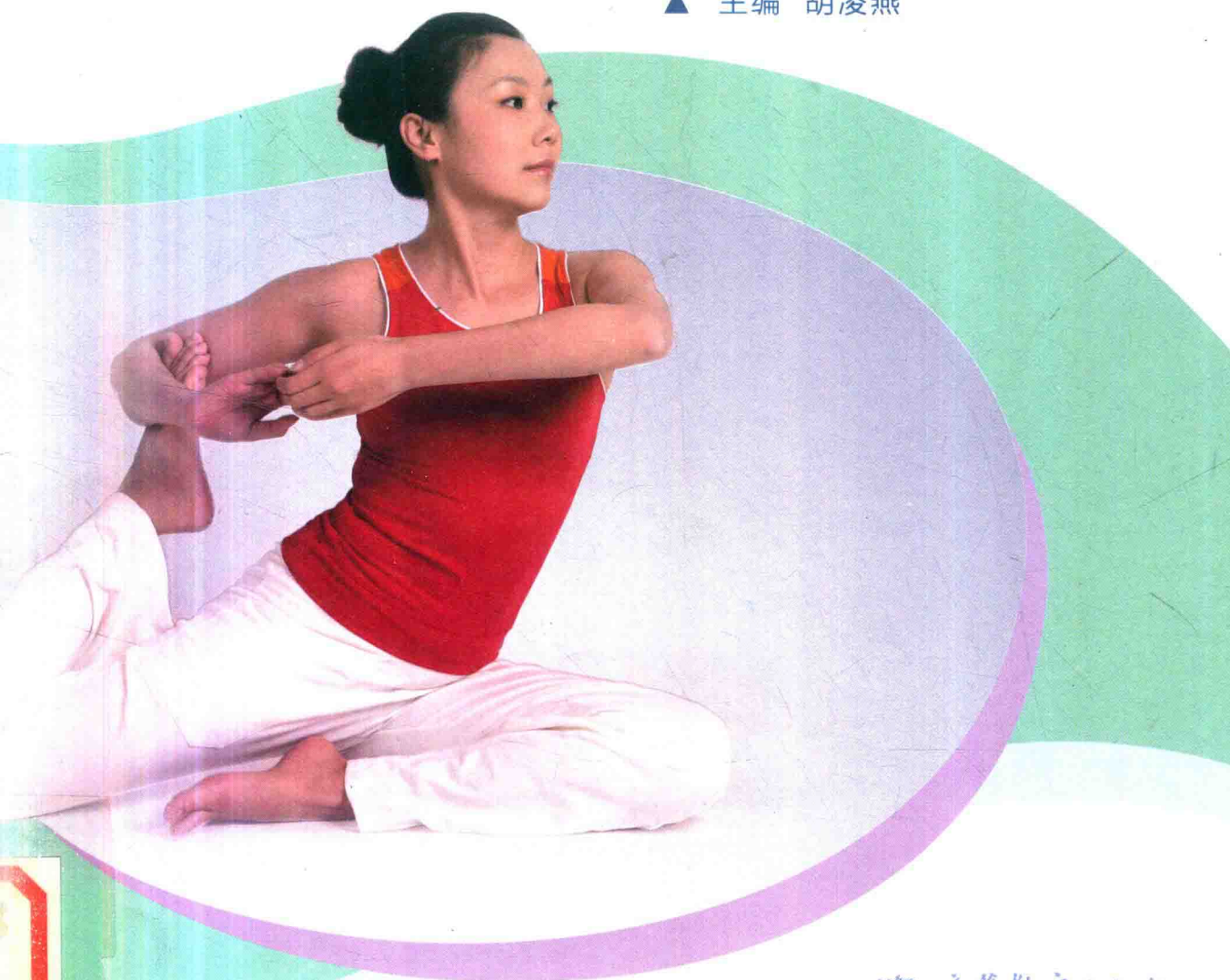


魅力
校园

中等职业学校职业素养系列教材

形体训练基础

▲ 主编 胡凌燕



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

魅力
校园

中等职业学校职业素养系列教材

形体 Xingtǐ 训练基础 Xunlianjichū

▲ 主编 胡凌燕
▲ 副主编 林颖
▲ 编委 常纯 李京兰 张建鲜

图书在版编目(CIP)数据

形体训练基础 / 胡凌燕主编. —北京: 高等教育出版社, 2010.9(2012.7重印)

(素质教育系列丛书)

ISBN 978-7-04-029828-4

I. ①形… II. ①胡… III. ①形态训练—专业学校—教材

IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第140631号

策划编辑 高婷 责任编辑 孟丽 封面设计 张申申

版式设计 张申申 责任校对 姜国萍 责任印制 朱学忠

书名 形体训练基础(附学习卡/防伪标)

作者 胡凌燕

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58581118

社址 北京市西城区德外大街4号

咨询电话 400-810-0598

邮政编码 100120

网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

印刷 北京信彩瑞禾印刷厂

开本 787×1092 1/16

版次 2010年9月第1版

印张 12.5

印次 2012年7月第3次印刷

字数 270 000

定价 32.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29828-00

内容提要

本书是“魅力校园·中等职业学校职业素养系列教材”之一,采用彩色印刷,图文并茂。

本书针对中职学生的生理发育特点,主要讲述了形体训练的相关基础理论与方法。内容包括形体基础训练(芭蕾和中国古典舞形体训练)、健美操、交谊舞、瑜伽等。通过本课程的教学和训练,可以加强学生对塑造形体美的认识,提高身体素质水平,掌握形体训练的基本知识和方法,培养优美的身体姿态和高雅气质,养成自觉参加体育锻炼的良好习惯。

本书配套网络教学资源,通过封底所附学习卡,可登录网站(<http://sve.hep.com.cn>),获取相关教学资源。学习卡兼有防伪功能,可查询图书真伪,详细说明见书末“郑重声明”页。

本书既可作为职业院校各专业、各年级的公共选修课教材,又可作为关注自我全面发展或对形体训练感兴趣的社会读者的自学用书。

致同学们

亲爱的同学们：

当你们拿到这本书时，你们已经跨进了高中时代。相对于初中生活而言，无论是世界观的形成还是人体生理都将会发生很大的变化，你们也更加关注自己的身体，更想了解身体各方面的机能。虽然由于遗传的因素使人的身材不尽相同，但每个人都对形体美有着美好的追求与希望。男同学希望自己身材高大，体形健壮，肌肉发达；女同学希望自己身材匀称、挺拔，曲线优美。高中时期是一个变化大、可塑性强的年龄阶段，如能长期坚持系统、全面、科学的形体练习，可以达到提高肌肉控制力、动作表现力以及协调性、灵活性的锻炼效果，进而全面“雕琢”身体，获得健美的体形、优美的仪态仪表和健康的体魄。形体训练中，在音乐伴奏下进行练习，会把“美”的意蕴有意识地注入练习中，充分体现出韵律美、动态美和静态美的意境，培养同学们懂得如何欣赏美、塑造美的正确审美观。形体训练在塑身健体的同时，还能通过体育锻炼将开朗、豁达、真诚、进取等品格渗透到人的心灵之中。得体的举止、落落大方的仪态，能充分体现出阳光少年蓬勃向上的无限活力。

亲爱的同学们，你想拥有令人羡慕的形体、高雅脱俗的气质吗？那就来参加形体训练吧，它不仅可以使你强壮而健美，还能促进你的智力发展，会使你更加聪明，在良好的艺术氛围中快乐健康地成长。

让我们一起来锻炼吧！加油！加油！



第一章
形体基础训练/001

第一节	芭蕾舞形体训练	002
第二节	中国古典舞形体训练	032



第二章
健美操/055

第一节	基本健美操	057
第二节	踏板操	081
第三节	拉丁操	105
第四节	拉拉操	120



第三章
交谊舞/141

第一节	基本站位	143
第二节	华尔兹舞	149
第三节	布鲁斯舞	156
第四节	伦巴舞	162



第四章
瑜伽/175

第一节	常用呼吸方法	176
第二节	瑜伽动作介绍	179

参考文献/192

第一章

形体基础训练



形体基础训练是舞蹈训练的重要组成部分，也是舞蹈演员必须具备的基本功。通过形体基础训练，可以提高舞蹈演员的身体素质，增强肌肉力量，改善身体姿态，为舞蹈表演打下坚实的基础。形体基础训练包括站姿、坐姿、走姿、跑姿、跳跃、旋转、翻滚等基本动作的训练。在训练过程中，要注意动作的规范性、准确性和连贯性，同时要培养舞蹈演员的形体美感和艺术修养。

你知道吗?

1661年,法国国王路易十四下令创办了世界第一所皇家舞蹈学校。现今整套的芭蕾舞术语也都是法语表达的。

开、绷、直、立是芭蕾舞必须遵循的四大原则,自1700年脚和手的五个位置及若干固定的舞姿一直沿用至今。

谁是第一个在脚尖上起舞的人?

她就是法籍意大利-瑞典血统的塔里奥妮。

芭蕾舞等于脚尖舞吗?

精确地说芭蕾舞并不完全等于脚尖舞!因为绝大多数的男舞者是从不穿脚尖鞋跳舞的,所以显然不能说他们跳的不是芭蕾舞。

学习要点

- 了解芭蕾舞形体和中国古典舞形体的基本概念及对塑造形体美的重要意义。
- 掌握芭蕾舞形体、中国古典舞形体训练中的典型动作及练习要求,并能完成和表演成套动作。
- 学会评价形体美、姿态美的方法,确立正确的审美观,提高艺术修养。

基本知识

- “芭蕾”起源于意大利,兴盛于法国。“芭蕾”一词本是法语“ballet”的音译,而它的词源则是意大利语“balletto”,意为“跳”或“跳舞”。
- 芭蕾舞形体是由芭蕾舞延伸而来的,沿用了芭蕾舞的“开、绷、直、立”四要素。它以健身和训练形体的美为目的,同时带给你芭蕾舞所特有的高贵与优雅。动作难度不大,但通过适当的强度训练来消耗身体多余的脂肪,增强肌肉的耐力和身体的柔韧性,坚持训练能使身体线条优美。
- 中国古典舞借鉴了芭蕾舞教材的训练方法,又吸纳了戏曲和武术等民族艺术的基本功,经过数十年形成发展,建立了属于我们民族特有的舞蹈形体训练方法。同样也能塑造出优美的体态,让人感受到身心的愉悦。
- 练习时着装要轻松,最好是体操服或运动装、软底体操鞋或舞蹈鞋,练习场地空间要大,周边没有不必要的物品,根据自己身体实际状况循序渐进地练习,劳逸结合。



第一节 芭蕾舞形体训练

概述

本节所学内容是芭蕾舞基本功中的形体训练,学会基本的典型动作,了解有关芭蕾舞的基本知识以及动作的运动规律路线、方法、练习要求等。学会简单的组合动作,便于自己练习。优美的音乐可以陶冶情操、增强练习乐趣,通过日积月累的锻炼你会感到身体变得柔韧、肌肉富于弹性、脸色光泽红润、精神饱满、体态挺拔、身材修长而健美、自信心倍增。

学习目标

- 学习并掌握各种形体姿态基础的动作。
- 使身体各关节及韧带有一定的初步拉伸,促进身体的正常发育。
- 通过音乐伴奏进行练习,不仅使心情舒畅还能缓解因某些动作在练习中带来的不适,同时还能培养学生坚韧不拔的毅力。

学法提示

1. 充分做好准备活动,使肌肉、关节、韧带放松,身体发热,充分调动起学习的热情。
2. 在教师的指导之下,了解动作的规格、要领、特点、运动规律、动作线路,通过启发、想象使动作更利于记忆。
3. 教学中采用多种练习方法:讲解—示范、分解—完整、整体练习—分解练习、集中练习—分散练习等。
4. 学生分组,进行合作式、探究式学习,锻炼学生的思维能力、创造力和表现力。

实践与练习

一、基础动作

(一) 徒手练习

1. 基本站姿

……双脚并拢,重心落于两脚中间,两腿夹紧直膝并拢,提臀,提胯,收腹,立腰,直后背,沉肩双手自然下垂,脖颈直,“头顶天、脚踩地”形成身体上下拉长的感觉。



基本站姿

2. 芭蕾舞脚位

(1) 脚的形态——绷脚

……脚背向上绷起,脚踝用力伸直,脚尖用力下压,与小腿部形成一条直线。

你知道吗?

在学习的过程中应从始至终贯彻基本站姿体态,使自己养成好的体态习惯。它是达到优美体态的基础体态,经过一段时间的训练,学生的体态就会显得优雅、高贵、挺拔,更加充满青春与活力。

身体方位

身体方位也可称为舞台方位。在形体训练中,它是固定训练者身体站位、步伐走向、手臂路线的。学生训练时应以站在教室(舞台)的正前方为1方位或为1点,每向右转动 45° 就增加1点,依次右转共8点:

8	1	2
7		3
6	5	4

你知道吗?

芭蕾舞是有脚位的, 有些人的自然开度好, 有些人的开度不好, 但只要坚持不懈地练习, 都能完全打开。

席间芭蕾舞是怎么回事?

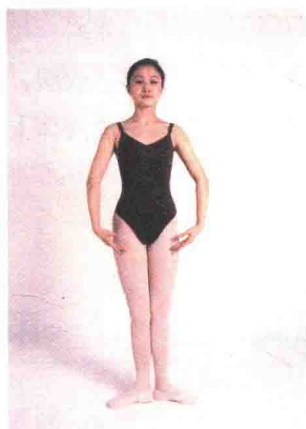
法国贵族对包括舞蹈在内的各种表演都颇有兴致, 他们在宴会时, 要邀请街头艺人表演各种节目, 这些节目安排在宴席中各种大菜上桌之前, 为的是转移大家的注意力, 由此产生席间芭蕾舞的称呼。



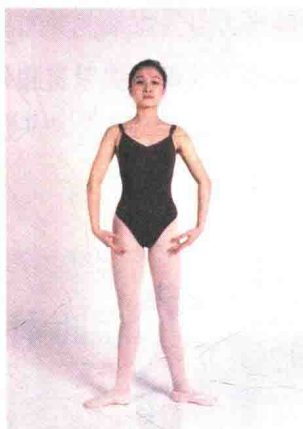
绷脚

(2) 脚位

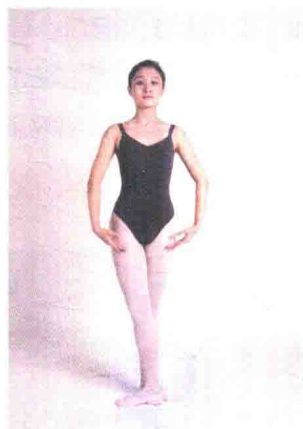
- 一位脚: 双脚脚跟并拢, 脚尖外展, 与脚跟在同一条水平线上。
- 二位脚: 在一位脚的基础上双脚分开, 两脚跟距离一脚远。
- 三位脚: 在二位的基础上移重心至一条腿(主力腿), 另一腿(动力腿)的脚跟放在主力腿脚掌的中间, 前脚遮住后脚的一半, 双脚贴紧。
- 五位脚: 在三位基础上动力腿脚跟移至主力腿脚尖处, 双脚贴紧。
- 四位脚: 在五位脚的基础上, 动力腿向前移至与主力腿相隔一个竖脚的距离。



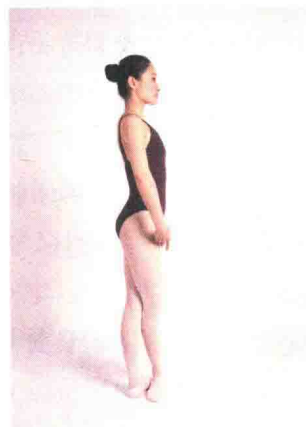
一位脚



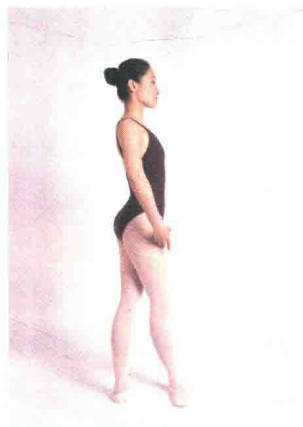
二位脚



三位脚



五位脚

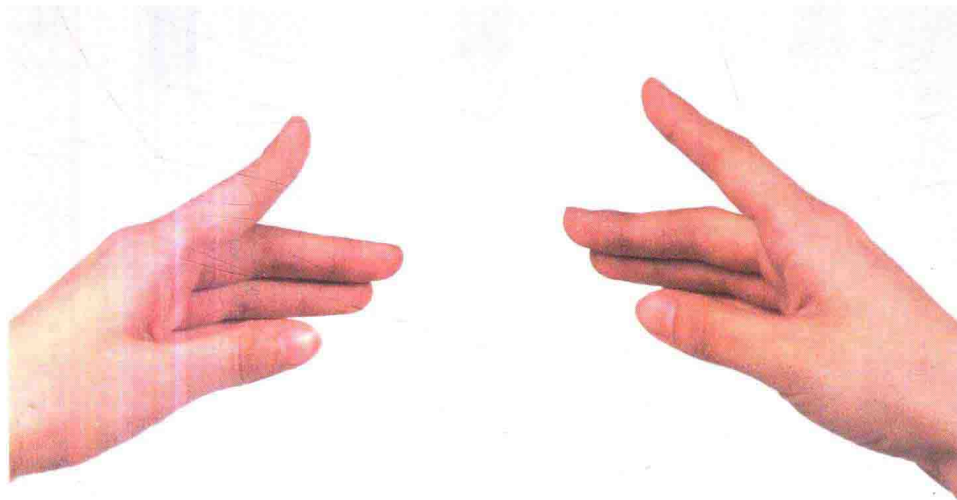


四位脚

3. 芭蕾舞手形与手位

(1) 手形

……大拇指向手心内压，食指外翘，后三指轻轻靠拢。



手形

(2) 手位

——预备姿势：身体直立。

……一位手：双手置于体前，肩、大臂、肘、小臂、手腕、指尖成一个半弧形，手心向上，两手间距离约10厘米。双手的小手指不要贴在大腿上。眼睛平视前方。

……二位手：在一位的基础上，上肢动作保持不变，上抬至腹前。眼看左手或右手。

……三位手：在二位的基础上，手臂继续上抬停于头上方，眼睛看小拇指的外沿，手心向下。

……四位手：一只手保持三位，另一只手从三位以小拇指带领向下切至二位。眼随手移。

……五位手：在四位手的基础上，二位手的手臂向体旁打开，手心向前。眼随手移。

……六位手：在五位手的基础上，三位手的手臂向下切至二位手，手心向内。眼随手移。

……七位手：在六位手的基础上，二位手的手臂打开至体旁，两臂与身体形成一个弧形，双手手心向前。眼随手移。

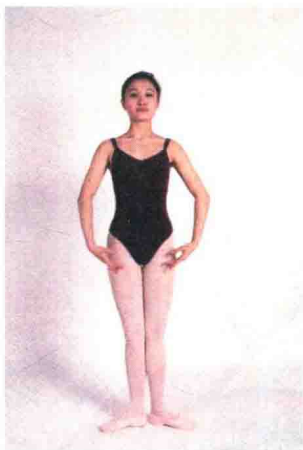
你知道吗?

提示:

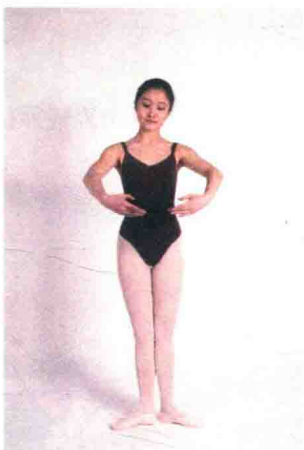
芭蕾舞是有手位的, 这些手位的学习是为今后学习上身手臂各种姿态及路线奠定基础的, 所以请大家认真学习, 掌握动作的方法。

练一练:

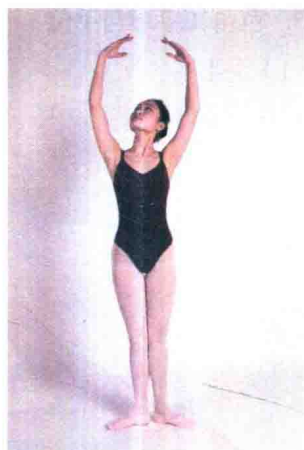
在单一手位练习后, 运用音乐的配合将动作串联起来形成组合并反复练习直至熟练, 通过练习你有何感受呢? 可以将自己的感受与同学分享。



一位手



二位手



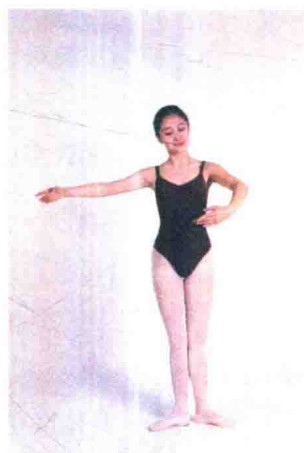
三位手



四位手



五位手



六位手



七位手

练习方法

---- 预备姿势：面对镜子听音乐4×8拍练习直立站姿。

- 五种脚位练习：各1×8拍，反复练3~5遍。
- 五种脚位巩固练习：各种顺序反复练习。
- 绷脚练习：坐在地面两腿伸直绷脚。
- 芭蕾舞手形手位练习：面对镜子直立练习手形，然后练习芭蕾舞手位。
- 各种动作串联起来配合音乐反复练习，每个手位动作1×8拍。

参考曲目

....《茉莉花》

(二) 把杆训练

.... 音乐节奏：2/4或4/4。

1. 扶把

(1) 单手扶把

身体侧对把杆站立，距离把杆一脚，一手轻扶把杆于身体侧前，肘关节下垂。

(2) 双手扶把

.... 身体面对把杆站立，距离把杆一脚，双手轻放于把杆上，两手间距离与肩同宽，双肘下垂。



单手扶把



双手扶把

2. 一位蹲

---- 准备动作：双手扶把，一位脚站立。

- 1—4拍：向下半蹲，膝盖尽量向两侧外展脚跟不要抬起。
- 5—8拍：身体向上慢起两腿伸直收紧。
- 9—16拍：慢慢下蹲直至被迫的脚跟抬起（全蹲）。

你知道吗?

有人说,舞蹈是艺术的皇冠,而芭蕾则是这皇冠上的明珠。文艺复兴时期发生于意大利的古典芭蕾舞,曾繁荣于法兰西,鼎盛于俄罗斯,然后点缀于欧美各国及亚、非、澳、拉美。古典芭蕾舞的确在19世纪末完成了它自身形态建构的使命并形成了诸多的流派,如意大利派的简劲、法国派的妩媚、丹麦派的轻盈、俄罗斯派的豪放、英国派的潇洒,作为最具世界性的舞蹈艺术,古典芭蕾舞那科学的人体运动法则和典雅的审美风貌具有永恒的魅力。

- 17—24拍: 先压脚跟,慢慢起立后两腿伸直收紧。
- 25—32拍: 重复1—8拍动作。
- 33—40拍: 重复9—16拍动作。
- 41—48拍: 重复17—24拍动作。



半蹲

全蹲

动作要求: 在下蹲与起立的整个过程中头、颈、肩、背、臀、脚跟始终保持一条垂直线上。

3. 一位擦地

---- 准备动作: 双手扶把,一位脚站立,前奏重心移至单腿。

- 1—2拍: 向旁擦出。
- 3—4拍: 保持动作不变。
- 5—6拍: 收回。
- 7—8拍: 保持动作不变。
- 9—16拍: 同上。
- 17—18拍: 向前擦出。
- 19—20拍: 保持动作不变。
- 21—22拍: 收回。
- 23—24拍: 保持动作不变。
- 25—32拍: 同上。
- 33—34拍: 向后擦出。
- 35—36拍: 保持动作不变。
- 37—38拍: 收回。
- 39—40拍: 保持动作不变。
- 41—48拍: 同上。

你知道吗?

擦地

全脚掌与地面摩擦后向前、旁、后直腿绷脚擦出并脚尖点地,收回时也要经全脚掌与地面摩擦。

腿部的踢出仿佛像离弦的箭——直、快,有力量,有爆发力,动感十足。

为什么不把一位擦地和一位脚小踢腿称为别的名字呢?把杆一位擦地与一位脚小踢腿有什么关系呢?是先学小踢好还是擦地好呢?



旁擦地



前擦地



后擦地

动作要求 擦地练习时重心始终保持在主力腿上,身体始终保持直立不能晃动,向旁擦出头冲前,向前擦地头冲动力腿侧前,向后擦地头冲动力腿的反方侧前。

4. 一位脚小踢腿

---- 准备动作: 双手扶把,一位脚站立,前奏重心移至单腿。

.... 1—4拍: 向旁绷脚擦出。

.... 5—6拍: 动力脚离地抬起。

.... 7—8拍: 脚尖点地。

.... 9—12拍: 擦地收回。

.... 13—16拍: 保持不动(小踢腿分解动作)。

.... 17—32拍: 同1—16拍。

.... 33—36拍: 33拍旁腿踢出,34—45拍控制,36拍经擦地收回。

.... 37—40拍: 37拍向旁小踢,38拍点地,39拍动力脚离地抬起,40拍擦地快速收回(小踢腿连贯动作)。



准备



1—4

你知道吗?

不同的历史阶段出现了
哪六种形式的芭蕾?

总结五百年来的芭蕾发展史我们会清晰地发现, 雏形的芭蕾不是后世这样一种相当独立的舞剧或者舞蹈形式, 而是先后寄生在贵族们的宴席、剧场中的喜剧和歌剧演出中, 按照历史的沿革分别为席间芭蕾、幕间芭蕾、喜剧芭蕾、歌剧芭蕾、独立的芭蕾及芭蕾歌剧六种形式。



5—6



7—8



9—12

练习方法

- 扶把练习: 一位脚站立, 单手扶把1×8拍; 双手扶把1×8拍, 听音乐练习2遍。
- 一位蹲练习: 双手扶把一位脚站立, 自己喊口令练习蹲、起各4拍共4次, 配合音乐按学习内容及节拍要求反复练习。
- 一位擦地练习: 双手扶把一位脚站立, 右脚向前擦地1×8拍、旁擦地1×8拍、后擦地1×8拍, 重复2次; 左脚动作顺序及节奏同右脚。配合音乐按学习内容及节奏要求左右脚反复练习。
- 一位脚小踢腿练习: 双手扶把一位脚站立练习小踢腿分解动作2×8拍×4组, 小踢腿连贯动作2×8拍×4组, 按照学习内容及节奏要求配合音乐反复练习。

参考曲目

……《我爱你塞北的雪》《当兵的人》

(三) 柔韧训练

…… 音乐节奏: 2/4或4/4。

1. 头部与颈部练习

---- 准备动作: 双腿盘坐, 双手扶膝盖。

- …… 1—4拍: 向前低头。
- …… 5—8拍: 向后仰头。
- …… 9—12拍: 向左侧摆。
- …… 13—16拍: 向右侧摆。
- …… 17—24拍: 反向练习仰头、低头、向右、向左, 2拍一动。
- …… 25—32拍: 先向右顺时针转头。

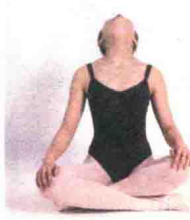
.... 33—40拍：逆时针转头。



准备



1—4



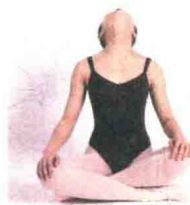
5—8



9—12



13—16



17—18



19—20



21—22



23—24



25—26



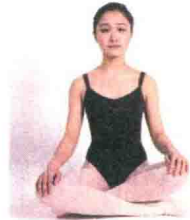
27—28



29—30



31



32



33—34



35—36

你知道吗？

早期的芭蕾代表人物

早期芭蕾的代表人物让·多贝尔于1789年推出的芭蕾舞剧《关不住的女儿》，这部作品至今仍活跃在世界的舞台上。

浪漫芭蕾的代表人物

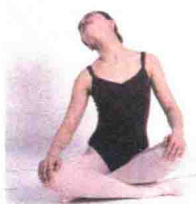
萨尔瓦托雷·维加诺是意大利著名的芭蕾编导家，他一生创作了大量的芭蕾舞剧，并活跃在欧洲各大名城的舞台上，为早期芭蕾向浪漫芭蕾过渡发挥了承上启下的桥梁的作用。

卡洛·布拉西斯是意大利著名的芭蕾编导家，是19世纪最重要的芭蕾教育家。

你知道吗?

压腿应注意的地方

1. 把杆压腿的初学者要把握身体的平衡,主力腿站稳,避免摔倒。
2. 轻柔不要过力,防止肌肉韧带拉伤。
3. 压腿时间宜于5分钟左右。
4. 压腿练习后,踢一踢腿。



37—38



39—40



2. 肩部练习

--- 双腿分开,双手手臂伸直放于把杆,与肩同宽,上身前倾向下压肩,下压时头部和脊柱都要放松,一拍一动,下压时能够感觉到肩部韧带被拉长。



肩部练习

3. 腿部练习

(1) 正压腿

--- 准备动作:右腿绷脚放于把杆上,重心在主力腿上同时外展,左手扶右膝,右手三位手。

.... 1—8拍: 1—4拍上体向前下压,双手前伸抱脚, 5—8拍不动。

.... 9—12拍: 9—10拍上体还原, 11—12拍保持不动。

.... 13—20拍: 动作同1—8拍。

.... 21—24拍: 动作同9—12拍。

.... 25—28拍: 25—26拍上体向前下压, 27—28拍上体还原。

.... 29—32拍: 同25—28拍。

.... 33—36拍: 一拍一动,动作同上。

在最初压腿时会有一种疼、酸的感觉,很难受,而且腿部特别不容易伸直,膝盖凸出来,这是因为腿部韧带太紧了。怎么办呢?你先注意膝盖和腿部一定要规范,慢慢地进行,在保持一个极限姿势30秒后,休息几秒钟,再保持这个姿势。长期下来就会有非常大的进步,千万不要急于求成。