

儿童舞蹈

基训 20 课

李 振 文 著



上海音乐出版社

李 振 文 著

上海音乐出版社

儿童舞蹈

基训20课

李 迪 主编



图书在版编目(CIP)数据

儿童舞蹈基训 20 课/李振文著. - 上海:上海音乐出版社,2001.3 重印

ISBN 7-80553-238-9

I.儿… II.李… III.儿童-舞蹈-教材 IV.J722.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44681 号

责任编辑:黄惠民

封面设计:麦荣邦

儿童舞蹈基训 20 课

李振文 著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.125 插页 2 图、文 245 面

1998 年 9 月第 1 版 2001 年 3 月第 5 次印刷

印数:17,501—23,600 册

ISBN 7-80553-238-9/J·201 定价:10.50 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512-6063782

前 言

作为精神文明建设之一的艺术教育已越来越被人们所重视。《学校艺术教育工作条例》也明确规定中小学必须开设艺术类必修课、选修课和活动课。所以目前音乐、美术等方面的教学用书,已有大量可供参考的教材,而唯独作为美育教学内容之一的舞蹈教材却很少,尤其是供业余舞蹈进行基本训练的教材更是稀少。为了使业余舞蹈发展得更繁荣、更健康,使业余的舞蹈工作者,青少年宫,文化宫(馆),业余艺校,幼儿园,以及各中小学在开设舞蹈进修课、选修课、活动课进行舞蹈基本功训练时,有一个教材参考,我根据自己30多年从事舞蹈事业(包括业余舞蹈教学)所积累的一些体会和实践经验,撰写了这本《儿童舞蹈基训20课》。

本书共有20课,每课都是有系统的基训课,教育者可以根据实际情况予以选择,因材施教,由低到高,由浅到深,由简单到复杂,使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练,从而达到舞蹈专业教学大纲二年级部分内容的水准。其中第1至7课主要是地面练习,让学生通过活动,注意自己的基本体态,学习一些简单的舞蹈步伐,培养对舞蹈的兴趣爱好;第8至12课,让学员接触一些舞蹈基本训练的内容,初步了解进行舞蹈表演所必备的软度、开度,以及训练的方法;第13至20课,是介绍舞蹈基训应该掌握的一般动作及其要领。当然,这三部分内容不是截然分开

的,它们是有机结合,相互联系的。每堂课中对新教的动作都注有“训练要点与注意事项”,以供教学和训练时参考。因此,本书不仅供儿童舞蹈基训参考,而且同样适合中青年舞蹈初学者训练之用。

我编写此书的目的是让广大的业余舞蹈爱好者在进行教学时有个可视的教材参考,如能对读者有所帮助的话,那是对我最大的安慰了。在编写过程中黄惠民先生多次向我提出修改意见,在此表示感谢。但由于自己水平有限,书中有不足和欠妥之处,热忱希望舞蹈界前辈、专家,教育界的同行们以及广大舞蹈爱好者给予我多多指正。

李源文

教学提示

(1) 本教材是根据专业舞蹈基训的要求、形式和业余教学的特点来安排实际内容的。每堂课为 90 分钟左右。教师可根据时间,学员基本条件,场地设施,将教材内容作些调整。但从地面到把杆,从把杆到中间,从小幅度动作到大幅度的跳跃,这个规律不能颠倒。

(2) 基训中由于学员的年龄、性别、基本条件等不同,因此不能要求一律,不能操之过急,软度和开度要在各人原有的基础上逐步提高,否则容易造成伤痛,挫伤学生的学习积极性和兴趣。一堂示范课可以进行多次训练,待大家都掌握了,比较熟练了再换新课。

(3) 本教案示例一般均以左手扶把杆,右面开始,做完以后应该转过去换右手扶把杆,再做另一方向的动作。包括中间练习,两面都要做,否则只是训练了一条腿和一个侧面。

(4) 本教案示例中的每个组合均作四个八拍处理。在实际教学中,动作反复次数可视当时教学情况及学生状况来定。但刚开始学习,反复次数不可太密,以免造成疲劳。

(5) 在教新的基训动作时,均用芭蕾术语表明,但此动作在以后的课中重复出现时均不再用术语一一注明。

(6) 为便于教学,将教室分为八个角(见图)。本教案示例中,凡带有方向的动作都以点来表示。

(7) 教学中要注意动作与音乐的配合,养成良好的节奏感,这样,就会大大提高学生的表演能力。

(8) 基训课最好在有地板的教室内进行,水泥地、磨石子等质地很硬的场所不宜上课,否则容易给关节带来损伤。冬天上课,必须先进行活动,待身体活动开了再上课,这样不会将韧带、关节搞坏。

(9) 有条件的话,请换上练功衣、裤、鞋进行训练,这样能明显看到上课的效果。

目 录

第 一 课

一、中间活动.....	(1)
1. 踏步	(1)
2. 前碎步	(2)
二、地面练习.....	(2)
1. 胸部练习	(2)
2. 勾绷脚	(3)
3. 双吸腿	(4)
三、扶把(双手)练习.....	(5)
1. 体态	(5)
2. 推脚背、脚尖.....	(6)
3. 正步半蹲(Demi Plié).....	(7)
四、中间练习.....	(8)
1. 正步半蹲	(8)
2. 绷脚走步	(8)

第 二 课

一、中间活动.....	(10)
-------------	--------

1. 跑跳步	(10)
2. 绷脚走步	(10)
二、地面练习	(11)
1. 转头	(11)
2. 肩	(11)
3. 前压腿	(12)
三、扶把(双手)练习	(13)
1. 推脚背、脚尖	(13)
2. 正步半蹲	(14)
3. 正步半脚尖起立(Relevé)	(14)
4. 正步小跳(Sauté)	(15)
四、中间练习	(16)
1. 踏点步	(16)
2. 手臂练习(Port de bras)	(17)

第 三 课

一、中间活动	(20)
行进踏步走	(20)
二、地面练习	(21)
1. 勾绷脚	(21)
2. 腰部练习	(21)
3. 正步吸腿	(22)
4. 开度练习	(23)
三、扶把(双手)练习	(24)
1. 正步半蹲	(24)
2. 正步吸腿	(25)

3. 小八字步半脚尖起立(Relevé)	(26)
四、中间练习	(27)
1. 原地吸腿步	(27)
2. 正步小跳	(27)
3. 后踢步跳组合	(28)

第 四 课

一、中间活动	(31)
后踢步跳	(31)
二、地面练习	(32)
1. 勾绷脚	(32)
2. 转头	(32)
3. 双吸腿	(33)
三、扶把(双手)练习	(35)
1. 体态	(35)
2. 推脚背、脚尖	(36)
3. 半蹲	(37)
4. 一位擦地 (Battement tendu)	(38)
四、中间练习	(38)
1. 半蹲	(38)
2. 手臂练习	(39)

第 五 课

一、中间活动	(40)
正步吸腿	(40)

二、地面练习	(40)
1. 勾绷脚	(40)
2. 肩	(41)
3. 盘腿竖叉前压腿	(42)
4. 躺地45°前踢腿	(43)
三、扶把(双手)练习	(44)
1. 脚位	(44)
2. 半蹲	(45)
3. 一位擦地	(45)
四、中间练习	(47)
1. 正步半脚尖加压脚跟	(47)
2. 绷脚走步	(47)

第 六 课

一、中间活动	(49)
正步吸腿跳	(49)
二、地面练习	(50)
1. 转头	(50)
2. 勾绷脚	(51)
3. 团身吸腿	(51)
4. 盘腿横叉旁压腿	(52)
5. 躺地45°旁踢腿	(53)
三、扶把(双手)练习	(54)
1. 体态	(54)
2. 推脚背、脚尖	(55)
3. 半蹲	(55)

四、中间练习.....	(56)
1. 绷脚走步	(56)
2. 横蹉步	(58)

第 七 课

一、中间活动.....	(60)
前后点地步.....	(60)
二、地面练习.....	(61)
1. 勾绷脚	(61)
2. 肩	(62)
3. 后弯腰	(63)
4. 躺地45°踢后腿.....	(64)
三、扶把练习.....	(65)
1. 一位擦地	(65)
2. 半蹲	(66)
3. 一位小跳	(67)
四、中间练习.....	(67)
1. 一位擦地	(67)
2. 一位半蹲	(68)
3. 手臂练习	(69)

第 八 课

一、地面练习.....	(70)
1. 转头	(70)
2. 肩	(71)
3. 开度练习	(72)

4. 躺地前90°吸抬腿.....	(72)
5. 躺地旁90°吸抬腿.....	(73)
6. 后弯腰	(74)
二、扶把练习.....	(75)
1. 一位擦地	(75)
2. 蹲	(76)
三、中间练习.....	(77)
1. 正步吸腿跳	(77)
2. 踏步	(78)
3. 后踢步跳	(79)

第 九 课

一、地面练习.....	(81)
1. 勾绷脚	(81)
2. 团身吸腿	(82)
3. 盘腿竖叉后压腿	(83)
4. 躺地旁90°吸抬腿.....	(83)
5. 俯卧抬后腿	(85)
6. 躺地踢腿	(87)
二、扶把(双手)练习.....	(88)
1. 转头	(88)
2. 脚位	(89)
3. 一位擦地	(91)
4. 一位小踢腿(Battement teudu jeté)	(93)
三、中间练习.....	(94)
手臂练习	(94)

第十课

- 一、地面练习.....(96)
 - 1. 前压腿(96)
 - 2. 盘腿横叉旁压腿(97)
 - 3. 盘腿竖叉后压腿(98)
 - 4. 躺地 90° 踢前腿.....(98)
 - 5. 侧身躺地 90° 踢旁腿.....(99)
 - 6. 俯卧踢后腿(99)
- 二、扶把练习.....(100)
 - 1. 一位擦地(100)
 - 2. 蹲(101)
 - 3. 一位小踢腿(102)
 - 4. 小跳(103)
- 三、中间练习.....(103)
 - 1. 一位擦地(103)
 - 2. 手臂练习(104)

第十一课

- 一、地面练习.....(106)
 - 1. 勾绷脚(106)
 - 2. 团身下胸腰(107)
 - 3. 后弯腰(108)
- 二、扶把练习.....(109)
 - 1. 脚位练习(109)

2. 一位擦地	(110)
3. 蹲	(111)
4. 五位擦地	(113)
5. 五位小踢腿	(114)
6. 压前腿	(115)
7. 踢前腿(Grand Battement jet'e).....	(116)
三、中间练习	(116)
1. 蹲	(116)
2. 绷脚走步	(117)
3. 踏步组合	(118)
4. 小跳	(119)

第十二课

一、地面练习	(120)
躺地踢腿	(120)
二、扶把练习	(121)
1. 一位擦地	(121)
2. 蹲	(122)
3. 五位小踢腿	(123)
4. 划圈(Rond de jambe á terre)	(125)
5. 压旁腿	(126)
6. 踢旁腿	(127)
三、中间练习	(127)
1. 一位擦地	(127)
2. 蹲	(129)
3. 一位小踢腿	(130)

- 4. 手臂练习(131)
- 5. 小跳(133)

第十三课

- 一、扶把练习.....(135)
 - 1. 一位擦地(135)
 - 2. 蹲(136)
 - 3. 小踢腿(137)
 - 4. 划圈(138)
 - 5. 压后腿(139)
 - 6. 踢后腿(140)
- 二、中间练习.....(141)
 - 1. 蹲(141)
 - 2. 擦地(143)
 - 3. 小踢腿(144)
 - 4. 一位小跳(144)
 - 5. 五位小跳(145)
 - 6. 手臂练习(146)
 - 7. 跑跳步(147)

第十四课

- 一、扶把练习.....(148)
 - 1. 蹲(148)
 - 2. 五位擦地(150)
 - 3. 小踢腿(152)

4. 划圈	(153)
5. 踢腿	(154)
二、中间练习	(155)
1. 绷脚走步	(155)
2. 五位擦地	(155)
3. 蹲	(157)
4. 五位换脚跳(Changement de pied)	(158)
5. 波浪步(Balancé)	(160)

第十五课

一、扶把练习	(162)
1. 一位擦地	(162)
2. 蹲	(162)
3. 五位擦地	(165)
4. 划圈	(166)
5. 踢腿	(167)
二、中间练习	(169)
1. 行进绷脚踢前腿	(169)
2. 甩头练习	(170)
3. 五位擦地	(170)
4. 前摆步	(173)
5. 吸腿跳	(174)

第十六课

一、扶把练习	(177)
--------------	-------