



小荧星艺术学校通用教程

芭蕾舞高级教程

沈莹 主编

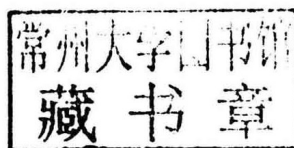


上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

 小荧星艺术学校通用教程

芭蕾舞高级教程

沈 莹 主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

芭蕾舞高级教程 / 沈莹主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

小荧星艺术学校通用教程

ISBN 978-7-5439-7308-4

I. ① 芭… II. ① 沈… III. ① 芭蕾舞—艺术学校—教材 IV. ① J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014213 号

责任编辑: 梅雪林 李 峰 金聪颖 杨凯茹

封面设计: 李 峰 余大昌

内文插图: 姚 洁

丛书名: 小荧星艺术学校通用教程

书 名: 芭蕾舞高级教程

沈 莹 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/12

印 张: 8 2/3

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7308-4

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>



小英雄

序

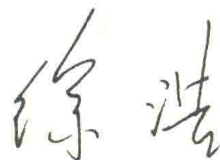
从 1974 年成立兴趣小组，1985 年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十多年，褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

把孩子培养成富有艺术修养、充满创造活力的时代人才，是小荧星一贯秉承的教育宗旨。“小荧星”品牌创立以来三十余载的辛勤耕耘，老师们认识到，只有让孩子们在学习艺术的过程中真正体验快乐，才能收获自信，从而激发他们的内在潜质。艺术的人生才是完整的人生，从小学会体验艺术，学会发现美，才会丰富人的心灵，从而提升一个人的修养。艺术教育的最终目的不是为了培养多少艺术从业人员，而是提高人的素养。要做到这点，少儿艺术教育必须根据少年儿童的心理与生理特点，并且将系统的、规范的教学理念，通过循序渐进的方法来指导他们的艺术活动，这样才能将

少儿趣味与艺术表现融为一体，使理论与实践一致、目标与成果统一。

正是这个愿望，小荧星团队的全体优秀教师、凝聚全社会艺术精英的小荧星艺委会全体成员，根据多年的教学积累，提炼、汇集教学中最为经典、最具训练价值的内容，编写了这套适用于少年儿童艺术基础训练和各种演出需要的读物，即“小荧星艺术学校通用教程”。这套教程集“歌、舞、演”三大类，其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影视共七个不同的专业。同时，为方便大家更直观地学习和欣赏，教程中加入了二维码扫描功能，并设置了互动环节，以帮助家长与孩子之间的互动，将学习、游戏、教育融为一体。

艺术教育是点亮孩子们心智的火焰。希望这套教程犹如浩瀚夜空中萤火虫的闪闪光亮，照亮孩子们的艺术之路，陪伴着孩子们快乐成长。

A handwritten signature in black ink, consisting of two characters: '徐' (Xu) and '浩' (Hao), written in a cursive style.

2016年6月

编辑委员会

主 编：沈 莹

统 筹：王勤东 杨方禹

执行主编：孟祥麟 易爱博

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 鹏 水 芳 叶 姬 史思静 邹树金 张家雄

张 楠 陶渊超 曹烨菁 崔 颀 蔡来艺 魏 蕾

指 导：（按姓氏笔画排名）

万纪敏 王珊珊 孙 虔 杨 进 邹 晟 汪 岩

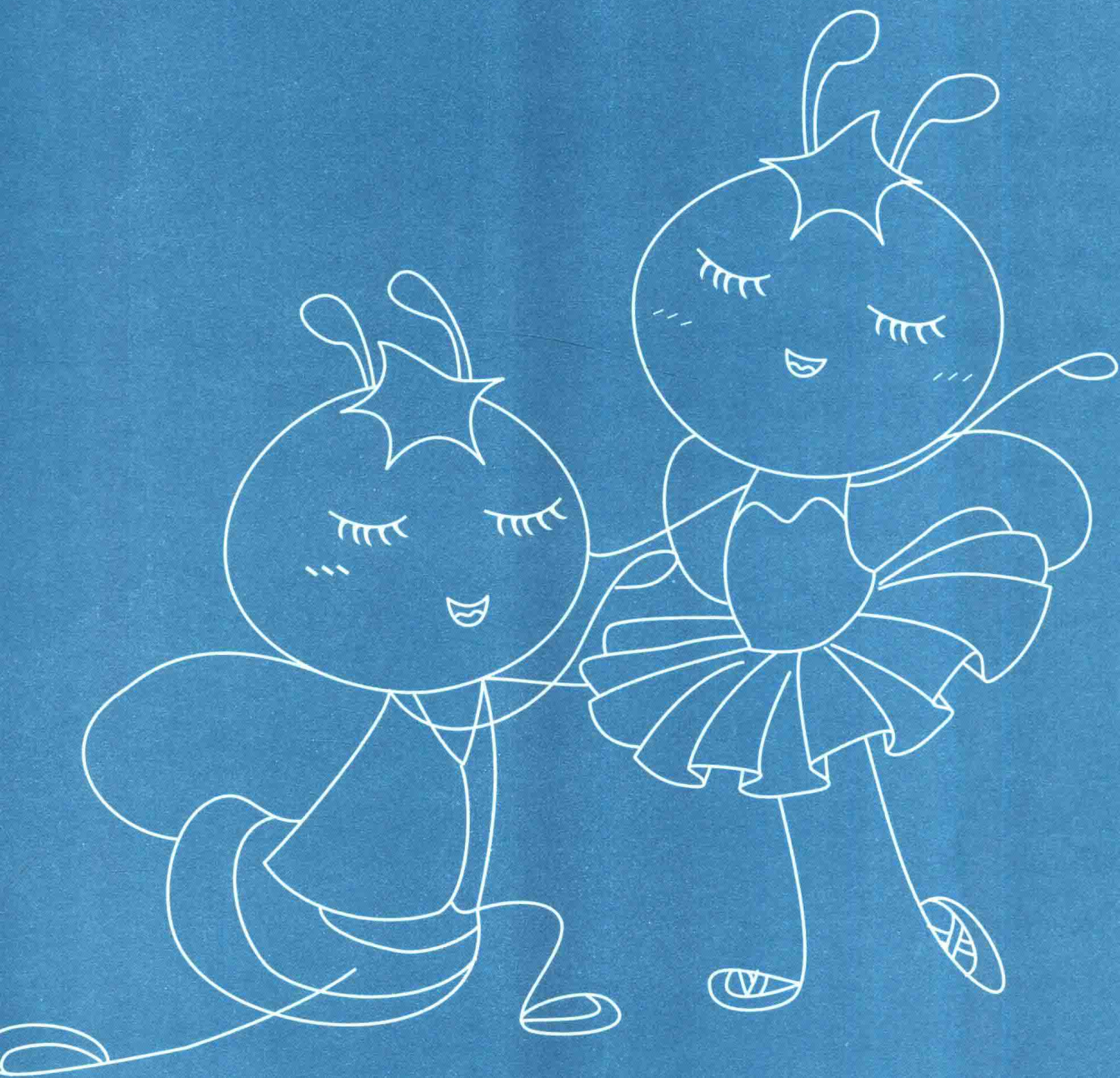
沈邦平 张大维 张 凤 张伟民 张薇倩 陈建民

范 莉 范笑旻 季彦栋 周 颖 郭 昕 黄 婧

曹燕芸 戚超平 谢 菲

本册撰稿：叶 姬

美 术：余大昌



目录

1 编者的话

第一单元

- 7 1. Barre:Demi-plie (蹲)
- 9 2. Barre:Battement tendu (擦地)
- 11 3. Barre:Battement jete (小踢腿)
- 13 4. Barre:Fondu (单腿控制)
- 15 5. Barre:Adagio (搬腿与控制)
- 17 6. Barre:Grand battement jete (大踢腿)
- 19 蒲公英

第二单元

- 23 1. Centre:Port de bras (臂膀练习)
- 25 2. Centre:Battement tendu&Releve (擦地与半脚尖)
- 27 3. Saute&Changements (小跳)
- 29 4. Glissade&Assemble (小跳)
- 31 5. Pas de chat (小跳)(单一训练)
- 32 6. Balance (舞步)(单一训练)
- 33 蒲公英

第三单元

- 37 1. 西班牙手形、手位(单一训练)
- 40 2. 西班牙手位组合
- 41 3. 舞步:西班牙小点(单一训练)
- 42 4. 小舞蹈:西班牙
- 42 蒲公英

第四单元

- 47 1. 古典芭蕾基本功展示
- 47 2. 外国代表性剧目
- 48 蒲公英

扫一扫本书中的二维码可查看对应的音频、视频内容。



第五单元

- 53 1. Barre:Plie&Port de bras (蹲和臂膀练习)
- 56 2. Barre:Tendu&Jete (擦地与小踢腿)
- 57 3. Barre:Rond de jambe a terre (划圈练习)
- 59 4. Barre:Adagio (控制)
- 61 蒲公英

第六单元

- 65 1. Centre:Piroutte (转)
- 67 2. Centre:Adagio (控制)
- 69 3. Jete (小跳)
- 71 4. Sissonne ouverte&Fermee (中跳)
- 72 5. Echappe (中跳)
- 73 6. Pas de bourre (舞步)
- 75 蒲公英

第七单元

- 79 1. 波兰玛祖卡常用手位
- 81 2. 常用脚位
- 83 3. 玛祖卡基本舞步
- 85 4. 小舞蹈: 玛祖卡
- 85 蒲公英

第八单元

- 89 1. 舞蹈剧目排练
- 90 蒲公英
- 92 后记
- 93 星星墙

幼儿舞蹈教学是幼儿在成长发展阶段重要组成部分。正确、规范的芭蕾训练有助于孩子们的骨骼生长和形体修饰，同时学习芭蕾舞还可以发掘孩子自身由内而外的美和潜质，树立信心。芭蕾的音乐是美的，舞蹈的故事和意境也是唯美的，使孩子在长期美好事物的熏陶中树立正确的审美观。本教材致力于让孩子们在学习舞蹈的过程中体验快乐、收获自信、激发潜质，根据小孩子的心理、生理特点，强调训练的技术规范性与儿童趣味、艺术表现相结合，形成一套适用于少儿舞蹈基础训练和各种演出需要的训练教材。

一、学习芭蕾有益于儿童的身心发展

1. 锻炼体质，塑造挺拔身姿，改善不良姿态

芭蕾是一种人体动作艺术，通过学习芭蕾能够使肢体各关节的柔韧性，肌肉的力量、速度、耐力及心肺功能都得到锻炼，芭蕾训练注重身体平衡能力的运用，以及动作的伸展性，能够使四肢韧带得到拉伸，肌肉变得修长紧实，有利于矫正孩子的不良姿态，如驼背、内八字脚、脊椎侧弯、含胸腆肚等。

2. 身体协调能力的培养

协调能力是指在身体的运动过程中，调节与综合身体各部分动作的能力，它集合了灵敏度、速度、平衡能力、柔韧性等多种身体素质为一体，充分反映了中枢神经系统对肌肉的支配和调节能力，对孩子的心理发展有着重要的影响。

在舞蹈学习过程中，需要处理各种动作的不同组合及变化，而每个动作又需要经过手、眼、身、法、步及肢体各个部位的协调配合。

3. 行为气质的培养

在芭蕾舞课程中，会依据孩子的年龄特点，安排孩子用心体会世界著名的芭蕾舞曲的精妙之处，引导孩子体

会其中的角色感和艺术氛围，养成孩子轻盈飘逸的艺术气质。通过长期的、专业的、系统的、规范的芭蕾训练，身体外形会向理想的方向发展，使身材更挺拔修长，举手投足间都表现出与众不同的气质和修养。

4. 团队精神的培养

舞蹈的排练，训练在注重个性释放的同时，强调相互间的协作与配合。通过舞蹈中相互间的交流，获得如何拓展交往与人相处的经验，增强了自制力和自我约束力，对少儿长期性格的发展有着积极的影响。

二、芭蕾舞的学习内容及要求

全书共分为八个单元。前四单元为第三学年的全部学习内容，后四单元为第四学年的全部学习内容。

其中包含了：基本体态训练、扶把训练、中间舞步舞姿练习及跳跃训练、舞步训练、外国性格舞、剧目排练。

教程的每个组合中基本设置了“要做到”“我能行”“小组合”“要注意”“帮帮我”“蒲公英”六个板块，对动作进行了详细的讲解，并在每个单元末设置了一个关于芭蕾舞的小知识，帮助学员拓展对芭蕾舞了解。

三、给家长的建议

1. 营造舞蹈环境

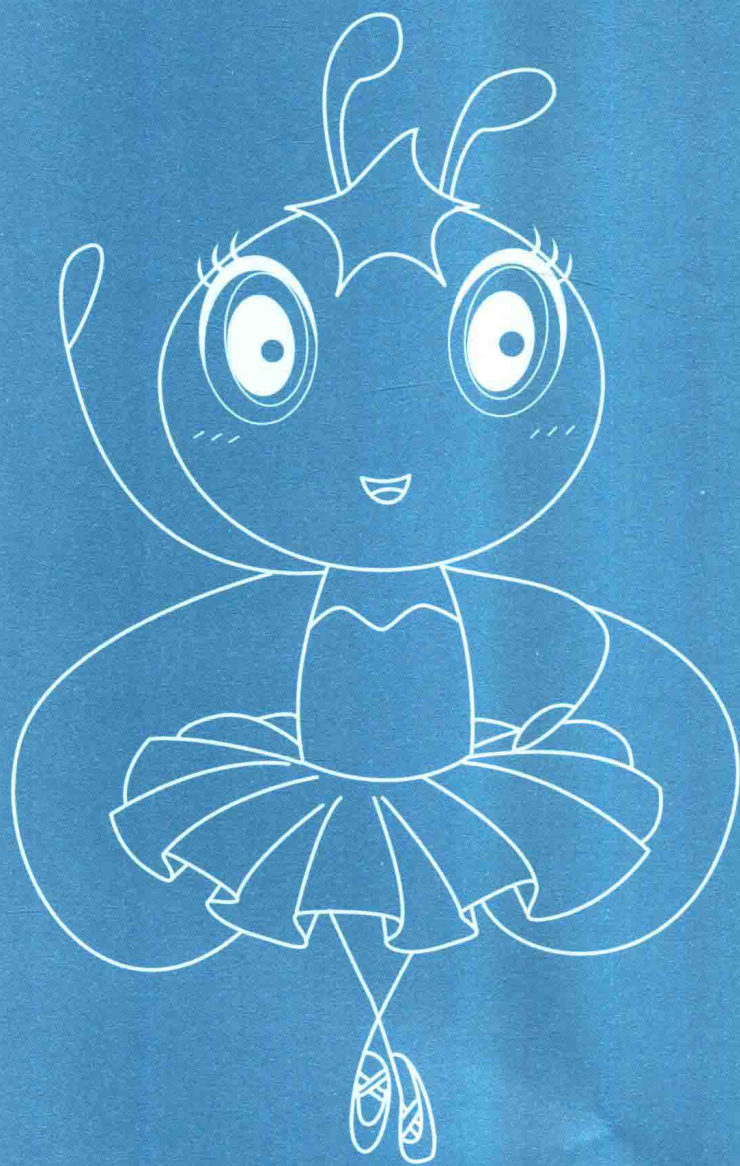
旋律和节奏是构成音乐的要素，从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。因此在家里父母要经常和孩子一起欣赏不同风格的音乐，可以和孩子一起在音乐中“律动”。在愉快的嬉戏中，逐渐培养孩子的节奏感。

2. 坚持保证上课时间，日常保持适量训练

学习舞蹈需要韧性，贵在坚持。有些孩子可能会因为练功辛苦而无法持续，这个时候需要家长多鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘，一分收获”，保证上课时间，保持日常适量训练，一定能够看到效果。

《小荧星艺术学校通用教程》编写组

2016年4月



萤火虫
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

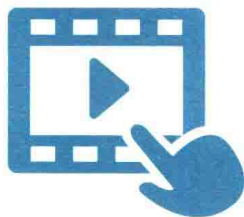
经过两年的学习，

相信你对芭蕾基础课程已经基本掌握，
那就跟随萤火虫开始学习芭蕾舞中级课程吧。

让我们先从把杆练习开始，

这个单元都是把杆上一些新的内容，
其中包含：DEMI-PLIE、RATTEMENT TENDU、
RATTEMENT JETE、FONDU 等。

小朋友们要认真学哦！



1. BARRE: DEMI-PLIE (蹲)

要做到

四位脚和五位脚 plie。

在四位脚上做 plie 首先要把四位脚站好，在保持外开的基础上，一只脚在另一只脚的前面，两脚之间有一脚的距离。做蹲的时候胯部保持相同的开度。

五位脚，前脚脚尖尽可能地与后脚脚跟对齐，从大腿根部开始转开，做蹲的时候，两只脚脚心都要平稳地放在地面上，膝盖朝两侧拉开，保持上身的垂直体态。



图 1-1



小提示

四位脚的重心一定要平均放在两腿中间，保持胯部的位置，两脚保持一致的开度。



图 1-2

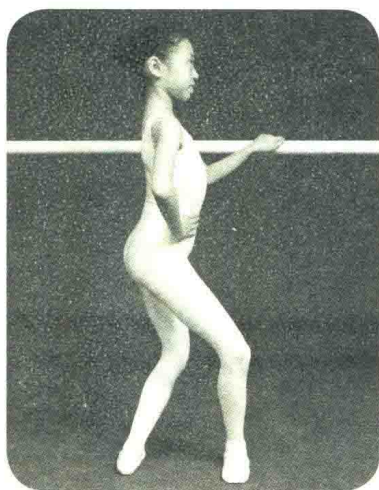


图 1-3

我能行

扫一扫二维码观看视频。

见图 1-1 (四位脚)。

见图 1-2 (五位脚)。

见图 1-3 (四位脚半蹲)。

见图 1-4 (五位脚半蹲)。