



小荧星

■ 小荧星艺术学校通用教材

芭蕾舞中高级教程

(第三、四学年)



4J0888

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAU**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.SH.CN



附DVD一张

小荧星文化艺术培训学校 编著

■ 小荧星艺术学校通用教材

芭蕾舞中高级教程

(第三、四学年)

上海音乐出版社
上海文艺音像电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

芭蕾舞中高级教程(第三、四学年)/小荧星文化艺术培训学校

编著-上海:上海音乐出版社,2016.2

小荧星艺术学校通用教材

ISBN 978-7-5523-0980-5

I. 芭… II. 小… III. 芭蕾舞-艺术学校-教材 IV. J732.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第009380号

书 名:芭蕾舞中高级教程(第三、四学年)

编 著:小荧星文化艺术培训学校

出 品 人:费维耀

责任编辑:黄惠民 朱沛琪(助理编辑)

音像编辑:黄惠民 朱沛琪(助理编辑)

整体设计:薛文卿

插 画:余大昌 孙 腾

印务总监:李霄云

出版:上海世纪出版集团 上海市福建中路193号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路7号 200020

网址:www.ewen.co

www.smph.cn

发行:上海音乐出版社

印订:上海昌鑫龙印务有限公司

开本:787×1092 1/12 印张:9 图、文:108面

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

印数:1-3,000册

ISBN 978-7-5523-0980-5/J·0888

定价:45.00元(附DVD一张)

读者服务热线:(021)64375066 印装质量热线:(021)64310542

反盗版热线:(021)64734302 (021)64375066-241

郑重声明:版权所有 翻印必究

序

从1974年成立兴趣小组，到1985年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十年。褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

把孩子培养成富有艺术修养、充满创造活力的时代人才，是小荧星一贯秉承的教育宗旨。“小荧星”品牌创立以来三十载的辛勤耕耘，使老师们认识到，只有让孩子们在学习艺术的过程中真正体验快乐，才能收获自信，从而激发他们的内在潜质。艺术的人生才是完整的人生，从小学会体验艺术，学会发现美，才会丰富人的心灵，从而提升一个人的修养。艺术教育的最终目的不是为了培养多少艺术从业人员，而是提高人的素养。要做到这点，少儿艺术教育必须根据少年儿童的心理与生理特点，并且将系统的、规范的教学理念，通过循序渐进的方法来指导他们的艺术活动，这样才能将少儿趣味与艺术表现融为一体，使理论与实践一致、目标与成果统一。

正是这个愿望，小荧星团队的全体优秀教师、凝聚全社会艺术精英的小荧星艺委会全体成员，根据多年的教学积累，提炼、汇集教学中最为经典、最具训练价值的内容，编写了这套适用于少年儿童艺术基础训练和各种演出需要的读物，即“小荧星艺术学校通用教材”。这套教材集“歌、舞、演”三大类，其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影视共七个不同的专业。其最大亮点是教材中设置的互动环节，并创新地尝试了多媒体APP的方式，以帮助家长与孩子之间的互动，将学习、游戏、教育融为一体。

艺术教育是点亮孩子们心智的火焰。希望这套教材犹如浩瀚夜空中萤火虫的闪闪光亮，照亮孩子们的艺术之路，陪伴着孩子们快乐成长。

徐浩

2014年6月

编辑委员会

主 编：沈 莹

统 筹：王勤东 杨方禹

执行主编：孟祥麟

编 委：（按姓氏笔画排名）

马俊男	水 芳	王 鹏	叶 姬	史思静	佐 飞
张家雄	李振申	李润嫣	陈思媛	汪孟昂	范 莉
林婉婷	易爱博	赵北阳	哈丽娅	徐洁芸	秦旖旎
崔 颀	曹烨菁	韩 冰	魏 蕾		

编 务：（按姓氏笔画排名）

王珊珊	孙 庚	邵寅华	张 凤	汪 岩	邹 晟
张大维	陈建民	沈邦平	张薇倩	张伟民	杨 进
李大露	季彦栋	郭 昕	谢 菲	黄 婧	曹燕芸
戚超平	蔡来艺				

本册撰稿：叶 姬

目录

序 / 徐浩

1 编者的话

3 阅读说明

第一单元

9 1.Barre:Demi-plie (蹲) ●

11 2.Barre:Battement tendu (擦地) ●

13 3.Barre:Battement jete (小踢腿) ●

15 4.Barre:Fondu (单腿控制) ●

17 5.Barre:Adagio (搬腿与控制) ●

19 6.Barre:Grand battement jete (大踢腿) ●

21 蒲公英

第二单元

25 1.Centre:Port de bras (臂膀练习) ●

27 2.Centre:Battement tendu&Releve
(擦地与半脚尖) ●

29 3.Saute&Changements (小跳) ●

31 4.Glissade&Assemble (小跳) ●

33 5.Pas de chat (小跳) (单一训练) ●

34 6.Balance (舞步) (单一训练) ●

35 蒲公英

第三单元

39 1.西班牙手形、手位 (单一训练)

42 2.西班牙手位组合 ●

43 3.舞步: 西班牙小点 (单一训练)

44 4.小舞蹈: 西班牙 ●

44 蒲公英

第四单元

49 1.古典芭蕾基本功展示

49 2.外国代表性剧目

50 蒲公英

第五单元

55 1.Barre:Plie&Port de bras (蹲和臂膀练习) ●

58 2.Barre:Tendu&Jete (擦地与小踢腿) ●

59 3.Barre:Rond de jambe a terre (划圈练习) ●

61 4.Barre: Adagio (控制) ●

63 蒲公英

第六单元

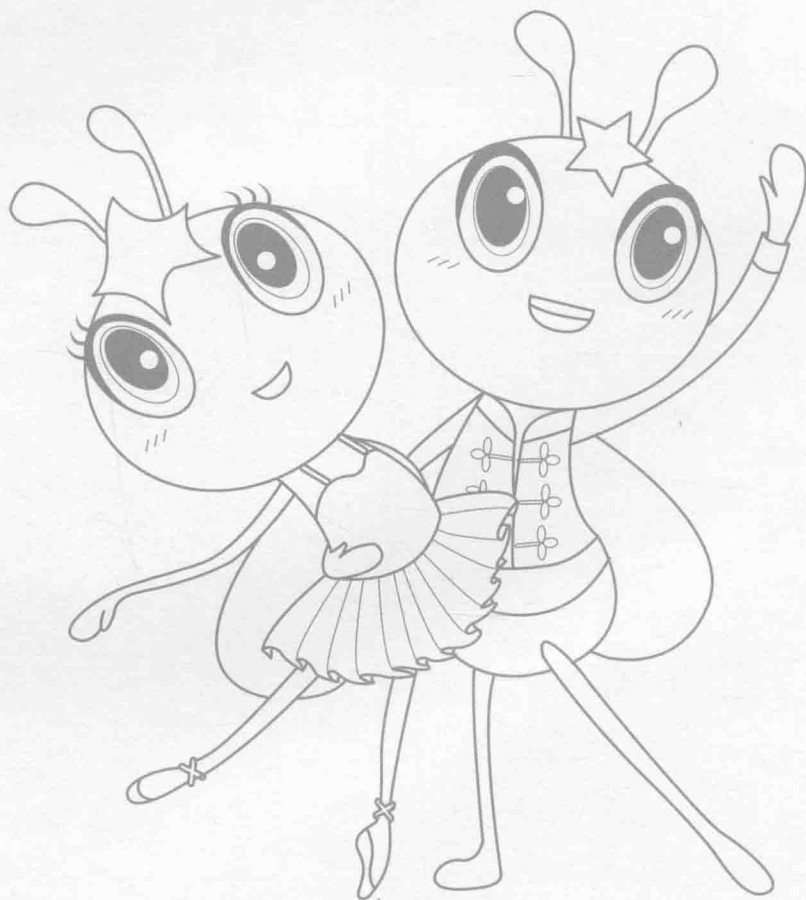
- 67 1.Centre:Piroutte (转) ●
- 69 2.Centre:Adaigo (控制) ●
- 71 3.Jete (小跳) ●
- 73 4.Sissonne ouverte&Fermee (中跳) ●
- 74 5.Echappe (中跳) ●
- 75 6.Pas de bourre (舞步) ●
- 77 蒲公英

第七单元

- 81 1.波兰玛祖卡常用手位
- 83 2.常用脚位
- 85 3.玛祖卡基本舞步
- 87 4.小舞蹈: 玛祖卡 ●
- 87 蒲公英

第八单元

- 91 1.舞蹈剧目排练
- 92 蒲公英
- 95 后记
- 97 星星墙



幼儿舞蹈教学是幼儿在成长发展阶段重要组成部分，正确、规范的芭蕾训练有助于孩子们的骨骼生长和形体修饰，同时学习芭蕾舞还可以发掘孩子自身由内而外的美和潜质，树立信心。芭蕾的音乐是美的，舞蹈的故事和意境也是唯美的，使孩子在长期美好事物的熏陶中树立正确的审美观。本教材致力于让孩子们在学习舞蹈的过程中体验快乐、收获自信、激发潜质，根据小孩子的心理、生理特点、强调训练的技术规范性与儿童趣味、艺术表现相结合，形成一套适用于少儿舞蹈基础训练和各种演出需要的训练教材。

一、学习芭蕾有益于儿童的身心发展

1. 锻炼体质，塑造挺拔身姿，改善不良姿态

芭蕾是一种人体动作艺术，通过学习芭蕾能够使肢体各关节的柔韧性，肌肉的力量、速度、耐力及心肺功能都得到锻炼，芭蕾训练注重身体平衡能力的运用，以及动作的伸展性，能够使四肢韧带得到拉伸，肌肉变得修长紧实，有利于矫正孩子的不良姿态，如驼背、内八字脚、脊椎侧弯、含胸腆肚等。

2. 身体协调能力的培养

协调能力是指在身体的运动过程中，调节与综合身体各部分动作的能力，它集合了灵敏度、速度、平衡能力、柔韧性等多种身体素质为一体，充分反映了中枢神经系统对肌肉的支配和调节能力，对孩子的心理发展有着重要的影响。

在舞蹈学习过程中，需要处理各种动作的不同组合及变化，而每个动作又需要经过手、眼、身、法、步及肢体各个部位的协调配合。

3. 行为气质的培养

在芭蕾舞课程中，会依据孩子的年龄特点，安排孩子用心体会世界著名的芭蕾舞曲的精妙之处，引导孩子体会其中的角色感和艺术氛围，养成孩子轻盈飘逸的艺术气质。通过长期的、专业

的、系统的、规范的芭蕾训练，身体外形会向理想的方向发展，使身材更挺拔修长，举手投足间都表现出与众不同的气质和修养。

4.团队精神的培养

舞蹈的排练，训练在注重个性释放的同时，强调相互间的协作与配合。通过舞蹈中相互间的交流，获得如何拓展交往与人相处的经验，增强了自制力和自我约束力，对少儿长期性格的发展有着积极的影响。

二、芭蕾舞的学习内容及要求

全书共分为八个单元。前四单元为第三学年的全部学习内容，后四单元为第四学年的全部学习内容。

其中包含了：基本体态训练、扶把训练、中间舞步舞姿练习及跳跃训练、舞步训练、外国性格舞、剧目排练。

教程的每个组合中基本设置了“要做到”“我能行”“小组合”“要注意”“帮帮我”“猫头鹰”六个板块，对动作进行了详细地讲解，并在每个单元末设置了一个关于芭蕾舞的小知识，帮助学员拓展对芭蕾舞了解。

三、给家长的建议

1.营造舞蹈环境

旋律和节奏是构成音乐的要素，从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。因此在家里父母要经常和孩子一起欣赏不同风格的音乐，可以和孩子一起在音乐中“律动”。在愉快的嬉戏中，逐渐培养孩子的节奏感。

2.坚持保证上课时间，日常保持适量训练

学习舞蹈需要韧性，贵在坚持。有些孩子可能会因为练功辛苦而无法持续，这个时候需要家长多鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘，一份收获”，保证上课时间，保持日常适量训练，一定能够看到效果。

- 1.本教程的每个组合均附有示范图或视频。其中标志“”表示本教程所附DVD中含有该组合的视频，教程中的“小组合”为单一练习组合，与DVD中的展示课组合有所不同。标志“”则表示可以通过“荧星棒”APP手机应用，扫一扫该页，即可观看视频。（应用下载方法见后页）
- 2.“小组合”中“[x]”表示第“x”个八拍。“x-x”表示八拍中的节拍数。如：“[1]1-4”即为第一个八拍中的1至4拍，可数为“一、二、三、四”。“[3]1-4”即为第三个八拍中的1至4拍，可数为“三、二、三、四”。
- 3.本教程最后附有“星星墙”，小学员每日自觉练习30分钟，或者找出每单元“猫头鹰”中的错误，即可为他们贴上小荧星专用贴纸，以作鼓励。
- 4.期中和期末时，家长可以帮助小学员记录半年来的学习感受，亦可拍摄视频保存。

“荧星棒”APP——学习的好帮手上线啦！

亲爱的小朋友，想不想用你手中的手机或平板电脑来帮助你学习呢？快快挥舞起我们的“荧星棒”，施展魔法，让老师们从课本里来到你的身边吧！

“荧星棒”小档案

什么是“荧星棒”？

荧星棒是一款专门为小荧星学员及教材使用者设计的应用软件，可以安装在任何一台苹果或安卓2.0版本以上操作系统的手机和平板电脑上，为小朋友们带来神奇的体验哦！

神奇功能一：随身教参魔法棒

小朋友们可以通过“荧星棒”APP，随时随地观看与教材同步的视频内容，让学习更轻松！

神奇功能二：才艺交流小舞台

加入读者俱乐部，小朋友们可以登上“荧星棒小擂台”，上传交流学习成果，获得专业点评、粉丝鼓励，让成长看得见！

下载安装

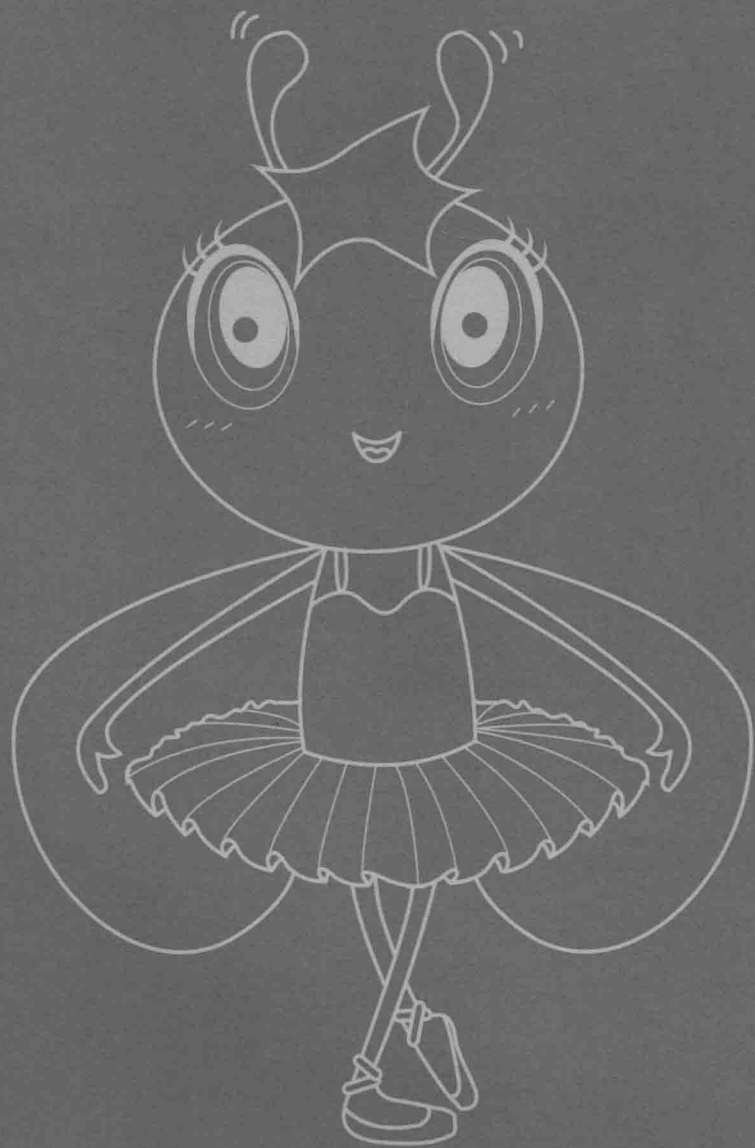
方法一：用设备扫描二维码下载。

方法二：苹果系统设备可进入AppStore搜索“荧星棒”下载。

方法三：进入小荧星官网<http://www.littlestar.cn/>下载。



小荧星的伙伴们，准备好了吗？让我们一起寻找“”，挥动荧星棒，开始神奇的才艺学习之旅吧！



叶子姐姐
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

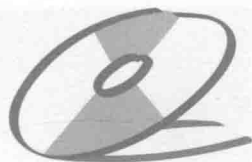
经过两年的学习，

相信你对芭蕾基础课程已经基本掌握，
那就跟随叶子姐姐开始学习芭蕾舞中级课程吧。

让我们先从把杆练习开始，

这个单元都是把杆上一些新的内容，
其中包含：DEMI-PLIE、RATTEMENT TENDU、
RATTEMENT JETE、FONDU等。

小朋友要认真学哦！



1. BARRE: DEMI-PLIE (蹲)

要做到

四位脚和五位脚plie。

在四位脚上做plie首先要把四位脚站好，在保持外开的基础上，一只脚在另一只脚的前面，两脚之间有一脚的距离。做蹲的时候胯部保持相同的开度。

五位脚，前脚脚尖尽可能的与后脚脚跟对齐，从大腿根部开始转开，做蹲的时候，两只脚脚心都要平稳的放在地面上，膝盖朝两侧拉开，保持上身的垂直体态。



小提示

四位脚的重心一定要平均放在两腿中间，保持胯部的位置，两脚保持一致的开度。

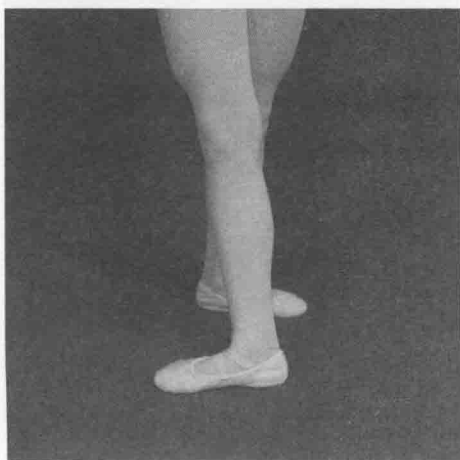


图1-1

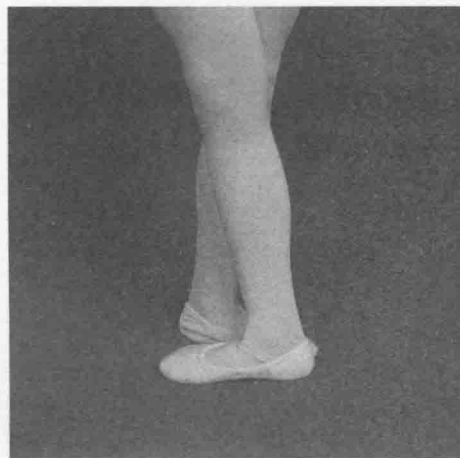


图1-2



图1-3

我能行

见本书所附DVD。

见图1-1（四位脚）。

见图1-2（五位脚）。

见图1-3（四位脚半蹲）。

见图1-4（五位脚半蹲）。

小组合

准备：左手单手扶把，右手准备位，两脚五位脚。

准备拍：5-6 保持不动。

7-8 右手呼吸。

[1] 1-2 右脚前擦地，保持前点地不动，右手慢慢到一位手。

3-4 脚趾往回收，脚跟向前压落四位脚，右手打开到二位手。

5-8 四位demi-plie一次。

[2] 1-4 四位demi-plie一次，右手在往下蹲的慢慢上升到开放式三位手。

5-8 右脚前点地慢慢收回至五位脚。

[3] 1-4 右手呼吸小二位，慢慢经过一位手打开到二位手。

5-8 五位demi-plie一次。

[4] 1-4 五位demi-plie一次，右手在往下蹲的时候升到开放式三位手。

5-8 五位半脚尖，小碎步向左转向反面，落下脚跟回到准备位。

[5]-[8] 反面重复[1]-[4]。



图1-4

帮帮我

妈妈您帮我看看我的四位脚站得正确吗？



小朋友，你能准确地找出下面这张图中错误的地方吗？

见图1-5。

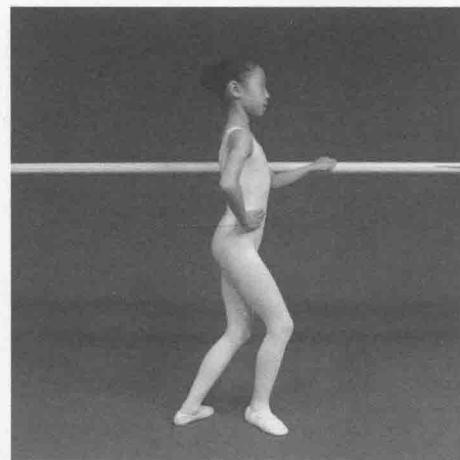


图1-5