

北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校



中

国

舞

女

班

技巧
动作解构

李贵霞 史蕾 著



现代教育出版社



中

国

舞

女

班

技巧
动作解构

李贵霞 史蕾◎著



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国舞技巧动作解构 / 李贵霞, 史蕾著. -- 北京 :
现代教育出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5106-2448-3

I. ①中… II. ①李… ②史… III. ①舞蹈动作—基
本知识—中国 IV. ①J722

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第194352号

中国舞技巧动作解构

作 者 李贵霞 史 蕾

责任编辑 刘小华 郝 娜

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里504号E座

邮 编 100011

电 话 (010) 64244927

传 真 (010) 64251256

印 刷 北京盛源印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 9.25

字 数 110千字

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-2448-3

定 价 180.00元

版权所有 违者必究

如发现印装质量问题, 请与承印单位联系。

目 录

前言：中国舞技术技巧课程简介	1
----------------	---

低年级教学目录

一、手臂上举	3
二、左右分步	4
三、正步前点地	4
四、前弓步	6
五、原地绷趋步	7
六、压肩	9
七、甩肩	10
八、把杆甩腰	12
九、倒立训练（直体）	13
十、倒立训练（塌腰）	15
十一、倒立训练（分腿）	16
十二、把杆跪拉肩	18
十三、波浪腰、半脚尖	19
十四、慢下半腰	20
十五、双人压前腿	21
十六、凳上压竖叉	22
十七、竖叉压前腿	24
十八、竖叉抱后腿	25
十九、横叉压旁腰	27
二十、紫金冠拉叉	28
二十一、跪踢后腿	28
二十二、地面仰卧挑胸腰	30
二十三、跪涮腰	31

二十四、跪下腰·····	32
二十五、跪滑板腰·····	33
二十六、跪下腰抱腿·····	35
二十七、下腰拉肩·····	35
二十八、下腰分手起·····	37
二十九、下腰并手起·····	39
三十、甩腰·····	40
三十一、控腰·····	41
三十二、下腰抱腿·····	42
三十三、单腿下半腰·····	43
三十四、把杆压前腿·····	44
三十五、把杆压旁腿·····	45
三十六、把杆压后腿·····	47
三十七、把杆挤前腿·····	48
三十八、把杆挤旁腿·····	49
三十九、把杆挤后腿·····	50
四十、前滚翻·····	50
四十一、后滚翻·····	52
四十二、前抢脸·····	54
四十三、后抢脸·····	55
四十四、胸倒立·····	57
四十五、并腿直体肩背倒立·····	58
四十六、分腿肩背倒立·····	60
四十七、肩背倒立横叉·····	62

中年级教学目录

一、直体后肩翻·····	64
二、双人跪拉肩·····	65
三、双人波浪腰·····	67
四、站涮腰·····	70
五、踢搬朝天蹬·····	72
六、踢搬旁腿·····	73
七、踢搬紫金冠·····	75
八、绞柱·····	76

九、背转·····	78
十、大绞柱·····	80
十一、绞柱穿叉·····	82
十二、双腿前软翻·····	85
十三、单腿前软翻·····	87
十四、吸伸前软翻·····	88
十五、并分前软翻·····	90
十六、单腿后软翻·····	92
十七、转体后软翻·····	93
十八、坐撑后软翻·····	95
十九、晃手后软翻·····	97
二十、前手翻·····	100
二十一、侧手翻·····	102

高年级教学目录

一、朝天蹬转·····	104
二、紫金冠转·····	105
三、跪转·····	106
四、原地跪转·····	108
五、跪端腿转·····	109
六、跪翻身·····	111
七、前波浪·····	112
八、后波浪·····	114
九、滚叉·····	116
十、飞叉·····	117
十一、吊腰（坎身）·····	119
十二、大肘丝翻身·····	120
十三、前软翻踮燕·····	122
十四、紫金冠后软翻·····	125
十五、撤步风火轮后软翻·····	127
十六、原地风火轮侧手翻·····	129
十七、追步侧手翻·····	132
十八、侧空翻·····	135
十九、前空翻·····	138

前言



中国舞技术技巧课程简介

北京舞蹈学院舞蹈技术技巧课具有六十年的历史，是具有传统特色的骨干专业，是中国舞（表演）专业的基础必修课程之一，是实现中国舞表演人才培养目标的必要手段。它始终独立存在，多年来积累了丰富的教学经验。每个学生都要学习技巧，其独特、优美的审美表现形式及其特殊的训练作用和使用价值，是其他课程无法替代的。技巧课通过多年的教学实践，已经逐渐形成其特色的教学体系。近年来，技术技巧课程在专业建设中不断开拓进取，取得了骄人的成绩，为培养优秀的舞蹈表演专业人才作出了重要的贡献，同时还保持了中国舞民族技术技巧在学术研究和实践中的继承与发展。

一、中国舞技术技巧课程定位

根据附中中国舞专业建设方案的调整，在继承中华民族优秀舞蹈文化和我校优秀教学传统的基础上，以适应学校办学定位和人才培养目标定位的新需要，即适应新时期具有可持续发展能力的、基础型民族舞蹈文化人才培养的新需要，不断进行技术技巧课程体系的自我完善和与之相邻课程关系的探索。逐渐形成中国舞技术技巧课与中国古典舞基训课、民间舞表演课、剧目实践课等传统骨干课程之间横向配合与纵向支撑的关系研究。即技术技巧课在中国舞审美模式下，承担学生身体素质条件的开发和改造任务，并解决基础型中国舞表演专业人才所需的技术技巧专项能力。与古典舞基训课、民间舞表演课在课堂组合中技术技巧的运用、提高相呼应，与剧目实践课在舞蹈创作表现和舞台运用中相联系，形成中国舞（表演）专业基础教学体系架构和人才培养新模式。

二、中国舞技术技巧课程职责

围绕中国舞整体的教学体系，技术技巧课在教学实践中以全面开发学生的肢体柔韧性、灵活性、协调性和爆发力为目标，采取由浅入深、循序渐进和因材施教的教学方法，使学生掌握一定的传统规定技术和新型特殊技术，为今后的舞台应用和实践打下良好的基础。在学术研究中积极探索，纵向开发各类技术技巧的纵深性，横向扩展技巧与技巧之间的复合性，系统化地使课程在各个方面形成一个有机的整体，不断提高教学质量，充分发挥技巧课在中国舞人才培养体系中的积极作用。

三、中国舞技术技巧课程教学任务

技巧课教学任务是通过课堂训练解决和开发学生的身体条件，使之达到中国舞表演专业人才所需的基本身体素质能力。技巧课教学内容主要包括：1. 改造学生身体主要关节部位的柔韧性；2. 训练学生身体主要部位的力量素质；3. 训练为了完成技巧所需的身体协调和灵活性；4. 地面滚动小技巧的训练；5. 手翻和软翻技巧的训练；6. 空翻技巧的训练；7. 大舞姿旋转类技巧的训练；8. 因材施教类技巧的训练。

四、技术技巧课程文化理念

以弘扬中华民族优秀的舞蹈文化教化育人为根本追求，紧紧围绕着北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校培养“文舞相融，德艺双馨”舞蹈表演人才的根本方向，以继承、传播、发扬中国民族舞蹈技术技巧为己任，积极探索研究中国民族舞蹈技术技巧教学领域的前沿问题，提升教学理念，不断创新和发展，逐渐形成中国民族舞蹈技术技巧理论及实践的学术追求。

在保持和巩固自身传统骨干课程方面，努力进一步把技术技巧课程建设成为中国舞学科特色品牌课程。

在课程教材建设方面，以尊重传统、保持特色、顺应时代为原则，探索与完善中国舞技术技巧在建设过程中继承、发展和创新的关系。

在教学理论与实践方面，既要准确地把握教材的审美风格属性，又要注重教学的训练价值和使用价值，以及教材内容对学生自身能力和素质的开发与培养。

在课堂教学方面，始终以“学生为本”的教育理念指导舞蹈专业教学。不仅耐心地教授学生专业知识，传授学习方法，同时以教师的人格魅力引导学生锻造其意志品质，帮助其树立正确的艺术观、价值观和人生观。

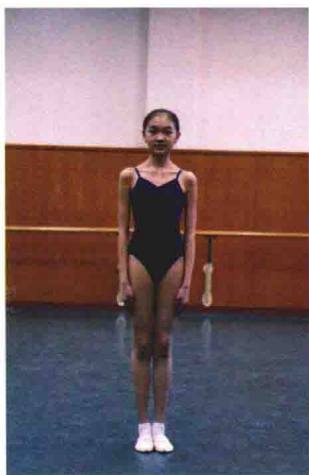
低年级教学

一、手臂上举

1. **准备**：身体立直，正对前方，两眼平视，立腰提气，两臂自然下垂，两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直，脚正步位。
2. **过程一**：手臂经下向前至上举，手臂伸长，双臂外缘与肩同宽。
3. **过程二**：手臂上举至头顶位，掌心朝前，指尖朝上，双臂外缘与肩同宽。

要领

- (1) 两臂上举，与身体成一条直线。
- (2) 两臂、两手腕伸直不得弯曲。
- (3) 两脚尖要正对前方不能外开。
- (4) 身体始终保持正直。



准备



过程一



过程二

二、左右分步

1. **准备:** 身体立直, 正对前方, 两眼平视, 立腰提气, 两臂自然下垂, 两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直, 脚正步位。
2. **过程一:** 手臂经下向前至上举, 手臂伸长, 双臂外缘与肩同宽。
3. **过程二:** 双手上举至头顶位, 掌心朝前, 指尖朝上, 双臂外缘与肩同宽。左腿支撑不动, 右腿向右横跨一小步, 站直。

要领

- (1) 手臂动作要求同手臂上举动作。
- (2) 两脚之间距离以一脚距离为好。
- (3) 两脚尖始终正对前方, 不能外开。
- (4) 身体重心在两脚之间。



准备



过程一



过程二

三、正步前点地

1. **准备:** 身体立直, 正对前方, 两眼平视, 立腰提气, 两臂自然下垂, 两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直, 脚正步位。
2. **过程一:** 手臂经下向前至上举伸长, 双臂外缘与肩同宽。
3. **过程二:** 手臂上举至头顶位, 掌心朝前, 指尖朝上, 双臂外缘与肩同宽。右脚支撑身体不动, 左脚向前擦地, 脚尖点地, 站直。

要领

- (1) 两臂上举，与身体成一条直线。
- (2) 两臂、两手腕伸直不得弯曲。
- (3) 两脚尖要正对前方不能外开。
- (4) 身体始终保持正直。
- (5) 身体重心在右脚上。



准备



过程一



过程二



侧方向效果

四、前弓步

1. 准备：身体立直，正对前方，两眼平视，立腰提气，两臂自然下垂，两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直，脚正步位。
2. 过程一：手臂经下向前至上举伸长，双臂外缘与肩同宽。
3. 过程二：手臂上举至头顶位，掌心朝前，指尖朝上，双臂外缘与肩同宽。右脚支撑身体不动，左脚向前擦地，脚尖点地，站直。
4. 过程三：左腿向前小踢腿，至25度。
5. 过程四：左脚向前落下，全脚踩地。
6. 过程五：双膝自然弯曲，重心中间，上身略前倾，成弓步状。
7. 过程六：双手与肩同宽，向前扶地，与前脚成三角形，五指自然张开，中指朝前方。

要领

- (1) 两臂上举，身体与肩同宽成一条直线。
- (2) 两臂、两手腕伸直不得弯曲，防止过宽。
- (3) 两脚尖要正对前方不能外开。
- (4) 两腿间两条线，要求胯、膝、脚正，防止夹胯。
- (5) 身体随动作走势形成直立、前倾姿态。
- (6) 身体重心从右脚至中间。



准备



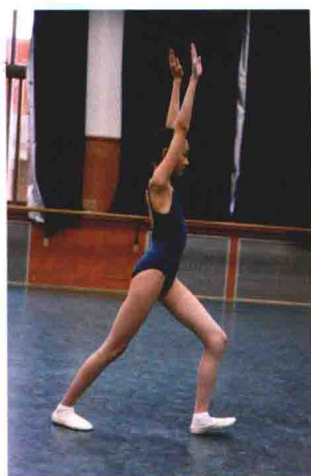
过程一



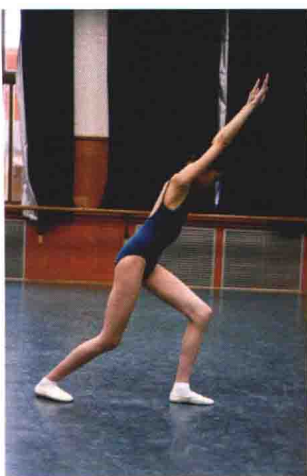
过程二



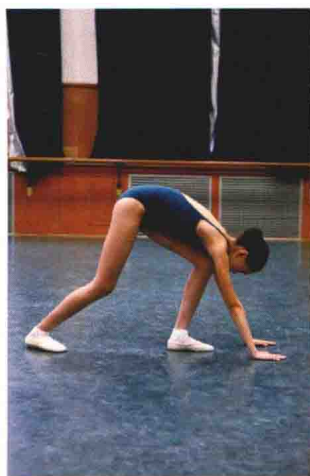
过程三



过程四



过程五



过程六

五、原地绷趋步

1. 准备：身体立直，正对前方，两眼平视，立腰提气，两臂自然下垂，两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直，脚正步位。
2. 过程一：手臂经下向前至上举伸长，上举至头顶位，掌心朝前，指尖朝上，双臂外缘与肩同宽。
3. 过程二：双腿屈膝半蹲，手臂由上经前摆臂，双手与肩同宽。
4. 过程三：双腿屈膝半蹲，两臂经上向下迅速领摆后划，双手与肩同宽。

5. 过程四：双脚蹬地起跳，使身体腾空，空中腿膝踝脚各关节夹紧，正步。直膝绷脚，提气展髋，腰背肌肉收紧，身体拉长展开，重心向上。
6. 过程五：身体下落时，用右脚全脚着地，并向前快速移重心，左脚向前踩地，上体前收下压。
7. 过程六：紧接左脚在体前着地，膝关节弯曲，两腿成前后弓步姿态，手臂上举。

要领

- (1) 路线直，身体正，起跳有力、重心高，身体充分展开。
- (2) 左腿向前落地，动作要协调，姿态优美。
- (3) 落地时，两脚要正，忌两腿交叉、两脚外开或内关，两脚前后分开落在直线上。



准备



过程一



过程二



过程三



过程四



过程五



过程六

六、压肩

1. 准备：面向把杆，身体立直，正对前方，两眼平视，立腰提气，两臂自然下垂，两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直，脚正步位。
2. 过程一：手臂经下向前至头顶位，手臂伸长，双臂外缘与肩同宽，掌心朝前，指尖朝上。
3. 过程二：双手五指并拢相压（右手压左手），小臂伸直放至把杆，腰背拉长展开，视线下方，直膝并脚，重心中间。
4. 过程三：提气翘臀，腰背及肩下压，经下弧线至最大幅度。

要领

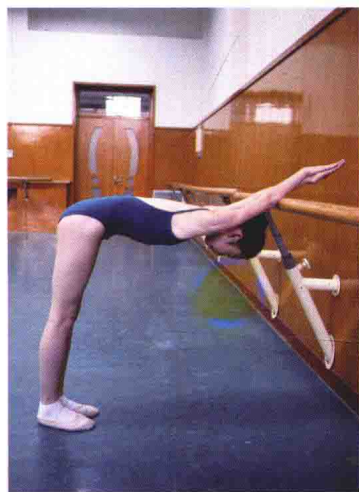
- (1) 两臂上举，与身体成一条直线。
- (2) 两臂、两手腕伸直不得弯曲。
- (3) 两膝及脚尖要正对前方不能外开。
- (4) 身体始终保持正直。



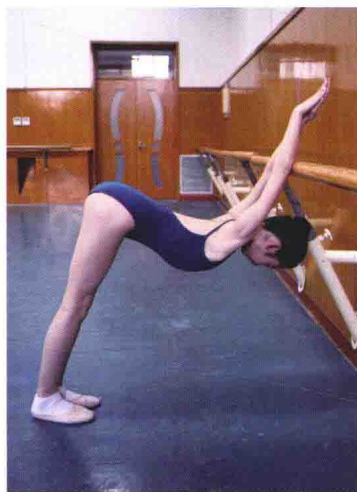
准备



过程一



过程二



过程三

七、甩肩

1. 准备：面向把杆，身体立直，正对前方，两眼平视，立腰提气，两臂自然下垂，两手臂贴腿外侧。两脚及两腿的内侧贴紧站直，脚正步位。
2. 过程一：两臂经向前后反方向迅速领摆后划，双手与肩同宽。
3. 过程二：加大领起幅度。
4. 过程三：加大领起幅度。
5. 过程四：领起至双手紧贴，双臂摆至最大幅度。
6. 过程五：反面同正面要求。

要领

- (1) 肩正体正，身体始终保持正直。
- (2) 两臂领起后摆后划速度要快，幅度要大。
- (3) 两臂、两手腕伸直不得弯曲。
- (4) 两膝及脚尖要正对前方，不能外开。



准备



过程一



过程二



过程三



过程四



过程五