

舞蹈基础 教程

张乐
著



四川人民出版社

舞蹈基础教程

张 乐 著



四川大学出版社

特约编辑:李晓菲
责任编辑:楼 晓
责任校对:傅 奕
封面设计:原谋设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础教程 / 张乐著. —成都:四川大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5614-8726-6

I. ①舞… II. ①张… III. ①舞蹈—高等学校—艺术
学校—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 154209 号

书名 舞蹈基础教程

著 者	张 乐
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-8726-6
印 刷	郑州泰宏印刷有限公司
成品尺寸	135 mm×205 mm
印 张	10
字 数	298 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
定 价	26.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

序

近日，张乐老师送来了这本《舞蹈基础教程》的书稿，反复阅读后，感觉很好。我之所以说它好，是因为它结构严谨，文采流溢，内容丰富，图文并茂。既曰“基础教程”，着实突出了“基础”二字：从舞蹈的手位、步法到舞蹈的姿态造型；从舞蹈的腿功、腰功到舞蹈的翻、跳、旋等技巧；从中国民族民间舞到西方古典芭蕾；从舞蹈的专业常识到舞蹈的编创理论等，无一不是最基础的。

万丈高楼之所以拔地而起，是因为它以牢固的根基作支撑。学习舞蹈也是一样，没有基础知识和基础训练，便难能有博厚学养，更谈不上举一反三。

张乐老师摸准了高等院校舞蹈学生学习舞蹈的脉络，深谙他们学习舞蹈必备的基础和需要，有针对性地编著了这部《舞蹈基础教程》。他之所以能够在繁忙的教学之中亲手查阅史料、资料，争分夺秒、挑灯熬夜撰写书稿，并多方求助绘画师绘制图片，直至编著成书，成此不易之事，这充分表明了他对舞蹈艺术的执着追求和无私奉献精神。综观全书，字里行间无不渗透着他的心血和汗水，章章节节无不闪烁着他的决心和智慧。

当今，舞蹈书籍相对较少。我相信这部《舞蹈基础教程》的面世，定会受到大家的欢迎和喜爱，它不仅能对当下悄然兴起的“舞蹈热”，起到推波助澜的作用，也将为高等院校舞蹈教学实践及科研产生积极的影响。

聊此数语，以为序。

姬 宁

2015年7月

于郑州师范学院音乐与舞蹈学院舞蹈系

前 言

现代化建设对人才质量提出了新的要求，向传统的单一知识型的人才观提出了新的挑战，取而代之的是复合型创新型人才观。舞蹈教育以社会发展需要为依据，培养高素质的创新人才。其特点为：专业理论丰富，知识面宽，表演能力扎实，一专多能，具备组织能力和指导艺术实践的能力。要实现这一新的培养目标，首先要把握好教材的质量关。为此我力争使教材的语言精练，图文并茂，理论知识丰富，谱例齐全，成为育才的佳作。

知识渊博的老前辈们普遍认为，编著舞蹈教材比较困难，单凭文字叙述说不清也道不明，还必须配置相应的图形，做到图文并茂，谱例到位，才能使读者全面理解教材的内容。用准确的舞蹈术语和形象的图形，表示人体动作的时间和空间变化，精确的程度可以说是按秒（拍）计算，这些现实和需要都给舞蹈教材的编写带来了很大的困难。为了解决好图形问题，我多次邀请绘画师现场作画，同时还认真地在有关资料中进行挑选。历经几年的努力终于使五百多幅图形和读者见面，实现了我半生中的最大夙愿。

本书撰写的过程得到了我所在单位河南科技大学许多同

志们的指导、鼓励和赞扬，为此深表感谢。由于本人水平有限，书中不当之处在所难免，恳请各位专家、读者、朋友不吝指正。

张 乐

2015年7月18日

于河南科技大学艺术与设计学院音乐系



目录

CONTENTS

第一章 舞蹈基础知识

第一节	舞台方位	01
第二节	人体部位名称	01
第三节	古典舞手型、手位、脚位	02
第四节	芭蕾舞手位、脚位及组合	04

第二章 舞蹈基训常识

第一节	人体训练的五个环节	08
第二节	舞蹈基训中的辩证关系	11
第三节	人的生理与软度训练	16
第四节	优化基训在于继承和借鉴	21
第五节	联系女生实际采取训练措施	25
第六节	采用交替训练方法效果好	28
第七节	基于舞蹈心理学的大学生创新培养模式研究	30

第三章 基本功训练

第一节	把上训练	33
第二节	压腿	64
第三节	大踢腿	65



第四节 搬朝天蹬、劈叉	72
-------------------	----

第四章 中间练习

第一节 跳练习	76
---------------	----

第二节 步 法	83
---------------	----

第五章 技 巧

第一节 旋 转	93
---------------	----

第二节 大蹦子、躺身蹦子、拉腿蹦子	102
-------------------------	-----

第三节 大跳、旁燕式跳、前双飞燕、后双飞燕	103
-----------------------------	-----

第四节 毯子功训练与能力的培养	108
-----------------------	-----

第六章 舞姿造型

第一节 召唤、顶天立地、前进、朝阳、发现、观察、英勇、怒斥、 勒马、开山、撬石、投弹	115
---	-----

第二节 前鹤立式、后鹤立式、迎风展翅、风火轮	131
------------------------------	-----

第七章 舞蹈组合

第一节 怎样学舞蹈	137
-----------------	-----

第二节 陕北秧歌	143
----------------	-----

第三节 东北秧歌组合	161
------------------	-----

第四节 绸舞组合	166
----------------	-----

第五节 山东民间舞蹈组合	169
--------------------	-----

第六节 安徽民间舞“花鼓灯”	188
----------------------	-----

第七节 彝族舞蹈组合	201
------------------	-----

第八节 台湾高山族舞蹈组合	207
---------------------	-----

第九节	藏族舞蹈组合	216
-----	--------------	-----

第十节	中国古典舞	223
-----	-------------	-----

第八章 舞姿造型及风格特征

第一节	蒙古族、维吾尔族、傣族、朝鲜族、藏族、汉族、印度、 卢旺达、西班牙、芭蕾	241
-----	---	-----

第二节	印度舞之王——湿婆	245
-----	-----------------	-----

第三节	舞蹈剪影与舞台背影的效果	247
-----	--------------------	-----

第九章 编舞常识

第一节	编舞的基本方法	250
-----	---------------	-----

第二节	对舞蹈语汇一词的认识及运用	256
-----	---------------------	-----

第三节	舞蹈的特征与欣赏	257
-----	----------------	-----

第四节	舞蹈的表情与节奏	261
-----	----------------	-----

第五节	舞蹈构图	272
-----	------------	-----

第十章 伴奏乐曲

第一节	训练伴奏乐曲	291
-----	--------------	-----

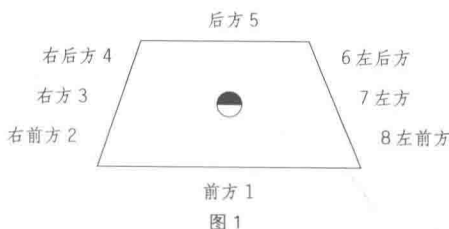
第二节	舞蹈伴奏乐曲	302
-----	--------------	-----

后 记

第一章 舞蹈基础知识

第一节 舞台方位

排练及演出舞蹈，需要有明确的舞台方向。它是以舞者为中心点，分前、后、左、右及四角八个方向。为了便于记录，以点代替，如下图中小圆圈表示舞者，白色为面，黑色为背。做记录时，演员的面部朝什么方向，小圆圈的白色就应对着什么方向。（如图1）



第二节 人体部位名称

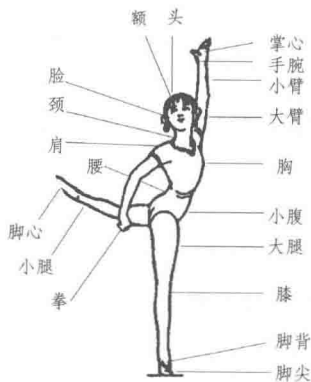


图 2



第三节 古典舞手型、手位、脚位

手型

掌：

虎口用力开，拇指根向掌心用劲，使掌心形成一个窝，其余四指微微张开。（如图3）



图 3

拳：

从食指到小指弯曲握于掌心，拇指轻压在食指第二关节上。（如图4）



图 4

剑指：

食指和中指并行伸直，其余三指弯曲向掌心靠拢，拇指压在不名指上。（如图5）



图 5

兰花指：

四指伸直，稍分开，指尖向上略翘，中指略向下压，拇指向中指靠拢。（如图6）



图 6

虚拳：

五指虚握，拇指贴着食指指尖。（如图7）



图 7

手位

双背手：

双手兰花指背于身后臀部。

叉腰手：

双手虎口掌叉腰。

山膀：

手臂长弧形，体侧平抬起，与肩膀平。男为虎口掌，女为兰花掌。

按掌：

一臂屈肘，掌心向下，按在胸前，离胸15厘米，男为虎口掌，女为兰花掌。

托掌：

一手臂长弧形托于头上，掌心向上，指尖向里，男性为虎口掌，女性为兰花指。

提襟：

手握拳，提于胯旁，拳眼与胯相对，肘部架起，手臂保持弧线，手腕略翘，男为虎口掌，女为兰花掌。

脚位

丁字步：

前脚跟靠在后脚窝处如一“丁”字，两脚尖各对自己斜角。（如图8）

弓箭步：

在丁字步的基础上，前腿向前跨出半蹲，后腿绷直。（如图9）



图 8



图 9



图 10



图 11

踏步：

前脚保持丁字步的形态，后腿略微弯曲成绷脚着地，放在前脚斜后方，从前面看不见后腿膝盖，胯要正。（如图10）

大掖步：

在踏步的基础上前腿半蹲，后腿尽力向后伸。（如图11）

第四节 芭蕾舞手位、脚位及组合

芭蕾舞手型

四指并拢，松弛伸开，食指略外出，拇指向手心里靠，拇指根后拉，拇指与中指间留空。

芭蕾舞手位

一位手：

两臂弧形，在身前自然下垂，双手相距约一虎口，手心向上。（如图12）

二位手：

两臂弧形，向前抬平，肘低于肩，腕低于肘，掌心向里。

(如图13)



图 12



图 13



图 14

三位手：

两臂弧形，举在头前上方，掌心向下。(如图14)

四位手：

一手在三位，一手在二位。(如图15)

五位手：

一手在三位，一手在七位。(如图16)

六位手：

一手在二位，一手在七位。(如图17)

七位手：

两臂弧形，向两侧抬平，肘低于肩，腕低于肘，掌心相对。

(如图18)



图 15



图 16



图 17



图 18



芭蕾舞脚位

一位脚：

两脚脚跟相对、贴紧，两脚脚尖往旁打开成一字形直线，两脚脚掌紧贴地面。

二位脚：

在一位的基础上，一只脚再往旁延伸一只脚的远度，使两脚脚跟之间相隔一横脚的距离。

三位脚：

一只脚在另一只脚的足弓前面，遮住另一只脚的一半，两脚贴紧，脚尖往旁打开。

四位脚：

两脚脚尖往旁打开，两脚脚跟竭力往前抵，前后保持一竖脚的距离，两膝绷直，身体重心均匀分布在两脚之上。

五位脚：

两脚脚尖均向外打开 90° ，两脚脚跟贴紧竭力往前抵，一只脚的脚尖和另一只脚的脚跟对齐，前脚完全遮住后脚，身体重心集中在两只脚上，两膝盖绷直。

手、脚位组合

音乐4/4

准备：头向8点，脚五位，右脚在前，手一位。

(1) 1——4双手到二位，5——8打开七位。

(2) 1——2右手从七位到三位, 3——4右脚向前擦出(如图19), 5——8不动。

(3) 1——右手打开七位, 2——3左手向前, 右手向后移动成大六位手, 压右脚跟四位半蹲重心移向前腿, 后脚绷直, 4——8不动。(如图20)

(4) 1——2左手经三位向后, 伸右手经一位向前伸手, 3——8不动。(如图21)

(5) 1——2把重心移至后脚, 右脚在前绷直, 左手成七位, 右手成二位。(如图22)



图 19



图 20



图 21



图 22

(6) 1——4向左旁下旁腰, 5——8起。

(7) 1——2右手打开七位, 左手从七位到三位, 把重心移至右脚, 左脚绷直, 3——8不动。

(8) 1——4向右下旁腰, 5——7直起, 8——左手放到七位, 左脚擦回五位。

注: 共做八个八拍, 还原拍, 手收回一位, 再做另一面。