



■ 小荧星艺术学校通用教材

芭蕾舞初级教程

(第二学年)



4J0800

SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAV
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.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

芭蕾舞初级教程

(第二学年)

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

芭蕾舞初级教程(第二学年)/小荧星文化艺术培训学校编著-上海:上海音乐出版社,2015.8

小荧星艺术学校通用教材

ISBN 978-7-5523-0884-6

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(2015)第180941号

书 名: 芭蕾舞初级教程(第二学年)

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: 龚 蓓 朱沛琪(助理编辑)

整体设计: 薛文卿

插 画: 余大昌 孙 腾 鲁佩晨

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: 上海图宇印刷有限公司

开本: 787×1092 1/12 印张: $9\frac{1}{3}$ 图、文: 112面

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0884-6/J·0800

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，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，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）

王 珊	王 鹏	水 芳	叶 姬	邹树金	张家雄
张楚楚	李振申	林婉婷	赵北阳	徐洁芸	秦旖旎
黄 晨	曹烨菁	韩 冰	魏 蕾		

编 务：（按姓氏笔画排名）

王珊珊	孙 虔	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
季彦栋	易爱博	殷 文	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. 勾绷脚

11 2. 压腿与压胯

13 3. 扶把站姿与半脚尖 Barre

15 4. 舞姿练习(一) Port de bras

17 蒲公英

第二单元

21 1. 前、旁搬腿

23 2. 仰卧控腿

25 3. 扶把半蹲(一位、二位)

Barre—Demi-plie

27 4. 扶把擦地(前、旁)

Barre—Battement tendu

29 5. 舞步练习—吸跳步

31 蒲公英

第三单元

35 1. 侧卧吸伸腿

37 2. 腰的练习(单一练习)

38 3. 扶把半脚尖练习 Barre—Releve

40 4. 中间半蹲(一位、二位)

Center—Demi-plie

42 5. 中间小跳(一位) Center—Saute

43 蒲公英

第四单元

47 1. 腰的练习

48 2. 把杆旁压腿(单一练习)

49 3. 中间擦地(前)

Center—Battement tendu

50 4. 舞步练习: 正步位小碎步 Suivi

51 5. 小舞蹈: 综合性表演

52 蒲公英

第五单元

57 1. 勾绷脚

59 2. 旁压腿与搬腿

61 3. 扶把半蹲 Barre—Demi-plie

63 4. 舞姿练习(二) Port de bras

65 蒲公英

第六单元

69 1.仰卧小弹腿和大踢腿

70 2.扶把小踢腿（前）

Barre—Battement jete

71 3.旁吸腿 Passe

73 4.中间半蹲（一位、二位、三位）

Center—Demi-plie

75 蒲公英

92 3.中间擦地

Center—Battement tendu

93 4.舞蹈剧目排练

94 蒲公英

97 后记

99 星星墙

第七单元

79 1.后压腿和后踢腿

81 2.腿部控制及外开练习

82 3.扶把擦地（后）

Barre—Battement tendu

84 4.舞蹈剧目排练

85 蒲公英

第八单元

89 1.大踢腿

90 2.扶把向旁重心转移

Barre—Temp lies



幼儿舞蹈教学是幼儿在成长发展阶段不可缺少的重要组成部分，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，孩子长期在美好事物的熏陶下自然就能树立正确的审美观。本教材致力于让孩子在学习舞蹈的过程中体验快乐、收获自信、激发潜质，根据孩子的心理、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. 良好体质的锻炼，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、耐力及心肺功能都受到锻炼。芭蕾训练多注重身体平衡能力的运用，以及动作的伸展性，有利于孩子的骨骼生长，还能够使四肢韧带得到拉伸，肌肉变得修长紧实，还能矫正孩子的不良姿态，如驼背、内八字脚、脊椎侧弯、含胸腆肚等习惯性动作，营造一种无邪而脱俗的挺拔身姿。

2. 身体协调能力的培养

协调能力是指在身体运动的过程中，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，获得如何拓展交往和与人相处的经验，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，学习内容包含了：

基本体态训练，地面练习及软开度训练，扶把训练，中间舞步舞姿练习及跳跃训练，儿童舞蹈，剧目排练以及外国性格舞。教程的每个组合中基本设置了“要做到”“我能行”“小组合”“小提示”“帮帮我”和“猫头鹰”六个板块，对动作进行了详细地讲解，并在每个单元末穿插了关于芭蕾舞的一些小知识，帮助学员们拓展对芭蕾舞了解。

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，从小培养孩子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”，坚持保证上课时间，日常保持适量训练，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！

亲爱的小朋友们，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

还记得之前我们学过的内容吗？

放假在家有没有按照要求好好练习呢？

我们来回顾一下吧，

跟着叶子姐姐一起踏上美妙的芭蕾学习之旅吧。

第一单元我们就从勾绷脚、压腿、

把杆站姿、PORT DE BRAS练习开始吧。

gōu bēng jiǎo

1. 勾绷脚

要做到

勾绷脚时脚腕要使劲，勾脚时脚尖要最大限度勾起，脚跟向外蹬，膝盖往下压，绷脚时脚腕、脚背要绷紧，脚尖向下压。



小提示

保持基本坐姿，后背挺拔；两腿要保持伸展，两腿膝盖、脚跟并拢。

我能行

见图1-1。

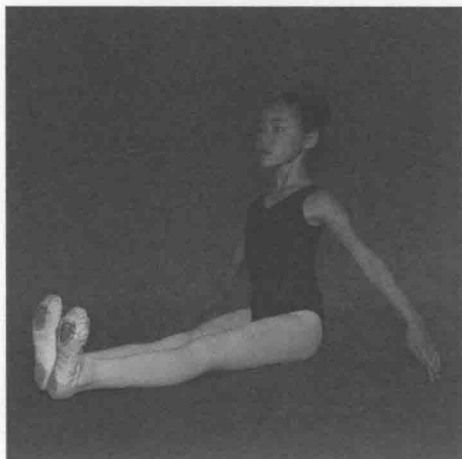


图1-1

小组合

准备：坐在地上，两腿伸直、绷脚，双手放在身体两侧，指尖轻轻点地。

[1] 1-2 两脚脚趾勾起。

3-4 全脚勾起。

5-6 两脚脚背绷下。

7-8 脚尖绷下。

[2] 1-8 重复[1]。

[3] 1-4 两脚全脚勾起。

5-8 两脚全脚绷下。

[4] 1-8 重复[3]。

- [5] 1-2 右脚脚趾勾起。
 3-4 全脚勾起。
 5-6 右脚脚背绷下。
 7-8 右脚脚尖绷下。
- [6] 1-8 左脚重复[5]。
- [7] 1-2 右脚全脚勾起。
 3-4 全脚绷下。
 5-8 左脚重复。
- [8] 1-4 双吸腿双手环抱膝盖，脚背绷，脚后跟并拢。
 5-8 两腿伸直，双手打开旁点地。

帮帮我

妈妈请帮我看看我的脚尖有没有绷得尖尖的？勾脚的时候我的脚跟有没有离开地板？我的后背有没有挺得直直的？



小朋友们，你们能正确找出下面两张图哪张是正确的吗？

见图1-2、图1-3。

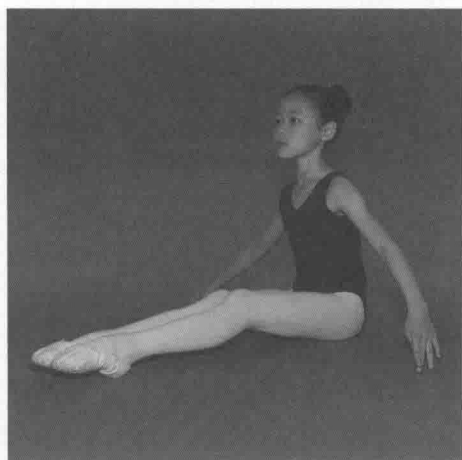


图1-2

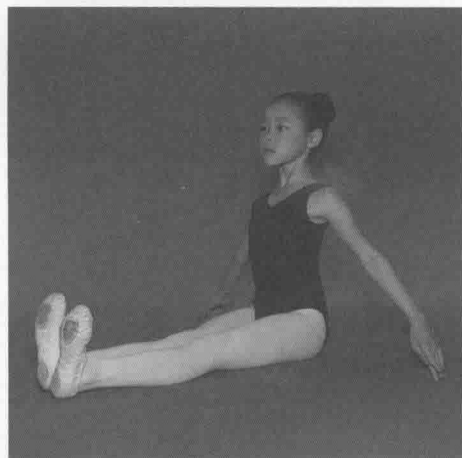


图1-3