

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

# 舞蹈基本功训练 教学法

杨凤琴 郭春敏 柳文杰◎编著



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

# 舞蹈基本功训练 教学法

杨凤琴 郭春敏 柳文杰◎编著



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基本功训练教学法 / 杨凤琴, 郭春敏, 柳文杰  
编著. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5621-8888-9

I. ①舞… II. ①杨… ②郭… ③柳… III. ①舞蹈训练-教学法-高等学校 IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 171303 号

21 世纪舞蹈教育系列丛书

柳文杰 总主编

舞蹈基本功训练教学法

WUDAO JIBENGONG XUNLIAN JIAOXUEFA

杨凤琴 郭春敏 柳文杰 编著

选题策划: 周 松 王 斌

责任编辑: 穆杉杉

封面设计: 王玉菊

版式设计: 王玉菊

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司·张祥

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

网址: <http://www.xscbs.com>

邮编: 400715

电话: 023-68254353

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆俊蒲印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 410千字

版 次: 2017年11月 第1版

印 次: 2017年11月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-8888-9

定 价: 48.00元

主 编：柳文杰

副主编：祝嘉怡

编 委：肖晓菲 杨育新

王 苓 李 想

女班部分：杨凤琴 郭春敏

男班部分：柳文杰

音乐编写：果 蕾

图片拍摄：周 彤

## 作者简介 ZUOZHEJIANJIE

**杨凤琴** 中国舞蹈家协会会员,沈阳音乐学院舞蹈学院教授,硕士研究生导师。1942年出生于辽宁省锦州市,1960年毕业于辽宁省舞蹈学校,1978年到辽宁文化职工大学研修。1960年任辽宁歌剧院辽宁歌舞团舞蹈演员,担任独舞、领舞。1971年于沈阳音乐学院附属舞蹈学校任教。曾任教育学科主任,大连校区舞蹈部主任。现任舞蹈学院学术委员。四十余年教出几百名大、中专舞蹈学生,已成为国内外舞蹈教育或表演团体的骨干。曾获国家级优秀园丁奖,辽宁省舞蹈桃李杯比赛指导教师一、二、三等奖。获国家级、省级的舞蹈作品有《红螺》等。曾多次参加海内外舞蹈教育的学术研讨会,并在海内外发表学术论文,如:《中国舞基本功训练应吸收芭蕾舞的外开》《对唐代乐舞和唐代舞蹈兴盛的初探》;著有《中国舞基本功训练教法》《辽宁省舞蹈考级教材》等图书。业绩被收入《中国舞蹈家大辞典》《中国文艺家传集》。



**郭春敏** 沈阳音乐学院舞蹈学院副教授,硕士研究生导师,中国舞蹈家协会会员。从事舞蹈教育工作近三十七年,现任舞蹈学院民族民间舞系、古典舞基训课教师。曾指导的学生在国家和辽宁省舞蹈比赛中多次荣获一、二、三等奖项。发表论文10余篇,曾在辽宁省舞蹈专业论文评选中三篇论文荣获一等奖,三篇获得二等奖。



**柳文杰** 现任沈阳音乐学院舞蹈学院院长,舞蹈学校校长,舞蹈党总支部书记,三级教授,硕士生导师。中国教育学会舞蹈专业委员会常务理事,中国满族音乐舞蹈研究会副会长,辽宁省舞蹈家协会副主席,辽宁省教育学会舞蹈专业委员会主任,中共辽宁省委省政府决策咨询专家库专家,辽宁省普通高等学校音乐与舞蹈学类专业教学指导委员会副主任,辽宁省百千万人才工程“百人次”成员。多次担任文化部全国“桃李杯”舞蹈比赛评委,多次获得国家级舞蹈比赛一等奖及国家级、省级优秀园丁奖,并荣获“沈阳市劳动模范”光荣称号。在国内各大学术刊物上发表学术论文及舞蹈评论文章近30篇,主持并完成多项辽宁省教育厅科研项目。



为适应我国艺术教育发展的整体要求,满足全社会对舞蹈教育的期望,沈阳音乐学院舞蹈学院在“十三五”规划开局之年,便把编撰“21世纪舞蹈教育系列丛书”列为开篇之举。这是过去十年沈阳音乐学院舞蹈专业在本科、研究生教育层次教学,以及多学科学术研究、实践创新的成果集成。丛书汇聚了学院在舞蹈科学训练、舞蹈教学法实践中的探索与认知,突出了实践性、应用性和可操作性,是学院在舞蹈教学实践中尊重科学、积极探索的成果,具有广泛的推广应用价值;同时,丛书在民族民间舞蹈文化研究领域,特别是在东北地区民族民间舞蹈的发展历史、教学音乐等方面进行了深入挖掘和研究,具有地域舞蹈文化研究的学术价值。可以说,本套丛书打开了全国舞蹈教育同行和舞蹈爱好者了解东北地区舞蹈教育发展成果的一扇门。

时光荏苒,岁月如歌!1948年建立的“东北鲁迅文艺学院舞蹈专业班”是沈阳音乐学院舞蹈艺术教育的源头,由吴晓邦、陈锦清、盛婕等我国老一辈舞蹈教育家的拓荒耕耘和艺术精神缔造而起。此后,沈音“舞人”始终以扎实的求索脚步,广阔的创业胸怀,集全部身心于桃李培育,倾汗水生命于学子成才,在广袤的黑土地踏舞高歌。从附属中等舞蹈学校到本科层次的舞蹈系,直至获得舞蹈学硕士研究生教育的发展历程,无不浸透着几代沈音“舞人”的心血、汗水,甚至是生命的寄托。在各舞种的教学实践、舞蹈科研、史论研究的学术积累和地域舞蹈文化资源的挖掘中,沈音“舞人”始终坚持理性思考与教学实践相结合,最终在舞蹈艺术教育研究这一领域开辟了自己的一片天地,体会到收获的喜悦。

教材建设是舞蹈专业教育教学的基础,教学法的研究是提高教学水平的手段,舞蹈史论、舞蹈美学研究则是整合地域教育资源等多方面的系统性工程和推动舞蹈学整体发展的理论支撑。沈阳音乐学院本着上述初衷,在舞蹈专业教育

“中专—本科—研究生”衔接的教学体系基础上,科学构筑我院舞蹈教学整体布局,建立合理的专业教材结构,有效促进教学实践与教育理论相互交融和各个专业教学成果的全方位拓展,形成具有学院舞蹈教育教学特点且比较完备的系列教材和科研理论成果。

在此,我要衷心感谢参加“21世纪舞蹈教育系列丛书”编写工作的全体教师!他们言传身教、为人师表的教学风范,严谨的治学态度和钻研的理论学风值得我们学习;探索教学规律,挖掘舞蹈文化遗产的艺术情操令人肃然起敬,他们的辛勤劳动也必将使学院舞蹈教育教学水平得到提高。这套教材的出版将促进实现教学实践与学术研究的相互转化,推动学院的向前发展,进而为繁荣我国的舞蹈艺术事业做出贡献。

柳文杰

|                    |    |
|--------------------|----|
| 上编 基本概念 .....      | 1  |
| 第一章 身体基本形态 .....   | 3  |
| 一、训练意义 .....       | 3  |
| 二、正确的站立 .....      | 3  |
| 三、教室方位 .....       | 3  |
| 四、身体的方向 .....      | 4  |
| 第二章 脚的基本形态 .....   | 5  |
| 一、训练意义 .....       | 5  |
| 二、脚的基本位置 .....     | 5  |
| 第三章 手臂的基本形态 .....  | 9  |
| 一、训练意义 .....       | 9  |
| 二、芭蕾舞手臂的基本形态 ..... | 9  |
| 三、中国舞手臂的基本形态 ..... | 10 |
| 第四章 头的基本形态 .....   | 19 |
| 一、训练意义 .....       | 19 |
| 二、头部形态 .....       | 19 |
| 三、头部变化的规律 .....    | 20 |
| 下编 基本训练 .....      | 23 |
| 第一章 地面的基本训练 .....  | 25 |
| 一、训练意义 .....       | 25 |
| 二、地面训练的基本内容 .....  | 25 |
| 第二章 腿部的基本训练 .....  | 40 |
| 一、训练意义 .....       | 40 |
| 二、腿部训练的基本内容 .....  | 40 |

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第三章 | 腰部的基本训练 .....       | 75  |
| 一、  | 训练意义 .....          | 75  |
| 二、  | 腰部训练的基本内容 .....     | 75  |
| 第四章 | 基本舞姿训练 .....        | 84  |
| 一、  | 训练意义 .....          | 84  |
| 二、  | 舞姿训练的基本内容 .....     | 84  |
| 第一节 | 直立式的舞姿(芭蕾舞舞姿) ..... | 85  |
| 第二节 | 拧顷式的舞姿(中国舞舞姿) ..... | 91  |
| 第五章 | 移重心训练 .....         | 104 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 104 |
| 二、  | 移重心训练的基本内容 .....    | 104 |
| 第六章 | 技术技巧训练 .....        | 107 |
| 第一节 | 旋转部分 .....          | 107 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 107 |
| 二、  | 旋转训练的基本内容 .....     | 107 |
| 第二节 | 翻身部分 .....          | 126 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 126 |
| 二、  | 翻身训练的基本内容 .....     | 126 |
| 第三节 | 跳跃部分 .....          | 135 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 135 |
| 二、  | 跳跃训练的基本内容 .....     | 135 |
| 第四节 | 步伐训练 .....          | 183 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 183 |
| 二、  | 步伐训练的基本内容 .....     | 183 |
| 第七章 | 复合技术技巧训练 .....      | 186 |
| 一、  | 训练意义 .....          | 186 |
| 二、  | 旋转复合技巧(女班) .....    | 186 |
| 三、  | 翻身复合技巧(女班) .....    | 189 |
| 四、  | 旋转复合技巧(男班) .....    | 191 |
| 五、  | 翻身复合技巧(男班) .....    | 193 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第八章 女班、男班训练组合 ..... | 195 |
| 一、女班组合 .....        | 195 |
| 二、男班组合 .....        | 216 |
| 典型音乐伴奏乐谱 .....      | 227 |
| 一、女班组合 .....        | 227 |
| 二、男班组合 .....        | 234 |
| 后 记 .....           | 243 |

# 上篇 基本概念



# 第一章 身体基本形态

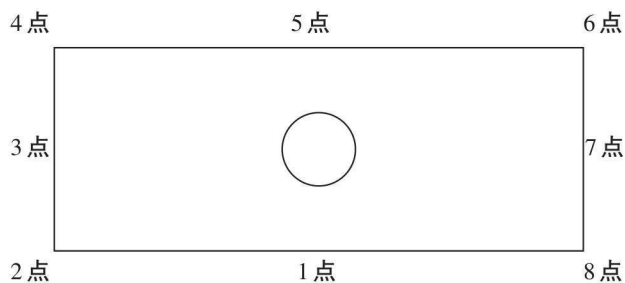
## 一、训练意义

学生在进入专业训练之前,首先需要对基本形态加以认知和了解。所谓基本形态训练,是学生在训练中不可缺少的专业常识,也是舞蹈教学中必要的理论知识。通过对本章节的掌握,使学生全面进入舞蹈学习状态,同时为今后高难度技术技巧训练奠定坚实的基础。

## 二、正确的站立

首先要训练身体的站立姿势,舞蹈者的身体姿态和人体的自然形态是不一样的。在训练中要求:头正直、眼视正前方、颈椎躯干垂直、双肩自然下垂、肋腹内收、收臀拔背,双脚下踩、直膝、胯上提。从正面看身体的胯、膝盖、脚都要外开,从侧面看身体是扁的、平的,形成从头顶到脚掌的挺拔式和身体垂直的基本站姿。

## 三、教室方位



(图 1-1-1)

由于教室八个方位的形成,已明确地构成人体舞姿的方位和角度,使舞姿的转动和变换有了明确的方向。(图 1-1-1)

## 四、身体的方向

### (一)正面

芭蕾舞术语:En face

最容易辨别和掌握的方向:面对一点,背对五点。脚常用的位置是一位、二位、五位、小八字位和丁字位。

### (二)头和肩的位置

芭蕾舞术语:Epaulement

学了正面方位之后,进入带方向的练习。在这个角度上常用脚的位置是五位、四位、前后点地舞姿、踏步、丁字步等。以右脚前五位身体对八点为例:右脚前五位,右肩对二点,左肩对六点,眼看一、二点之间,这就形成了带方向的舞姿。芭蕾舞带身体、肩和头的方向,也就是中国舞子午相。

### (三)交叉与敞开

芭蕾舞术语:Croisé 与 Effacé

由于教室八个方位的形成,与以后舞姿的形成变换是有直接关系的。以右脚向八点方向擦出至点地位或左后脚向四点擦出至点地位,这就构成了交叉式的前后舞姿。

再如,身体仍对着八点方向,以左前五位为例,左脚擦至前点地位或右脚擦至后点地位的舞姿造型构成了敞开前后的点地舞姿。

## 第二章 脚的基本形态

### 一、训练意义

脚位是舞蹈训练中的基本技术训练,它是体态、能力、风格的基础保障,因此脚的训练要严格。要求两脚沿外开脚尖的方向从胯、大腿、膝关节都要收紧肌肉,并同时伸长、拉直、上提、向外转开,臀部肌肉往里收。将身体重心均匀地放在两脚上,两脚的脚趾放松平贴于地面上,并有向下压的感觉,脚腕稳定住。上身要求,腰部和腹部的肌肉收紧、横隔膜上提、两肋内收,后背肌肉拉长,向脊椎靠拢,椎骨挺拔,双肩气息下沉。外开脚位及各种脚位的训练都是舞蹈最基础的训练,对以后舞蹈训练中的重心、舞姿、技术技巧的完成都是十分重要的。

### 二、脚的基本位置

#### (一)分类

一位:两脚跟并拢,两脚尖向外,两脚站在横一字上,脚跟并拢。(图 1-2-1)

二位:在一位的基础上,两脚直线向旁分开,两脚跟间距一脚。(图 1-2-2)

三位:两脚外开,一脚的脚跟紧贴另一脚的中间部分。(图 1-2-3)

四位:两脚外开,一脚放在另一脚的前面,成平行线。一脚的脚尖与另一脚的脚跟对齐,两脚的间距是一竖脚。(图 1-2-4)

五位:在一位的基础上,前脚交叉重叠在后脚前,两脚贴紧。(图 1-2-5)



(图 1-2-1)



(图 1-2-2)



(图 1-2-3)



(图 1-2-4)



(图 1-2-5)

正步:两脚并拢,脚尖对身体正前方。(图 1-2-6)

小八字步:两脚尖分别向旁打开 25 度,两脚跟并拢贴紧。(图 1-2-7)

大八字步:脚尖向旁打开 45 度,两脚跟并拢贴紧,身体重心在两脚上。(图 1-2-8)

丁字步:一脚小八字位,另一脚脚跟贴在主力脚心处,脚尖向旁打开 45 度,身体对正前方,也可以带方向。(图 1-2-9)

踏步:在小八字步的基础上,一只脚顺另一只脚脚跟的斜后方擦出。后脚又分勾脚、绷脚点地,重心在前脚上,上身向旁倾横拧。(图 1-2-10)



(图 1-2-6)



(图 1-2-7)



(图 1-2-8)



(图 1-2-9)



(图 1-2-10)

弓箭步:以旁弓箭步为例,一条腿蹲成旁90度角的弓箭步,另一只脚向远方伸直摆脚,身体向正前方,上身直立,重心在两脚之间。这是基础的弓箭步,以后还会有变化。(图 1-2-11)



(图 1-2-11)

扑步:在弓箭步的基础上深蹲,上身前俯拧腰、横移、腆胸,眼看斜前方。弓箭步的膝盖要打开,伸直的腿要踩实,手臂在顺风旗的位置上,手心向下。(图 1-2-12)



(图 1-2-12)

## (二)中国舞脚的四种形态

勾脚:通过脚趾关节和踝关节向上勾和脚跟远蹬而形成的勾脚。(图 1-2-13)

绷脚:脚背、踝关节和脚尖向外伸展的动作。(图 1-2-14)

摆脚:在绷脚的基础上脚尖向内旋,踝关节向里转。(图 1-2-15)

撇脚:在勾脚后,以脚踝为轴,脚尖向外撇。(图 1-2-16)



(图 1-2-13)



(图 1-2-14)