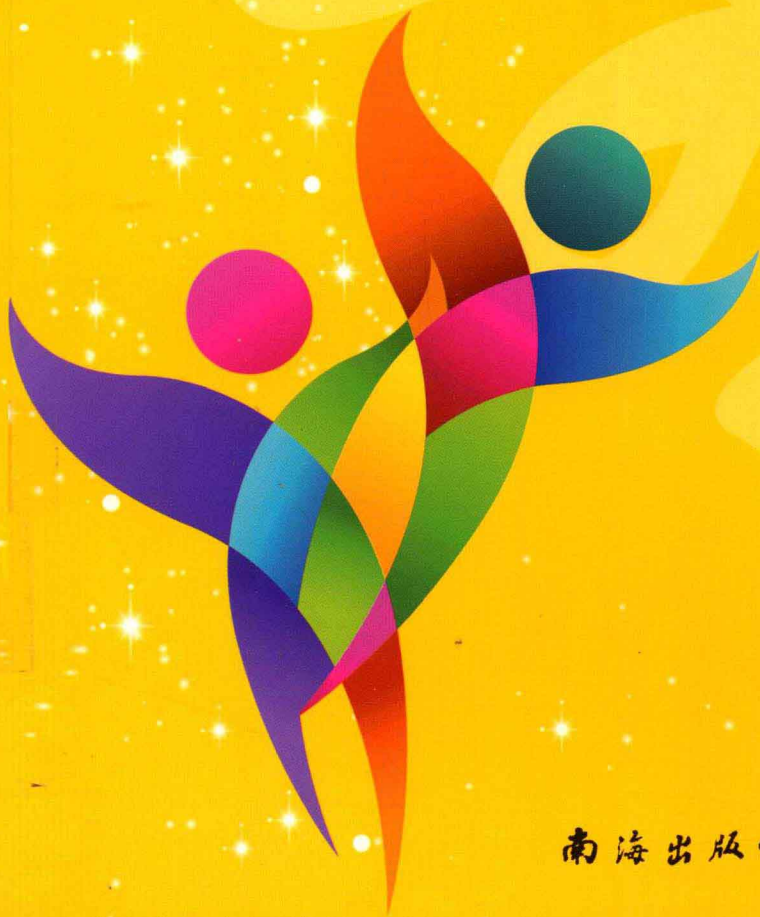




田培培告诉你
学习舞蹈的
100个秘密

100 SECRETS OF DANCES
BY MS TIAN

田培培◎著



南海出版公司



田培培告诉你
学习舞蹈的
100个秘密

100 SECRETS OF DANCES
BY MS TIAN

田培培◎著



南海出版公司

2012·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

田培培告诉你学习舞蹈的 100 个秘密 / 田培培著. —
海口: 南海出版公司, 2012.8
ISBN 978-7-5442-5993-4

I. ①田… II. ①田… III. ①舞蹈—基本知识 IV.
① J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 107726 号

TIAN PEIPEI GAOSU NI XUEXI WUDAO DE 100 GE MIMI
田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密

作 者	田培培	
责任编辑	张建军	
封面设计	动力图文	
出版发行	南海出版公司	电话 (0898) 66568511
公司地址	海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼	邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	北京市通州京华印刷制版厂	
开 本	710 毫米 × 1000 毫米	1/16
印 张	14	
字 数	180 千字	
版 次	2012 年 8 月第 1 版	2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-5993-4	
定 价	30.00 元	

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

本书是一本具有参考性、实用性的舞蹈学习工具书。其内容分为“舞蹈表现力的秘密”、“舞蹈基本功的秘密”、“舞蹈技巧的秘密”、“舞蹈求学者的秘密”、“舞台舞蹈表现失误补救的秘密”五大部分及 100 个有关舞蹈学习的基本知识，为舞蹈教师、学习舞蹈的学生及其家长们解开台前幕后的面纱，期待让更多的人近距离接触舞蹈并热爱舞蹈。

作为舞蹈爱好者，当阅读“舞蹈表现力的秘密”时，会帮您开启关于如何理解舞蹈世界的艺术之门，在深入浅出中引导您认知舞蹈与快乐人生、舞蹈与优美姿态、舞蹈与肢体表达等一系列重要的舞蹈基本常识。

作为舞蹈教师，当阅读“舞蹈基本功的秘密”和“舞蹈技巧的秘密”时，会帮您收获丰富的教学经验。章节中收录了大量的基本功及技巧训练方法，并根据训练步骤配合图片，对每个具体动作进行详尽解读，针对教学过程中普遍遇到的相关问题提供了科学有效的参考。

作为考生和家长，当阅读“针对舞蹈求学者的秘密”时，会通过对学生能力的具体要求、考试流程、应掌握的舞蹈常识、不同考生应选择的剧目类型及服装类型等相关问题做出有效指导，同时还包括了考前应试心理指导，这些内容会让您更加理性和清晰地了解关于舞蹈考试中需掌握的相关知识，以帮助实现舞蹈梦想。

作为表演者，当阅读“舞台舞蹈表现失误补救的秘密”时，可通过生动的漫画式表述方法，让您在幽默风趣中了解关于舞蹈舞台表演中经常遇到的一些尴尬，并为您解答在舞台表演出现失误时，如何以科学有效的方法来应对突发性事件，最终达到完美的表现效果。

以上秘密的解读，是针对各类舞蹈人群提出的阅读建议，对于每位渴望了解舞蹈的人来说，书中的任何一个部分都具有针对性、指导性和实践性意义，希望我们的努力为您的舞蹈学习之路起到事半功倍的铺垫，帮助舞蹈爱好者了解舞蹈中所蕴含的奥秘，同时期待更多的人能加入到热爱舞蹈的行列之中。



目 录

第一部分 舞蹈表现力的秘密

秘密 1	舞蹈与快乐人生	1
秘密 2	舞蹈让体态变得优美	1
秘密 3	舞蹈让身体灵活多变	2
秘密 4	舞蹈让身体变得柔软	2
秘密 5	舞蹈让身体一跃而起	3
秘密 6	舞蹈让身体掌握协调	3
秘密 7	舞蹈让身体学会重心掌控	4
秘密 8	舞蹈让你收获听觉和视觉的双重享受	4
秘密 9	舞蹈让眼睛会说话	5
秘密 10	舞蹈让手臂变成天鹅的翅膀	6
秘密 11	舞蹈让手臂延长和变化多端	7
秘密 12	舞蹈让躯干千姿百态	8
秘密 13	舞蹈让双脚跳出音符	10
秘密 14	舞蹈动作中的力度	12
秘密 15	舞蹈动作中的情感对话	13
秘密 16	舞蹈动作中的呼吸	14
秘密 17	舞蹈让动作产生韵律	17
秘密 18	人类有多少种面目表情	20
秘密 19	舞蹈者的年龄特征	22

第二部分 舞蹈基本功的秘密

秘密 20	人身有多少个关节	24
秘密 21	关节有多少个动作方向	25
秘密 22	从一个造型到多个动作的办法	29
秘密 23	让脚背变得柔软	30
秘密 24	让半脚尖变得有力度	33
秘密 25	让腿部韧带变得柔韧	34
秘密 26	让腿更有控制力	39
秘密 27	让髋关节变得展开	40
秘密 28	让腰部变得柔韧	41
秘密 29	让腹肌变得有力	43
秘密 30	让肩部变得展开	45
秘密 31	让后背变得展开	46
秘密 32	让跟腱变得更长	47

第三部分 舞蹈技巧的秘密

秘密 33	四位转	50
秘密 34	平转	53
秘密 35	点翻身	55
秘密 36	串翻身	58
秘密 37	大跳	61
秘密 38	倒踢紫金冠	63
秘密 39	脚柱	66
秘密 40	前抢脸	69
秘密 41	侧手翻与侧空翻	71
秘密 42	前桥与前空翻	74
秘密 43	舞蹈技巧中“重心”	77
秘密 44	舞蹈技巧中“速度”	78
秘密 45	舞蹈技巧中“爆发力”	79

秘密 46	舞蹈技巧中“控制力”	80
秘密 47	舞蹈技巧中“留头甩头”	81

第四部分 舞蹈求学者的秘密

秘密 48	提高舞蹈剧目表现效果	83
秘密 49	对舞蹈表演者的认知	86
秘密 50	适合擅长古典舞，具备一定舞蹈专业基础考生的剧目	92
秘密 51	适合具备身体柔韧度及控制力较好的考生的剧目	92
秘密 52	适合擅长古典舞，舞蹈功底扎实的考生的剧目	93
秘密 53	适合表现欲望强，对维吾尔族舞蹈风格韵律有一定基础的考生的剧目	94
秘密 54	适合有一定朝鲜族舞基础的考生的剧目	95
秘密 55	适合对汉族民间舞蹈风格韵律有一定基础的考生的剧目	95
秘密 56	适合于爆发力较强、具有一定现代舞基础的考生的剧目	96
秘密 57	适合软开度较好、表现欲望较强的考生的剧目	97
秘密 58	适合擅长民族舞的考生的剧目	98
秘密 59	适合爆发力较强、具有一定现代舞基础技巧的考生的剧目	98
秘密 60	关于基本功测试的指导	99
秘密 61	芭蕾舞把上部分训练	100
秘密 62	芭蕾舞把下部分训练	108
秘密 63	芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习手臂的“天鹅”组合	119
秘密 64	芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习下肢感觉的“水边”组合	125
秘密 65	芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习动作力度的“少女的祈祷”组合	129
秘密 66	古典舞身韵部分训练	133
秘密 67	古典舞跳跃部分训练	142
秘密 68	古典舞课堂表现力训练组合：练习身体韵律的	

	“梁祝—蝴蝶恋”组合	144
秘密 69	古典舞课堂表现力训练组合：练习步伐的 “春江花月夜”组合	147
秘密 70	古典舞课堂表现力训练组合：练习柔韧度及 舞姿的“梦竹”组合	148
秘密 71	关于舞蹈艺术综合素质测试的指导	149
秘密 72	需了解的 60 个舞蹈基本常识	152
秘密 73	舞蹈基本功测试服饰	181
秘密 74	何种身材配何种服饰最佳	182
秘密 75	考前心理调试 DIY	183
秘密 76	“舞蹈表演艺术家的摇篮”北京舞蹈学院	184
秘密 77	“民族舞蹈家的摇篮”中央民族大学舞蹈学院	185
秘密 78	“军队舞蹈家的摇篮”解放军艺术学院舞蹈系	185
秘密 79	“中国舞蹈教育家的摇篮”首都师范大学舞蹈系	186
秘密 80	“拥有较高就业机能的院校”鹿特丹舞蹈学院	186
秘密 81	“高科技的舞蹈院校”美国俄亥俄州立大学舞蹈系	187
秘密 82	“芭蕾舞教师的摇篮”英国皇家芭蕾舞学院	187

第五部分 舞台舞蹈表现失误补救的秘密

秘密 83	服装出现失误的原因	189
秘密 84	服装出现失误的补救办法	193
秘密 85	头饰出现失误的原因	196
秘密 86	头饰出现失误的补救办法	198
秘密 87	道具出现失误的原因	200
秘密 88	道具运用出现失误的补救办法	201
秘密 89	独舞中忘记动作的补救办法	202
秘密 90	双人舞中忘记动作的补救办法	202
秘密 91	三人舞中忘记动作的补救办法	203
秘密 92	群舞中忘记动作的补救办法	203

秘密 93	跳类技巧出现失误的补救方法	204
秘密 94	转类技巧出现失误的补救方法	206
秘密 95	翻类技巧出现失误的补救方法	207
秘密 96	音乐声效出现失误的补救方法	209
秘密 97	调度出现失误的补救方法	209
秘密 98	表演者误场的补救方法	211
秘密 99	舞台环境出现失误的补救办法	212
秘密 100	舞台紧急情况的处理办法	213

第一部分

舞蹈表现力的秘密

■ 秘密1 舞蹈与快乐人生

童年时每个人几乎都做过童话般的梦，女孩子在梦中通常会把自己想象成美丽典雅的公主，男孩子在梦中通常会把自己想象成帅气英勇的王子，梦醒后会发现现实中的自己总



是没有童话故事中所描述的那么完美无缺，这时，一个新的梦想将会油然而生，这就是做舞蹈的梦，因为这个梦会让你通过努力和追求，真实地实现成为公主和王子的艺术梦想。学习舞蹈，一定会使你变得体态优美、身体灵活、气质高雅、韧带柔软、轻盈跳跃、协调流畅、掌控重心、精神愉悦、心情舒畅、受益终身。经常有人会问到多大开始学习舞蹈是最合适的年龄，也有人认为舞蹈艺术只属于年轻人的艺术活动，其实舞蹈艺术参与者的年龄界限是艺术门类中跨越最大的之一，最佳启蒙年龄可在4—5岁，最高表现年龄无结点。在韩国我们经常会看到70岁以上的舞蹈艺术家仍能在舞台上进行精彩而专业的舞蹈表演，我国著名舞蹈表演艺术家陈爱莲在70岁的时候仍能完美地演绎舞剧《红楼梦》。生命在于运动，而舞蹈的运动是高级的艺术表现活动，因此，只要持之以恒坚持不懈，她将是您终身美的源泉。

■ 秘密2 舞蹈让体态变得优美

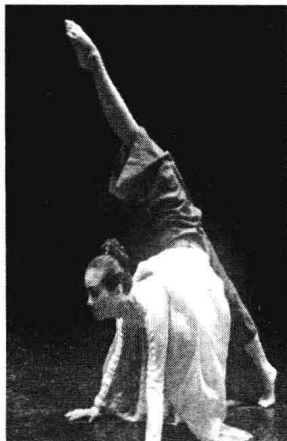
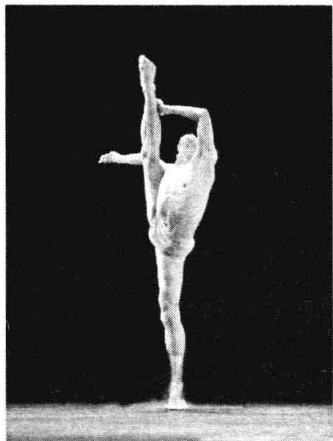
生活中有种现象，这就是受过舞蹈训练的人们会一眼被看出其特有的职业气质，此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

高贵、典雅、身材挺拔，而这种气质绝非是以胖瘦来界定的，重要在于拥有正确的体态和优美的形态。通过学习西方芭蕾舞，会有效塑造身体的直立感、挺拔感、延伸感和规范感等；通过学习中国古典舞，会有效开发身体动作的流畅性、呼吸性、韵味性和柔韧性等；通过学习现代舞，会有效解决身体动作的幅度、力度、速度和张弛度等；通过学习民族民间舞，会有效改善身体动作的灵活性、多变性、风格性和节奏性等。总之，每一个舞种的学习都会从不同的角度有效提高身体语言的表达能力和控制能力，同时开发和解决体态和形态的优美度。

■ 秘密 3 舞蹈让身体灵活多变

舞蹈艺术展示着人类肢体语言的独特魅力，它以人体为艺术表现工具及媒介表现手段，通过艺术化的情感渲染和传递，使身体动律在节奏中融入表情性、力量性、时空性、气息性等，最终形成特有的动作语言韵律。在舞蹈韵律中的身体是一种特殊的美感艺术活动，它使舞者变得像精灵般的灵活多变，对自己的身体形成高超的自由支配能力，在这种境界中，舞蹈艺术的形象展示会幻化出极为特别的视觉美感和丰富多彩的情感体验。对于热爱舞蹈和学习舞蹈的人们来说，舞蹈训练所带来的神奇变化是一种切身的身体感悟，这就是通过舞蹈学习，能让我们的身体在潜移默化中变得灵活自如，并在表现中体验身体语言艺术形象所带来的激情，在舞蹈活动中的优美体态给予参与者们的不仅仅是自信和快感，更是通过舞蹈活动所获取的灵活身体和健康心灵，是永葆青春活力的最佳手段之一。

■ 秘密 4 舞蹈让身体变得柔软



中国有句俗语：筋长一尺，命长一寸。可见人体的柔韧度与人体健康之间的关系，毋庸置疑，身体的柔韧度直接关联舞蹈姿态和舞蹈动律的优美度，许多人喜欢跳舞，但在学习舞蹈的过程中被软开度训练而苦恼，因为身体柔韧度的解决和开发有一定的枯燥性和疼痛感，但一旦解决，将会受益终生。在舞蹈的基本功练习中，软开度训练是最基础的部分也是最重要的部分，只有根据人体关节的不同生理结构特征科学、系统、有效地解决好身体的柔韧度，才可以使普通的身体变成能够进行舞蹈艺术表现的身体材料。

■ 秘密 5 舞蹈让身体一跃而起



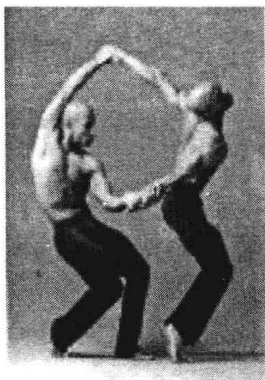
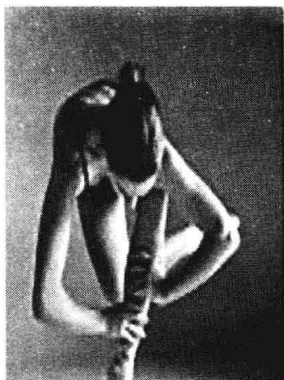
在舞蹈学习中除了训练柔软的身体之外，给予身体注入力量，使其具备蓄势爆发的能力，也是舞蹈表现的必备要素。练习中通过一系列爆发力的训练途径，使舞者学会腾空跳跃，在三维空间中展现舞姿魅力。

■ 秘密 6 舞蹈让身体掌握协调



“言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之”，这是古代文人在描述艺术表达时的情境——由此说明当情感达到高潮时，以舞蹈身体的高度协调性来传递情感的最高境界显得尤为重要。在舞蹈学习中，通过接触不同风格类别的舞蹈动作，可以有效训练身体各关节的协调配合能力，使舞蹈中的身体变得更为灵动。

■ 秘密 7 舞蹈让身体学会重心掌控



舞蹈学习使舞者的身体保持灵活，而在灵活的同时又必须能够有效掌控身体动作张力的收放与控制，这一切均与是否能够有效掌控“重心”形成重要关联。“重心”是人体动作支配的核心，只有充分运用好它，身体各部位才可有效传递出肢体语言的表现魅力；“重心”如同汽车的方向盘，综合控制着身体语言赋予给舞蹈动作的最核心要素，通过有效的舞蹈训练，可准确地形成肢体重心的全方位支配能力，以形成身体语言的高度配合。

■ 秘密 8 舞蹈让你收获听觉和视觉的双重享受

舞蹈艺术是一种直观的艺术形象，它是通过人们的眼睛来进行审美感知的，因此当舞蹈参与者在运用灵动身体表达独特肢体语言的同时，除对舞蹈形象视觉表达的感受之外，在舞蹈作品表现中始终贯穿着与音乐美妙的旋律和充满韵味的节奏相扶相伴的过程。现实中当听到快速度的音乐时，身体会共同雀跃，当听到慢速度的音乐时，身体会在不知不觉中自然放松，当听到接近心脏跳动速度的音乐时，身体会在不经意中合拍，这种自然现象说明人的身体语言与音乐有天然的默契，由此只



有舞蹈艺术可以带你在更高层面上运用身体尽情享受身体和音乐的共享空间，使精神和身体共同得到愉悦和满足。

■ 秘密 9 舞蹈让眼睛会说话



在艺术领域中，无论谈诗、论画、品评音乐、书法，都离不开神韵二字。人们常说“眼睛是心灵的窗户”，而眼神的“聚、放、凝、收、合”，这是受内心感受的支配和心理的节奏所表达的结果。“形未动、神先领，形已止、神不止”这一口诀形象地、准确地解释了形和神的联系及关系。只有综合运用好舞蹈中的“神韵”，才能产生台上、台下的情感交流和艺术互动，使舞蹈释放的力量与观众形成对话，产生震撼的艺术效果。如：在芭蕾舞的表现过程中，眼神可以把思想情感、生动的形象、丰富的想象统一起来，只有这样才能传递芭蕾特有的美感；在古典舞的表现过程中，有“一身的戏在脸上，一脸的戏在眼上”一说，古典舞蹈演员们十分讲究眼部的传

神与内涵，如果眼睛没有内容，再优美的舞蹈动作亦苍白如纸；在民间舞的表现过程中，特别要强调每一种民族舞蹈的内在气质，才能准确传递出其外在神韵。如：在维吾尔舞蹈中，脚步、眼神、面部表情的有机结合形成了视觉上的立体化，在表演中，眼神时而极目远眺，时而俯视前方，时而热情挑逗，时而豁达坚毅，将一个具有悠久历史文化传统的民族舞蹈表现得淋漓尽致。较好地运用不同民族舞蹈的眼神，才能使民族舞蹈的表现更具有魅力和韵味。

■ 秘密 10 舞蹈让手臂变成天鹅的翅膀



手臂的美感在芭蕾舞表现中有着不可替代的作用，也是必要的艺术表现部位。因为，它不仅在舞蹈动作中产生协调、平衡和稳定性作用，同时也可更好地帮助完成舞蹈中每一个优美的动作语汇，修长、优美的手臂几乎是舞蹈表情和语言的延伸。芭蕾舞手臂所表现出的动作姿态具有严密的规范性和规格性，几乎所有的舞姿都源于七个基本手位，由此，舞者的手臂逐渐展开，变成天鹅的翅膀。



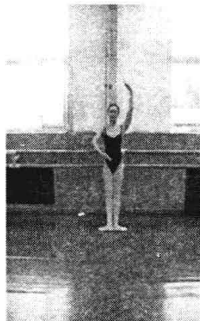
一位手



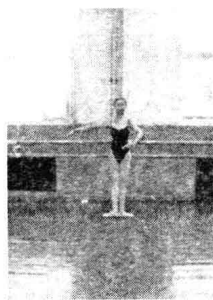
二位手



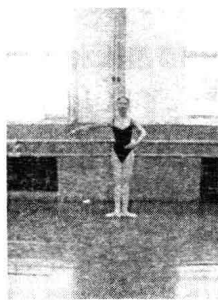
三位手



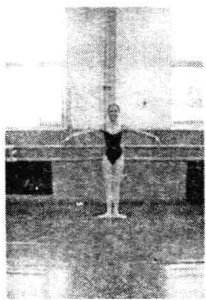
四位手



五位手



六位手

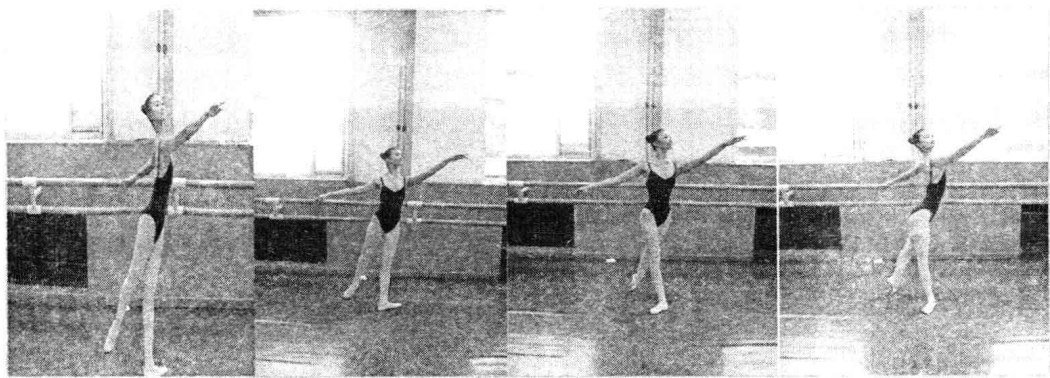


七位手



结束

■ 秘密 11 舞蹈让手臂延长和变化多端



芭蕾舞者以她们优美的舞姿，优雅修长的手臂而闻名。芭蕾舞要求手臂从肩膀开始经肘部、手腕到指尖，成为一个弧形，手的位置共有七种，延长的舞姿共有四种，都是以身体的十字架形态为舞姿中轴，延伸形成对角线姿态，以实现延伸和幅度，不管做什么动作，包括在做跳跃、旋转等高难技巧时，手臂也要永远保持松弛柔和的状态。弧圆形的手臂姿势与挺拔的腿部动作结合，使手臂不仅有无数的延伸感，同时也具有稳定的优美感。

手臂是身体的延伸，要让手臂变化多端，手臂的舞动就要始终和身体动作相协调。常用的手臂动作有如：向侧延伸、向侧缩回、向前延伸、向前缩回、向后延伸、向后缩回、穿过身体缩回等。多进行手臂动作的练习，尤其是柔韧性、协调性的练习，一定会让你的手臂变化多端。在舞蹈的过程中一般观众不仅注意舞者的脚下，

