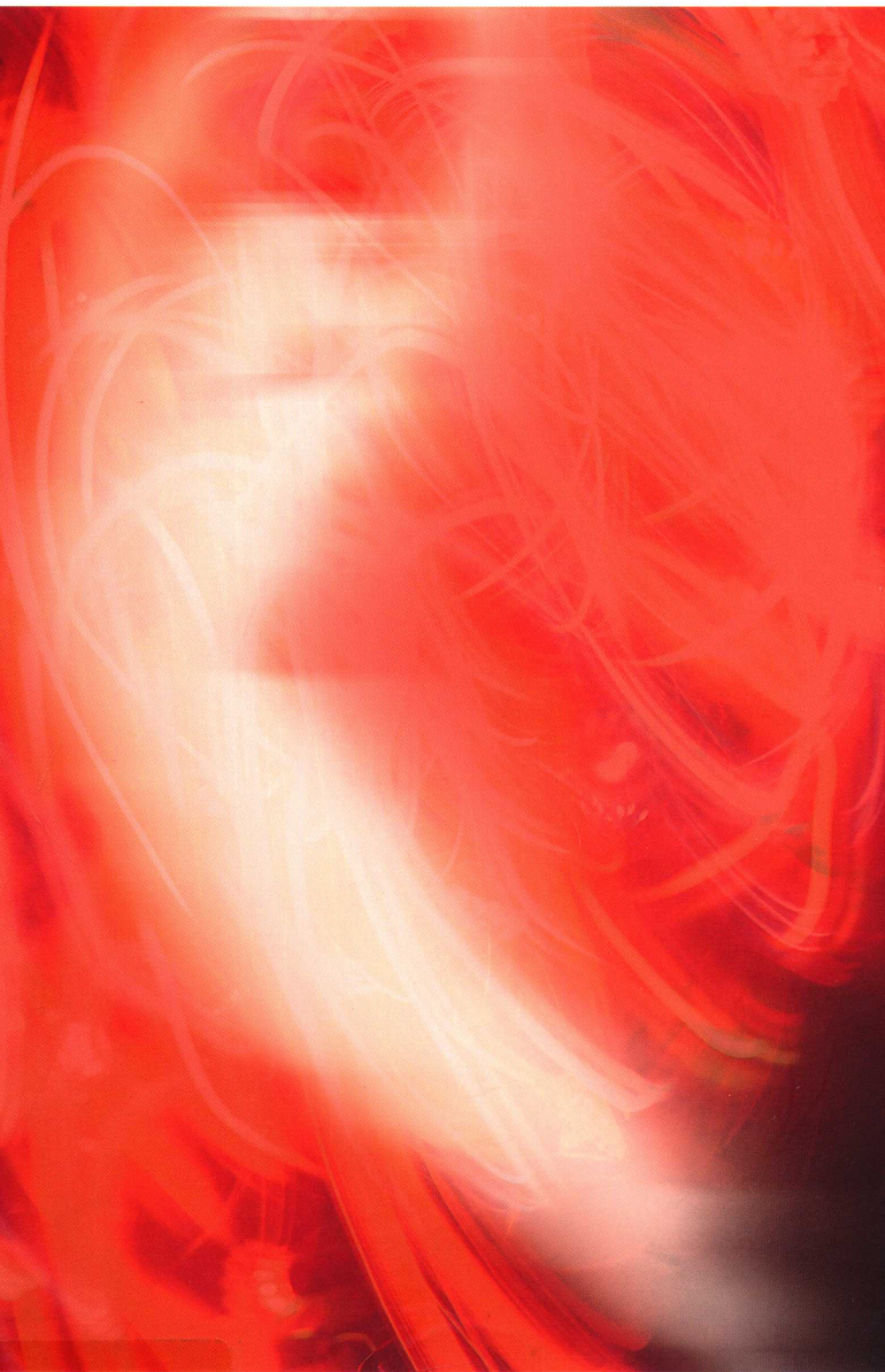


东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材

舞蹈基本功训练教程·男班



王艺锶著

SMITH
吉林出版集团

东北师范大学音乐学院舞蹈通用教材编委会

舞蹈基本功训练教程

男班

通用教材

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

王艺锳 著

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基本功训练教程·男班/王艺锟著-上海:上海音乐出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5523-0143-4

I. 舞… II. 王… III. 舞蹈基本功-高等学校-教材 IV. J711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035028 号

书 名: 舞蹈基本功训练教程·男班

著 者: 王艺锟

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 朱沛琪 (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: 10.5 图、文: 168 面

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-0143-4/G·0032

定价: 32.00 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

前言

高师舞蹈教育的主要培养目标是为舞蹈的普及教育培养师资，所以从某种角度上讲，其对象不同于培养专业舞蹈表演、专业舞蹈编导以及专业舞蹈学术理论的院校所培养的高、精、尖的专门人才，因此较少涉猎繁、难、偏的教学内容，主要通过对各个舞种的学习了解，为学生铺好深入学习的道路，博闻强识，厚积薄发，为成为集舞蹈表演、舞蹈教育、舞蹈评论等于一身的综合性复合型人才打下良好基础。

高师舞蹈基训课程是高师舞蹈教学过程中重要的课程之一，也是作为舞者的基础课程。本教材强调的是实用性，运用一系列简单而有效的舞蹈基础训练教程，有针对性地解决高等师范院校舞蹈学生中普遍存在的问题，即动作规范性以及身体协调性较差的现象。

本教材由三部分组成，第一部分简单阐述基训课在高师舞蹈课程中的定位，以及芭蕾舞训练和古典舞训练的特点，希望能使学生以及正在教授基本功训练课的年轻教师对此有个初步了解。第二部分是芭蕾基训课例部分。芭蕾基训是在新生入学后的前三个学期开设，在初级芭蕾基训课程中，首要的教学目的是解决学生的“开、绷、直、立”等一系列的动作规范性问题。在中、高级芭蕾基训课程中，通过各种组合形式练习，加强肌肉控制能力；在组合中加入跳跃和各种旋转，使组合逐步复杂化、多样化。第三部分是中国古典舞基训课例部分。中国古典舞基训是在大二下半学期和大三两个学期开设，在初级古典舞基训课程中，首要的教学目的是

使学生掌握中国古典舞特有舞姿的准确性,包括头、手、眼的位置与运动路线,以及单一技巧规格与用力方法的正确性。在中、高级中国古典舞基训课程中,组合综合了中国古典舞身韵,以及基础的民族舞姿和古典舞技术技巧,以拓展学生的训练范围,进一步强化学生对技术技巧的掌握,以及对民族美的传承与发扬。

目 录

序 尹爱青 / 001

前 言 / 001

第一章 综述 / 001

第一节 基训课在高师舞蹈教学中的定位 / 001

一、课程价值 / 001

二、课程目标 / 001

三、课程实施 / 004

第二节 芭蕾基本功训练应遵循的原则 / 005

一、芭蕾舞的四大审美原则——“开、绷、直、立” / 005

二、芭蕾基本功训练的特点 / 006

第三节 中国古典舞基本功训练应遵循的原则 / 006

一、中国古典舞动作特征与形态 / 007

二、中国古典舞训练的特点 / 007

第二章 芭蕾基本功训练教学课例 / 009

第一节 芭蕾舞基本功训练基本概念 / 009

一、舞台基本方位与区域划分 / 009

二、基本站立姿态 / 010

三、扶把的位置及要领 / 010

四、手形与手的基本位置 / 011

五、脚的基本位置 / 013

第二节 舞姿类动作要领 / 015

第三节 旋转类动作要领 / 022

第四节 跳跃类动作要领 / 026

第五节 实用课例 / 037

一、第一学期教材（芭蕾基本功训练） / 037

二、第二学期教材（芭蕾基本功训练） / 048

三、第三学期教材（芭蕾基本功训练） / 061

附录 / 073

第三章 中国古典舞基本功训练教学课例 / 076

第一节 中国古典舞基本功训练基本概念 / 076

一、眼睛与头部的的基本位置与训练 / 076

二、手形与手的基本位置 / 077

三、脚形与脚的基本位置 / 084

四、柔韧性训练 / 087

第二节 基本舞姿动作要领 / 089

第三节 常用手臂连接动作 / 093

第四节 躯干、腿部动作与步法练习 / 099

第五节 常用技术技巧 / 103

一、旋转技术技巧 / 103

二、翻身技术技巧 / 104

三、跳跃技术技巧 / 107

四、复合技术技巧 / 110

第六节 实用课例 / 111

一、第四学期教材（中国古典舞基本功训练） / 111

二、第五学期教材（中国古典舞基本功训练） / 125

三、第六学期教材（中国古典舞基本功训练） / 140

参考文献 / 160

第一章 综述

第一节 基训课在高师舞蹈教学中的定位

一、课程价值

基训课程为高等师范类院校（以下称简高师）舞蹈专业的专业基础课，课程开设三学年，对高师舞蹈专业的学生进行有针对性的芭蕾基本功训练和古典舞基本功训练。芭蕾基训与古典舞基训各占三学期，注重基本概念和基础知识的教学，使学生掌握动作的语汇特点及技术技巧；注重动作协调性训练，培养学生丰富的表现力；注重强化实践教学环节，提高学生对实际运用能力的研究兴趣。通过芭蕾基训课的学习使学生掌握各种大舞姿转及跳跃的打击技术，了解芭蕾的训练原理及动作特征。通过古典舞基训课的学习使学生具有规范、扎实的基本功及基本技术技巧，掌握古典舞所特有的动式、动态、发力特点、风格及韵律，基本技术技巧应达到比较熟练的程度，并与身法能和谐统一。

同时，指导高师舞蹈专业的学生深入掌握芭蕾舞和古典舞的创作素材，深刻理解芭蕾舞和古典舞的风格与韵律，也是本课的意义所在。

二、课程目标

1.课程目标

- (1) 通过学习使学生了解芭蕾艺术的审美特征及中国古典舞的风格韵律。
- (2) 掌握芭蕾训练及中国古典舞训练的动作规范与技术技巧。
- (3) 掌握芭蕾训练与中国古典舞基训的动作原理与方法。
- (4) 通过学习使学生了解基训的教学方法，在实际运用中能够达到表教合一的程度。

2.课程概要（芭蕾）

教学模块1：基础训练阶段

主题1：规范整理——基本形态、基本位置、动作基本路线、各种基本舞姿。

主题2：单一的旋转练习。

主题3：单一的跳跃练习。

教学要点：

通过扶把和中间练习，使学生掌握古典芭蕾所需要的上身、头、手和脚的基本位置与体态，对基础训练所需的软度、力度、速度、幅度进行能力上的强化练习，在扶把、中间、跳跃练习中，加上手部运动以及各种大小舞姿，培养学生的节奏感与协调性。同时，进行各种旋转的“开范儿”阶段，在跳跃中学习打击动作。

教学模块2：技术训练阶段

主题1：旋转技术——原地的、移动的转，各种大舞姿转。

主题2：跳跃打击技术——各种小跳的打击技术、各种中跳的打击技术。

教学要点：

扶把与中间练习全部加入半脚尖站立，中间部分加强旋转练习，学习一系列带打击的跳跃动作，重点练习大舞姿转和大跳。通过各种组合形式练习，使组合逐步复杂化、多样化。

教学模块3：组合训练阶段

主题1：旋转——不同方法做的Grand pirouette【格朗·皮鲁埃特】，不同组合方式的Pirouette【皮鲁埃特】。

主题2：跳跃——各种起跳方法、连接方法、组合形式训练。

主题3：控制——加入各种旋转，加入大跳。

教学要点：

进一步巩固提高所学技术技巧，加强动作的稳定性与准确性。

3. 课程概要（中国古典舞）

教学模块1：基础训练部分

主题1：规范整理阶段——强调动作的规范性，基本的位置的准确性。

主题2：加强身体的柔韧及能力练习。

主题3：单一技巧的训练规范性及正确的用力方法。

教学要点：

对各类单一技术技巧（跳跃、翻身、旋转）进行“开范儿”和完整性技

术动作的掌握。通过学习,使学生掌握古典舞的身体、头、手和脚的形态与位置,对基础训练所需的软度、力度、速度、幅度进行能力上的强化练习。重视古典舞特有舞姿的准确性,单一技巧规格与用力方法的正确性。学习古典舞特有的连接动作、步伐。

教学模块2: 强化训练阶段

主题1: 加强技术技巧的训练。

主题2: 加强技巧与其他动作的组合训练。

主题3: 加强各种动作的幅度、速度、提高素质能力。

教学要点:

从单一的基础素质能力、技术技巧转向“短句”形式的训练。要把动作多种因素组成相对独立、完整的动作语言,达到身法与技法或不同动作的搭配而形成动作的语言性组合,为最终的综合性组合做好铺垫。

掌握达到复合技术技巧所必备的能力。即旋转、翻身、跳跃的幅度、力度、速度,以至从原地的、移动的转向完整性及连续性,并借其动力、动式等运动规律,达到对技术技巧进一步强化的目的。在把杆、中间练习的形式进行中,贯穿民族身法及韵律。

注意动作技术的连接方法,强调动作性格与音乐性格的体现和变化,处理好教材的主次关系,横竖关系。“短句”训练长度一般为4-6个八拍。

教学模块3: 综合表现训练阶段

主题1: 将身体的素质能力与技术技巧和艺术表现力加以整合。

主题2: 培养学生对肢体语言、技术技巧的准确掌控和合理运用能力。

教学要点:

此阶段以注重因材施教、突出个性、发展个人技能特长、表演特长和综合能力的表演为主要任务,是从教室走向舞台,从训练步入表演的重要过渡阶段。

复合技术技巧的训练: 使两个以上的技术动作达到有机的结合;使单一的动作变得多样化、连续化,主要体现于“复合转”“复合翻身”“复合跳跃”。

综合性组合要在“短句”的基础上发展表现动作的多元性、音乐的完整性、技术的综合性。限定时间在2-3分钟，达到体现不同的动作性格、不同情绪、不同音乐的组合，是中国古典舞形态、神态、劲律、技术技巧的综合动作和完整体现。

三、课程实施

1. 教学建议

- (1) 应根据学生的实际情况，有针对性地选择训练内容。
- (2) 加强实践教学环节以落实对学生实践能力的培养。

2. 学习建议

(1) 自主学习

建议学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，独立规划自己的课程学习计划，撰写学习日记，充分发挥自身的学习能动性。

(2) 小组合作学习

以学习小组形式进行讨论探求、动作分析、组合编排等活动。

(3) 研究性学习

鼓励学生针对在学习遇到的问题提出自己的观点，并提出解决方案。

3. 评价建议

(1) 评价的主体：课程教学中充分发挥教师、学生与学生小组的评价主体作用。

(2) 评价的原则：以课程整体教学目标为基准，既面向全体学生，又关注学生个性化发展。整合总体性评价与过程性评价，全面评价学生的学习效果。

(3) 评价内容：各项技术技巧的完成情况，自主、创新学习能力与协作学习能力。

第二节 芭蕾基本功训练应遵循的原则

芭蕾舞的历史至今已经有六百年之久。在这六百年的发展过程中,芭蕾舞经历了几个时期,从15世纪的意大利,到16世纪到19世纪中叶的法兰西,再到19世纪末的俄罗斯,最后在20世纪初由俄罗斯将其推向世界。其中,芭蕾的鼎盛时期在俄罗斯,但芭蕾舞是在法兰西发展成形的,所以如今用的芭蕾术语都是用法语来概括定义的。

一、芭蕾舞的四大审美原则——“开、绷、直、立”

芭蕾舞有其一套科学的审美原则,“开、绷、直、立”贯穿于千变万化的舞蹈训练中。

1. “开”为外开,可以使各种舞姿和技巧的幅度加大。主要是指腿部外开和肩部的开两方面,腿部外开包括髋关节、膝关节、踝关节等整体向外侧打开,腿部外开可以使腿部线条更具美感。肩关节的开可以让舞者后背更加挺拔,使肩关节与背部形成一个整体,能够更好地控制整个身体,并使舞者增添一种高昂和自信的气质。

2. “绷”是指膝盖与脚背用力绷直,膝盖与脚背的绷紧是对初学者的重点训练方面之一。“绷”不仅能使腿部从视觉上有延长的效果,同时,可以更好地训练腿部肌肉,增加技术技巧的优美性的稳定性。脚背的好坏可以直接影响腿部感觉的整体性,绷脚练习可以有效的增强踝关节和趾关节的力量,各种技术技巧的完成都离不开单脚和双脚支撑的稳定性,所以,绷脚的训练就显得尤为重要。

3. “直”在芭蕾舞训练中是一个贯穿整体的概念。要求舞者整个身体具有向上挺拔的感觉。“直”还包括腿部在伸直的状态下,要求最大限度的收紧膝盖,拉长线条。“直”可以使舞者从形象上显得高贵、自信,还可以在千变万化的舞蹈动作和各类技术技巧中调整重心,提高身体的稳定性,从而使动作连贯从容。

4. “立”与“直”的概念很像,都是一种整体提升挺拔的概念,所以,“立”与“直”在舞蹈训练中是分不开的。“立”重点是指腰部、胯部的

上提,腰部、胯部是人体的中段部位,承担着连接上、下身的重要作用。强调腰部、胯部的直立训练,不仅可以提高舞姿和旋转的稳定性,还可以提高跳跃动作的滞空感,以及让落地更轻巧,等等。

二、芭蕾基本功训练的特点

芭蕾基本功训练具有规范性、科学性、逻辑性以及普及性四大特点。这四大特点对于初学舞蹈的人而言十分重要,是其它舞种不能代替的。也正因为这一方面,芭蕾基本功训练成为多数舞蹈院校采用的基本训练教材。

在本套教材中,也选用芭蕾教材为教学内容的第一部分,主要有两大理由:1.全国高师舞蹈专业的学生普遍存在学生专业程度不一致,动作规范性较差的问题,芭蕾基训的规范性能够很好的解决此问题。2.芭蕾基本功训练是通过开始时的地面练习到把上,最后到中间练习,使学生由舞姿、旋转、跳跃的单一练习最终过渡到组合练习,同时芭蕾基本功训练从强调基本体态的直立感,到针对身体各部位的开度、柔韧度、绷直度及肌肉能力进行训练,最终达到使舞者对身体控制自如的目的,这是一个科学的逻辑性较强的教学进程,能够较好的对学生进行由浅入深由内而外地塑造。

第三节 中国古典舞基本功训练应遵循的原则

中国古典舞这一学科的建立,是新中国成立后开始的。同时,中国古典舞这一学科也是伴着争议逐渐发展起来的。老一辈艺术家们顶着压力,从中国文化积累的传统舞蹈中,提取出具有中国特有的舞蹈审美原则,还在武术与戏曲,也包括对古代历史的文字资料、诗歌、宫廷、宗教等方面进行职业化的吸收,同时在民族特色基础上进行加工提炼和发展创新。在基本功训练方面聘请俄罗斯专家对芭蕾进行吸收和借鉴,还结合了当代技术技巧的特点和审美的原则,吸收了诸多的文化基因,借助中华民族特有的文化根基,最终孕育创立出中国古典舞这一新的舞种。

一、中国古典舞动作特征与形态

中国古典舞的特点是“形、神、劲、律”完美统一。

1. “形”，是指身体的外在的、直观的姿态，包括静态、动态以及动作之间的连接和路线。身韵的“形”，首先要求体态上“拧、倾、圆、曲”的曲线美，更进一步要求“刚健、挺拔、含蓄、柔韧”的气质美。

2. “神”，即“心、意、气”的完美统一，是透过现象反映本质。钱宝琛先生所说“形三、劲六、心意八、无形者十”，就是说“形”占三分，而“意”要占到八分。

3. “劲”，是指动作的内在节奏和有层次、有对比的力度处理，要做到动中有静，静中有动。中国古典舞的艺术表现尤其要注意处理好“寸劲”（动作都准备好后再用一瞬间的用力来达到点睛的作用）、“抻劲”（动作的延伸感）和“反衬劲”（即反作用力，强化和烘托最后的造型）等“劲力”。

4. “律”，包含动作自身的律动性和它所依循的规律两层意义。动律连接有“顺律”和“反律”之分。“顺律”即“正律”，顺应动作自身的规律，如行云流水般一气呵成。古典舞中更看重“反律”，“不顺则顺”即“逢冲必靠、欲左先右、逢开必合、欲前先后”的运动规律，能达到出其不意的效果，这是“舞律”的精奥之处。

另外，中国古典舞舞姿形态及技术技巧运动轨迹的主要特征是“拧、倾、圆、曲、俯、仰”。又因为受到太极文化的影响，其中特别强调人体运动中“圆”的轨迹。在古典舞中，人体的任何运动路线都应呈现出“圆”或“圆弧”的走向。圆又分为“平圆”“立圆”和“8字圆”。其中“平圆”是跟地面平行的圆，“立圆”是与地面垂直的圆，而“8字圆”是人体划圆运动的复合形态，变化最为丰富。

二、中国古典舞训练的特点

中国古典舞基本功训练格外强调“技术技能”与“身体韵律”相结合。通过学习使学生掌握中国古典舞特有舞姿的准确性，包括头、手、眼的

位置与运动路线,以及单一技巧规格与用力方法的正确性。在组合中综合中国古典舞身韵和古典舞技术技巧,以拓展学生的训练内容,进一步强化学生对技术技巧的掌握,以及对民族美的传承与发扬。中国古典舞的训练方式与芭蕾相同,通过地面、把上和中间练习对学生进行科学性训练,但由于中国古典舞对身体能力的要求与芭蕾不同,所以在训练方法上有所不同,主要体现在两方面上:一为动作幅度,中国古典舞的主要特点为大幅度的舞姿动作和高强度的技术技巧能力,强调动作达到极致,如含有腰、腿、肩、胯柔韧性的动作,要求幅度越大越好;二为动作速度,中国古典舞要求动作发力要集中,用力上强调轻、飘、快,以及一触即发的爆发力。在训练中强调动作的力度与速度,是完成古典舞技术技巧的前提条件。