



中国古典舞钢琴伴奏曲选

万书亮 李宾逗 编 著

吉林人民出版社



中国古典舞钢琴伴奏曲选

Zhong Guo Gu Dian Wu Gang Qin Ban Lou Qu Xuan



万书亮 李窦逗 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞钢琴伴奏曲选/万书亮, 李窦逗编著.
—长春: 吉林人民出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-206-11882-1

I. ①中… II. ①万… ②李… III. ①钢琴曲—中国—现代—选集
IV. ①j647. 41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第199078号

中国古典舞钢琴伴奏曲选

编 著: 万书亮 李窦逗

责任编辑: 关铁宁

封面设计: 唐静旋

制谱: 杨子强

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 吉林省吉育印业有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 7.5 字 数: 90千字

标准书号: ISBN 978-7-206-11882-1

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

定 价: 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

编者的话

中国古典舞(Chinese classical dance),起源于中国古代历史悠久,博大精深,它融合了许多武术、戏曲中的动作和造型,古典舞是指在民间传统舞蹈的基础上,经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时期艺术实践的检验,流传下来的被认为是具有一定典范意义的和古典风格特点的舞蹈。古典舞特别注重眼睛在表演中的作用,强调呼吸的配合,富有韵律感和造型感,独有东方式的刚柔并济的美感,令人陶醉。中国古典舞主要包括身韵、身法和技巧。身韵是中国古典舞的内涵,每个舞蹈的韵味不同,两个人跳同样动作,韵味都不同。身法则是指舞姿还有动作。古典舞非常强调“形神兼备,身心互融,内外统一”的身韵。神韵是中国古典舞的灵魂。

本书主要内容包括:古典舞钢琴伴奏曲和古典舞蹈动作训练要求。通过简洁凝练的介绍以及浅显易懂的阐释,旨在让读者能迅速的掌握相关理论和实践要点。

书中精选的伴奏曲,不仅注重训练的典型性,也考虑到艺术性、思想性与技巧性的相结合。书中将原创乐曲、艺术歌曲、歌剧片段、中国民歌、器乐曲等作品融入到舞蹈钢琴伴奏中。具有较强的实用价值。此书可作为钢琴专业练习曲选,戏剧影视专业,以及诗歌朗诵配乐使用。

《中国古典舞钢琴伴奏曲选》是编者从事数年工作的总结。此书凝聚着编者对于钢琴、舞蹈教育事业的热爱,积淀着对艺术教育的诚挚感情。

本书能得以出版得到钢琴、舞蹈、影视等各届人士的大力帮助与支持。尤其感谢中央音乐学院刘兴辰教授、李其芳教授。北京舞蹈学院王伟教授、罗娅萍教授。吉林大学文学院张福贵教授,王俊秋教授。东北师范大学刘炼教授,吉林艺术学院范波澜教授等。感谢责任编辑对此书的修订、加工及润饰。

本书虽经过多次修改,但由于本人知识结构、年龄的局限,书中难免有不妥之处,恳请原作曲家给予谅解。如有不妥之处,请来函联系以便改正。更期待广大专家、读者批评、指正。

在舞蹈钢琴伴奏音乐探索的道路上,正所谓“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”

编者

2015年7月



寄语

寄语一

钢琴艺术发展到今天已经有三百年的历史，钢琴文献浩如烟海，虽然说弹得曲目越多越好，但是在目前的教育大背景下，想尽可能多的接触钢琴乐曲从时间上来看难度就非常大。最科学合理、有效便捷的方法，就是选用将大量经典作品融入其中的钢琴曲选。并且按照“精雕细琢”的高标准、高规范来学习和演奏，这种方法比那种“粗枝大叶的，题海式”的学习方式要规范有效的多。

得知我的学生万书亮出版《古典舞钢琴伴奏曲选》我感到很高兴也很欣慰。此书虽是舞蹈钢琴伴奏曲选，但内容极其丰富，也可作为高校钢琴专业教材。因为此书将经典的钢琴作品、声乐作品、电影音乐等作品编写其中。并将部分乐曲有目的性的加以改编与编配，使演奏者能够涉猎不同时期、不同风格、不同体裁、不同类型的作品。用最短的时间浏览大量的经典作品并得到提高。

万书亮是一个非常单纯并执着的青年演奏家、教师。他那份对艺术近乎于狂热的追求给我和其他的同学留下很深的印象。我相信，凭借着这种难得和少有的对艺术的热情、凭着他对艺术的敏锐和无怨无悔的坚持，一定会在这条长路上越走越好。

祝贺你！

刘兴辰（中央音乐学院教授 钢琴演奏家）于2105年7月

寄语二

作为一个与舞蹈教学、钢琴伴奏打了几十年交道的舞蹈教师，我深深地敬重他（她）为舞蹈教学事业做出的贡献。获悉万书亮老师和我的学生李宾逗老师将出版《古典舞钢琴伴奏选曲》，我为有这样的年轻优秀的钢琴老师和舞蹈老师而高兴。当前优秀的舞蹈伴奏乐曲并不多，因此希望万老师和李老师在今后的工作中积累更多更好的作品为丰富舞蹈钢琴伴奏音乐继续努力。

罗娅萍（北京舞蹈学院教授）于2015年7月 北京

寄语三

凡是教过舞蹈训练课的老师，都知道舞蹈的音乐伴奏有何等的重要。艺术自古以来就是乐舞共生，没有音乐，舞蹈难以存在。而在当代舞蹈教学中，钢琴伴奏是舞蹈训练采用的主要方式，也成为决定训练成效的重要因素。舞蹈动作的节奏、劲力、律动、气息，乃至舞蹈动作结构、动作语言和风格的确立，音乐伴奏都起着重要的作用。在我的经验中，舞蹈创作的音乐精彩，作品就成功了一半。而舞蹈训练的音乐准确，训练的质量与成效就会凸显。所以，舞蹈伴奏的水平和教材建设十分重要。

舞蹈伴奏的音乐多取自于经典，因为教学传授的就是经典，万老师以“曲选”作为教材的内容，里边一定集中提炼和编整了最有代表性的东西，也是长期积累而形成的伴奏素材。大家都爱说如何创新，而创新体现的是对已有的传统如何整合，如何运用的能力，在已有的经验和积累中，能够把握核心，整合素材，提炼最经典的东西，这是一种智慧。所以，选曲是一种有目的性，有指向性的创造性工作。

我的同学好友罗亚萍向我推荐了万书亮老师出版的《古典舞钢琴伴奏曲选》，并为万老师出版的曲集写寄语，我虽于万老师并不是同一专业，但是我欣然接受了。因



为在大家容易忽视舞蹈音乐伴奏建设的情况下，万老师能够用心研究此项工作，默默努力，无论对舞蹈教学建设还是音乐伴奏建设都是有价值、有意义的，为此，对万老师的勤奋和努力表示敬意。谈及音乐，本人纯属外行。但是，谈及舞蹈教学的音乐伴奏，总是含有感情和期待，希望能够有更多的人投入于这项工作中，也向万老师致以祝贺！

王伟（北京舞蹈学院副院长）于2015年7月 北京

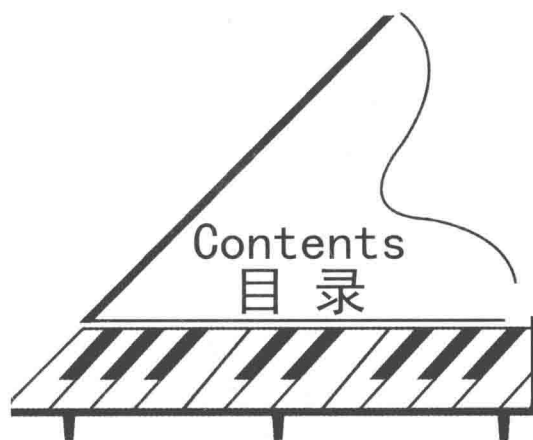


副主编

- 李子龙 （硕士研究生 青年教师）
周 娜 （硕士研究生 青年教师）
唐 晶 （国家二级演员 青年教师）
王 珊 （硕士研究生 青年教师）
孙婧瑶 （硕士研究生 青年教师）
-

艺术顾问

- 张福贵 （吉林大学教授 长江学者 博士生导师）
王俊秋 （吉林大学教授 博士生导师）
刘 炼 （东北师范大学音乐学院院长 博士生导师）
陈 旸 （东北师范大学声乐系主任）
王 伟 （北京舞蹈学院副院长 教授）
罗娅萍 （北京舞蹈学院 教授）
刘兴辰 （中央音乐学院教授 钢琴演奏家）
赵 聪 （中央民族乐团首席 琵琶演奏家）
蒋燮斌 （战友文工团国家一级指挥家）
张 浩 （吉林省交响乐团团长 指挥家）
石东松 （吉林省交响乐团副团长 长号演奏家）
范波澜 （吉林艺术学院舞蹈学院院长 教授）
李顺阳 （吉林艺术学院 教授）
李宝祥 （吉林艺术学院 教授）
于兆林 （吉林艺术学院教育学院钢琴系主任）



中国古典舞基训训练内容.....	1
中国古典舞基训训练要求.....	2



中国古典舞

擦 地.....	7
擦 地.....	10
蹲.....	12
蹲.....	14
蹲.....	16
五位擦地.....	18
五位擦地.....	20
五位擦地.....	21
小踢腿.....	23
小踢腿.....	24
小踢腿.....	25
单腿蹲.....	27
单腿蹲.....	29
单腿蹲.....	32
单腿蹲.....	34
腰.....	36
腰.....	38
腰组合.....	41
小弹腿.....	45
小弹腿.....	47



小弹腿 大弹腿	49
小弹腿 大弹腿	51
小弹腿.....	53
控制.....	55
控制.....	57
控制.....	58
大踢腿.....	61
大踢腿.....	62
大踢腿.....	64
小跳.....	65
小跳.....	66
小跳.....	67
小跳.....	68
中跳.....	69
中跳.....	70
中跳.....	72
大跳.....	73
大跳.....	74
大跳.....	75
大跳.....	76
大跳.....	78
小转.....	80
小转.....	82
舞姿转.....	84
舞姿转.....	86
旁腿转.....	88
旁腿转.....	90
平转.....	91
平转.....	93
翻身.....	94
翻身.....	96
翻身.....	98
探海翻身.....	99
探海翻身.....	100
双飞燕.....	102
飞脚.....	104
扫堂.....	106
手位.....	108

中国古典舞基训训练内容

中国古典舞基本功训练在形式上包含了地面训练。内容主要可以概括为柔韧训练(俗称为软开度训练),力量训练(又称为能力训练),技术、技巧动作训练三个方面。柔韧、力量、技术技巧是构成舞者职业生涯的三个主要技术性成分,是一名职业舞者所必须具备和达到的身体基本条件和技术条件。

1. 古典舞基本功之把上练习(也叫“扶把训练”或“把杆练习”),指训练的时候扶着固定的物体进行的训练。包括擦地练习、蹲步练习及压腿练习等等。把上练习是塑造姿态美的主要手段,对发展下肢及躯干的力量、柔韧、灵巧、协调,增强对身体重心的控制、提高平衡能力都非常有效,同时起到身体的姿态规范化的作用。包括基本手位和基本站位及半蹲、全蹲(比如“双手扶把蹲”、“单手扶把蹲”)(比如“双手扶把擦地”、“单手扶把擦地”)(比如“双手扶把小踢腿”、“单手扶把小踢腿”)和划圈等动作。单腿蹲和小弹腿、压前腿、压旁腿、压后腿也是相当重要的训练动作。这些训练动作可以使脊柱、臀、脚踝、臂充满活力,从而培养优雅和高贵的气质。

2. 古典舞基本功之把下练习(也叫“脱把练习”或“地面训练”),难度较大,动作分为手位与脚位的训练,如手臂的舞动、脚做划圆等动作,还有步伐的训练。其中,步伐训练包括圆场、跳跃步训练、花梆步训练等等。与前面的训练相比,增加的练习有跳跃练习。小跳还可以分为一位小跳、二位小跳、五位小跳、舞姿跳。中跳是随后的训练,主要以原地跳为主,分为一位中跳、二位中跳、单起双落方法和双起单落方法。最后就是大跳了。以上训练,是将臂、腿、弹跳等舞姿造型组成的小组合,既能训练身体的基本能力,也调整了严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。

3. 古典舞技巧部分训练广义上是指专业性很强,难度很大,观赏性和效果性都较强的人体动作。包括人体的柔韧性,弹跳的高度和空中的控制力、舞姿性、旋转的速度和数量,以及空中转体,翻腾等。



中国古典舞基训训练要求

擦地训练要求：从髋关节处外旋，在身体保持正确的直立下进行擦地练习，重心的转换、始终保持主力腿向下蹬踩推地的意识，形成力量的上下支撑关系。要求：动力腿伸直，保持外开的形态，要求脚掌紧贴地面向外擦出，脚跟先离开地面，然后脚弓、脚掌依次离开地面，最后脚尖延伸，脚尖向外擦出的距离是在两胯保持稳定、水平、不移动位置的情况下所能达到的最远点。动力脚向主力腿收回的路线与过程按照出时各部位的运动顺序依次反过来进行，脚收回至动作开始之前的上提起，擦地收回的全过程。擦地看似很简单，训练起来并不简单的基础动作，它直接影响着动作和技术技巧的方法和质量，因此要反复提示规格与要求。

蹲训练要求：蹲是两腿的屈伸与弯直训练，通过不同的脚位上反复地用各种节奏处理膝关节的练习，加强踝关节、膝关节柔韧能力起着非常重要的作用，促进整个身体平衡与各部位能力的增长，为更好地完成其他技术动作打下良好的基础。要求：前脚尖与后脚跟前后对齐，双腿并拢贴住，对于髋关节的外旋要求幅度更大，更强调从髋关节处大腿内侧到脚后跟外开的一直性。其他规格同一位半蹲、全蹲。

小踢腿训练要求：此动作主要训练脚部通过向外踢出的力量与能力，通过这种擦地快速踢起的训练提高腿部的能力与腿部的灵活性，为大幅度的踢腿动作以及大跳打下重要基础。要求：动力脚经过擦地的过程，脚趾离地要有抓地的过程，快速有力的踢出。用力点在脚尖上，离地后脚尖仍有延伸的内在意识。

单腿蹲训练要求：单腿蹲是主力腿与动力腿同时动作的，训练膝关节的柔韧性和腰背、大腿、小腿、髋关节以及踝关节能力的一种很好的手段。要求：主力腿和动力腿必须同时完成动作，主力腿的半蹲和蹬直时膝盖都要对着脚尖，动力腿伸出时向前由脚跟内侧主动带动，向旁是脚背带动，向后是脚尖带动。要求动作连绵不断。

腰训练要求：腰是身体运动和舞蹈动作的轴心，而腰的动作又是掌握繁难舞姿和技巧的动作基础，如：风火轮、卧鱼、斜探海、探海、紫金冠跳、双飞燕跳以及翻身……都是以腰为主的动作。腰的训练目的是要增强舞蹈演员腰部柔韧性和灵活性。要求：腰的训练先可采用慢速或中速音乐伴奏，然后再用快速音乐，这样可以训练腰部具有灵巧的运动能力。涮腰卧鱼，穿掌扑步风火轮可以作为各种舞姿、大踢腿、旋转和跳跃等组合的衔接动作或结束动作。

小弹腿与大弹腿训练要求：小弹腿是动力腿在 25° 上膝盖急促有力地伸直训练动作，大弹腿是动力腿吸在 90° 上控制不动，膝盖在快速中伸直的训练动作。它们的共同特点是动作要快速有力，很快地弹出。要求：小弹腿集中训练小腿的灵活性、敏捷性。大弹腿集中训练大腿的力量，同时对主力腿的支撑能力以及腰背、大腿根的能力增长有很大的训练作用。节奏不能平均处理，要用“切分”的节奏型处理。

控制训练要求：主要训练动力腿的外开与控制能力，锻炼腿向外伸展的控制能力，同时也增强了主力腿与后背的能力。要求：动作过程中注意身体的垂直和重心准确，主力腿要伸直，主力胯向上提起，动力腿吸至膝盖向外伸腿的过程要保持膝盖的高度，腿在空中伸直不要晃动。节奏型慢舒缓。

踢腿训练要求：踢腿是古典舞腿部幅度训练的主要手段，更是轻下身训练必不可少的重要步骤，古典舞丰富的舞姿，高难的技术技巧都需要舞蹈演员两条轻飘、有力、流畅自如的腿。因为训练腿功必须抓紧、抓狠、踢够、踢透。要求：踢腿要借擦地的劲儿踢起，不管是勾脚还是绷脚所有的踢腿都要求踢上去急促有力，空中有力点，落下时轻盈而有控制。所有踢腿行进上步之后都有移动重心的过程，重心能及时跟上去，所有方向的踢腿胯都应收正。踢腿分“把上”和“把下”两种类型，又分为前腿、旁腿、后腿、紫金冠、片腿、盖腿等。



把下控制训练要求：把下控制结合把上训练的目的，要求腿的外开与控制能力，与舞姿的运用处理动作的过程，锻炼腿经向外伸展的控制能力，同时也增强了主力腿与后背的能力。要求：动作过程中注意身体的垂直和重心准确，主力腿要伸直，主力胯向上提起，动力腿向外延伸的过程要保持膝盖的高度，腿在空中伸直不要晃动。要求能力性很强。

小跳训练要求：小跳掌握起、落方法，即蹲、推、落三个过程的方法。要求：着重训练脚的灵活和踝关节的力量、速度。它是为中跳和大跳准备踝关节所需要的能力也是为各种舞姿奠定基础。包含一位、二位、五位等。

舞姿跳训练要求：舞姿跳在小跳的基础上变化不同舞姿的跳跃，在重心点上，手的姿态变化要及时、准确、到位，着重训练脚的灵活和踝关节的力量、方向等。在跳跃过程中所需要的能力也是为各种舞姿奠定基础。

中跳训练要求：中跳训练是增长弹性能力的重要手段，尤其对膝关节的韧性能力和大腿肌肉能力以及爆发力的培养起着相当重要的训练作用。要求中跳双起双落。（一位、二位、五位、变位）

斜线跳跃训练要求：各种大跳是空中技术能力的训练，它既要体现出空中技术的难度，幅度、速度、空中姿态的准确性，又要在训练中加强肢体的表现力，气息的运用、腾空的节奏，因此小、中、大跳的训练都有着各自的目的、任务和手段，相互之间是相辅相成的。

小转训练要求：小转是原地反掖转的基础，因为它舞姿面积小，立点更集中，比较容易掌握，也比较容易训练。要求基础转的训练应抓住身体的直立，重心和姿态的

培养，它们是训练转的基础，原地小转的可以在单一组合中练习，是完成原地转的重要步骤。

舞姿转训练要求：舞姿转首先要有准确的舞姿造型，这是舞姿转的开范儿的前提，必须对各种舞姿转的舞姿进行严格的强化训练才能达到要求，同时各种舞姿转有不同的重心要求，为后面的旋转做了全面的铺垫。例如：紫金冠转，加入旁提横拧的斜探海转，掖腿转与紫金冠转的复合转，大掖转和斜探海转等都是由垂直舞姿转派生演变一系列变化的舞姿转。

旁腿转训练要求：旁腿转是芭蕾技巧中的旋转，在古典舞技巧中也经常运用，主要训练旁腿转复合技巧。要求：旁腿转每一圈要经过主力腿深蹲到立半脚尖的过程，双胯与双肩垂直上立，动力腿打开至旁90°保持稳定，避免上下窜动。

平转训练要求：在旋转的过程中注意留头甩头，眼睛始终盯住前进的方向。要求：以双胯、腰背为发力点带动身体直立旋转，双脚快速交替转换重心，不要将重心长时间的停留在一只脚上。胯根收紧上提，双手保持水平状，双手在旋转过程中指尖向外延伸。（可在横线、斜线、圆圈上进行）

踏步翻身训练要求：踏步翻身是基础教材，是所有翻身技巧中的开范儿。因为他的步骤要更加严格细致。要求：踏步翻身应以髋关节为轴心，手臂主动带一个立圆轨迹，胯是一个开与合的关系，眼睛看准地面一个点，翻身过程中要有留头甩头。快速翻身时应流畅、自如、灵巧。

点步翻身训练要求：在翻身的过程中，主力腿的脚跟始终保持半脚尖上，动力腿一定要首先点地再翻身，在连续翻身时确保每次都在8点方向点地，腰部要求同踏步翻身，经过4个胸腰的过程，身体不能上下窜，不要有起伏。



串翻身训练要求：串翻身是前、旁、后、四个方向经过腰的翻转过程中移重心的翻身。头与身体要保持翻转过程中固定在一个高度上，不能有起伏。手臂始终走立圆的流畅运行。节奏要平均。

探海翻身训练要求：探海翻身是动力腿从旁后侧方向直立抬起，立圆路线环动到掀身探海之后形成的翻身，它集能力、幅度、感觉、呼吸、韵律、身法于一体，难度较大，非常具有古典舞特点的技术。

双飞燕训练要求：强调起跳和落地都要经过半蹲的过程，绷脚尖向旁延伸，起跳后空中提胯，分为俯身、立身、深蹲三种动作。

飞脚训练要求：加强快速右腿推地，右手经下向上带起的顺势，挑起片盖腿带动身体转身一圈。空中强调右手夹耳，提胯立后背，身体直立。

扫堂训练要求：以支撑腿蹲，俯身后退姿态，完成双手和动作腿交替发力的旋转动作。

手位训练：古典舞的手位的位置是固定的，手形要严格按照古典舞的标准去做，加上呼吸、韵律去完成。掌握各个手位之间的连接手眼的配合，规格要领。将最基本的手位（山膀、按掌、托掌、摊掌、顺风旗、提襟等）为古典舞身韵打下良好的基础。

擦地

林海曲

Andante

