



高|校|学|术|文|库
艺术研究论著丛刊

高等教育舞蹈基本功 训练教程

刘晓静 著



中国书籍出版社
China Book Press



高|教|学|术|文|库
艺术研究论著丛刊

高等教育舞蹈基本功 训练教程

刘晓静 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

高等教育舞蹈基本功训练教程 / 刘晓静著. —北京:

中国书籍出版社, 2017. 1

荆楚理工学院“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5068-6023-9

I. ①高… II. ①刘… III. ①舞蹈训练—高等学校—
教材 IV. ①J712. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 008758 号

高等教育舞蹈基本功训练教程

刘晓静 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 19.25

字 数 249 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6023-9

定 价 64.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一学年 第一学期 古典芭蕾舞基本功训练	1
第一章 女班	2
一、基本体态训练部分	2
二、地面训练部分	8
三、扶把训练部分	15
四、中间训练部分	22
五、跳跃训练部分	27
六、斜线训练部分	31
七、足尖训练部分	33
八、剧目:古典芭蕾《天鹅之死》女子独舞	36
第二章 男班	38
一、基本姿态训练部分	38
二、地面训练部分	38
三、扶把训练部分	43
四、中间训练部分	47
五、跳跃训练部分	49
六、斜线训练部分	51
七、剧目:古典芭蕾《巴黎的火焰》男子变奏	51
第一学年 第二学期 古典芭蕾舞基本功训练	54
第三章 女班	54
一、扶把训练部分	54
二、中间训练部分	60

三、跳跃训练部分	63
四、斜线训练部分	65
五、足尖训练部分	66
六、剧目:古典芭蕾《天鹅湖》女子变奏	72
 第四章 男班	 79
一、扶把训练部分	79
二、中间训练部分	84
三、跳跃训练部分	85
四、斜线训练部分	89
五、剧目:古典芭蕾《海盗》男子变奏	90
 第二学年 第三学期 古典芭蕾舞基本功训练	 93
第五章 女班	94
一、扶把训练部分	94
二、中间训练部分	100
三、跳跃训练部分	103
四、斜线训练部分	107
五、足尖训练部分	108
六、剧目:古典芭蕾《吉赛尔》女子变奏	110
 第六章 男班	 113
一、扶把训练部分	113
二、中间训练部分	116
三、跳跃训练部分	119
四、斜线训练部分	121
五、旋转训练部分	123
六、剧目:古典芭蕾《胡桃夹子》男子变奏	124

第二学年 第四学期 古典芭蕾舞基本功训练	132
第七章 女班	133
一、扶把训练部分	133
二、中间训练部分	135
三、跳跃训练部分	140
四、斜线训练部分	144
五、足尖训练部分	144
六、剧目:古典芭蕾《睡美人》女子变奏	148
第八章 男班	155
一、扶把训练部分	155
二、中间训练部分	158
三、跳跃训练部分	160
四、斜线训练部分	163
五、剧目:古典芭蕾《火鸟》男子变奏	164
第三学年 第五学期 中国古典舞基本功训练	166
第九章 女班	166
一、基本姿态训练	166
二、扶把训练部分	188
三、中间训练部分	192
四、斜线训练部分	196
五、步法训练部分	199
六、技巧训练部分	200
七、剧目:中国古典舞《扇舞丹青》女子独舞	207
第十章 男班	210
一、基本姿态训练	210
二、扶把训练部分	212
三、中间训练部分	215
四、斜线训练部分	216

五、技巧训练部分	218
六、剧目：中国古典舞《孔乙己》男子独舞	219
第三学年 第六学期 中国古典舞基本功训练	222
第十一章 女班	222
一、扶把训练部分	222
二、中间训练部分	228
三、斜线训练部分	232
四、步法训练部分	233
五、技巧训练部分	234
六、剧目：中国古典舞《玉魂》女子双人舞	235
第十二章 男班	237
一、扶把训练部分	237
二、中间训练部分	242
三、斜线训练部分	244
四、技巧训练部分	244
五、剧目：中国古典舞《秦俑魂》男子群舞	245
第四学年 第七学期	248
第十三章 现代舞基本功训练	248
一、体态基本训练	248
二、放松训练部分	250
三、地面训练部分	252
四、跳跃训练部分	254
五、技巧训练部分	257
六、现代舞鉴赏	263
第四学年 第八学期	267
第十四章 现代舞基本功训练	267
一、体态基本训练	267
二、放松训练部分	271

目 录

三、地面训练部分	273
四、跳跃训练部分	278
五、技巧训练部分	281
六、现代舞鉴赏	289
参考文献	293



第一学年

第一学期 古典芭蕾舞基本功训练

第一学年第一学期在古典芭蕾舞整个的教学过程中具有非常重要的意义。它必须为舞蹈教学过程中学生身体所需要达到的“开、绷、直、立”、技术技巧和表现能力打下扎实可靠的基础,还必须教会学生要正确地理解和掌握芭蕾的基本知识、动作要素和规格,及训练出应有的身体能力,并给予学生古典芭蕾舞的基础理论知识,培养学生对芭蕾舞的学习兴趣,逐渐培养严肃认真、刻苦钻研的学习态度,正确认识对待自己将要从事的舞蹈艺术事业。

第一学期的古典芭蕾舞基本功训练课程的教学内容以训练身体基本形态和能力为主,通过学习地面训练部分的脚背、腿部外开等以及柔软度的练习,使学生在正确姿态下掌握初步的扶把训练、中间训练和舞姿、跳跃训练以及足尖训练等。培养学生身体的软度、开度、力量和控制能力。除此之外,通过舞姿和舞步的训练,使学生初步掌握芭蕾舞姿的准确性,并注意身体各部位的配合和协调性。

教师在教学中要把注意力放在基本形态上,也应该注意纠正学生在学习中的习惯性缺点,避免养成影响舞蹈表演的不良习惯,妨碍技术、技巧的提高,并要求学生从简单的动作开始就要与音乐互相结合,要有节奏感、乐感和舞感。同时教会学生掌握每个动作的名称和课堂中所用的专业芭蕾舞术语。

第一章 女班

一、基本体态训练部分

(一)基本体态

1. 颈部

颈部是头自由运动的轴心。颈部的运动有平行的(即平圆)、立行的(即立圆)。颈部运动的动力点应该在头,它是以头为带动点运动到各个方向的。如果头部的练习不当,将会影响身体重心的直立,更会破坏旋转和舞姿的准确性。头颈部的旋转运动主要产生在第二、第三颈椎;“前弯”运动以下颈段为主;后伸运动则以中颈段最为主。如果带动的部位不对,就容易使颈部形成前倾或侧倾的毛病。

2. 眼睛

眼神在芭蕾舞的每一个舞姿中都很关键。当我们从枯燥的基本练习进入到了带有肩和头、眼睛的配合时,舞蹈就有了传神的表演色彩。在芭蕾舞中,眼睛的方向应随着舞蹈动作要求而变化且富有表现力。禁止出现眼神呆板的表演。

3. 手的形状

在芭蕾舞的表现中,手的正确姿势占有重要地位。在初学阶段,由于肢体运动的负担,最容易出现的问题是因肘部下塌造成的不良形态,使双臂失去了应有的圆弧线条。

手形的正确姿势为:五指放松,拇指向中指靠拢,肩、手臂、手成一条延长的没有棱角的弧线。手臂的形态应呈弧形,大臂和肘部基本与肩持平,小臂到手指尖略低、略前于大臂,肌肉舒展,气息流畅。

需要特别强调的是,手心的朝向非常重要,它的准确度能配合手臂的整体感。在做每个手臂位置的时候,手心的朝向都要严格到位。

4. 站姿

芭蕾舞训练的基本站姿为一位基本形态。训练时,双脚一位,大脚趾、小脚趾、脚后跟稳定身体于地面,全脚平放,双腿内侧夹紧,胯尽量向上提,中段保持直立、收小腹,肩胛骨向下挂,脖子直立,头顶向上钻,双手自然下垂。脚的五趾、脚掌、脚心、脚跟平放在地面上,全脚着地的力量要均匀。

(二)舞台基本方位

在方向位置的规定上,我国基本上采用的是瓦岗诺娃制定的8个身体方位的标记方法,如图 1-1 所示,符号“∠”为教室平面图每一个方位的代号。

∠1 表示面朝 1 点方向,即前方。

∠2 表示面朝 2 点方向,即右前方。

∠3 表示面朝 3 点方向,即右方。

∠4 表示面朝 4 点方向,即右后方。

∠5 表示面朝 5 点方向,即后方。

∠6 表示面朝 6 点方向,即左后方。

∠7 表示面朝 7 点方向,即左方。

∠8 表示面朝 8 点方向,即左前方。

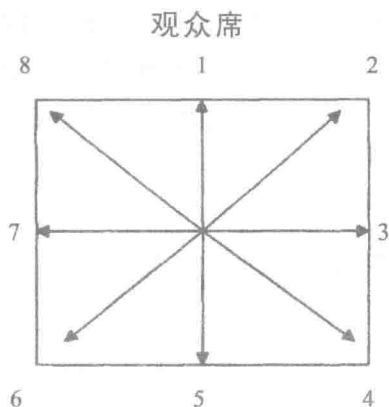


图 1-1 舞蹈方位示意图

(三) 芭蕾手位 (Port de bras)

【动作解析】

手的位置是芭蕾舞训练中的重要组成部分,它不仅是配合各类动作完成各种舞姿造型的关键,也是舞蹈训练中保持身体平衡的因素之一。因此,手臂运动的路线、方向必须正确掌握。

(1)一位手:手臂自然弯曲,双手下垂于髋前,稍离开身体,两手手心相对,距离大约十厘米,小手指不要紧贴大腿,双肩自然下垂(图 1-2)。

(2)二位手:在保持一位手的基础上,由小手指主动向上抬起至肋骨的最下端,指尖相对(图 1-3)。

(3)三位手:在二位手的基础上继续向上抬,到额头的前上方,手心对准自己的眼睛(图 1-4)。

(4)四位手:一手保持在三位,另一手从三位位置上由小手指带领从正面切下落至二位手位置(图 1-5)

(5)五位手:一只手保持在三位,另一只手从二位由指尖带领向旁打开(图 1-6)

(6)六位手:一手平抬于身旁,另一只手从三位上由小手指带领从面前切至二位手位置(图 1-7)。

(7)七位手:一只手在旁不动,另一只手从二位由指尖带领向旁打开,形成七位手,手不能高于肩膀,手心相对(图 1-8)。

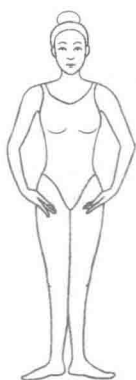


图 1-2
一位手

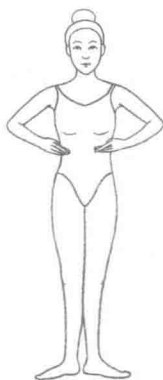


图 1-3
二位手

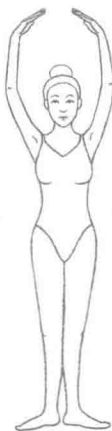


图 1-4
三位手



图 1-5
四位手



图 1-6
五位手

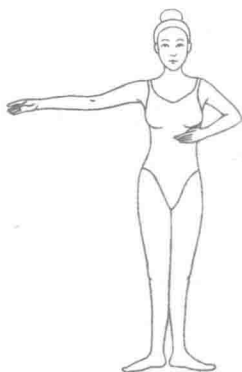


图 1-7
六位手

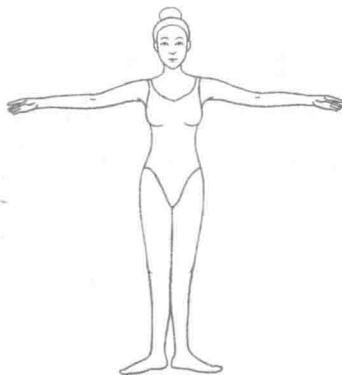


图 1-8
七位手

【训练节奏】

3/4 音乐 中速

准备动作:身体面向 2 点,左脚在前五位,双手自然下垂。

1×8:双手一位,眼向 1 点方向看。

2×8:双手向上抬至二位,头略向右偏,眼向左手方向看。

3×8:双手向上抬至三位,头略上抬,眼向 2 点方向看。

4×8:右手保持三位,左手向下落至二位,呈四位,头略向右

偏,眼向1点方向看。

5×8:右手保持三位,左手向旁打开至七位,呈五位,头略上抬,眼向1点方向看。

6×8:左手保持七位,右手向下落至二位,呈六位,眼向2点方向看。

7×8:左手保持七位,右手向旁打开至七位,眼向1点方向看。

8×8:双手指尖略微张开,手臂随之向旁延伸,呼吸,然后从旁缓缓落下呈一位。

【动作要领】

手位的位置要准确,动作过程要协调,并加上头和眼睛的配合,以使动作完美。

(四)基本脚位

【动作解析】

(1)一位脚:双脚处于正步位,以脚后跟为轴,从髋关节开始,由脚趾尖带动同时向外旋转 90° ,成一水平线 180° (图1-9)。

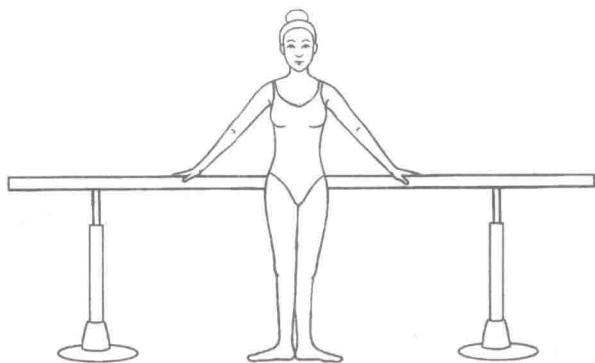


图 1-9 一位脚

(2)二位脚:双脚跟相距一足的长度,脚部向外扭开,两足在一直线上(图1-10)。

(3)三位脚:双脚向外打开,双脚跟前后重叠放置,足尖向外张开(图1-11)。

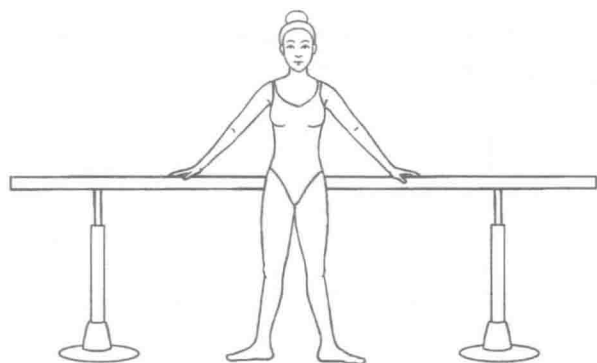


图 1-10 二位脚

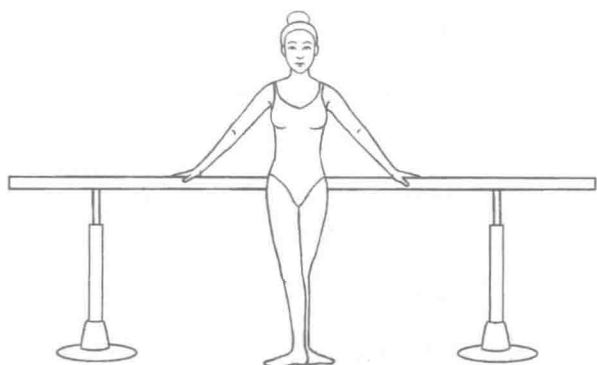


图 1-11 三位脚

(4)四位脚:双脚前后保持一足的距离,两足趾踵相对成两直线,腿向外转(图 1-12、图 1-13)。

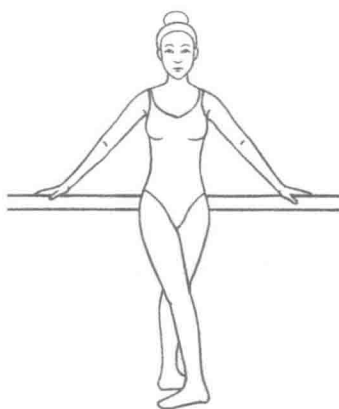


图 1-12 四位脚正面

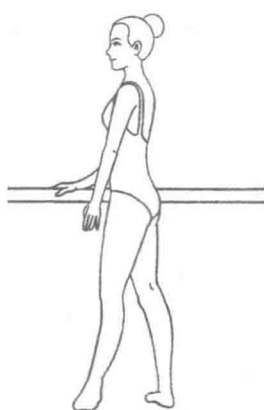


图 1-13 四位脚侧面

(5)五位脚:前脚脚跟与后脚趾尖持平,两脚成等号形状,完全紧贴,脚尖分别向外(图 1-14)。

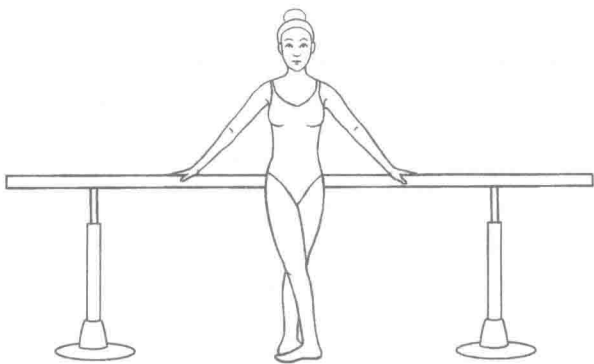


图 1-14 五位脚

【训练节奏】

4/4 音乐 中速

准备动作:身向把杆,正步位,双手下垂。

1×8:双手抬起,再轻轻地放在把杆上。

2×8:双脚以脚跟为轴向两旁打开,位置为一位。

3×8:保持原姿态,感觉躯干与脚位的正确形态。

4×8:以脚跟为轴,脚尖收回正步。

结束:手离开把杆放回体侧。

二、地面训练部分

(一)勾绷脚的练习

【动作解析】

勾绷脚主要包括准备动作、勾脚趾、勾脚腕、绷脚背、绷脚趾。练习时,先双脚交替练习,再双脚同时练习。

(1)勾脚趾:即脚趾在脚腕保持不动的基础上,由脚趾尖带动向上勾到最大限度。

(2)勾脚腕:在勾脚趾的基础上,脚趾尖继续向上带动,脚跟

向最远处蹬出去,使跟腱韧带拉长,膝盖保持紧绷状态。

(3)绷脚背:准备动作,由脚背带动,向身体远处伸出,脚掌向前推,绷膝盖,双腿内侧肌夹紧。

(4)绷脚趾:准备动作,五个脚趾同时向前绷,脚尖尽量向远延伸。

【训练节奏】

2/4 拍音乐

准备动作:面向∠2坐在地面上,两腿伸直并拢绷脚,两手向旁伸出,指尖轻触地面,头看∠1。

准备拍:5—8,保持准备动作。

1×8:双脚动作,1—勾脚尖,2—勾脚心,3—勾脚后跟,4—抻脚后跟,5—绷大脚背,6—绷中脚背,7—蹦脚掌,8—绷脚尖。

2×8:重复1×8动作。

3×8:右脚单脚动作,1—勾脚尖,2—勾脚心,3—勾脚后跟,4—抻脚后跟,5—绷大脚背,6—绷中脚背,7—蹦脚掌,8—绷脚尖。

4×8:左脚单脚动作,1—勾脚尖,2—勾脚心,3—勾脚后跟,4—抻脚后跟,5—绷大脚背,6—绷中脚背,7—蹦脚掌,8—绷脚尖。

5×8:双脚动作,1—勾脚尖,2—勾脚心,3—勾脚后跟,4—抻脚后跟,5—绷大脚背,6—绷中脚背,7—蹦脚掌,8—绷脚尖。

6×8:重复5×8动作。

动作规格及要领:

(1)学会正确的绷脚,中脚趾和腿一条直线,两腿紧贴伸直。

(2)后背拉直,头、颈上立拉长,眼睛看正前方。

(3)中指的指尖轻轻地两旁贴地。

(二)腿的外开练习

【动作解析】

准备动作:仰卧躺平,两腿转开伸直并拢绷脚,双手心贴地打