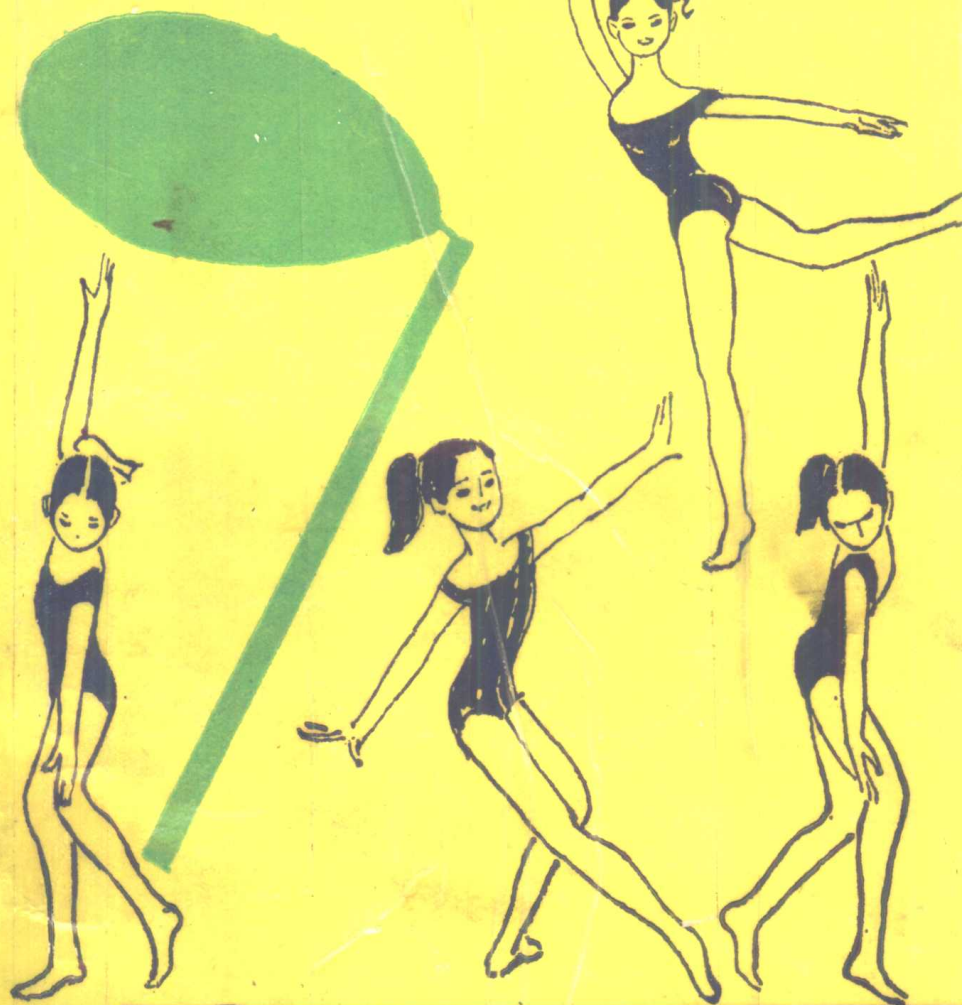


崔智 著



少儿舞蹈 基本训练

安徽文艺出版社

少儿舞蹈基本训练

崔 智 著

安徽文艺出版社

1986·合肥

责任编辑：蔡正菁

封面设计：高海

插图：黄启福
崔智

少儿舞蹈基本训练

崔智著

安徽文艺出版社出版

合肥市金寨路283号

安徽省新华书店发行 萧县印刷厂印刷



开本787×1092 1/32 印张：5.375 字数：150,000

1988年12月第1版 1990年8月第2次印刷

印数：8501—11800

定价：2.00元

ISBN 7-5396-0433-6 / J·42

前 言

随着我国教育与文化水平的不断提高，少儿舞蹈作为美育手段，已显得十分重要。在各地中小学、少年宫、师范学校的教学日程或培训工作中，有许多长年辛勤地、默默无闻地在为孩子们幼小心灵中播下舞蹈艺术种子的园丁，他们是少年儿童美的教育的启蒙者，为了下一代，他们创作出很多优秀的少儿舞蹈；他们又是舞蹈艺术人材的发现和培养者，把一批批舞蹈人材源源不断地输送到专业舞蹈队伍中来，他们的工作受到人们的尊敬和爱戴。

我因工作关系，曾在中、小学和少年宫进行过舞蹈辅导，并参加过少儿舞蹈评选工作，深切感受到，为了孩子，为了未来，从事少儿教育工作的同志们多么需要有一本关于少儿舞蹈基本训练方面的教学资料，以利于少儿舞蹈辅导活动的开展。而作为一个舞蹈教育工作者，自己也有责任为普及少儿舞蹈做一些工作。为此，笔者利用教学之余，根据教学工作实践，并参考有关资料，编写了《少儿舞蹈基本训练》这本以普及为目的舞蹈辅导性读物。

少儿舞蹈教育是一门新兴的专门学科，近些年来，世界上一些先进发达国家纷纷在中、小学内普遍开设舞蹈课，目的在于培养少年儿童活泼、开朗、勇敢、乐观的性格，提高他们的文化素质和审美能力，同时养成正确的身体姿态及塑

造健美的形体。然而我国的儿童舞蹈艺术尚处于一种分散的、封闭的、不系统的状态，与其它先进发达国家相比较，我们的少儿美育教育（包括音乐、舞蹈、美术等）明显地落后了。我国是社会主义国家，少年儿童是祖国的未来，振兴中华的希望寄托在他们的身上，为了跟上时代的步伐，使少年儿童在优美的音乐舞蹈中得到美的熏陶，寓教育于愉悦之中，受到爱祖国、爱人民、有理想、守纪律的教育，从而在德、智、体、美各方面得到全面发展，成为具有高度文化修养和精神文明的新一代，少儿舞蹈艺术教育应成为我国当前少儿教育中一个必不可少的重要组成部分。

本书从中、小学生的实际需要出发，在研究少儿的心理、生理、性格特点、审美情趣的基础上，运用舞蹈专业训练中的基本规律和基本方法，比较系统而又循序渐进地编写了少儿舞蹈基本训练的程序和动作。为避免少儿舞蹈基本训练成人化，在每类动作的纵横关系上删繁就简，大胆取舍，动作规格和顺序排列作了适当更动，同时还增加一些新的内容，使之更富有少年儿童动作特点。此外，还介绍了怎样组织舞蹈训练课；编排了两种类型的示范课；并附有基训伴奏曲；最后还对常用芭蕾舞术语作了译解，力求教材切合实践，以期对从事少儿舞蹈教育的同志有所裨益。

关于本书的编写体例，现作如下说明：

一 为了行文方便，每个动作只写一只脚，另一只脚的动作与此相对称，一般情况，不另叙述。

二 各项动作的做法、训练要求、教学步骤除少数动作外，男孩与女孩完全相同。

三 人体动作中的25度、45度、90度之说，只是假定人体动作处在水平位置上，并不等于数学上的25度、45度、90度。

四 书中在讲解舞蹈动作时，均采用日常习惯用语或通俗名词，尽量避免使用舞蹈专业术语，力求通俗，做到易懂，易学，易记。

编写本书目的是抛砖引玉，使少儿舞蹈教育得到社会各界的高度重视，让舞蹈界、教育界的有志之士，逐步编写出更加科学化、系统化、规范化的少儿舞蹈教材，愿从事少儿教育工作的同志能掌握打开少儿心灵的金钥匙，和可爱的孩子们一道，创造出少儿歌舞的真正天堂。

崔 智

1986年3月于安徽艺术学校

目 录

前言	1
基本概念	1
一 身体的基本方位	1
二 站立的基本形态	2
三 脚的基本位置	2
四 手的基本位置	6
扶把训练	12
一 擦地	13
二 蹲	16
三 小踢腿	19
四 画圈	22
五 曲伸	25
六 腰	27
七 控制	31
八 压腿	37
九 大踢腿	40
中间训练	44
一 大踢腿	45
二 手位	48

三	舞姿控制	51
四	旋转	53
五	腰	63
六	步法	68
七	弹跳	73
八	技巧	83
集体舞队列训练		89
一	舞蹈移动线	90
二	舞蹈队形	95
三	对舞舞姿	99
怎样组织训练课		103
低班示范课		103
高班示范课		117
附录		128
一	基训伴奏曲	128
二	常用芭蕾术语译解	150

基 本 概 念

一 身体的基本方位

为了使学生准确地掌握教室、排练室或舞台的各个不同方位，在进行舞蹈基本训练时，首先要使舞蹈者有明确的方向概念。身体的基本方位，一般以舞蹈者自身为基点，以身对教师的方向为正前方，每向右转体45度为一个方位，共分八个方位，每个方位都用固定的名称表示，称作右前斜方、左前斜方等(图1)。

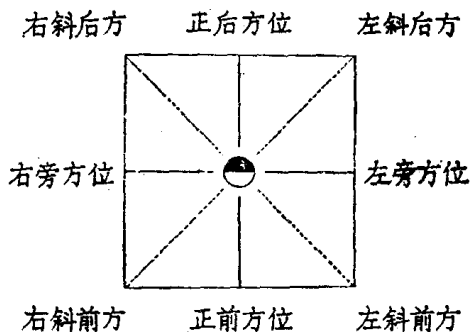


图 1

图中圆符号表示舞蹈者的位置(习惯用法圆符号表示女，方符号表示男)，白面为面向，黑面为背对。教师讲解舞蹈

动作，如左脚、右腿、左手、面向前、背向后、向右转等口语，均是对舞蹈者而言。

二 站立的基本形态

站立的基本形态，是舞蹈训练中一个重要的训练步骤，站立的基本形态准确与否，直接影响到一切舞姿和动作的准确完成。

舞蹈者应该两脚自然直立成一字脚，两手自然下垂或叉腰，头部保持端正，下颌微抬，目视前方。双肩放松下沉，后背向上伸直，挺胸、立腰、收臀、收小腹，两膝自然并拢，有舒展、挺立之感。整个身体始终保持平、直、稳，充分显示出形体的美(图2)。

努力克服耸肩、突腹，全身过分紧张或全身放松下缩状态，力求整个身体形态不前倾后倒或左扭右歪。



图 2

三 脚的基本位置

舞蹈训练中，脚的基本位置与自然状态有严格的区别，每个脚位都有一定的规格和要求。通过训练，使舞蹈者熟悉

和掌握各种脚位的身体重心、两脚之间的距离及舞蹈姿态的角度。脚的基本位置又常常是舞蹈训练时的准备姿态和结束姿态。

一位 两腿伸直并拢，双脚脚跟紧紧相靠，双脚脚尖用力向外分开，两脚构成一条横线(图3)。

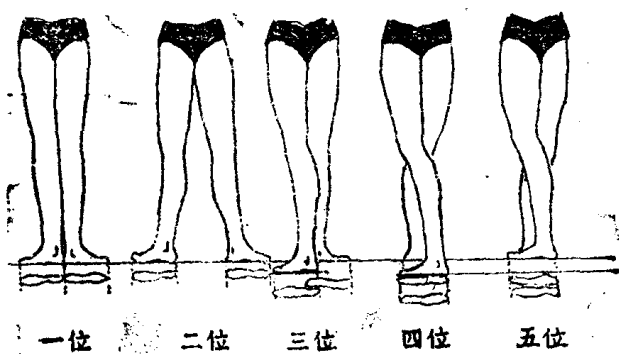


图 3

二位 在一位的基础上，一脚向旁分开，两脚脚跟之间相距一脚，全脚掌自然站立，两脚同样站在一条横线上，身体重心平分在两脚之间(图3)。

三位 两脚脚跟相叠在另一只脚's 脚弓处，两脚脚尖向外分开，平行横立，或右脚在前，或左脚在前(图3)。

四位 一只脚向前伸出，然后双脚全脚掌着地，两脚尖向外分开，使一脚脚尖对着另一脚的脚跟，前后站在一条纵线上，中间相距为一脚，身体重心平分在两脚之间(图3)。

五位 两脚脚掌着地，并全部相并紧靠，脚尖向外分开，平行横立，两腿伸直夹紧，身体重心平分在两脚上

(图3)。

正步 两腿伸直并拢，脚尖向前，重心在两脚上，眼睛平视前方。

八字步 两脚脚跟紧靠，两脚尖稍稍分开，重心在两脚上，眼睛平视前方。

前点步 一脚站立作为重心腿，另一脚前伸，脚背绷直略向外开，脚尖点地。

后点步 一脚站立作为重心腿，另一脚后伸，脚背绷直略向外开，脚尖点地。

丁字步 两腿伸直并拢，一脚脚跟相靠在另一脚脚弓处，呈“丁”字形，重心在两脚上，眼睛平视前脚脚尖指出的方向(图4)。



图 4



图 5

踏步 左腿直立为重心，脚尖外开向左斜前方，右脚撤在左脚后面，膝部稍弯曲，两膝内侧相靠，右脚用脚趾虚点

在左脚的左后斜方，双膀向上提起，身体重心微微向前，双手自然叉腰(图5)。

大踏步 在踏步的位置上，左腿半蹲为身体重心腿，右腿绷直继续向左脚的左后斜方向直腿伸出，两大腿跟相靠，右脚用脚尖点地，身体向前倾斜(图6)。



图 6

横弓步 右脚向右侧横迈一步，脚尖外开向右，膝部弯曲，小腿垂直地面与大腿成稍大于90度的钝角。左腿伸直，脚尖向前，全脚掌着地。臀部向前顶，尽量开胯，身体重心在两腿中间(图7)。



图 7

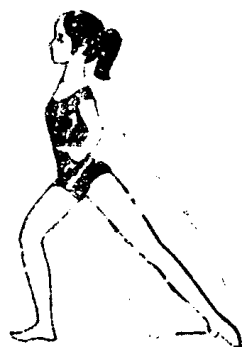


图 8

前弓步 右脚向正前方迈出一步，脚尖向前，膝部弯

曲。左腿伸直，脚尖向左侧，全脚掌着地。臀部收紧，双膝要正，身体重心在两腿中间(图8)。

四 手的基本位置

芭蕾舞手形和手位：

手形 手指自然放松，稍伸展开，拇指与中指、无名指稍稍向里靠紧，虎口张开呈椭圆形，食指伸开并微微翘起(图9)。



图9

一位 两臂圆屈下垂于身体前，手心向上，两个中指指尖相距一拳，肘部略圆屈，使整个肩、臂、手构成一椭圆形。下颌微微抬起，眼睛平视前方或斜前方(图10)。



图10



图11

二位 两臂圆屈向前抬起，正对下肋，稍低于肩，手心向内，手指相对，两臂自然构成一椭圆形(图11)。

三位 两臂圆屈向上抬起，稍偏前，在保持头部正直的情况下，抬眼能看到双手即可。手心向内，手指相对，两臂自然构成一椭圆形(图12)。



图12



图13

四位 一臂圆屈前伸二位，另一臂圆屈上举三位，两臂各自保持手臂的半椭圆形，上举的手手心向下，前伸的手手心向内(图13)。

五位 一臂圆屈侧平举，手心向前，另一臂圆屈上举三位，手心向下，两臂各自保持手臂的半椭圆形(图14)。



图14

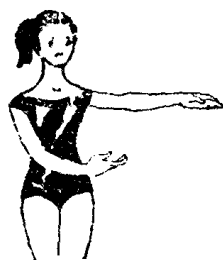


图15

六位 一臂圆屈侧平举，手心向前，另一臂圆屈于身前二位，手心向内，两臂各自保持手臂的半椭圆形(图15)。

七位 两臂弧形向旁抬起，腕略低于肘，肘略低于肩，手心向前，两臂保持同样的圆屈幅度和抬臂高度(图16)。

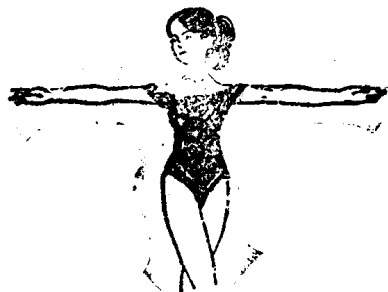


图16

以上七个基本手位，训练时均站成一位脚或自然位脚(八字步)。动作开始时，头部、眼神、呼吸都要随手位变化而移动或起伏。

中国舞手形和手位：

手形 女孩常用兰花掌。四指伸直，略微分开，中指用力往内压，拇指向中指靠拢，保持约一指的空隙，不要紧贴。食指伸开并微微向上翘起(图17)。男孩常用虎口掌。四指伸直，略微分开，虎口张开，大拇指内侧向手心靠拢，使掌心形成一个自然沟，手臂的力量要贯穿至五个手指尖(图18)。



图17



图18

提襟山膀位 右臂向旁抬起的高度与肩平，以手掌的外缘用力，向内扣手腕，小臂微微向里弯曲，整个手臂成弧形，手心略向外，手指向前翘起。左臂自然下垂于身侧，手部握拳。它有单山膀和双山膀之分(图19)。

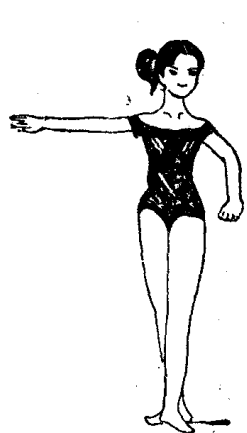


图19

提襟按掌位 右手手掌按于胸前，手掌与胸窝处平，距胸窝约一掌半，手臂成弧形，手心对前斜下方，整个手臂手腕保持圆屈。左臂自然下垂于身侧，手部握拳。以单按掌较常用(图20)。



图20



图21

托掌位 一手抬至头上方，手心向斜上方托起，手臂成弧形，手臂手腕保持圆屈，呈半个椭圆形，避免耸肩或手臂