

*Gudian Balei*

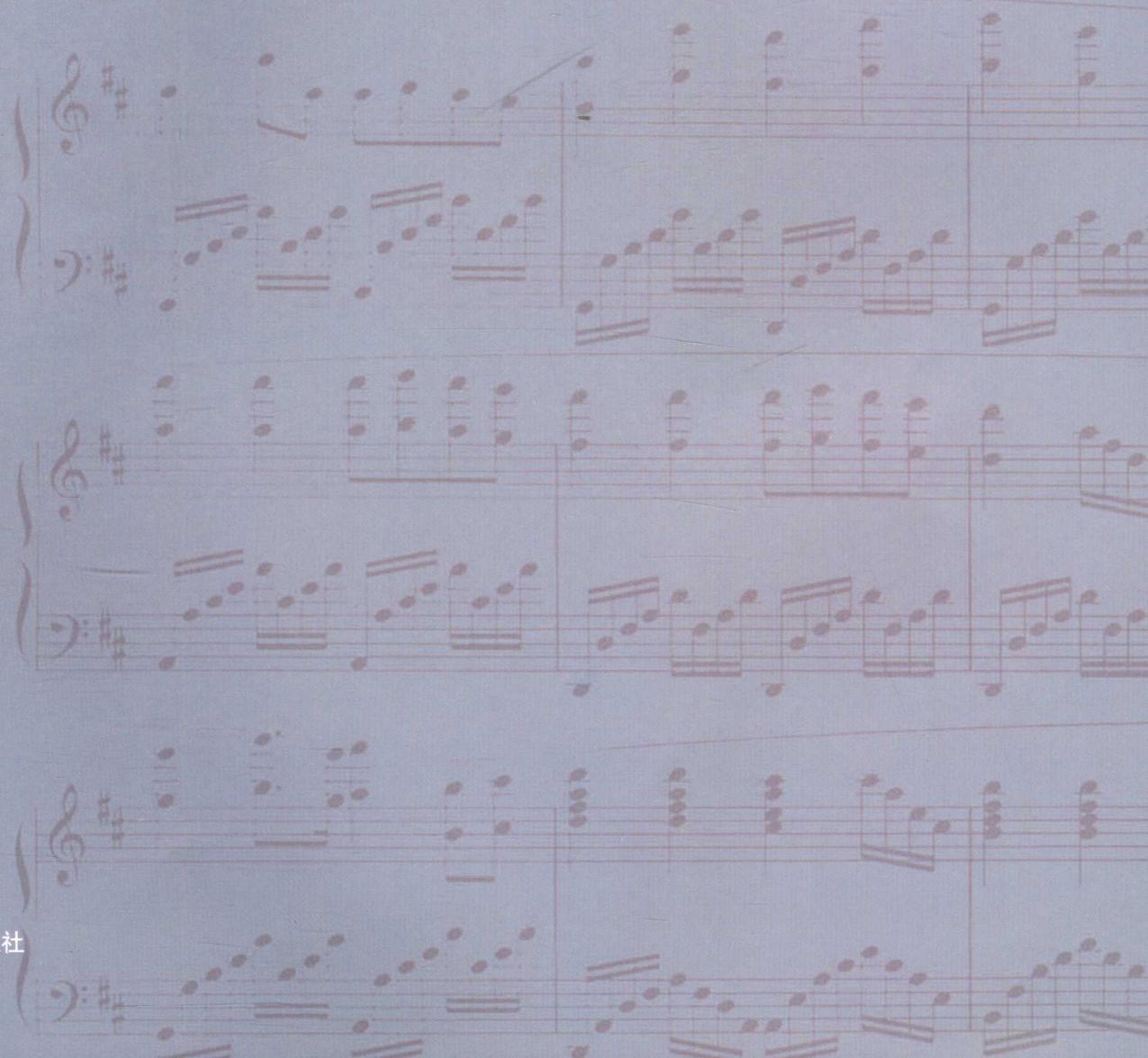
*Jichu Kunlian*

*Gangqin Banzou*

付艳林 著

# 古典芭蕾基础训练

## 钢琴伴奏



# 古典芭蕾基础训练钢琴伴奏

付艳林 著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

古典芭蕾基础训练钢琴伴奏/付艳林著. —济南：  
山东大学出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5607-5160-3

I. ①古… II. ①付… III. ①钢琴曲—世界—选集  
IV. ①J657. 41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 243903 号

责任编辑: 狄思宇 陈一家

封面设计: 牛 钧

---

出版发行: 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销: 山东省新华书店

印 刷: 济南景升印业有限公司

规 格: 880 毫米×1230 毫米 1/16

11.5 印张 210 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

---

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

# 前　　言

芭蕾舞基本功训练课是舞蹈教学中一门重要的专业必修课程。通过这门课程的学习,可以训练学生身体各部分肌肉的能力,改变学生原有的自然体态,解放肢体,使学生获得必要的技术、技能和规范的动作形态。

本书力求使钢琴伴奏与芭蕾舞的气质、风格、文化、审美相一致,注重伴奏音乐与芭蕾舞舞蹈动作的完美结合;内容包括芭蕾舞基训地面训练、扶把训练、中间训练、跳跃训练和足尖训练的钢琴伴奏音乐,共126首,意在体现芭蕾舞基训课由浅入深、循序渐进的训练过程,旨在通过日常的训练,使舞蹈者在旋律与节奏的梳理、心灵与肉体的交汇、意念与感觉的延伸等方面有所领悟,起到内外兼修的作用;气质上得到培养和熏陶,技术上得到科学、合理、全面的锤炼。芭蕾舞基训课堂上,钢琴伴奏教师要与舞蹈教师同心合力、共同创造,要配合舞蹈教师和学生更好地完成课堂教学,使基训课堂教学获得事半功倍的效果。使舞蹈学生今后能够适应舞蹈演员或者舞蹈教育工作者的重任。

为了创作出更适合大学舞蹈专业的芭蕾舞基训课堂教学钢琴伴奏曲,作者参考了国内外著名的芭蕾舞课堂教学以及芭蕾舞团演出,并经过精心地提炼、加工和创作。另外,为了使钢琴伴奏教师能够更充分地理解芭蕾舞基训课课堂教学内容,还加入了芭蕾舞基本术语译音、中文名称、解释以及音乐表情提示。希望这些努力可以给芭蕾舞舞蹈教学提供一些参考和帮助。

作　　者  
2014年3月

# 目 录

## 一、地面训练

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. 活动组合                | (3)  |
| 2. 呼吸练习                | (6)  |
| 3. 勾绷脚                 | (8)  |
| 4. 腿外开                 | (9)  |
| 5. 腿抬前、旁、后 25°转开练习     | (10) |
| 6. 曲、伸                 | (12) |
| 7. 开、关腿前、旁、后 45°、90°伸展 | (14) |
| 8. 单、双腿环动              | (15) |
| 9. 压胯                  | (16) |
| 10. 压(前、旁、后)腿          | (17) |
| 11. 踢(前、旁、后)腿          | (18) |
| 12. 下(横、竖)叉            | (19) |
| 13. 下后腰练习              | (21) |
| 14. 背肌练习               | (23) |
| 15. 腹肌练习               | (24) |
| 16. 手臂的练习              | (25) |

## 二、扶把训练

|            |      |
|------------|------|
| 17. 擦地     | (29) |
| 18. 擦地     | (30) |
| 19. 蹲      | (31) |
| 20. 蹲      | (33) |
| 21. 蹲      | (34) |
| 22. 擦地     | (36) |
| 23. 擦地     | (37) |
| 24. 擦地、小踢腿 | (38) |
| 25. 小踢腿    | (39) |
| 26. 小踢腿    | (41) |
| 27. 地面划圈   | (42) |

|               |      |
|---------------|------|
| 28. 划圈、下腰     | (44) |
| 29. 划圈、下腰     | (45) |
| 30. 单腿蹲       | (47) |
| 31. 单腿蹲       | (48) |
| 32. 小弹腿       | (49) |
| 33. 小弹腿       | (50) |
| 34. 小弹腿       | (51) |
| 35. 打击        | (52) |
| 36. 空中划圈      | (53) |
| 37. 空中划圈      | (54) |
| 38. 空中划圈      | (55) |
| 39. 小腿向旁做钟摆动作 | (57) |
| 40. 小腿向旁做钟摆动作 | (58) |
| 41. 控制        | (59) |
| 42. 控制        | (60) |
| 43. 控制        | (62) |
| 44. 大踢腿       | (64) |
| 45. 大踢腿       | (65) |
| 46. 大踢腿       | (66) |

### 三、中间训练

|            |      |
|------------|------|
| 47. 移重心    | (69) |
| 48. 手和腰的练习 | (70) |
| 49. 手和腰的练习 | (73) |
| 50. 蹲      | (75) |
| 51. 擦地     | (76) |
| 52. 擦地     | (77) |
| 53. 小踢腿    | (78) |
| 54. 小踢腿    | (79) |
| 55. 划圈、下腰  | (80) |
| 56. 单腿蹲    | (82) |
| 57. 单腿蹲    | (83) |
| 58. 小弹腿    | (84) |
| 59. 控制     | (85) |
| 60. 控制     | (87) |
| 61. 大踢腿    | (90) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 62. 大踢腿              | (91)  |
| 63. 转                | (92)  |
| 64. 转                | (94)  |
| 65. 大舞姿转             | (95)  |
| 66. 大舞姿转             | (97)  |
| 67. 挥鞭转连续做 16 个、32 个 | (98)  |
| 68. 平转               | (99)  |
| 69. 平转               | (101) |

#### 四、跳跃训练

|               |       |
|---------------|-------|
| 70. 小跳        | (105) |
| 71. 小跳        | (106) |
| 72. 五位换脚小跳    | (107) |
| 73. 五位换脚小跳    | (108) |
| 74. 双起双落跳     | (109) |
| 75. 双起双落跳     | (110) |
| 76. 换脚跳       | (111) |
| 77. 换脚跳       | (112) |
| 78. 单起单落换脚跳   | (113) |
| 79. 巴斯克舞步     | (114) |
| 80. 破碎的舞步     | (115) |
| 81. 破碎的舞步     | (116) |
| 82. 像球般反弹的舞步  | (117) |
| 83. 上抛的舞步     | (118) |
| 84. 摆摆舞步      | (119) |
| 85. 剪刀步       | (120) |
| 86. 曲腿跳       | (121) |
| 87. 曲腿跳       | (122) |
| 88. 空中打腿跳     | (123) |
| 89. 空中打腿跳     | (124) |
| 90. 变位跳       | (125) |
| 91. 变位跳       | (126) |
| 92. 空转        | (127) |
| 93. 空转        | (128) |
| 94. 不离地的小跳    | (129) |
| 95. 带滑步的双起双落跳 | (130) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 96. 移动的中跳       | (131) |
| 97. 带划圈的跳       | (133) |
| 98. 中跳          | (134) |
| 99. 关闭式的跳       | (135) |
| 100. 敞开式的跳      | (136) |
| 101. 敞开式的跳      | (137) |
| 102. 变身跳        | (138) |
| 103. 剪式变身跳      | (139) |
| 104. 追赶         | (140) |
| 105. 大跳         | (141) |
| 106. 大跳圆周做      | (142) |
| 107. 大跳         | (143) |
| 108. 曲腿大跳、空中转身跳 | (145) |
| 109. 大的巴斯克跳     | (147) |
| 110. 大的空中打腿跳    | (148) |
| 111. 移动的大跳      | (149) |
| 112. 转身跳        | (150) |
| 113. 转身跳        | (151) |

## 五、足尖训练

|               |       |
|---------------|-------|
| 114. 半脚尖      | (155) |
| 115. 蹤        | (156) |
| 116. 变位       | (158) |
| 117. 布雷舞步     | (159) |
| 118. 单脚立      | (160) |
| 119. 像球般反弹的舞步 | (161) |
| 120. 转        | (162) |
| 121. 吸腿转、平转   | (163) |
| 122. 斜线行进转    | (165) |
| 123. 斜线行进转    | (166) |
| 124. 足尖行走     | (167) |
| 125. 碎步       | (168) |
| 126. 行礼       | (169) |
| 芭蕾术语说明        | (171) |
| 后记            | (175) |

# **一、地面训练**



# 1. 活动组合

Andantino Moderato

Legato

sostenuto

音乐旋律参考《D大调卡农》，德国巴洛克时代后期作曲家帕赫贝尔作曲，付艳林根据芭蕾舞课堂教学需要整理加工并编配伴奏。音乐表情：绵延舒展地。

A page of musical notation for two staves, treble and bass, in G major (two sharps). The music consists of five systems of six measures each. The top staff features eighth-note patterns, while the bottom staff features sixteenth-note patterns. Measures 11 and 12 introduce eighth-note patterns in the bass staff.

Musical score for two staves (Treble and Bass) in G major (two sharps). The score is divided into five systems by vertical bar lines.

- System 1:** Six measures. Treble staff: eighth-note pairs (B-C), sixteenth-note pairs (G-A), eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C). Bass staff: sixteenth-note pairs (D-E), sixteenth-note pairs (D-E).
- System 2:** Seven measures. Treble staff: eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C). Bass staff: sixteenth-note pairs (D-E), sixteenth-note pairs (D-E).
- System 3:** Six measures. Treble staff: eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C). Bass staff: sixteenth-note pairs (D-E), sixteenth-note pairs (D-E).
- System 4:** Six measures. Treble staff: eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C). Bass staff: sixteenth-note pairs (D-E), sixteenth-note pairs (D-E).
- System 5:** Six measures. Treble staff: eighth-note pairs (B-C), eighth-note pairs (B-C). Bass staff: sixteenth-note pairs (D-E), sixteenth-note pairs (D-E). The measure ends with a dynamic instruction "rit. dim." followed by a single note.

## 2. 呼吸练习

付艳林曲

Andantino

composto

Legato

音乐表情：舒缓地、平稳地、延伸地。

*8va* -

**3**

*(8va)* -

*(8va)* -

*rit. dim.*

### 3. 勾绷脚

## Moderato

Moderato

*con leggerezza*

The image shows five staves of piano sheet music. The top staff is in G clef, B-flat key signature, and 2/4 time. It consists of three measures of rests followed by a measure of eighth-note pairs. The second staff is in F clef, B-flat key signature, and 2/4 time, featuring eighth-note pairs. The third staff is in G clef, B-flat key signature, and 2/4 time, showing sixteenth-note patterns. The fourth staff is in G clef, B-flat key signature, and 2/4 time, with eighth-note pairs. The fifth staff is in G clef, B-flat key signature, and 2/4 time, also with eighth-note pairs. Measures are separated by vertical bar lines, and measures 4-5 are connected by a curved brace.

音乐旋律参考芭蕾舞剧《睡美人》，俄罗斯浪漫主义时期作曲家柴可夫斯基作曲，付艳林根据芭蕾舞课堂教学需要编配伴奏。音乐表情：轻巧地。

#### 4. 腿外开

Allegro

con leggerezza

音乐旋律参考克里斯托弗芭蕾舞课堂教学，付艳林编配伴奏。音乐表情：轻巧地。