

古典芭蕾一百堂课

北京舞蹈学院

古典芭蕾100堂课

V. Костровицкая 著

肖 苏 华 译

北京舞蹈学院

1982年4月

前 言

本书的目的是阐述组织古典舞蹈的课堂教学法，它是各舞蹈学校和业余舞蹈团体教员的辅助材料。

本书不包括动作的教学法，因为在A·H瓦岗诺娃教授的“古典舞蹈基础”和列宁格勒舞蹈学校教员B·C柯斯特罗维茨卡娅和A·A彼萨烈夫的《古典舞蹈教学体系》这两本书已经详细地阐述了动作教学法。

因为在低、中班是打好芭蕾教学的基础和学习掌握很多新动作，因此所列举的课例数量比较多。本书包括一年级9堂课，二年级至五年级各8堂课，六年级至八年级各4堂课例。除此之外还有47堂脚尖练习课例，当然这些课例不能包罗组织古典舞课堂的所有各种可能的形式，而只能为教员独立组织课堂教学提供示范课，以供参考。

一年级和二年级前半学年的课例包括了教学大纲的全部动作，这些动作按音乐的节拍被分解了，而音乐速度的变化应该显示掌握每个动作在技术上的熟练程度。

从二年级后半学年起各种单一的动作被组合成先是简单的后来较复杂的组合，从三年级起各年级的前半学年是加大前学年组合的难度和学习新动作。在后半学年主要是把这些新动作也组合成各种不同的组合。

在中、高班中很少再按音乐节拍分解动作，而一般只是指出动作的音乐小节数（特别是在adagio和allégro中）

在课例中说明了学习动作的顺序，指出练习动作或组合所需要的次数。

应该记住所有的练习都是要右脚起和左脚起轮流做，都是从V位开始和结束在V位上。（假如练习不是从V位开始，都要个别加以说明）。Battements frappés, battements doubles frappés, ronds de jambe en l'air 和 petits battements sur le cou-de-pied 的准备姿势也只是在初学时加以说明，以后就不重复说了。每堂课都以弯腰的 port de bras 来结束。这一点在各年级的第一课例的注中加以说明。

全部课例（脚尖练习除外）都同样可以用于男班和女班的课堂教学。假如个别一些动作或组合只用于女班的课堂教学中，每次都在注中加以个别说明，并指出可以代替的动作或组合。

在每一堂课的结束部分中都有脚尖练习的课例，然而在组织课堂时不应该把脚尖练习和allégro都在同一天中来做。

古典舞教学法的一个基本要求是进行有目的的音乐教育。

在列宁格勒舞蹈学校里课堂的音乐伴奏基本上是采取即兴的形式。扶把练习和中间练习部分基本上都是根据即兴的音乐伴奏来进行。在adagio, allégro和脚尖练习中有时用即兴音乐，有时用现成的音乐来伴奏。

即兴的音乐可以是钢琴伴奏教员自己的音乐构思，也可以根据某一个音乐作品即兴创作的。即兴音乐必须严格服从芭蕾教员所出组合的结构，并符合动作性质。

譬如一个组合里把battements fondus和battements frappés放在一起来做，那么

乐句的节奏结构应具备不同的性质，从突出做 battements fondus 的如歌的柔和性过度到做 battements frappés 的有楞角的 staccato。

音乐一定的节奏，速度和结构表现和突出各种动作的不同的性质，帮助学生更好地完成动作，同时培养学生理解音乐和动作性质的统一性。

我们之所以否定在扶把练习和中间练习中用现成的音乐教材，因为把动作和现成的音乐勉强地合在一起不是束缚住芭蕾教员的手脚，就是和音乐作品格格不入，只能使动作符合音乐的节拍和速度。

在 allegro 和脚尖练习中的音乐教材——音乐作品和舞剧音乐的片断——应该由钢琴伴奏教员根据动作和组合的性质来挑选。

如果说在舞剧中舞剧编导完全服从音乐，表现它的内容和形式，那么在舞蹈课堂中的情形则完全相反：音乐的形式应完全服从动作的要求。

课堂上的全部组合编排应该考虑到乐句(小节数的方正性)，都和音乐同时开始和同时结束。乐句可长短不同：四小节、八小节、十六小节、三十二小节等等。有一些 adagio 等练习组合也可以编成一个乐句：十二小节、二十四小节等。

在完成所有的古典舞蹈动作时都必须具备后背的正确姿势，以便帮助学生掌握稳定性。

A·Я 瓦岗诺娃在《古典舞蹈的基础》一书中谈到：“稳定性的枢轴是脊椎”。说得更加具体一些对于身体的稳定性最主要的是腰部，基本上是第五脊椎的位置，在它周围逐渐练出一些不太大，然而很有力量的肌肉。

正是后背的这一部分，在肩膀和肩甲骨自然放下的情况下，应该感觉是往上提的。后背的正确姿势在跳中能帮助离地和柔和而有控制地落地，帮助做好所有脚尖动作，地面和空中的转。

身体的表现力包括在它的各种自由的倾斜，弯腰，和谐地从一个舞姿过度到另一个舞姿，手和头的配合中，也只有在后背训练有素的前提下才能达到。

必须谨慎入手来训练后背的正确姿势。在一年级中不应强调收紧后背，因为在腿的肌肉还不够有力的情况下对脊椎的过分的压力容易导致踏腰的毛病。

胸腔保持自然状态，收紧腹部，胃和臀部肌肉，这就是在一年级中对学生的全部要求；手会帮助保持身体的稳定性。从二年级开始，当腿和臀部的肌肉具备一定的力量，才开始让学生有后背在腰部收紧的概念和感觉。

肩膀和主力腿向上提，收紧腰部形成一个统一的枢轴(肩膀自然地往下)，会帮助取得身体的稳定性，发展技术技巧，因而也有助于培养舞蹈的表现力。

在这里我想讲几句关于手在古典舞蹈中的任务。俄罗斯学派不仅非常细致地规定了手的位置，而且也明确把手的作用分为两个部分。第一个作用是舞蹈中的助手作用：它们可以帮助保持身体的总的稳定性，无论是站在两脚上，还是站在一只脚上，是站在全脚，半脚尖还是脚尖上，帮助地面上和空中的各种转，给予转一定的力量和调节速度。

在大跳中手起特别重要的作用，它们不仅是积极地帮助向上跳和“停”在空中，而且也帮助表现和保持舞姿的线条。

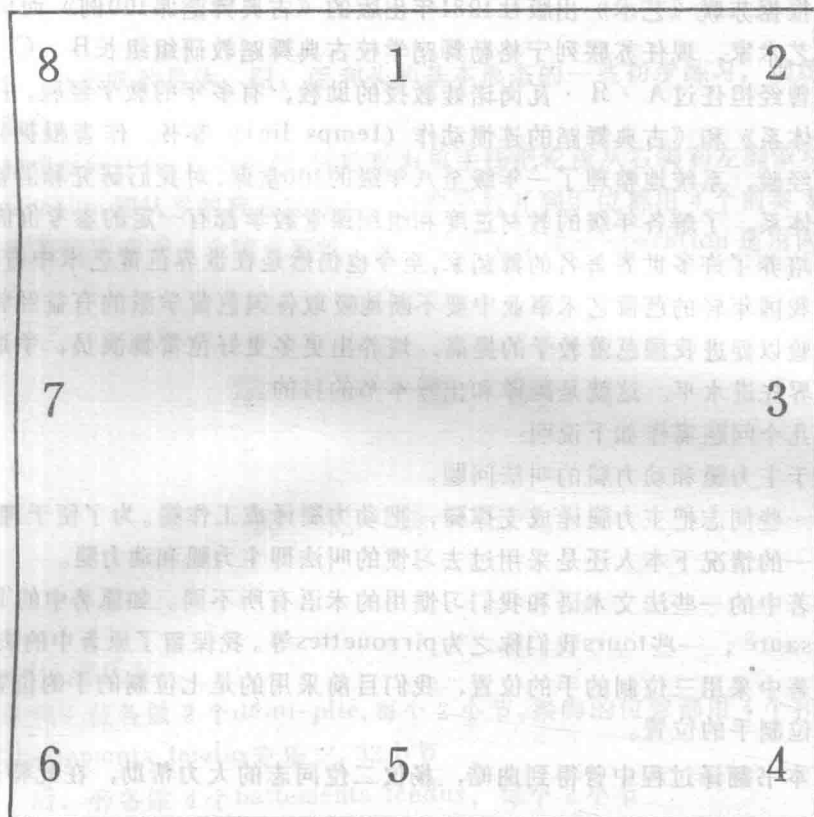
手的第二个作用是通过形体来表现一定的感情和舞蹈的内容，并使舞蹈演员的形体富于优美协调的造型。

经过课堂练习中正确掌握和严格保持的手的三个位置和准备位置为舞台舞蹈提供了无

限广阔的境界。在舞台上可以根据舞剧编导不同的要求手的动作可以离开课堂的规格要求而自由发挥。

书中提供教室的平面图，并把它的四周分成八个点。这八个点决定中间练习中的舞姿和动作进行的方向（直线、横线、斜线或圆圈）。

镜子



斜线

教室平面图

斜线

译 者 的 话

本书是根据苏联《艺术》出版社1981年出版的《古典舞蹈课100例》而译成的。作者是苏联功勋艺术家，现任苏联列宁格勒舞蹈学校古典舞蹈教研组组长B·C·柯斯特罗维茨卡娅。她曾经担任过A·Я·瓦岗诺娃教授的助教，有多年的教学经验，并曾经著有《古典舞蹈教学体系》和《古典舞蹈的连贯动作 (temps lie)》等书。作者根据列宁格勒舞蹈学校的教学经验，系统地整理了一年级至八年级的100堂课，对我们研究和借鉴俄罗斯芭蕾舞学派的教学体系，了解各年级的教材进度和组织课堂教学都有一定的参考价值。俄罗斯芭蕾舞学派曾经培养了许多世界著名的舞蹈家，至今也仍然是在世界芭蕾艺术中占有重要地位。我们在发展我国年轻的芭蕾艺术事业中要不断地吸取各国芭蕾舞学派的有益经验，不断地总结自己的经验以促进我国芭蕾教学的提高，培养出更多更好芭蕾舞演员，争取在较短的时间内赶上世界先进水平。这就是翻译和出版本书的目的。

书中有几个问题需作如下说明：

一、关于主力腿和动力腿的叫法问题。

目前有一些同志把主力腿译成支撑腿，把动力腿译成工作腿。为了便于理解，在目前还没有取得统一的情况下本人还是采用过去习惯的叫法即主力腿和动力腿。

二、原著中的一些法文术语和我们习惯用的术语有所不同。如原著中的 Temps leve 我们称之为 sauté，一些 tours 我们称之为 pirouettes 等。我保留了原著中的法文术语。

三、原著中采用三位制的手的位置，我们目前采用的是七位制的手的位置。我保留了原著中的三位制手的位置。

四、在本书翻译过程中曾得到曲皓，杨仪二位同志的大力帮助，在此特表示感谢。

肖苏华

1982.4

一年 级

前 半 学 年

为了掌握古典芭蕾舞的身体、腿，手和头的基本形态的一些初步练习，训练各动作的协调性的基本能力。

最初学生站着面向把杆，双手扶把，以后改为单手扶把轮流从右脚和左脚做动作。扶把和中间的préparation即从手的准备位置经I位把手打开到II位都用4个前奏和弦来做的。把手放下准备位置都用2个结束和弦。在一年级学年末préparation是用两个前奏和弦来做。

第 一 课 例

扶 把 练 习^①

1. Demi-plié 音乐 $\frac{4}{4}$

I, II, III 和 V 位各做 2 个 demi-plié, 每个 2 小节。换脚的位置都用 4 个和弦做的

2. I 位的 battements tendus 音乐 $\frac{4}{4}$ 32 小节

向前，旁，后，旁各做 4 个 battements tendus, 每个 2 小节

3. I 位的 battements tendus demi-plié 音乐 $\frac{4}{4}$ 16 小节

第一小节做向前 battement tendu, 第二小节做 demi plié。再向前做一次。然后向旁，后，旁各做 2 次 battements tendus demi plié。

4. I 位的 passe par terre 音乐 $\frac{4}{4}$ 16 小节

第一小节 battements tendu 向前，收回 I 位 passe (即经过 I 位译者注) 然后第二小节不停地做向后 battement tendu 再回一位。动作重复做 8 次。

5. Demi-rond de jambe par terre ($\frac{1}{4}$ 圈) 音乐 $\frac{4}{4}$ En dehors

a) 用 2 拍脚从 I 位伸向前，2 拍划到旁，2 拍回 I 位，2 拍停在 I 位上。动作重复做 4 次。

b) 用 2 拍脚从 I 位打开向旁，2 拍划到后面，2 拍回到 I 位，2 拍停在 I 位上。动作重复做 4 次。

① 所有的练习都是面向把杆双手扶把来做的。

En dedans: 同样做脚从后面划到旁边, 从旁边划到前面。

6. 手的练习 音乐 $\frac{3}{4}$ (慢的圆舞曲)

站在把杆旁边 I 位或 V 位上单手扶把, 另一只手放在准备位上。

a) 用 2 小节把手从准备位抬到 I 位, 2 小节停在 I 位上; 再用 2 小节把手放到准备位上; 2 小节停在准备位上。

b) 用 2 小节把手从准备位抬到 I 位; 2 小节从 I 位抬到 III 位; 2 小节从 III 位下到 I 位, 2 小节从 I 位放到准备位上。

c) 用 2 小节把手从准备位抬到 I 位; 2 小节从 I 位打开到 II 位; 2 小节停在 II 位上。2 小节从 II 位放下到准备位。

d) 用 2 小节把手从准备位抬到 I 位; 2 小节把手抬到 III 位; 2 小节手打开到 II 位, 2 小节把手放下准备位。

以上每个练习都做 4 次。

7. V 位的 battements tendus 音乐 $\frac{4}{4}$ 32 小节

向前, 旁, 后, 旁各做 4 个 battements tendu 每个 2 小节

8. I 位 battements tendu jetés 的准备动作。

第一, 二拍动力脚向前伸脚尖点地, 第三拍踢到 45° , 第四拍放下来脚尖点地; 第二小节的前 2 拍动力脚回 I 位, 2 拍停在 I 位上。

动作向前, 旁, 后各做 4 次。

9. Battements frappés 的准备动作, 音乐 $\frac{2}{4}$

用 2 个前奏和弦把动力脚从 I 位或 V 位打开到旁边脚尖点地 (préparation)

第一小节动力腿屈膝把脚放在前 sur le cou-de-pied 的准备; 第二小节停, 第三小节脚打开到旁边脚尖点地; 第四小节停。

这个练习重复做 4 次, 然后做向后的 sur le cou-de-pied。

10. I 位的半脚尖 relevé 音乐 $\frac{4}{4}$ 32 小节

a) 第一小节慢慢立到半脚尖上; 第二小节停在半脚尖上; 第三小节慢慢下来全脚着地; 第四小节停在 I 位上。

b) 第一、二拍慢慢立半脚尖; 第三、四拍停在半脚尖上; 第二小节的第一、二拍慢慢下来全脚着地, 三、四拍停在 I 位上。

每个练习重复做 4 次。

中间的動作

1. 手的练习 音乐 $\frac{3}{4}$ (慢的圆舞曲)

扶把练习中的第 6 动作用双手同时来做脚站不开的 I 位

2. 进行曲步伐 音乐 $\frac{2}{4}$

手叉腰。动作从右脚开始做。动作的速度在做的过程中有变化, 从慢的步伐到快的步伐, 然后又变为快速跑步等等。沿着圆圈和斜线 6—2 点, 斜线 2—6 点, 斜线 4—8 点, 斜线 8—4 点移动。

第二课例

扶把练习

1. Demi-plié 音乐 $4/4$

I、II、III、V和IV位各做2个demi-plié,每个2小节。面向把杆双手扶把来做。

2. V位 battement tendu 音乐 $4/4$ 16小节

向前,旁,后,旁各做4个battements tendus。每个一小节。面向把杆双手扶把来做。

3. 用单手扶把再做一次V位 battement tendu,向前,旁,后,旁各做2个

4. V位 battements tendus jetés 音乐 $4/4$

第一拍动力腿打开向前脚尖点地,第二拍踢到 45° ,第三拍放下来脚尖点地,第四拍收回V位。动作重复做4次,然后向旁,后,旁各做4次。面向把杆双手扶把做。

5. 再用单手扶把做 battement tendus jetés,向前,旁,后,旁各做2个。

6. Ronds de jambe par terre 音乐 $4/4$ 16小节

En dehors: 第一、二拍动力腿从I位伸向前,脚尖点地,第三、四拍划到旁边,第二小节的第一、二拍脚划到后面,第三、四拍收回I位。动作做4次en dehors,4次en dedans。面向把杆双手扶把做。

7. 再用单手扶把做 rond de jambe par terre,4次en dehors,4次en dedans。

最后做一个最简单的 port de bras: 手从准备位抬到I位,然后从I位抬到III位,再从III位打开到II位,最后从II位放回准备位。

8. Battements frappés 音乐 $4/4$ 8小节

准备姿势动力腿打开向旁脚尖点地。第一拍动力腿屈膝在前 sur le cou-de-pied 的位置上击打主力腿,第二拍再打开向旁脚尖点地;第三、四拍停。然后再做在后面 sur le cou-de-pied 位置上击打主力腿。面向把杆双手扶把共做8次。

9. Petits battements sur le cou-de-pied 音乐 $2/4$ 32小节

准备姿势: 动力腿放在前 sur le cou-de-pied。

第一小节动力腿稍向旁打开,第二小节收回来放在后面 sur le cou-de-pied,第三小节再稍向旁打开,第四小节收回来放前面 sur le cou-de-pied 面向把杆双手扶把重复做8次。

10. 45° 的 battements relevés lents 音乐 $4/4$

第一小节动力脚从I位或V位开始慢慢抬到前 45° ,第二小节控制在 45° ,第三小节动力腿回到原来的位置,第四小节停在I位或V位上。面向把杆双手扶把向前,旁,后各做2次。

11. I、II和V位的半脚尖 relevé 音乐 $2/4$

a) 第一小节立半脚尖,第二小节放下脚跟回到原来的位置。在每个位置上重复做4次。

b) 第一拍做demi-plié, 第二拍立半脚尖, 第二小节慢慢放下后跟全脚着地。在每个位置上重复做4次。面向把杆双手扶把做。

12. I位面向把杆弯腰 音乐 $\frac{3}{4}$ (圆舞曲)

用4小节身体向前弯再立起来, 4小节向后弯腰再立起来, 4小节向右, 4小节向左。重复做4次。

中间练习

1. Demi-plié 音乐 $\frac{4}{4}$

在I、II、III和V位各做2个demi-plié^①, 每个2小节

2. I位battements tendus 音乐 $\frac{4}{4}$ 16小节

向前, 旁, 后, 旁各做4个battements tendus每个一小节

3. V位battements tendus 音乐 $\frac{4}{4}$ 8小节

向前, 旁, 后, 旁各做2个battements tendus, 每个一小节

4. V位的battements tendus demi-plié 音乐 $\frac{4}{4}$ 16小节

一小节做battements tendus, 一小节做demi-plié, 向前, 旁, 后, 旁各做2次。

5. 手的练习 音乐 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$

在手的各个位置上缓慢地把手抬起来再放下去, I位——II位; I位——III位——II位; 然后再做手的组合练习。右手I位, 左手II位; 左手I位, 右手II位; 右手I位, 左手III位; 左手I位, 右手III等等。脚站I位。

第三课例

扶把练习^②

1. I、II、III、IV和V位的demi-plié 音乐 $\frac{4}{4}$

在I、II、III、IV和V位各做2个demi-plié, 每个2小节

2. V位battements tendus 音乐 $\frac{2}{4}$ 16小节

向前, 旁, 后, 旁各做4个battements tendus每个一小节

3. V位的battements tendus doubles (带在II位压后跟) 音乐 $\frac{4}{4}$ 8小节

第一拍动力脚向旁打开脚尖点地, 第二拍在II位上压后跟, 第三拍绷脚, 第四拍动力脚收回V位。动作重复做8次。

4. V位battements tendus jetés 音乐 $\frac{2}{4}$ 16小节

这个动作要连起来做: 第一拍动力脚踢到 45° , 第二拍收回V位。

向前, 旁, 后各做4个battements tendus jetés, 每个一小节。最后4小节做向旁 45°

① 在III和V位做demi-plié en facé, 但是要换脚。

② 本课中的练习1、2、3、4、5、6、7、8、9、10都是单手扶把来做。

的relevé lent。

5. Ronds de jambe par terre 音乐 $4/4$

En dehors: 第一拍动力脚从I位向前脚尖点地,并稍停顿一下;第二拍划到旁,在旁边稍停顿一下;第三拍划到后面也稍停顿一下;第四拍回到I位。这样重复做4次,然后再做4次不带在前,旁,后停顿的。再做en dedans最后用2小节做最简单的port de bras

6. V位的battements soutenus 音乐 $4/4$ 8小节

第一、二拍动力脚向前伸直,脚尖点地(同battement tendu)同时主力腿做demi-plié,第三、四拍动力腿回V位,同时伸直主力腿。向前,旁,后,旁各做2次。

7. Battements frappés 音乐 $4/4$

准备姿势动力腿打开向旁脚尖点地。第一拍动力腿屈膝在前sur le cou-de-pied的位置上击打主力腿;第二拍向前伸直,脚尖点地。第三、四拍停在前面。向前,旁,后,旁各做一次。这个组合重复做8—16次。

8. Battements doubles frappés 音乐 $4/4$ 8小节

准备姿势动力腿打开向旁脚尖点地,第一拍动力腿屈膝在前sur le cou-de-pied的位置上击打主力腿;第二拍动力腿稍向旁打开,并移到后sur le cou-de-pied;第三拍打开向旁脚尖点地;第四拍停在旁边。下面的double frappé是先放后sur le cou-de-pied,再移到前sur le cou-de-pied。动作重复做8次。

9. Petits battements sur le-cou-de-pied 音乐 $2/4$ 16小节

用2个前奏和弦把动力腿打开向旁脚尖点地,同时手从准备位抬到I位,再用两个前奏和弦动力腿屈膝放在前sur le cou-de-pied位置上,同时手打开到II位。第一小节:动力腿稍向旁打开再放到后sur le cou-de-pied;第二小节:动力腿稍向旁打开再放到前sur le cou-de-pied,动作重复做8次。

10. I、II、III和V位grand plié 音乐 $4/4$

在I、II、III和V位各做2个grands pliés,每个一小节。

11. Rond de jambe en lair的准备动作 音乐 $4/4$

面向把杆双手扶把做。准备姿势动力腿打开向旁 45° 。第一小节:动力腿屈膝用脚尖放在主力腿小腿肚子中间位置上;第二小节动力腿打开向旁 45° 。动作重复做4—8次。稍往后一些这个动作 $4/4$ 的音乐一小节来做。

12. 90° 的battements relevés lents向旁音乐 $4/4$ 8小节

面向把杆双手扶把做,第一小节:动力腿从V位或I位抬到旁边 90° ,第二小节控制在 90° 上;第三小节动力腿收回V位或I位;第四小节停。动作重复做2次。

13. I、II和V位的半脚尖relevés 音乐 $4/4$

面向把杆双手扶把做。第一小节:第一拍做demi-plié,第二拍立半脚尖,第三、四拍停在半脚尖上。第二小节:第一、二拍落下来demi-plié,第三、四拍伸直膝盖,动作在每个位置上重复做4次。

中间练习

1. Demi-plié 音乐 $4/4$

I、II、III、IV和V位上各做2个demi-pliés，每个2小节。

2. V位的battements tendus音乐 $\frac{4}{4}$ 16小节

向前，旁，后，旁各做4个battements tendus，每个一小节

3. I位的battements tendus jetés向旁 音乐 $\frac{2}{4}$

向旁做8个battements tendus jetés，每个一小节。

4. Demi ronds de jambe par terre 音乐 $\frac{4}{4}$ 16小节

En dehors: 第一小节: 第一拍动力腿伸向前，第二拍划到旁边，第三拍回到I位，第四拍停在I位上。第二小节做向后的demi rond de jambe par terre en dehors。动作重复做4次，然后再做en dedans。

5. 学习V位的épaulement croisé 和 effacé

6. 向前和后的croisée 和 effacée舞姿音乐 $\frac{3}{4}$ (圆舞曲)

向前的croisée舞姿

站V位的épaulement croisé，右脚在前。第一、二小节手抬到I位。第三、四小节左手抬到III位，右手打开到II位，头转向右边。第五、六小节右脚伸向前。脚尖点地。第七、八小节停在这个舞姿上。下面4小节继续保持这个舞姿。第十三、十四小节左手打开到II位。第十五、十六小节双手回到准备位，同时右脚回到V位。

用同样的方法学习向后的croisée舞姿和向前，后的effacée舞姿。

7. 第I port de bras 音乐 $\frac{4}{4}$

准备姿势站V位épaulement croisé，右脚在前面，手放在准备位。

第一小节: 第一、二拍手抬到I位，第三、四拍手抬到III位。第二小节: 第一、二拍手打开到II位，第三、四拍手回到准备位。

8. 第II port de bras 音乐 $\frac{4}{4}$

准备姿势站V位épaulement croisé，右脚在前面。左手放在III位，右手放在II位^①。

第一小节: 第一、二拍左手打开到II位，第三、四拍左手回到准备位，同时右手抬到III位。

第二小节: 第一、二拍双手在I位合起来，第三、四拍再打开到准备姿势的位置。动作重复做4次。

这里应该指出在以后例举的所有的各种组合中的大小舞姿，我不再详细说明手的位置。虽然这些舞姿中有各种各样的手的位置和头的方向之变化，但是在掌握了基本的舞姿之后，手和头的各种变化完全根据教员的规定来运用。

一般来说在大舞姿中手有几种基本的位置: 一个手放在III位，另一个手II位: 一个手放在I位，另一个手III位或两个手都放在III位。在小的舞姿中一般都是用I和II位手的变化。

90°的arabesque舞姿和45°的所谓小的arabesque舞姿也可以用各种手的位置，然而所有的舞姿中手位置的变化都应和身体位置的变化，以及它的各种倾斜和弯度相适应。

把所有的舞姿分为小舞姿和大舞姿以及与它们相适应的在45°和90°上做各种小和大的pas 赋予舞蹈丰富多彩的艺术图案。

① 这个准备姿势是用4个前奏和弦来完成。

第四课例

扶把练习

学生用单手扶把做动作

1. I、II、IV和V的demi-plié和grand plié音乐 $4/4$

I位：一个2小节的demi-plié，2个一小节的demi-pliés，2个2小节的grand plié
同样做II、IV和V的pliés。

2. V位的battements tendus音乐 $2/4$ 16小节

4个battements tendu向前，每个一小节，2个doubles battements tendus向旁，每个2小节；4个battements tendus向后，每个一小节，2个doubles battements tendus向旁，每个2小节。

3. V位的battements tendus jetés piqués音乐 $4/4$

第一、二八分音符把动力腿踢到 45° 。第三八分音符做短促的piqué，第四八分音符停在 45° ，第五八分音符再做一个piqué，第六八分音符停在 45° ，第七、八八分音符把动力脚收回V位。向前，旁，后，旁各做2次。

结束时做4小节的舞姿croisée向前脚尖点地。

4. Ronds de jambe par terre音乐 $4/4$

En dehors：第一拍动力腿伸向前，并不带停顿的划到旁边，正好在第二拍时到达旁边II位，然后在第三拍仍然不带停顿的划到后面，第四拍收回I位。整个划圈动作要做的连贯不带停顿的。做4次en dehors，4次en dedans。结束时做第III port de bras，2小节。

5. Battements fondus^①音乐 $4/4$ 8小节

准备姿势：动力腿打开向旁，脚尖点地。第一、二拍动力腿屈膝放在前sur le cou-de-pied^②，同时主力腿做demi plié，第三、四拍动力腿向前伸直，脚尖点地，同时伸直主力腿。向前，旁，后，旁各做2次。

6. Battements frappés音乐 $4/4$

做法同第三课例。结束时做舞姿croisée向后脚尖点地，用4小节。

7. 各个方向的battements doubles frappés音乐 $4/4$

准备姿势：动力腿打开向旁，脚尖点地。

第一拍动力腿屈膝，在后sur le cou-de-pied位置上击打主力腿；第二拍动力腿稍向旁打开

把脚移到前sur le cou-de-pied，第三拍动力腿伸直向前，脚尖点地，第四拍停在前面。向前、旁、后、旁各做一次，再重复做一次。

① 在第三和第四课例之间用双手扶把学battements fondus

② 这里用的是假设的sur le cou-de-plié（即fondu位置的sur le cou-de-pied译者注）

8. Ronds de jambe en l'air en dehors和en dedans音乐 $\frac{4}{4}$

面向把杆双手扶把做。准备姿势把动力腿打开向旁 45° 。

En dehors: 第一、二拍动力腿屈膝开始在空中划假设圈的前半部分,把脚尖放到主力腿小腿肚子中间部位。第三、四拍继续划空中假设圈的后半部分,打开到旁 45° 。动作重复做4次。然后把动力腿收回V位,再打开到旁 45° 以便做en dedans练习。

9. Petits battements sur le cou-de-pied

做法同第三课例。结束时做单手扶把的2小节V位半脚尖relevé。

10. 90° 的battements relevés lents向旁和向后 音乐 $\frac{4}{4}$

面向把杆双手扶把做,第一小节动力腿从V位抬到 90° 。第二小节的第一、二拍控制在 90° 第三、四拍收回V位。动作向旁,后各做2次

11. 90° 的battements relevés lents 向前。

做法同练习10,但学生用单手扶把来做。

12. Grands battements jetés音乐 $\frac{4}{4}$

做向旁和向后的grands battements jetés时学生站面向把杆双手扶把来做,而做向前的grands battements jetés时改用单手扶把。①

动力腿从I位或V位向指定的方向伸出,脚尖点地;第二拍把动力腿踢到 90° ,第三拍腿放下来脚尖点地;第四拍收回I位或V位。

向旁做4次,然后停下来单独向后做4次,然后单手扶把向前做4次。

13. I、II和V位的半脚尖的relevé音乐 $\frac{4}{4}$

面向把杆双手扶把来做。第一拍做demi-plié,第二拍立半脚尖,第三拍落下来demi-plié,第四拍伸直膝盖。在每个位置上做4次。

中间练习

1. Demi-plié音乐 $\frac{4}{4}$ 16小节

I、II、IV和V位各做一个2小节的demi-plié,2个一小节的demi-plié。IV和V的demi-plié用epaulement croisé来做。

2. V位的battements tendus ②音乐 $\frac{2}{4}$ 16小节

向前、旁、后、旁各做4个battements tendus,每个一小节

3. V的battements tendus jetés音乐 $\frac{2}{4}$ 24小节

向前、旁、后、旁各做4个battements tendus jetés,每个一小节

然后用4小节做左脚croisée舞姿向前。第一小节动力腿向前伸出,脚尖点地,第二小节右手抬到III位,左手在II位,第三小节右手打开到II位。第四小节左脚回到V位,同时手放下来回准备位,再用4小节同样做右脚croisée舞姿向后。

4. Ronds de jambe par terre音乐 $\frac{4}{4}$

En dehors: 第一拍动力腿伸出向前脚尖点地并在前面稍停顿一下;第二拍划到旁边,

① 再过几堂课之后学生应该做单手扶把向每个方向做4个grand battements jetés。

② 从这一堂课开始在中间做的所有练习开始应站成V位epaulement croisé。在把手经I位打开到II位的同时转向en face。结束练习时又回到V位epaulement croisé

停顿一下，第三拍划到后面停顿一下；第四拍动力脚回到 I 位。动作重复做 4 次，然后做 en dedans。

5. 连贯做的舞姿 croisée 和 effacée。音乐 $\frac{3}{4}$ (圆舞曲)

舞姿 croisée 向前，站 V 位 epaulement croisé，右脚在前面。第一、二小节手抬到 I 位，同时右脚伸出 croisé 向前脚尖点地，第三、四小节左手抬到 III 位，右手打开到 II 位，头转向右边。第五、六小节左手打开到 II 位。第七、八小节手放下来到准备位，同时右脚收回 V 位。舞姿 croisée 向前，后做 2—4 次，然后做舞姿 effacée。

6. 学习舞姿 écartée 向前和向后 音乐 $\frac{4}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ (圆舞曲)

舞姿 écartée 向后

站 V 位 epaulement effacée，右脚在前面。第一、二小节手抬到 I 位，同时右脚打开到旁向着 4 点脚尖点地。第三、四小节右手抬到 III 位，左手打开到 II 位，头转向左边。第五、六小节右手打开到 II 位，第七、八小节手放下来到准备位，同时右脚收回 V 位。

这个舞姿重复做 2—4 次，然后学习舞姿 écartée 向前。

7. 舞姿 I 和 II arabesque (初学) 音乐 $\frac{3}{4}$ (圆舞曲)

站成不开的 I 或 V 位面向 3 点，第一、二小节手抬到 I 位，第三、四小节右手打开向前，左手打开向旁，成 arabesque 所特有的位置。第五、六小节左脚伸向后面脚尖点地。第七、八、九、十、十一、十二小节保持这个舞姿。第十三、十四、十五、十六小节手放下来回准备位，同时左脚收回 I 位或 V 位。这个舞姿重复做 2—4 次，然后学习舞姿 II arabesque。

8. 第 II port de bras

做法同第三课例

9. I 和 II 的 temps levé (小跳) 音乐 $\frac{4}{4}$

面向把杆双手扶把来做

a) 第一、二拍做 demi-plié，第二、三拍之间向上跳，落在第三拍 demi-plié 上；第四拍伸直膝盖。动作在 I 和 II 位各做 4 次。

b) 第一拍做 demi-plié，第一、二拍之间向上跳落在第二拍 demi-plié 上；第三、四拍伸直膝盖 ①

10. 向前，后和左右弯腰的 port de bras。站在不开的 I 位 ②

第五课例

扶把练习

1. I、II、IV 和 V 位的 demi-pliés 和 grand pliés。音乐 $\frac{4}{4}$ 。

① 在练习几堂课之后学习 V 位的 temps levé。而 I 和 II 的 temps leve 在做完扶把之后放在中间来做。

② 以后每堂课都应用弯腰的 port de bras 来结束。

每个位置上做2个一小节demi pliés一个2小节的grand plié

2. V位battements tendus。音乐 $2/4$ 16小节

4个battements tendus向前每个一小节。2个battements tendus demi-plié向旁每个2小节。其做法如下：第一拍动力腿伸向旁，第二拍做收五位demi-plié，第三拍加深demi-plié，第四拍伸直膝盖。4个battements tendus向后每个一小节。2个battements tendus demi-plié向旁每个2小节

3. V位Battements tendus jetés。音乐 $2/4$ 16小节。

向前、旁、后、旁做4个battements tendus jetés，每个1小节。结束时用4小节做écartée舞姿向后，再用4小节做écartée舞姿向前。

4. Ronds de jambe par terre前的préparation。音乐 $4/4$ 16小节

En dehors。第一小节：第一拍做I位demi-plié；第二拍动力腿伸向前脚尖点地，同时手抬到I位；第三——四拍动力腿划到旁，同时主力腿伸直膝盖手打开到II位。第二小节：第一——二拍不动，第三——四拍动力腿收回I位，同时手回到准备位。这个动作重复做4次，然后同样地做en dedans。

5. Ronds de jambe par terre

做法同第四课例中一样，结束时做1个plié上的rond de jambe par terre。音乐 $4/4$ 2小节。En dehors。第一小节：第一拍做I位的demi-plié，第二拍动力腿伸向前脚尖点地，同时手抬到I位；第三——四拍动力腿和手同时打开到II位。第二小节：第一——二拍动力腿划到后面；第三——四拍动力腿回到I位，同时主力腿伸直膝盖，手回到准备位。然后做plié上的rond de jambe par terre en dedans。

6. Battements fondus

做法同第四课例。结束时用2小节 $4/4$ 的音乐做点地的II arabesque舞姿。

7. 8. 9. 10. Battements frappés, doubles frappés, ronds de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied。

做法同第四课例

11. 从V位开始做的 90° 的battements relevés lents 音乐 $4/4$ 16小节。

单手扶把。向前、旁、后、旁做2次 90° 的relevés lents，每次2小节。

12. 从V位开始做的grands battements jetés，音乐 $4/4$ 16小节。

向前、旁、后、旁做2个grands battements jetés。每个1小节。做法如下：第一拍动力腿踢到 90° ，第二拍收回V位，第三——四拍停在V位上。

13. I、II和V位上的半脚尖のrelevé。

做法同第四课例。

14. 带换脚的pas de bourrée en dehors和en dedans 音乐 $4/4$ 。

初学时要面向把杆双手扶把。V位，右脚在前面。

En dehors。准备拍右脚做demi-plié，左脚屈膝成后sur le cou-de-pied。第一拍站到左脚尖上，同时右脚变成前sur le cou-de-pied；第二拍右脚向旁迈一步，站到右脚半脚尖，左脚变为前sur le cou-de-pied；第三拍左脚做demi-plié，右脚变成后sur le cou-de-pied；第四拍保持这个姿势。这个动作要左右重复做4—8次。Pas de bourrée

en dedans的音乐节奏同en dehors①。

中间练习

1. I、II、IV、V位的demi-plié和grand plié音乐 $4/4$ 。

I位和II位做2个一小节的demi-pliés, 1个2小节的grand plié。IV位和V位做2个一小节的demi-plié。②

2. V位battements tendus音乐 $2/4$ 32小节

向前、旁、后做8个一小节的battements tendus。结束时用4小节做左脚écartée舞姿向后, 然后用4小节做右脚的écartée舞姿向前

3. V位的battements tendus jetés音乐 $2/4$ 24小节

向前、旁、后、旁做4个一小节的battements tendus jetés。结束时做4小节左脚的I arabesque舞姿, 然后4小节变为II arabesque舞姿。

4. Rond de jambe par terre音乐 $4/4$ 12小节

4个rond de jambe par terre en dehors, 4个en dedans, 每个一小节。要做的连贯, 不带停顿的。结束在V位épaulement croisé, 然后做2次第II port de bras, 每个2小节。

5. 从V位开始的battements soutenus音乐 $4/4$ 。

做法同第三课例的扶把动作6。

6. III arabesque音乐 $3/4$ (圆舞曲)

学习的程序和第四课例中学习I、III arabesque一样。③

7. 第III port de bras音乐 $1/4$ 4

第一小节: 第一、二拍上身向前弯, 第三、四拍上身直起来, 第二小节: 第一、二拍上身向后弯, 第三、四拍上身直起来。

8. I、II和V位的temps levé音乐 $4/4$ 。

做法同第四课例

9. Changements de pieds音乐 $4/4$

初学时要面向把杆来做, 在逐渐掌握后放在中间做。

a) 第一、二拍-demi plié; 在第二和第三拍之间向上跳结束在第三拍demi-plié上; 第四拍伸直膝盖。

b) 第一拍-demi-plié, 在第一和第二拍之间向上跳。结束在第二拍demi-plié上; 第三、四拍伸直膝盖。动作重复做8次。

① 在几堂课后可以 $3/4$ 和 $2/4$ 的音乐做pas de bourrée一小节做完一次。

② IV位的demi-plié做成épaulement croisé

③ 在逐渐掌握了I、II、III arabesque舞姿之后可以做手打开到arabesque而脚同时伸向后面脚尖点地。

④ Port de bras也可以用 $3/4$ 的音乐(圆舞曲)来做。这个时候每个四分音符要和圆舞曲的一小节相同。