

舞蹈教程

周玉 主编

老年大学
统编教材

山东教育出版社



老年大学
统编教材

舞蹈 教程

周 玉 主编

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教程 / 周玉主编. —济南: 山东教育出版社,
2012

老年大学统编教材

ISBN 978-7-5328-7123-0

I. ①舞… II. ①周… III. ①舞蹈—老年大学—教材
IV. ①J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044571号

老年大学统编教材

舞蹈教程

周 玉 主编

主 管: 山东出版集团

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82082663 传真: (0531) 82092663

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团

版 次: 2012年4月第1版第1次印刷

规 格: 889mm×1194mm 16开本

印 张: 10.5印张

书 号: ISBN 978-7-5328-7123-0

定 价: 36.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0539-2925659)



《老年大学统编教材》编委会

编委会主任 陶 克

编委会副主任 郑维勇 王力克 刘俊奇 赵明华 杨建峰

编委会委员 (以姓氏笔画为序)

于树勋 马 杰 王 生 王兴华 王 利 王洪民
史惠芳 冯 原 玄绪峰 毕可珍 刘荣春 刘新海
孙建国 杨心晶 杨蕴庆 李乃兴 李乃昌 李成良
李志明 李宗启 张玉海 张 煜 陈锡元 孟庆平
赵培玉 侯贵生 袁仲胜 徐同胜 徐国建 桑金东
梁健俐 彭安吉 彭延成 程绍琴 傅立民 翟慎安

主 编 周 玉

副 主 编 李立辉 刘 荣

编 委 (以姓氏笔画为序)

于业楠 马 嘉 王诗涵 刘美丽 刘 荣 曲福蓉
李立辉 周 玉 周婷婷 侯 玲

总 策 划 刘东杰

责 任 编 辑 李 红 齐 飞

整 体 设 计 革 丽

图 片 拍 摄 文特·玄力形象摄影

前言

随着人们生活水平不断提高,中老年人成为社会的一个庞大群体。走出家庭的小圈子,追求高质量的生活方式和健康的运动方式成为中老年人生活的主要目标。中老年人在寻求养生、健康的途径中,既有着运动健身的需要,也有着对自身精神解放的追求。舞蹈作为与生活紧密相连的艺术形式,在满足中老年人强身健体、丰富生活的同时,也成为广大中老年人实现心理渴求和展现自我的有效载体之一。中老年形体舞蹈既符合中老年人的生理和心理特点,又能够满足群体的文化心理和接受能力,通过在优美的音乐和节奏中载歌载舞,体验个体与群体相融合而带来心理愉悦。正由于此,老年大学形体舞蹈的教学深受中老年人的喜爱。

形体舞蹈训练大致有两种目的:一种是为了表演和比赛而进行的训练,如舞蹈专业演员的训练;另一种是大众性的形体训练,中老年形体舞蹈训练就属于此种目的。舞蹈专业演员的训练动作难度大,技巧要求高,甚至为了某些高难度技巧不惜“伤筋动骨”。中老年形体舞蹈训练追求的目标是为了获得健康的身体、健美的体形、端正的身体姿态而进行身体练习,所以,它不同于演员为表演而进行的技巧性训练。中老年形体舞蹈训练主要通过科学的舞蹈训练方法,改善中老年人由于年龄增长带来的形体变化,以塑造健康、健美的形体和提高艺术涵养与气质为最高目的,从而达到内外兼修、刚柔相济的训练效果。这就要求中老年形体舞蹈训练要坚持以健康为目的、以舞蹈为手段的理念,以中老年人的身体素质特点为基础安排训练的进度和强度,防止产生疲劳和对身体的伤害。

本书作为老年大学形体舞蹈基础课程统编教材,主要围绕老年大学形体舞蹈课“教什么,如何教?学什么,如何学?”的问题,通过对教学内容和教学方法的选择和合理设

计,突出老年大学形体舞蹈教学的针对性、科学性和规范性。本书有选择地利用各种舞蹈的动作组合,包括芭蕾基训、古典舞身韵、中国民族民间舞蹈的动作元素,通过科学合理的训练方式,引领中老年朋友寻找表现美的方式和方法,学会运用舞蹈这一艺术形式感受生活、感悟生命,使精神体悟更加空灵和高尚。

在编写过程中,我们力图做到采用通俗易懂的语言,设计科学合理的动作,遵循循序渐进的原则,通过从单一元素到训练组合再到表演性组合的学习,不断提高中老年朋友对于舞蹈的表现能力,同时通过知识的拓展提高欣赏美和体验美的能力。

本书主要内容如下:

第一章主要介绍舞蹈和形体舞蹈的基本知识、舞蹈常用术语、舞台和人体方位等,通过本章学习对舞蹈和形体舞蹈有一个基本的认识和理解。

第二章主要介绍舞蹈形体训练的基本内容,主要包括芭蕾基本功训练和古典舞身韵训练。通过基本能力训练提高身体素质,达到形体重塑之目的;通过头眼训练、动律元素、舞姿训练,达到对舞蹈韵律的把握,提高舞蹈的表现力。

第三、四章重点介绍了比较有代表性的中国汉族和中国少数民族民间舞蹈,通过元素、训练组合、表演性组合的学习了解各民族舞蹈的基本风格,掌握舞蹈表演技能,提高舞蹈表演能力。

第五章选取了一些有代表性的中外舞蹈进行简单介绍,可以作为拓展知识的选择。

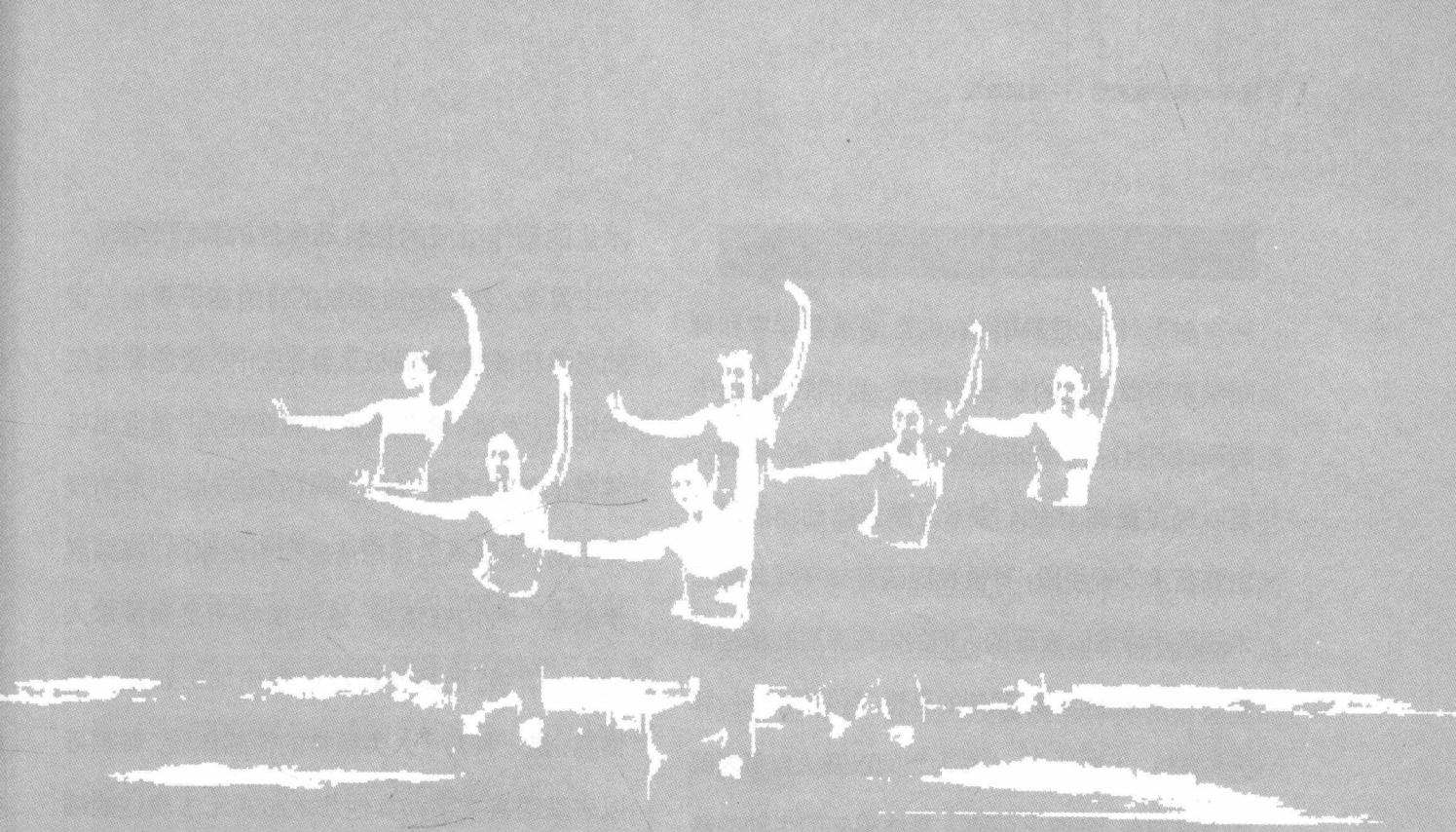
在完成第二、三、四章有关舞蹈元素、组合训练的基础上,我们还根据老年朋友的特点编排了表演性组合。表演性组合不再以文字的方式呈现,录制在DVD光盘中,供大家学习使用。

本书既可作为老年大学的教材,也可用于广大舞蹈爱好者学习欣赏使用。由于时间和水平所限,难免有所疏漏,欢迎广大读者提出宝贵意见。

愿中老年朋友们青春永驻!

目录

1	第一章 总论	97	第四章 中国少数民族民间舞蹈
9	第二章 舞蹈形体训练	98	第一节 藏族舞蹈
10	第一节 芭蕾基本功训练	109	第二节 傣族舞蹈
36	第二节 古典舞身韵训练	122	第三节 蒙古族舞蹈
59	第三章 中国汉族民间舞蹈	139	第四节 维吾尔族舞蹈
60	第一节 东北秧歌	153	第五章 中外舞蹈简介
71	第二节 胶州秧歌	154	第一节 中国民族民间舞蹈
84	第三节 海阳秧歌	158	第二节 外国舞蹈



第一章

总论

清晨，当太阳从东方升起，我们经常会看到街心公园里、马路广场边，随着音乐的节奏人们在欢快地扭着秧歌；夜幕降临，我们又会走进剧场，欣赏各种舞蹈演出，陶醉在舞蹈的世界里；元宵佳节，我们还看到各种自娱自乐的民间舞蹈汇演，生动有趣；在旅游景点，也有着各种民俗风情的舞蹈表演。舞蹈同我们的生活息息相关，大家不禁都要问：“到底什么是舞蹈呢？”

一、舞蹈概述

对于“什么是舞蹈”的问题,许多哲学家和舞蹈学家有着不同的解释和界定。我们转引自《中国舞蹈词典》中舞蹈的定义:“舞蹈,艺术的一种,是以经过提炼、组织、美化了的人体动作艺术为主要艺术表现手段,着重表现语言文字或其他艺术表现手段难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突,创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象,以表达作者(编导和演员)的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。”^①

对于以上定义,我们可以这样理解:

首先,舞蹈是一种人体动作艺术。舞蹈源于生活,而高于生活。舞蹈动作来源于生活中的人体动作,但是它又不同于一般日常生活中的人体动作,而是一种经过提炼、组织、美化了的人体动作。这种提炼、加工、美化的过程,我们称之为人体动作舞蹈化的过程,也就是舞蹈创作的过程。在这一过程中,对于人体动作按照美的规律,创造出一种我们感觉到的形象,美国哲学家苏珊·朗格称之为“动态形象”。舞蹈既不是演员的服装,也不是舞台的背景、灯光和音响,而是通过人身体的动作创造出来的,人的眼睛能够直接感知到并不断流动和变化的,由一系列艺

术化的动作组成的直观动态性的舞蹈形象。

其次,舞蹈塑造形象的目的在于表现一定的思想和情感。舞蹈以人体的动作、姿态和造型的组合、发展、变化而形成舞蹈语言,塑造出可感知的舞蹈形象,其主要目的是反映一定的现实生活,表现人的思想情感和价值取向。舞蹈展示的是一种内在情感,这种情感不是演员本人的个人情感,而是一种经过预先加工处理过的情感,是一种对于人类精神的情感体验。舞蹈可以表现语言文字和其他艺术形式无法表达的细腻情感,这也成为舞蹈区别于体操、杂技等活动的特性之所在。

再次,舞蹈具有审美属性。舞蹈以人体为工具,在特定的时间和空间内,按照美的规律,塑造出一种具体可感知的动态形象,以此表达一定的审美意识和审美理想,这就决定了舞蹈作为一种艺术形式具有审美属性,也就是我们所说的“舞蹈是创造美的活动”。舞蹈动作是按照美的规律进行提炼、加工和创造的,这种美既有形体和动作的美,也有节奏和意境的美。舞蹈表演是一种美的传达,舞蹈欣赏是一种审美的体验。

综上所述,舞蹈是一种经过提炼、加工和美化的人体动作艺术,是通过舞蹈动作、姿态和造型塑造一定的直观动态的形象,来表达一定

^① 王克芬主编. 中国舞蹈词典. 北京:文化艺术出版社,1994:429.

思想和情感的艺术形式。

舞蹈作为一门古老的艺术,在人类历史文化发展的长河中有着重要的历史地位。它的发展和流变是伴随着社会政治经济的变迁、生活习俗的演变和文化思想的变化而不断变化的。从原始社会人们的图腾崇拜、宗教祭祀到奴隶社会、封建社会的宫廷舞蹈,从汉族民间自娱自乐的秧歌、舞龙、舞狮到少数民族多姿多彩的舞蹈品种,舞蹈以其独特的魅力而成为美的载体,成为人们表达思想感情、反映社会生活的一种方式。

由于舞蹈不同的风格特点和样式,舞蹈界根据不同的分类原则把舞蹈分为不同的种类。我们把舞蹈界普遍认同的分类方法作一简单介绍。^①

(1) 根据舞蹈不同的目的和作用,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈;艺术舞蹈是指为表演给观众欣赏而进行的舞蹈。

(2) 生活舞蹈一般包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、交谊舞、体育舞蹈、教育舞蹈和自娱舞蹈等。

(3) 艺术舞蹈根据不同的分类方法可以做如下划分:根据舞蹈的不同风格特点,可以分为古典舞、民族民间舞、现代舞和当代舞;根据舞蹈表现形式的特征,可以分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等。

二、中老年形体舞蹈概述

形体舞蹈是近年来兴起的一种活动形式,它是一种以健康为目的,以舞蹈为手段,以改善人的体形和素质为指向的活动形式。形体舞蹈运用舞蹈训练的方式和方法来改善人的身体形态,锻炼身体各部位的肌肉和骨骼,形成良好的姿态和造型,并在此过程中以娱乐促进健康,通过塑造形体、锻炼气质实现形体美和精神美的和谐统一。

1. 舞蹈和形体舞蹈

舞蹈是最古老的艺术形式之一,早在远古时代,我们的祖先就用“手之舞之,足之蹈之”来表达他们最激动的思想情感。舞蹈在其原意中就含有延伸和张力的意蕴,当人们要抒发感情的时候就会延伸、舒展自己的身体,这时人的动作会比日常生活的动作要大一些。如人们会因为高兴而手舞足蹈,因为悲痛而捶胸顿足,也会为了强调谈话内容而指手画脚。远在语言与文字出现之前,我们的祖先就已经通过身体动作与别人沟通,表达自己的情绪。那时的舞蹈几乎渗透到人类社会的各个领域——劳动、狩猎、战争、祭祀、娱乐和性爱,可以说,没有一项重大的活动能离开舞蹈,没有任何一族人群没有舞蹈。所以,舞蹈是作为一种社会现象,和其他艺术一样

^① 隆荫培,徐尔充.舞蹈艺术概论.2版.上海:上海音乐出版社,2009:54.

渗入到人们生活的方方面面。

舞蹈既存在于严谨的仪式表演之中,也渗透在自娱自乐的节日庆贺等活动当中,人们通过各种不同的舞蹈、歌唱表达对生活的认识与情感。在仪式、祭祀当中,人们以音乐舞蹈的形式呈现心中的祈求与期待;在丰收的季节,人们以身体的动作、载歌载舞来庆祝收获的喜悦;在社交时,男女跳着舞、唱着歌,流露出内心的情感。从精神和情感的需求来讲,舞蹈一直担负着一个重要的角色,成为人们情绪、情感表达的一种方式,也成为人们生活的一部分。舞蹈不仅让人们获得生理、心理的健康与平衡,更给人一种健康的生活状态。形体舞蹈所具有的强身健体、修身怡性、自娱自乐的功用也正是源于此意。

2. 中老年形体舞蹈训练的作用

中老年人在离开工作岗位之后,面临着社会角色的转变,重新适应新的社会角色。在身体和心理的调适过程中,根据自身的实际,培养一定的爱好和兴趣,会让生活变得丰富多彩。对于中老年人来说,更需要一种既能强身健体,又能自娱自乐的活动方式,中老年形体舞蹈便是其中之一。

目前,在老年大学开设的中老年形体舞蹈训练更多地是给中老年人一种强身健体、运动养生的方式,同时,也兼有陶冶情操、怡情养性之乐趣,丰富生活内容和改善生活质量之功能。这些作用主要表现在:

(1) 增强体质,强身健体

这是形体舞蹈最基本的功能。从生理角度来说,中老年人已经度过了身体的巅峰时期,机体的各项功能正在逐步衰退,如果没有健康的生活方式和良好的心态,这种机体的衰退就会加速。树立良好的健康意识,通过合理的运动和锻炼方式,会改善中老年人身体的各项机能,延缓衰老。舞蹈动作可以有效保护大脑和小脑,避免过早出现脑萎缩,延缓神经系统的退化和萎缩进程,保持思维敏捷。同时,能够增强心血管及肺部功能,活动筋骨,保持腿脚灵活,预防和改善多种老年关节病、腰腿痛等病症,从而使中老年人焕发青春、延年益寿。

(2) 塑形美体,增强信心

在强身健体的同时,中老年形体舞蹈的训练通过特有的训练方式,对身体肌肉及各部位进行拉伸,改善中老年人驼背、垂臀、松肚的自然体态,提高肢体的柔韧度,提高各部分肌肉紧张、松弛的控制能力和各关节的柔韧性,从而使身体变得协调、灵活。比如,舞蹈的站立姿态是一个很简单的动作,要求肩部下沉,从而突出胸部和颈部的美好线条,要求腿部收紧、腰部直立,以使姿态挺拔、仪态端庄……这个简单的动作除了美观,它对健康和减肥也有直接的帮助。中老年形体舞蹈训练还能够疏通经络,形成身体各器官的良性循环,增强运动能力,塑造具有协调性和美观性的形体,以舞健身,以舞健美,

从而保持年轻优美的姿态,增强生活的信心。通过舞蹈动作的学习和练习,也会让大家探索、体会、关注自己的身体,从而感受生命的本真力量,学会用身体语言表达内心的真情实感。舞蹈会让中老年人的身体和心理都得到调适和发展,使人生变得更加多姿多彩。

(3) 自娱自乐,交流感情

自娱自乐、抒发情怀是舞蹈产生的动因之一,“舞以达欢”更是古人对舞蹈功能的精辟概括。舞蹈用动作来表达人的最直接、最真实、最丰富的内心情感。古代舞蹈在娱人、娱神之前,先是用舞蹈来自娱的,这种自娱自乐是人生来就有的本性。时至今日,当我们在优美的音乐旋律伴奏下舞蹈时,不仅能够强身健体,更能够在有节奏的律动下感受到生命的力量,感受到舞蹈带给我们的形体之美和力量之美。在自娱自乐的活动中,通过舞蹈交流感情,增进了解,拉近距离,使中老年人排解独处带来的烦恼,寻找到心灵的慰藉,从而精神饱满,生活愉悦。

(4) 提高艺术涵养和形象气质

通过系统的舞蹈训练,在形成正确体态的同时,更能培养中老年人的音乐感觉和伴随音乐灵活自如地运用手、眼、身、法、步等做各种风格韵律动作的能力,追求内在美和外在美的有机统一。通过形体美的塑造和艺术修养的提高,增强中老年人对美的感受能力和表现力,在艺术涵养中达到外形优化和内涵提高的完美结合,形

成高雅的气质和风度,陶冶中老年人的情操,美化心灵。

3. 中老年形体舞蹈训练的基本原则

形体舞蹈训练要想达到良好的目的和作用,需要合理的训练体系和科学的训练方法,进行长期循序渐进的训练。形体舞蹈训练必须要适合中老年人的生理特点,充分考虑到中老年人的肌肉、关节和骨骼的承受能力。如果训练动作不当,随时可能出现扭伤、跌伤甚至关节脱臼。所以,中老年形体舞蹈训练应坚持以下基本原则:

(1) 坚持循序渐进的原则

形体舞蹈训练可以改善体形、促进健康,这需要一个渐变和巩固的过程,不可一蹴而就、急于求成,否则会适得其反。必须根据每一个人的身体状况,制定切实可行的训练计划,遵循由易到难、由简单到复杂、循序渐进的训练原则。训练中舞蹈动作要由慢到快,练习内容由少到多、由简单到复杂、由单一元素到训练组合,这种训练方式有助于中老年人身体的适应性变化。当然,舞蹈训练的量一定要适度,动作幅度过小、内容过少不能达到训练目的,但过大、过强又容易引起疲劳和身体伤害。同时,每堂课的训练也要遵循循序渐进的原则,使人体由安静状态逐渐进入活动状态。所以,中老年形体舞蹈训练必须遵循循序渐进的原则。

(2) 坚持持之以恒的原则

形体舞蹈的学习和训练是一项长期的、持久性的过程。从严格意义上说,任何训练都不是一劳永逸的,一旦开始,就应该坚持下去。中老年形体舞蹈训练就是既要突出趣味性、娱乐性,还要难易度适中,这样更容易保持长久的热情,持久地坚持下去。

(3) 坚持审美能力的培养

舞蹈不仅能够自娱自乐,更能够给我们带来美的享受。中老年形体舞蹈的教学中,教师不仅要坚持科学的训练原则,更应该让广大学员在训练中学会用耳朵欣赏音乐,用眼睛感受舞蹈的形式和内容之美。马克思说:“如果你想得到艺术的享受,你本身就必须是一个有艺术修养的人。”^①由此可见,中老年人在形体舞蹈学习中,要注重舞蹈知识的积累以及对不同风格、流派作品的欣赏,从而提高对美的感受能力,进行审美评价和审美判断。

三、舞蹈训练常用术语

舞蹈训练常用术语是在舞蹈训练中长期积淀下来的约定俗成的特定专业语言。

1. 舞蹈重心

在舞蹈动态和静态过程中,舞蹈重心是维持躯体平衡的支撑点。

2. 主力腿和动力腿

主力腿和动力腿是按照舞蹈动作过程中重心的位置来划分的。在舞蹈动作或造型中,主力腿是指支撑身体重心的一条腿,主力腿在舞蹈中起到稳定作用。动力腿是相对于主力腿来讲的,指不支撑身体重心的腿,在舞蹈中能够进行各种腿部动作,如踢腿、屈伸、摆动等。

3. 基训

基训也称基本能力训练,是指舞蹈中各种基本能力的练习,如肌肉的力量和韧性、关节的灵活性、弹跳能力、控制力、软开度等。通过基本能力训练塑造形体,以适应舞蹈动作表演的需要。

4. 古典舞身韵

身韵是中国古典舞课堂训练的基本内容,是借鉴芭蕾舞的训练方法,经过专家提炼、加工、编排而形成的中国古典舞的训练体系。身韵是指“身法”和“韵律”的有机结合。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于舞蹈的内涵神韵。它们二者的有机结合和渗透,体现了中国古典舞的风貌和审美特点。

5. 舞蹈动作

舞蹈动作是指经过提炼、组织和美化了的人体动作,是舞蹈的基本组成元素,也是舞蹈的主要表现手段。

6. 舞蹈组合

舞蹈组合是指由两个或两个以上舞蹈动作相

^① 马克思. 1844年经济学—哲学手稿. 北京: 人民出版社, 1979: 108.

连接形成的有机结合。舞蹈组合既可以实现一定的训练目的,也可以表现一定的内容和思想情感。

7. 节拍

节拍是舞蹈动作的基本计数方法。

8. 节奏

在舞蹈中,节奏一般表现为舞蹈动作力度强弱、速度快慢和能量大小的变化。相同的动作,由于节奏的发展变化,如力度的增强或减弱,速度的加快或减慢,幅度和能量的增大或减小等,就可以表现出不同的情绪和情感,体现不同的内容和意蕴。

9. 体态

体态是指舞蹈中身体的基本形态。

10. 起范儿

起范儿是舞蹈中的俗语,一般是指舞蹈动作或技巧开始前的准备动作,也称为“起势”。

四、舞蹈的基本方位和路线

1. 舞台方位

根据我国舞蹈界通常的划分方法,一般把舞台划分为九个区域,即中、左、右、前、左前、右前、后、左后、右后,如图1-1所示。

右后	后	左后
右	中	左
右前	前	左前

图1-1 舞台方位

2. 人体方位

按照常规和普遍认同的方法,以表演者为中心,在舞台或教室里按照顺时针方向旋转,可以划分为正前方、右斜前方、正右方、右斜后方、正后方、左斜后方、正左方、左斜前方八个方向,如图1-2所示,依次用1、2、3、4、5、6、7、8表示。

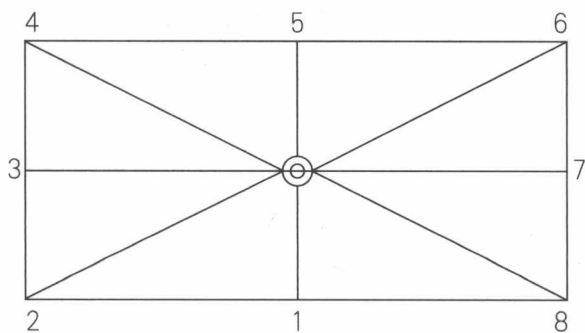


图1-2 人体方位

3. 舞蹈的空间运动线^①

根据我国舞蹈家的分类,舞蹈的空间运动线大致可分为斜线(对角线)、竖线(纵线)、横线(平行线)、圆线(弧线)、曲折线(迂回线)等。

斜线:一般表现有力的推进,并有延续和纵深感。长于表现开放性、奔驰性的舞蹈,能够抒发人物满怀豪情、勇往直前和明朗、乐观等情感和性格。

竖线:径直向前的竖线具有强劲的动势,可以使观众产生直接逼来的压迫感和紧张感。

横线:一般表现缓和、稳定、平静自如的情绪。

圆线:一般给人以柔和、流畅、匀称和延绵

① 隆荫培,徐尔充. 舞蹈艺术概论. 2版. 上海:上海音乐出版社,2009:21.

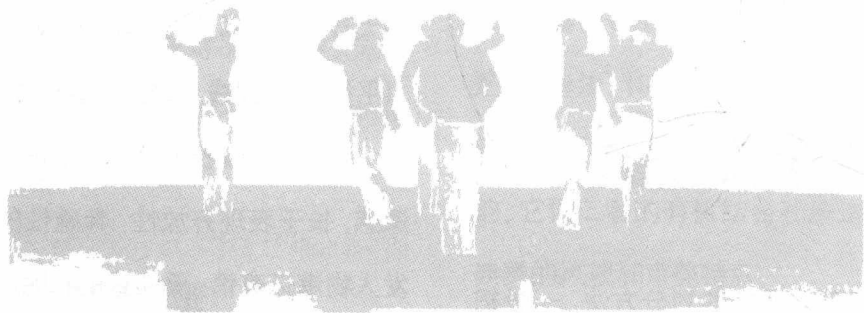
不断的感觉。

曲折线：一般给人以活泼、跳动和流动、不稳定的感觉。

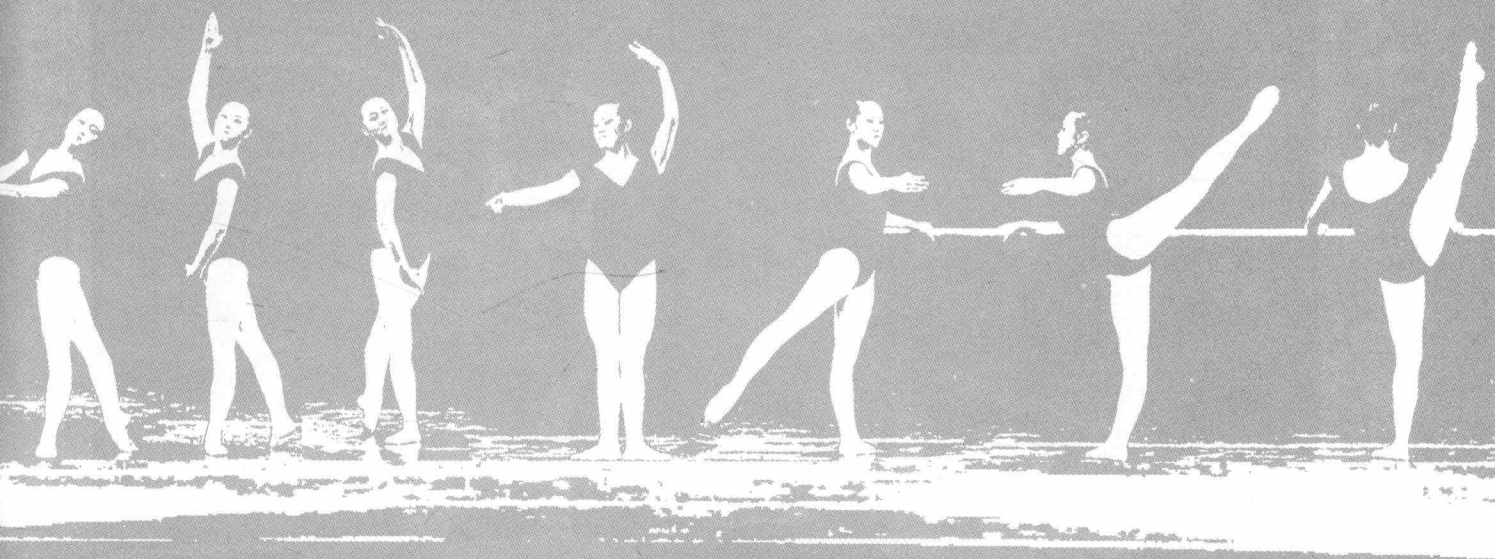
以上运动线在不同的舞蹈作品中，由于不同节奏、不同速度的变化，也可表现出不同的情绪，产生不同的艺术效果。

4. 舞蹈的画面造型^①

舞蹈的画面造型一般可分为方形、三角形、圆弧形、梯形、菱形等基本图形。一般来说，方形给人以稳定的感觉，三角形给人以力量之感，圆弧形则带来柔和、流畅之感，菱形、梯形给人以开阔的感受。

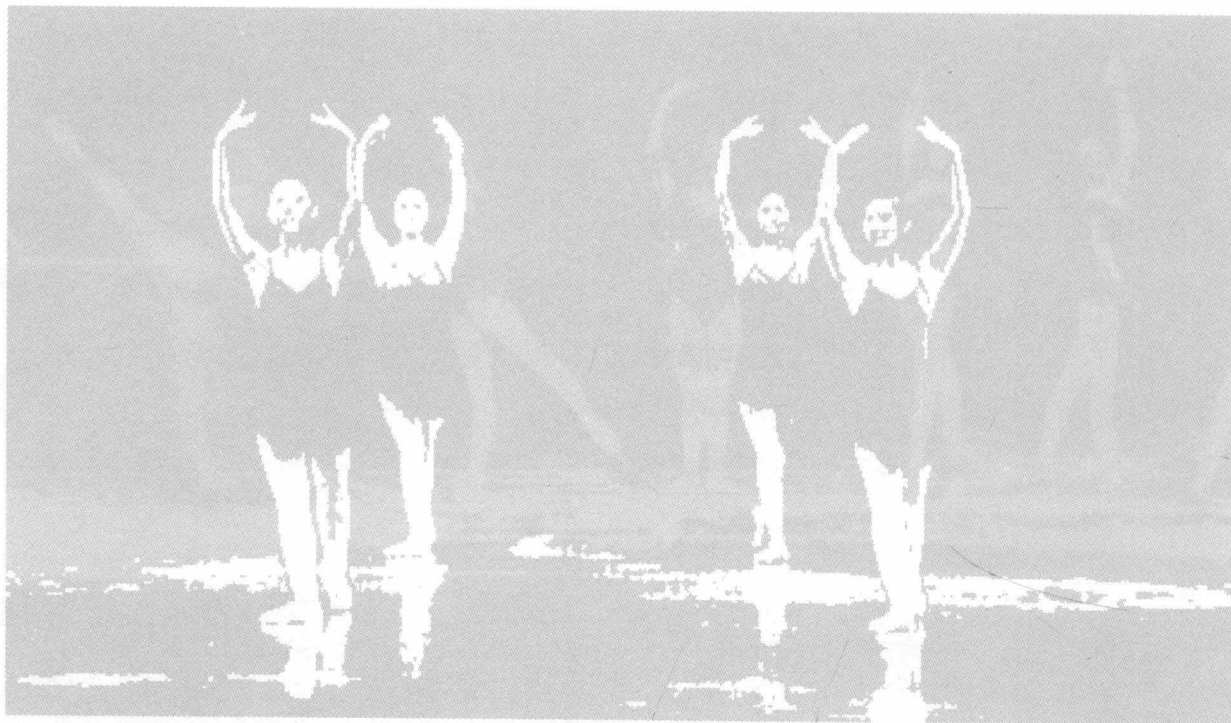


^① 隆荫培，徐尔充. 舞蹈艺术概论. 2版. 上海：上海音乐出版社，2009:22.



第二章 舞蹈形体训练

本章根据中老年人的身体特点,选择了芭蕾基本功训练和古典舞身韵训练两部分作为学习内容。芭蕾基本功训练主要是通过芭蕾舞形体训练的方法实现美体、塑形之目的,形成优美的体态;古典舞身韵训练,通过手、眼、身、法、步以及舞姿组合的学习,体会舞蹈“形、神、劲、律”的美感,以情带舞,以舞传情,提高对舞蹈的表现力和创造力。



第一节 芭蕾基本功训练

一、概述

芭蕾基本功训练包括活动组合和芭蕾形体训练。活动组合也可称为健身组合,主要用于课前的准备活动,既简单易学,又有热身的功效。芭蕾形体训练,通过把上和把下训练,进行手臂、腰腿和躯干部位的屈伸和转动,逐步学会各种规范的舞蹈动作,实现对身体各部位的控制以及各种动作的平衡,为健美的体形和优美的舞姿打下基础。

活动组合主要围绕中老年人颈、肩、背、手、臂、腰、髋、腿、膝等身体各部位的拉伸和运动来设计编排,通过活动组合,调节呼吸,增强心

血管及肺部功能,提升肌肉和血液的温度,使神经细胞受到刺激而进入兴奋状态。通过拉伸身体各部位,帮助中老年人缓解肌肉僵化和紧张,使其放松肌肉乃至身体,打通经络,激活身体各个器官及拉伸部位的兴奋度,避免课堂训练中肢体损伤。

芭蕾形体训练是在活动组合的基础上,以芭蕾舞的基本动作为训练内容,通过软开度训练让四肢和躯干都在做着最大限度的圆周运动,通过芭蕾“开、绷、直、立”训练,体验身体挺拔的感觉。在训练慢慢深入的过程中,更好地学会控制自己的肌肉和肢体,将高雅、舒缓的感觉带到日常生活当中去。在优美的音乐旋律伴奏下,提高乐感,陶冶情操,最终达到舞姿与音乐的完美结合。