

图说全民健身体育运动丛书

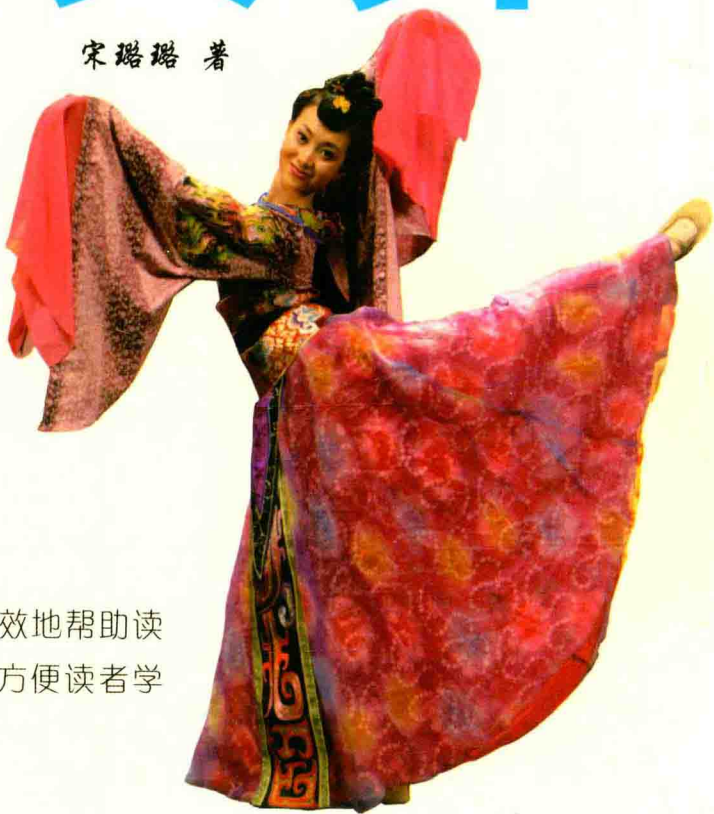
古典舞

宋璐璐 著

具有典范意义和独特风格的传统舞蹈。具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。

权威介绍
技术指导

书内的指导有效地帮助读者获取信息，方便读者学习使用。



最实用的古典舞入门书

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

古典舞

宋璐璐 著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古典舞 / 宋璐璐著. — 天津 : 天津人民美术出版社, 2018. 1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-8367-8

I. ①古… II. ①宋… III. ①古典舞蹈—中国—图解
IV. ①J722.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第285484号

图说全民健身体育运动丛书 古典舞

出 版 人：李毅峰

责任编辑：刘 岳 许 剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社 址：天津市和平区马场道 150 号

邮 编：300050

电 话：(022) 58352900

网 址：<http://www.tjrm.cn>

经 销：全国新华书店

印 刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-10000

定 价：38.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分,对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动,不仅能提高速度素质、力量素质,还能提高身体的灵敏性、协调性,使肌肉发达、结实,对身心健康非常有益。

为此,我们编写《图说全民健身体育运动丛书》,真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献!

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成,是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比,本套丛书具有以下特点:

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目,一共 100 本,其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动,还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等



较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

基本体态与基本舞姿

第1节 步位与舞姿 / 002

第2节 手形、手位与舞姿 / 010

chapter 2

地面训练

第1节 基础训练 / 018

第2节 能力训练 / 036

第3节 技术技巧训练 / 039



chapter

3

扶把训练

第1节 擦地 / 046

第2节 蹲 / 051

第3节 小踢腿 / 056

第4节 单腿蹲 / 061

第5节 腰的基本练习 / 066

第6节 弹腿 / 074



chapter

4

踢腿训练

第1节 踢前腿 / 082

第2节 踢旁腿 / 083

第3节 踢十字腿 / 084

第4节 踢踹腿 / 085

第5节 踢盖腿 / 086

第6节 踢转身踹盖腿 / 087

第7节 踢后腿 / 088

第8节 踢紫金冠 / 090



chapter 5

控制训练

第1节 控制训练的基本原则 / 092

第2节 控制训练的具体要求 / 094

chapter 6

旋转训练

第1节 垂直舞姿转 / 103

第2节 拧倾舞姿转 / 112

第3节 行进转 / 115

第4节 复合舞姿转 / 123

chapter 7

跳跃训练

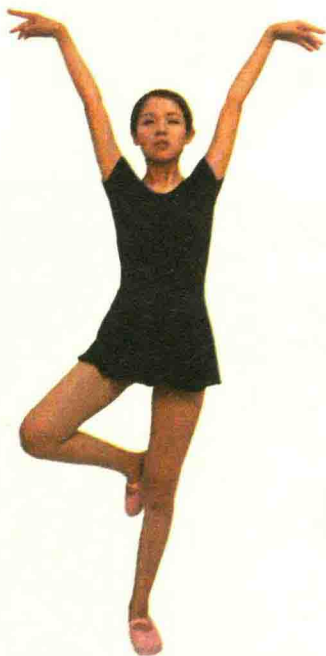
第1节 基础跳 / 139

第2节 射雁、斜探海系列 / 145

第3节 端腿、盘腿系列 / 149

第4节 掖、吸腿系列 / 152

第5节 大跳 / 155



chapter 8

翻身训练

第1节 踏步翻身 / 172

第2节 点步翻身 / 176

第3节 串翻身 / 179

第4节 舞姿翻身 / 182



chapter



基本体态与基本舞姿



古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长时期艺术实践的检验流传下来的被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。

对于初学者来说，应先从基本体态与基本舞姿开始。只有了解了这些最基本的东西，才能为日后古典舞的学习打下良好的基础。

第 1 节



步位与舞姿

小八字步

动作

面对正前方 1 点，平视前方，身体直立，肩部自然端正。两脚跟相靠，脚尖分别对 2 点和 8 点，形成小八字状（如图 1-1）。双臂自然松弛地垂于身侧。

重要提示

（1）气息自然而松弛地停留在腹部横膈膜处。

（2）躯干直立，后背有力地拔起。防止塌腰和挺胸。

（3）两腿直立，脚掌有力地踩住地面，重心支撑点有意识地移至前脚掌。

小八字步又可做成叉腰站立（如图 1-2）。小八字步叉腰站立，是在小八字步垂手站立的基础上，将双手以虎口之位虚卡于腰间的一种站立姿态。需注意的是，在双手虚卡腰间时，双臂的肘部要略微前扣，防止后撇。



图 1-1 小八字步



图 1-2 小八字步叉腰

★ 丁字步 (图 1-3)

丁字步有左、右丁字步之分,均以动作时脚放置的位置命名。

动 作

左丁字步。身体直立,肩部自然端正,双手自然下垂于身侧,双腿直立,左脚脚跟紧靠右脚脚弓处。两脚脚尖分别向2点、8点,呈丁字状。头朝向2点,平视2点前方(右丁字步则动作方向相反)。

重 要 提 示

与站立小八字步相同,丁字步又可做成叉腰站立。其叉腰站立时的动作教学要求与小八字步叉腰站立相同。

★ 正步 (图 1-4)

动 作

两腿直立并拢,双脚紧靠。脚尖对正前方,身体与头均向正前方,平视前方,双臂自然松弛地垂于身侧。重心支撑点有意识地移到前脚掌上。

重 要 提 示

正步站立的教学要求和叉腰站立的动作,均同小八字步和丁字步。

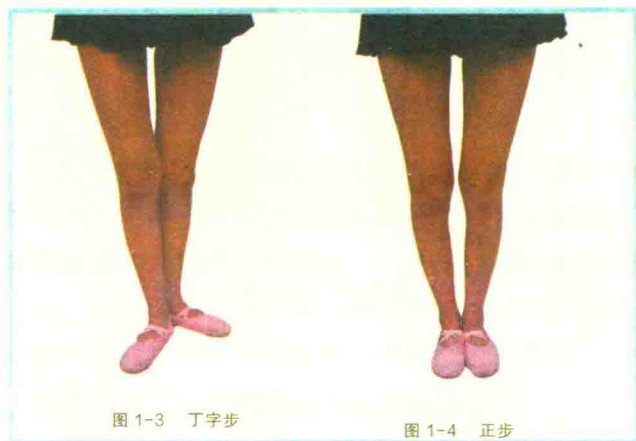


图 1-3 丁字步

图 1-4 正步

大八字步 (图 1-5)

动作

大八字步的动作是在小八字步基础上，将两脚分开约与肩部的垂直线同宽。大八字步的教学要求和叉腰站立的动作均同前小八字步。



图 1-5 大八字步

一字步 (图 1-6)

动作

身体直立，肩部自然端正，平视前方，双腿自髋关节处向两旁转开，两腿自腿部到脚跟紧贴相靠。脚掌与脚趾平展而松弛地踩于地面。脚尖分别向两旁打开呈“一”字形，重心在两脚之间，重心支撑点在双脚脚掌上。

重要提示

(1) 一字步站立的起初形式，一般处理为扶把站立，所以，要求双臂以肩宽为距离，松弛地搭于扶把上。

(2) 站立一字步，要强调自髋关节起两腿外开，初学者要强调循序渐进。随着其外开度的逐渐具备，完成一字步的完整形态。

(3) 站立一字步要求体态上收腹、立背、沉肩，并且注意纠正初学者向里或向外的倒脚。



图 1-6 一字步

踏步

动作

踏步有左、右之分。以左脚或右脚站立在前的位置分为左踏步或右踏步。以左为例：在左丁字步形态基础上，右脚沿左脚脚跟向斜后方擦出，形成右腿膝部与左腿膝后部相贴，右脚掌踏地或右脚尖点地，身体直立朝向 2 点。头、眼方向对 1 点。重心支撑放置在左前脚掌上。

重要提示

(1) 肩、髋关节要正对身体朝向，不能歪斜。

(2) 踏步后腿要松弛地贴于前腿膝部, 防止僵硬。

(3) 注意重心支撑的保持, 防止后靠。

弓箭步

动作

弓箭步有两种, 一是前弓箭步 (如图 1-7), 一是旁弓箭步 (如图 1-8)。

前弓箭步, 在丁字步的准备形态上, 后脚向身体正后方撤出, 形成前腿弓、后腿绷的姿态。身体正对动作的正前方, 手的舞姿可处理成双手叉腰和双山膀。

旁弓箭步的动作, 即是在丁字步的形态上, 后腿向身体一侧撤出, 身体正对正前方。前腿弓、后腿绷, 要求在一条平行线上。手的舞姿处理同前弓箭步。旁弓箭步是训练的主要形态位置。



图 1-7 前弓箭步



图 1-8 旁弓箭步

重要提示

- (1) 保持身体、肩、胯部的正直，防止歪斜。
- (2) 旁弓箭步和前弓箭步“弓”的幅度，要求腿部与髋关节处形成不低于 90° 的钝角。重心支撑放在两腿上，重心点在中间。
- (3) 弓箭步，尤其是旁弓箭步要求尽可能地外开，使双腿与身体形成一个平面，并在这一过程中注意身体的端正，防止肩部松弛。

扑步 (图 1-9)

动作

扑步是在旁弓箭步的基础形态上继续下蹲，形成“弓”的那条腿的膝部略向前扣。腆胸、展背，俯向地面。手臂呈双山膀的舞姿。头、眼的方向随向绷脚腿伸出的斜方向。



图 1-9 扑步

重要提示

(1) 形成扑步的重点是弓的腿其脚步要有紧抓地面的动作感觉和绷脚的腿部要绷直, 并且方向要端正。

(2) 重心支撑放置在弓的腿上。身体的腆胸、展背、前俯是形成扑步的关键。

(3) 要注意防止撅臀等不正确姿态的出现。

大掖步 (图 1-10)

动作

大掖步是在丁字步准备的形态下 (以左为例), 后腿沿前腿的脚跟直线向 7 点方向伸出, 形成前腿弓, 后腿绷脚伸直点地、拧身、合胯、双手摊扬掌的姿态, 身体重心支撑放于前腿。



图 1-10 大掖步