

东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材

舞蹈基础训练教程



范晶晶编著

东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材编委会

顾问:

尹爱青

主任:

刘 炼

主编:

周 宏

副主编:

孙慧佳

编委:

刘 炼

周 宏

孙慧佳

谢 飞

侯 琛

范晶晶

徐丽丽

张 慧

王艺锳

王金凤

高 鑫

李建勋

李杉杉

舞 北 师 大 学 音 乐 学 院
蹈 范 基 础 训 练 教 程

范晶晶编著

舞 蹈 通 用 教 材

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基础训练教程/范晶晶编著 - 上海: 上海音乐出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5523-0144-1

I. 舞… II. 范… III. 舞蹈 - 高等学校 - 教材 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035029 号

书 名: 舞蹈基础训练教程

编 著: 范晶晶

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)

封面设计: 王建纲

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、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: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 8 图、文: 128 面

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-0144-1/G · 0033

定价: 26.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

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

郑重声明: 版权所有 翻印必究

序

看着面前《东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材》的书稿,思绪难平。不禁回想起十三年前,时任东北师范大学音乐学院院长的我,开始了舞蹈编导专业的申报和建设工作,从那时起,舞蹈专业的发展在东北师范大学音乐学院的学科建设史中开始有了记录。

十三年,对于一个学科的发展虽不算长,但现在的东北师范大学舞蹈专业不仅设有中专、本科、硕士、博士四个培养层次;并在国内外重大比赛项目中摘金夺银,被界内誉为“东师舞蹈现象”。同时,以“探究题材,突破创新”的创作理念,“注重历史,关注现实”的创作思维,“以情作舞,以舞传情”的创作风格,使学科建设逐渐形成了体系和特色;这套教材就是标志。

这套包括十二册的系列教材,不仅有作为舞蹈编导专业课和专业基础课使用的训练内容;还有相应的伴奏教材;同时还包括关于中国东北少数民族萨满舞蹈的教程;还特别考虑了师范大学教师教育的背景,撰写了切合高师舞蹈教育和音乐教育专业特点的教材。更值得一提的是,《舞蹈精品赏析》中选用的范例,全部来自于东北师范大学舞蹈系师生的获奖创作作品。

因此说,这套教材不仅具有系统性、多元性,同时也应合了目前中国高等教育中舞蹈课程与教学的需求,具有实用性和操作性。参加此

套教材编写的作者,均为东北师范大学舞蹈系教师,他们为此付出了很多心血和劳动。

期盼业界同行给予关注和指导,也希望这套教材能对中国高等舞蹈教育的发展做出贡献。

借此机会,特别感谢上海音乐出版社的费维耀社长和编辑们,正是在他们的支持下,才会有这套教材的诞生。

最后,我还是要由衷地感谢我的老师们,谢谢你们的工作和努力!

我爱你们!

是为序。



2013年3月于长春净月

高师音乐教育是我国艺术教育的重要组成部分,它对中小学艺术教育的发展起着至关重要的作用,同时也是中小学艺术教育赖以发展的基础。因此,加强对高师音乐教育人才的培养和发展决定了中小学艺术教育的质量。

艺术教育是一门综合性的教育,它通过音乐、舞蹈、美术、戏剧等多方面艺术整合为载体,使受教育者充分感受到艺术的魅力。这种魅力体现在艺术与生活、情感、文化等诸多方面的内在联系,同时培养具有积极生活、具有深刻领悟并具有丰富情感的全面发展的人。

本教材是为高师音乐教育专业提供的舞蹈训练教材,从两个部分详细介绍了舞蹈基础训练的内容。教材涵盖了古典芭蕾训练、中国古典舞训练及中国民族民间舞训练。本教材所面向的群体是高师音乐教育专业的学生,所以在教材编写上也突出了这一特点。第一部分是舞蹈形体训练,分为古典芭蕾训练和中国古典舞训练。在训练内容的编写上由浅入深的介绍了古典芭蕾训练和中国古典舞训练的基础内容,在每一个动作训练中还配有组合的编排,突出了综合性的训练特点。第二部分是中国民族民间舞训练。在这部分中由藏族、蒙古族、维吾尔族、汉族东北秧歌、云南花灯这五部分组成。在训练内容上以突出各民族风格特征为主,详细地介绍了每个民族的风格特点。训练内容清晰,从分解每个步骤,再到节奏分析,由浅入深最后形成组合。

本书在撰写的过程中始终围绕高师音乐教育专业的培养目标和培养方向,试图通过清晰的文字表达和图片介绍展现舞蹈训练的内容,从而提升学生对舞蹈艺术的审美。本书针对高师音乐教育专业人才提供舞蹈训练方法和内容,训练方法简明清晰,训练内容由浅入深、循序渐进。通过对本教材的学习使高师音乐教育人才适应社会的发展,同时对高师音乐教育人才也提出了更高的要求。

高师音乐教育的人才培养是以复合型人才培养为目标,所以高师音乐教育的培养是不容忽视的,这也是本教材编写的初衷,有不足之处还要各位同仁提出宝贵的意见,同时批评指正。

说明

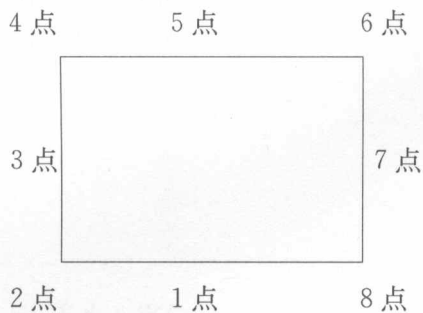
在高等师范音乐教育专业舞蹈训练教程中存在着对舞蹈方向、节奏和舞蹈动势文字概念上的问题,现加上使用说明。

一、身体的运动方向,以舞台空间的8个方向来定义。在芭蕾训练中出现的方位以身体和头所要求的方向为界定,如:身体对8点方向,头看1点方向。而在古典舞训练中,则以身体的朝向为准,如:“子午向方位胯对8点,胸对1点,头对2点”。面向是整体所对的方向,身体向把杆里45度方向则是指身体侧对把杆的基础上面向45度方向。

二、腿步的动作划分为“主力腿”也就支撑的腿,“动力腿”则是动作的腿。

三、节奏以 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 拍时代表一个8拍。

四、舞姿以动力腿划分为“左右”。如“右丁字步”以右腿在前为准,其他脚位较为详细的在文字里说明。



方位图

目 录

序 尹爱青/001

综述/001

说明/001

第一部分 舞蹈形体训练/001

第一章 芭蕾训练/001

第一节 芭蕾的基本形态/001

一、基本站姿/001

二、头的基本位置/002

三、手的基本形态与位置/005

四、脚的基本位置/008

第二节 地面训练/009

一、头的训练组合/009

二、勾绷脚与脚腕环动训练/010

三、勾绷脚训练组合/013

四、下肢训练/015

五、下肢训练组合/016

第三节 把杆训练/018

一、一位擦地(Battement tendu en 1st position)/018

二、蹲(Plié)/020

三、五位擦地(Battement tendu en 5th position)/022

四、腰的训练(Port de bras)/025

五、划圈(Rond de jambe à terre)/028

六、压腿训练/030

七、大踢腿(Grand battement jeté)/032

第四节 中间训练/034

一、手位训练/034

二、舞姿训练/035

三、舞步训练/037

四、跳跃训练/039

第二章 中国古典舞训练/042

第一节 中国古典舞的基本形态/042

一、基本站姿/042

二、头的基本位置/042

三、手的基本形态/044

四、脚的基本形态/044

五、手的基本位置/045

六、脚的基本位置/050

第二节 地面练习/052

一、基本坐姿/052

二、气息训练/053

三、冲靠与旁移训练/055

四、旁提训练/057

第三节 把杆训练/058

一、活动训练/058

二、下肢训练/060

三、躯干训练/063

四、压腿训练/066

五、踢腿训练/069

第四节 中间训练/072

一、花梆步与手眼训练/072

二、基本舞姿训练/073

三、圆场训练/074

四、双晃手训练/075

第二部分 中国民族民间舞训练/077

第一章 东北秧歌训练/077

概述/077

第一节 基本元素/077

一、基本体态/077

二、基本脚位/077

三、持巾法/077

四、常用舞姿/078

第二节 组合/080

一、动律训练组合/080

二、手巾花绕花训练组合/081

第二章 云南花灯民间舞训练/084

概述/084

第一节 基本元素/084

一、基本体态/084

二、基本脚位/084

三、扇子部位名称/084

四、持扇法/085

五、持巾法/085

六、常用的舞姿/086

第二节 组合/086

一、持扇训练组合/086

二、小崑徒手训练组合/087

三、正崑扣扇训练组合/088

第三章 藏族民间舞训练/090

概述/090

第一节 基本元素/090

一、基本体态(自然体态)/090

二、基本手形(自然手形)/090

三、基本脚位/091

四、基本手位/091

五、常用舞姿动作/092

第二节 组合/093

一、颤膝与冈达训练组合/093

二、基本步综合性训练组合/094

三、弦子靠步训练组合/095

第四章 蒙古族民间舞训练/097

概述/097

第一节 基本元素/097

一、基本体态/097

二、基本手形/098

三、基本手位/098

四、基本脚位/100

五、常用舞姿/101

第二节 组合/101

一、体态与脚位、手位训练组合/101

二、肩与步伐训练组合/102

三、硬腕训练组合/103

第五章 维吾尔族民间舞训练/105

概述/105

第一节 基本元素/105

一、基本体态/105

二、基本手形/106

三、基本手位/106

四、基本脚位/108

五、常用舞姿/109

第二节 组合/110

一、动律训练组合/110

二、手位训练组合/111

三、垫步训练组合/112

后记/113

第一部分 舞蹈形体训练

第一章 芭蕾训练

通过芭蕾训练塑造学生优美的形体,掌握芭蕾训练的风格特征,培养良好的气质,对芭蕾肢体的运动方式及训练内容等形成初步的认知。课程内容包括地面训练、把杆训练和中间训练三大部分。地面训练主要是对身体各个部位的认知,通过地面简单的热身训练掌握肢体的运动方式。把杆训练是为了形成较好的基本体态,下肢与上肢的协调配合以及柔韧性和灵活性。中间训练是为了培养较好的气质,训练上肢与下肢的协调性,通过训练培养良好的舞蹈感觉,使学生在学习的过程中对芭蕾的舞蹈风格、美感动律、表达方式产生较浓厚的兴趣,在舞蹈中体验音乐,表达音乐。

第一节 芭蕾的基本形态

一、基本站姿

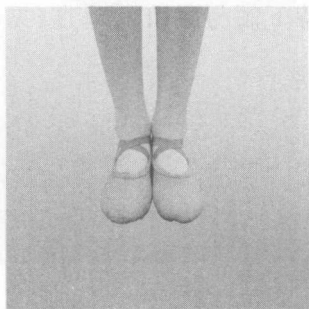


图 1

(一) 正步位

做法:双脚脚跟与脚尖并拢垂直,脚趾、脚跟、脚掌平铺于地面稳定重心,双腿内侧加紧,提胯立腰收腹,肩胛骨自然向外展开,脖子直立,头顶向上,双手自然下垂于身体两侧(见图 1)。

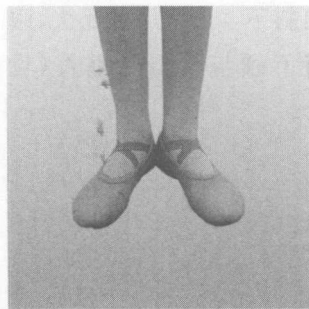


图 2

(二) 小八字位

做法:在正步的基础上,脚尖向外打开 45 度,脚趾、脚跟、脚掌平铺于地面稳定重心,双腿内侧夹紧,提胯立腰收腹,肩胛骨自然向外展开,脖子直立,头顶向上,双手自然下垂于身体两侧(见图 2)。

二、头的基本位置

(一) 正中位

做法: 头顶、下颌与胸口保持垂直, 眼睛平视前方(见图 3)。

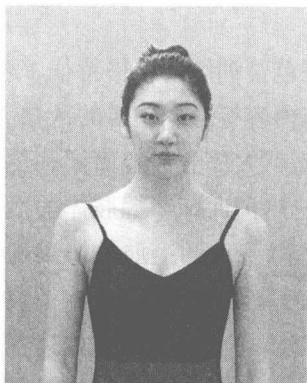


图 3

(二) 正上位

做法: 在正中位的位置上, 向斜上 45 度方向抬起, 眼睛随动到正上方位置, 保持下颌与胸口的垂直(见图 4)。



图 4

(三) 正下位

做法: 在正中位的位置上, 向斜下 45 度方向低头, 眼睛随动到正下方位置, 保持下颌与胸口的垂直(见图 5)。

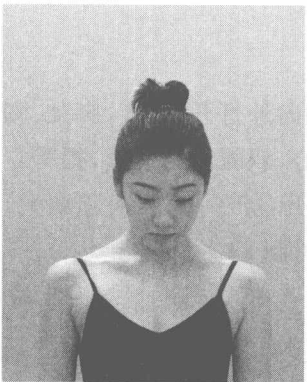


图 5



图 6

(四) 左侧正中位

做法:在正中位的位置上,向左侧 45 度方向转头,眼睛随动到左侧正中位置,下颌要与左胸保持垂直(见图 6)。



图 7

(五) 左侧正上位

做法:在左侧正中位的位置上,向斜上 45 度方向抬起,眼睛随动到左侧正上方位置,下颌要与左胸保持垂直(见图 7)。



图 8

(六) 左侧正下位

做法:在左侧正中位的位置上,向斜下 45 度方向低头,眼睛随动到左侧正下方位置,下颌要与左胸保持垂直(见图 8)。

(七) 右侧正中位

做法:在正中位的位置上,向右侧 45 度方向转头,眼睛随动到右侧正中位置,下颌要与右胸保持垂直(见图 6)。

(八) 右侧正上位

做法:在右侧正中位的位置上,向斜上 45 度方向抬起,眼睛随动到右侧正上方位置,下颌要与右胸保持垂直(见图 7)。

(九) 右侧正下位

做法:在右侧正中位的位置上,向斜下 45 度方向低头,眼睛随动到右侧正下方位置,下颌要与右胸保持垂直(见图 8)。



图 9

(十) 左侧倒头位

做法:在正中位的位置上,以头顶为基准向左侧 45 度方向倒头,眼睛保持在正中位置(见图 9)。

(十一) 右侧倒头位

做法:在正中位的位置上,以头顶为基准向左侧 45 度方向倒头,眼睛保持在正中位置(见图 9)。



图 10

(十二) 左旋转位

做法:在正中位的位置上,向左侧 90 度方向旋转,保持下颌与肩膀的平行(见图 10)。

(十三) 右旋转位

做法:在正中位的位置上,向右侧 90 度方向旋转,保持下颌与肩膀的平行(见图 10)。

三、手的基本形态与位置

(一) 手的基本形态

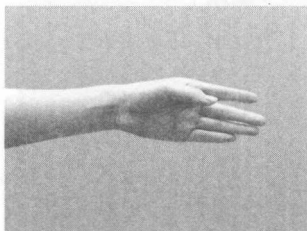


图 11

大拇指与中指相对(初学时可以大拇指捏到中指指根的位置防止大拇指向外),食指微跷,无名指与小指与中指靠拢,手指不要过于绷直保持在放松的状态中(见图 11)。

(二) 手的基本位置

1. 一位手

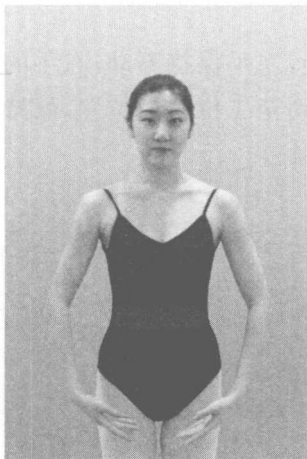


图 12

做法:双手放于大腿前侧,小手指不要紧贴于腿,手臂自然弯曲呈圆形,手心向上指尖相对,距离约 10 厘米,保持身体的基本形态(见图 12)。

2. 二位手

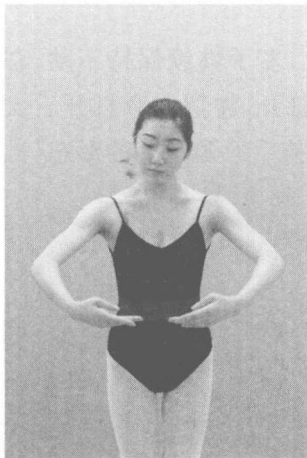


图 13

做法:在一位手的基础上,由小手指主动向上抬起到手心对着胃的正前方,保持手形及手臂的形态(见图 13)。



图 14

3. 三位手

做法:在二位手的基础上,由小手指主动向上抬起到额头斜上方的位置,手心也要对着自己的额头,同时保持手形及手臂的形态(见图 14)。



图 15

4. 四位手

做法:在三位手的基础上,左手保持不动,右手的小手指带领主动从面前切至二位手的位置,保持手形及手臂的形态(见图 15)。



图 16

5. 五位手

做法:在四位手的基础上,左手继续保持不动,右手在二位的位置上向旁打开,注意向旁打开后大臂不要高于肩膀,同时保持手形及手臂的形态(见图 16)。