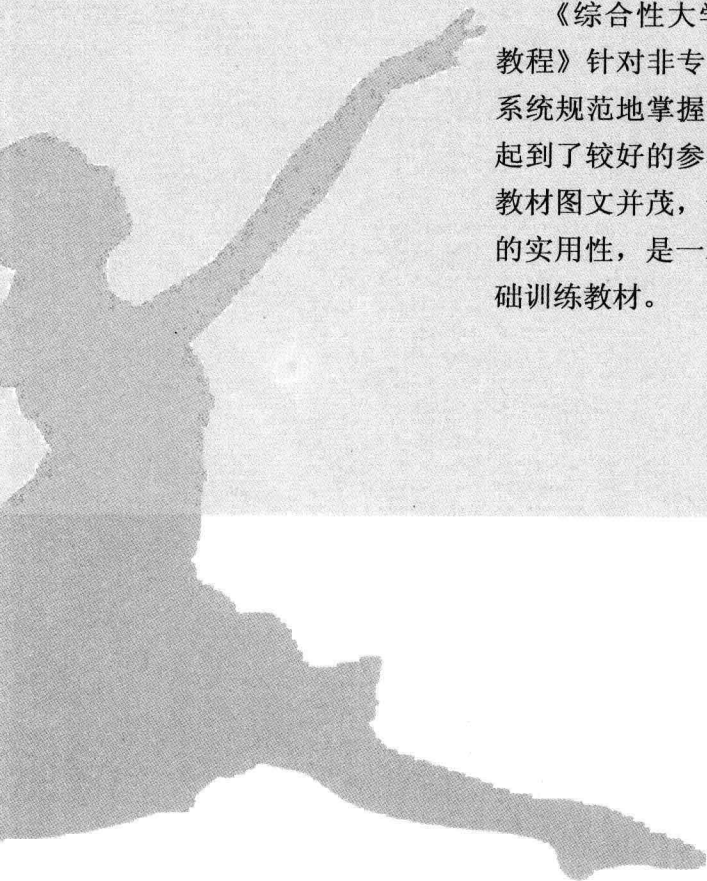
如有质量问题 请与出版社联系退换

X U

序

作为中国第一所拥有舞蹈专业的综合性大学，首都师范大学舞蹈系走过了11个春秋。在这个过程中，努力探索适合综合性大学舞蹈学习者的教学方法与模式。

《综合性大学舞蹈基本功训练教程》针对非专业院校舞蹈学习者系统规范地掌握芭蕾基本功训练，起到了较好的参考及指导作用。该教材图文并茂，音乐并存，有较高的实用性，是一本有价值的舞蹈基础训练教材。



前言

QIANYAN



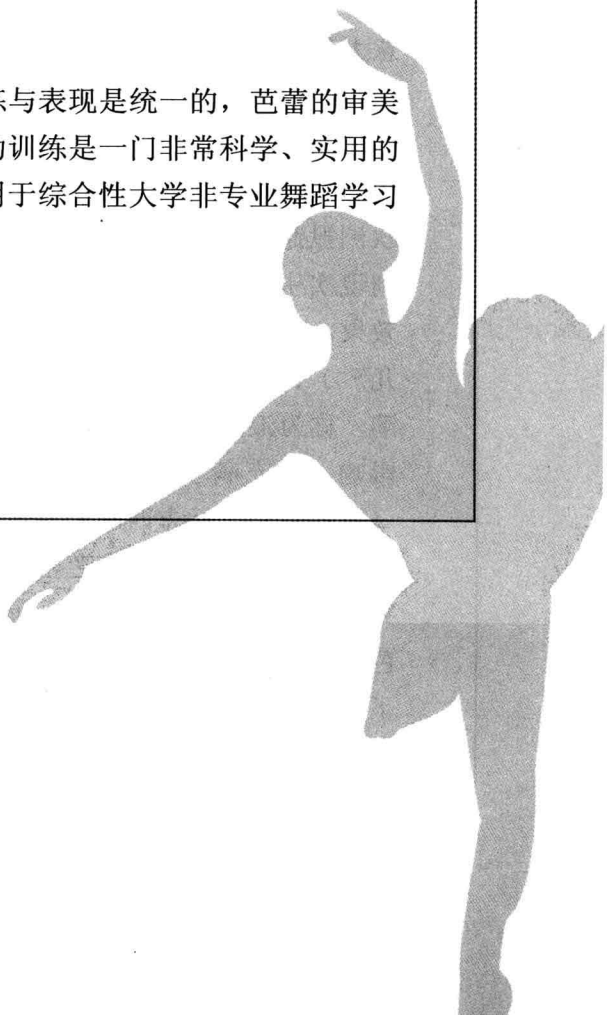
芭蕾的训练是一环扣一环的，概括说来就是：地面训练——扶把训练——把下中间训练——跳转训练——足尖训练。追溯芭蕾历史，它是源于意大利、在法国形成、具有三百几十年历史的、有一定技术规范和审美要求的一种特定的古典舞蹈形式。

你接触了芭蕾，也应该了解一些芭蕾文化：芭蕾起源于15世纪意大利的宴会芭蕾，表演的节目取名为《奥菲士》，是表现神话的亚松和金羊毛的故事；1581年在法国王宫里演出的《皇后喜剧芭蕾》，称之为宫廷芭蕾；1713年，古典芭蕾形成，它受到古典主义文学思潮的影响，脱离歌曲、对白、杂耍，成为独立的艺术形式；与此同时，欧洲掀起了启蒙主义运动，把芭蕾从表现古代传说中的神灵题材拉到现实中来，出现了一批芭蕾的革新者，他们强调舞剧的情节戏剧效果，称之为情节芭蕾，代表作为《无益谨慎》（又名《关不住的女儿》）；在18至19世纪之交，欧洲和北美洲兴起了一股新的文学思潮，称为浪漫主义运动，芭蕾的题材和表演的发展方向受到了很大的影响，也充满了浪漫主义的色彩，称之为浪漫主义芭蕾，代表作为《吉赛尔》，标志西欧浪漫主义芭蕾到达顶峰；俄国伟大的音乐大师柴可夫斯基为浪漫主义芭蕾谱写了《天鹅湖》、《睡美人》、《胡桃夹子》这三部舞剧的音乐；福金开拓了当代芭蕾的新时代，20世纪的芭蕾剧目突破了浪漫主义芭蕾的条条框框，从表现内容和形式上都起了很大变化，代表作为《天鹅之死》。

中国芭蕾：1963年中央芭蕾舞团成立；1979年组建上海芭蕾舞团；1981年建立辽宁芭蕾舞团；1993年成立广州芭蕾舞团。原创了具有中国民族特色的红色经典芭蕾舞剧：《红色娘子军》、《白毛女》、《黄河》等。

欣赏芭蕾剧目的分类参考：第一种——戏剧型。写实性强，强调戏剧效果；第二种——交响型。以乔治·巴兰钦为代表，从舞蹈去体现音乐的情绪情感，使音乐视觉化，要求舞蹈的结构和音乐的结构相同，起到交响效果，称之为交响芭蕾；第三种——混合型。芭蕾和现代舞结合的类型，有的偏重现代舞，又有芭蕾的影子。第四种——改编型。重编已被公认的经典，有的内容情节大致相同或完全不同，但已改变了时代，改变了人物性别，虽用同样的音乐，舞蹈却面目全非，这种类型的是与非还在探索之中。

芭蕾的理念与实践是统一的，训练与表现是统一的，芭蕾的审美创造与鉴赏同样是统一的。芭蕾基本功训练是一门非常科学、实用的课程，具有普及与提高的共通性，适用于综合性大学非专业舞蹈学习者的学习与掌握。





内 容 提 要

本书是综合性大学舞蹈系的大学教程，是在继承俄罗斯学派的豪放大度和西方芭蕾的细腻严谨的风格下，贯之以作者任教多年对芭蕾舞的认识和理解形成的。

本书一年级芭蕾基础训练教程（上）主要用于规范，是针对各地来的新生而进行的风格的整合与统一；一年级芭蕾基础训练教程（下）教材则是在此基础上的巩固与提高；二年级芭蕾基础训练教程（上、下）主要突出技术技巧，同时又是对两学年的学习总结。

本书适合综合性大学舞蹈专业学生、高中舞蹈特长生学习使用，对正在教授芭蕾舞专业大学生的教师也有学习、借鉴之用。

编写说明

本书的编写是在继承俄罗斯学派训练体系的基础上，同时又依托北京舞蹈学院教学体系，针对综合性大学舞蹈学生的形体特点，在不断的教学实践中探索，逐步形成特点教学。

全书按一年级芭蕾基础训练教程（上、下）、二年级芭蕾基础训练教程（上、下）四阶段课呈现教程。

本书集中在两学年完成，以首都师范大学舞蹈基本功训练课为例：从入学开始，第一学期、第二学期、第三学期为专业必修课，每周三次课（6节），每次80分钟（2节），每学期18周课（108节），3个学期共324节课；第四学期为专业选修课，每周两次课（5节），其中80分钟1次（2节），120分钟1次（3节）。

本书的编写是作者数年芭蕾基本功训练教学的总结，也是经过实践检验选出的精华部分。

本书使用的芭蕾名词术语全部是国际通用法语。

书中使用芭蕾舞课堂惯用的八个方向：

4	5	6
3		7
2	1	8

在本书中，我们称做动作的腿或脚为动作腿或动作脚，起支撑作用的腿或脚为支撑腿或支撑脚。

书中的图片与示例动作同步，看图片就能学会动作及组合。



目

录

MULTU

第一章 一年级芭蕾基础训练教程（上）

- 第一节 扶把部分/2
- 第二节 中间部分/53
- 第三节 跳跃部分/62
- 第四节 舞步/80

第二章 一年级芭蕾基础训练教程（下）

- 第一节 扶把部分/88
- 第二节 中间部分/153
- 第三节 跳跃部分/158
- 第四节 脚尖部分/176

第三章 二年级芭蕾基础训练教程（上）

- 第一节 扶把与中间交替训练部分/196
- 第二节 跳跃部分/287
- 第三节 脚尖部分/330

第四章 二年级芭蕾基础训练教程（下）

- 第一节 扶把与中间交替训练部分/366
- 第二节 跳跃部分/445
- 第三节 脚尖部分/483
- 第四节 古典芭蕾舞片段/509

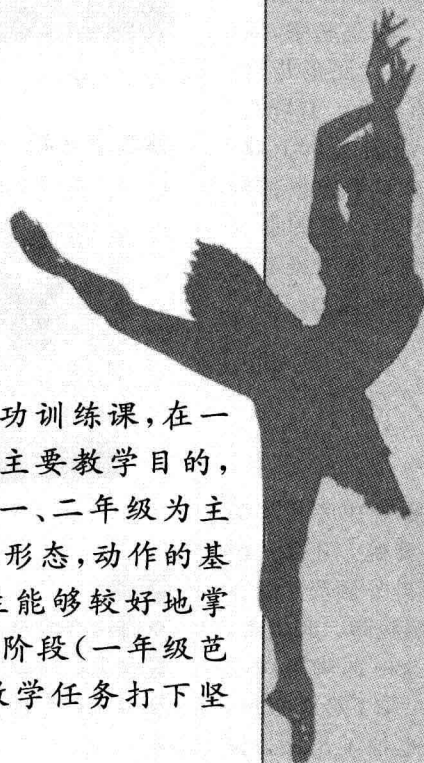
后 记/510

第

一

章

一年级芭蕾基础训练教程(上)



综合性大学芭蕾基本功训练课,在一年级时主要以统一规范为主要教学目的,以芭蕾教学二年制大纲的一、二年级为主要教学纲要,以芭蕾的基本形态,动作的基本要求为教学任务,使学生能够较好地掌握芭蕾的规格要求,为下一阶段(一年级芭蕾基础训练教程(下))的教学任务打下坚实的基础。

第一节 扶把部分

1

双手扶把热身、活动 2/4 音乐

准备拍

准备动作：双手扶把，脚一位

第 1 个 8 拍

1—8 不动(图 1-1)



图 1-1

②要求

小脚趾的外侧踩在地板上，脚趾铺平；胯立起来，胯尖朝向前方；“屁蛋儿”往里收，要有纹儿、有坑儿；“肩胛骨”往倒三角上收，不是背肩；双手指根部轻轻搭在把杆上；胳膊肘在体前舒服的位置（不挤着把杆，也不推着把杆）；抬头，眼睛平视，鼻尖微微翘起。

第 2 个 8 拍

1—2 Dime Plie(图 1-2)



图 1-2

②要求

下蹲时，膝盖往旁找脚尖方向，不要跪，不要“倒脚”，小脚趾外侧依然踩在地板上，用腿蹲，胯提着，人留住。这时的脚跟踩实地板，如果脚下有张报纸，这时怎么也抽不出来，证明你的用力方法是对的。

3—4 直(图 1-3)



图 1-3

②要求

双脚推地板，脚站，往上站，胯也主动往上提，肩膀往下，好像人从肩膀里钻出来，脑顶尖好像钻出房顶。

第 3 个 8 拍

1—2 旁 Tendu(汤迪)(图 1-4A、1-4B)



A



B

图 1-4

②要求

全脚往旁擦至半脚尖；半脚尖继续往旁擦至绷脚尖；所以一定要经过全脚、半脚掌、脚趾尖这三个过程，才能够把脚绷出去。



3-4 收一位(图 1-5、图 1-6)



图 1-5



图 1-6

要求

回来时,先往远放半脚尖,再边收边放全脚抹回;同时还需要双腿的内侧肌肉夹回。

5-6 旁 Tendu(图 1-7A、1-7B)



A



B

图 1-7

目的

做 Tendu 时,只有严格地按照以上所叙述的出去、回来的练习过程,才能够训练到脚上众多的小肌肉;加强脚与地面的联系,才能使脚越练越有劲;有了坚实的基本功,人才站得稳,才能有能力完成更辉煌的动作。

7-8 收一位(图 1-8、图 1-9)



图 1-8



图 1-9

第4个8拍

1-2 旁 Tendu(图 1-10A、1-10B)



A



B

图 1-10

3-4 压二位换重心(图 1-11、1-12)



图 1-11



图 1-12

要求

这个动作,在动作脚压半脚尖的同时“重心”跟着往上往右移动;压全脚二位时,要求重心要在两只脚中间。

5-6 左推绷(图 1-13A、1-13B)



A



B

图 1-13

要求

换左脚推起半脚尖的同时“重心”往右往上移动;推绷脚的同时重心继续往右往上移动,这时的重心要站在支撑脚脚掌上。

7-8 收一位(图 1-14、图 1-15)



图 1-14



图 1-15

要求

左脚先往远放半脚掌,接着边收边放全脚抹回一位。

第5个8拍

1-2 左前 Tendu(图 1-16A、1-16B)



A



B

图 1-16

要求

①做前 Tendu 时,动作脚脚跟内侧带着往正前方向擦出去,回来时是动作脚尖带着回来。

②做前 Tendu 时,还是要经过全脚、半脚掌、脚尖的过程擦出去;回来时还是要先收回半脚掌,再边收边落全脚抹回。

③做前 Tendu 时,头转向动作腿方向。

④做前 Tendu 时,动作胯不要跟出去,相反要收回卡住,这时的支撑腿“屁根儿”往上站,而不是坐胯。

3-4 收一位(图 1-17、图 1-18)



图 1-17



图 1-18

5-6 左前 Tendu(图 1-19A、1-19B)



A



B

图 1-19

7-8 收一位(图 1-20、图 1-21)



图 1-20



图 1-21

第6个8拍

1-2 左后 Tendu(图 1-22A、1-22B)



A



B

图 1-22



要求

①做后 Tendu 时,是动作脚脚尖带着往正后方向擦出去,回来时是脚跟内侧带着回来。

②做后 Tendu 时,同样经过全脚、半脚掌、脚尖的过程擦出去,最后要求脚尖往里绷,回来时要求小脚趾外侧“赶回来”,而不要“倒脚”。

③做后 Tendu 时,头转向支撑腿方向。

④做后 Tendu 时,支撑腿的大腿根不要往后让,动作胯不要掀,要摆正,感觉动作腿是从屁根底下出去的,这时的胯不要趴下去,相反要努力立起,肚脐眼朝正前方向,肚子要收。

3—4 收一位(图 1-23、图 1-24)



图 1-23



图 1-24

5—6 左后 Tendu(图 1-25A、1-25B)



A



B

图 1-25

7—8 收一位(图 1-26、图 1-27)



图 1-26



图 1-27

第7个8拍

1—2 左旁 Tendu(图 1-28)



图 1-28

3—4 勾脚 Plie(图 1-29A、1-29B)



A



B

图 1-29

要求

①音乐 3 时——

小脚趾带着上翘成半脚尖这时的支撑腿要再往上拔。

②音乐 4 时——

支撑腿蹲的同时,动作脚的脚跟往远蹬并点在地上。

③强调支撑的膝盖打开找脚尖方向,大腿根往前蹲,重心在脚掌上,动作腿往远放,胯要正。

5—6 直绷点地(图 1-30、图 1-31)



图 1-30



图 1-31



要求

①音乐 5 时——

支撑腿往上站直的同时，动作脚往下往远推半脚掌，这时的动作胯不要掀。

②音乐 6 时——

支撑腿继续上拔，同时动作脚尖往远绷，并点地，这时胯依然强调摆正。

7—8 收一位(图 1-32)



图 1-32

第 8 个 8 拍

1—2 左手七位旁呼吸(图 1-33)



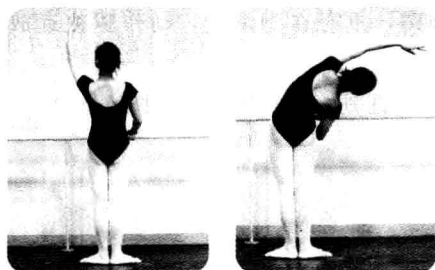
图 1-33

要求

音乐 1—2 时——

左手臂到旁七位同时手动跟随，往旁呼吸。

3—4 往右旁 Port brass(图 1-34A、1-34B)



A

B

图 1-34

要求

①音乐 3 时——

左手臂上领到三位，依然手动跟随。

音乐 4 时——

左手臂带着往右下旁腰，这时的头转向右边，下巴颏往远送，头抬起来。

②强调三位手不要夹耳朵，不要端肩，胯平均放在两只脚尖，不可以往左或往右挤胯。

5—6 直，手七位(图 1-35A、1-35B)



A



B

图 1-35

要求

音乐 5 时——

左手臂带着立直身体同时头转向三位手。

音乐 6 时——

左手臂打开到七位，依然手动跟随。

7—8 收手，一位结束(图 1-36)



图 1-36



2

单手扶把 Plie[普利耶] 3/4 音乐

准备拍

准备动作(图 1-37)



要求

- ①扶把手在身体前面,手指根部轻轻搭在把杆上。
- ②外手一位,在大腿前面(要求一位手不要紧贴大腿,也不要离腿太远)。
- ③头转向外 45°,并倒一点,如同舒服地躺在枕头上,脖子拉长,眼睛远看。

图 1-37

④里面的肩膀(扶把手肩膀)放下,避免两个肩膀一高一低。

5—6 手二位到七位(图 1-38、图 1-39)



图 1-38



图 1-39

要求

音乐 5 时——

外面手二位,同时头往里倒,眼看外手心。

音乐 6 时——

二位手往旁打开七位,同时手动眼随。

7—8 收手(图 1-40、图 1-41)



图 1-40



图 1-41

要求

①音乐 7 时——

七位手的胳膊肘带着整条手臂呼吸(手心朝下)。

音乐 8 时——

胳膊肘带着下沉到一半时,大臂不动了,用手指尖带动小臂收回一位。

②强调手臂要从一个位置往远打开到另一位,收手时同样要往远落收手。

第 1 个 8 拍

1—2 Dime Plie[迪米 普利耶]手旁提(图 1-42)



图 1-42

要求

①音乐 1—2 时——

腿蹲的同时外手臂(右手)的胳膊肘带着小臂、手指尖旁推。

②手臂旁推的同时下一点点胸腰,这时的头看外面,但要注意里面的肩膀(扶把手的肩膀)别歪,要往后往下摆正。

3—4 直,手一位(图 1-43)

5—6 Dime Plie, 手二位(图 1-44)



图 1-43



图 1-44

7-8 手七位(图 1-45)



图 1-45

第2个8拍

1-3 Grand Plie[格朗 普利耶](图 1-46A、1-46B)

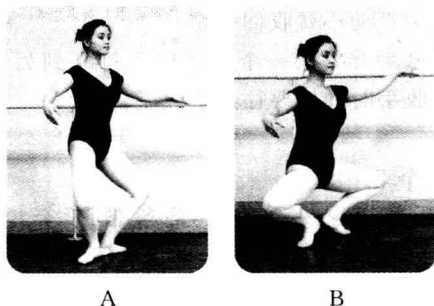


图 1-46

要求

①Grand Plie 是深蹲的动作。

音乐 1-2 时——

要完成好 Dimi Plie 半蹲。

音乐 3 时——

是半蹲实在无法再进行下去, 迫不得已脚跟离地一点点完成 Grand Plie 深蹲。

②强调 Grand Plie 深蹲最后是被动地脚跟离地, 其目的是最大限度地伸拉跟腱。

4-6 直(图 1-47、图 1-48)



图 1-47



图 1-48

要求

①音乐 4-5 时——

脚跟主动踩地, 经过 Dimi Plie 半蹲的动作与位置。

音乐 6 时——

脚推地板双腿往上站直。

②Grand Plie 深蹲站直时是强调脚跟主动踩地板再站直结束。

7- 旁 Tendu(图 1-49)



图 1-49

8- 压二位(图 1-50)



图 1-50

要求

①音乐 8 时——

压脚、踩脚二位, 这个二位要求两脚之间有一脚宽的距离。

②压脚二位同时, 胳膊肘带着手臂往远呼吸, 这时

要求整个人要有升起来的感觉, 但肩膀要压住, 手臂从肩膀底下往远延伸。

第3个8拍

1-2 Dime Plie 手一位(图 1-51)

3-4 直, 手二位(图 1-52)



图 1-51



图 1-52