



业余舞蹈基本训练

中国舞蹈工作者协会編

业余舞蹈基本訓練

中国舞蹈工作者协会編

《舞蹈》編輯部集体討論

張世令編写

，野蜂繪图

上海文艺出版社

1961

內 容 提 要

本书是根据群众业余舞蹈爱好者的需要，选择了部分古典舞动作为基础，以民间舞动作作为补充，着手编写而成的。主要对身体各部由浅入深地加以训练，使身体灵活，逐步提高和掌握舞蹈表演技能。

本材料曾在1959年《群众舞蹈》月刊上连载过，经过教学实践和收集了读者的意见，重新作了较大的修订。可供业余舞蹈爱好者作为基础教材或参考用。

业余舞蹈基本训练

編 輯 者	中国舞蹈工作者协会
集体討論者	《舞 蹈》編 輯 部
編 写 者	張 世 令
繪 图 者	野 峰

上 海 文 艺 出 版 社

上海永嘉路25弄8号

上海市书刊出版业营业许可証出094号

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本：850×1156毫米1/32 印张：6 字数：121,000 插15面

1961年11月第1版

1961年11月第1次印刷 印数：1—14,000册

统一书号：8078·1791

定价：(1)0.70元

前 言

我国的舞蹈艺术事业，在馬克思列宁主义、毛澤东思想的光輝照耀下，随着社会主义革命的胜利和社会主义建設的飞跃发展，呈現了空前的繁荣景象。公社、工厂、机关、学校等业余文艺团体在开展文娱活动时，舞蹈已成为一种很受群众欢迎的文艺形式。与此同时，演員以及舞蹈愛好者，对舞蹈的基本訓練也提出了新的要求，需要这方面的材料来帮助他們較快地掌握舞蹈基础知識和表演技能。为此，我們試編了这本业余舞蹈基本訓練教材。这个教材曾在 1959 年《群众舞蹈》月刊上連載，这次整理出版又根据教学实践中发现的問題和讀者的意見，重新作了較大的修訂，以期能更适合业余舞蹈团体作为基訓教材之用。

群众的具体要求是多种多样的，要在一本教材中滿足所有的要求，目前比較困难。因此我們只以解决大家要求中共同的一点——身体訓練，作为自己的任务。企图使参加学习的同志在經過一个阶段的訓練以后，能够使身体灵活，运用自如，逐步提高和掌握各种表演技能。

这个教材以中国古典舞中的部分动作为基础，同时也选取了一部分民間舞的动作作为补充。在教学中主要要求能做到准确地掌握这些动作，对身体各个部分能起到訓練作用。最后簡單的談了一下关于如何組織练习、課程的安排、注意事項以及业余舞蹈基本訓練用的乐曲等，这些仅供参考之用，故不詳細介紹。

在材料的選擇、編排及訓練方法等方面，我們盡量按照一般群眾的要求和習慣着手編寫，但由於我們對這個工作缺乏經驗，一定存在不少缺點，希望同志們隨時把學習中遇到的問題和意見告訴我們，以便再版時改正。

《舞蹈》編輯部

目 次

前言	III
----	-----

舞蹈常用的方向、人体各部位名称及手、脚的位置	1
手腕、臂、肩、头的活动	7
手位及云手、小五花	11
脚部动作	24
压腿及踢腿	35
蹲	48
腰部动作	56
翻身	61
控制	67
轉	84
小跳	93
大跳	96
身段組合	112
一般常用的技巧动作	154

附 录

如何組織练习	165
如何安排課程	167

练习时应注意的事项 · · · · ·	171
业余舞蹈基本训练乐曲 · · · · ·	172

舞蹈常用的方向、 人体各部位名称及手、脚的位置

一、空间的八个方向

以教室的正前方（即学生上课时面对教员的方向）为标准。正前方为第1方向，也称正前方，向右转一圈的八分之一为第2方向，即右斜前方，以此类推，共分为八个方向（如图1）。

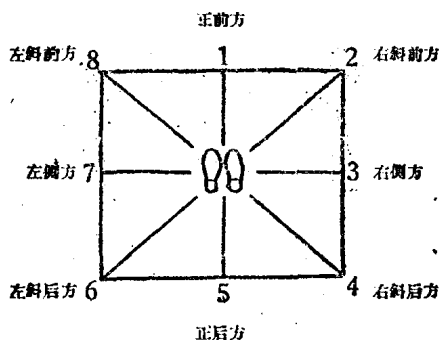


图1

二、人体各部位名称

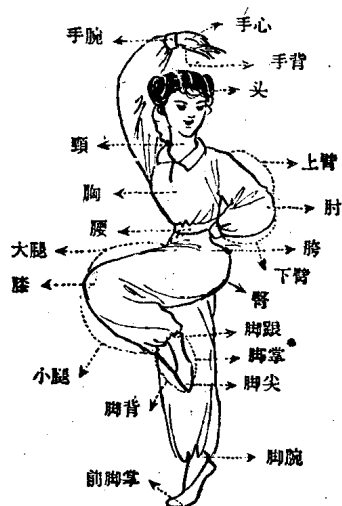


图 2

三、转圈及抬腿的角度

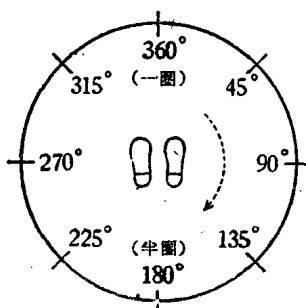


图 3

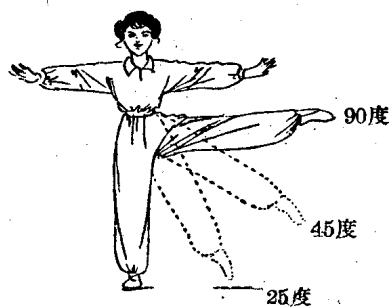


图 4

四、手 的 位 置

两手向左右平伸称为左侧方和右侧方，向上伸称为左上方和右上方，向斜上方伸出称为左斜上方和右斜上方，向胯两侧伸出称为左斜下方和右斜下方(如图5)。

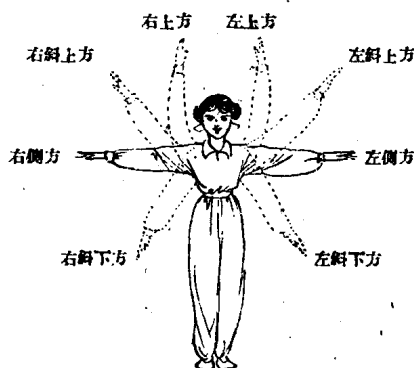


图5

五、脚 的 位 置

1. 正步：全脚着地，两脚之间相距一寸半左右，脚尖朝第1方向(如图6)。

2. 人字步：脚站正步，脚尖向左右稍分开(如图7)。

3. 八字步：全脚着地，两脚之间大约相距一脚，即与自己的左右肩成垂直线，不要站得太宽或太窄，左脚尖朝第8方向，右脚尖朝第2方向(如图8)。



图6



图7



图8



图 9

4. 丁字步：分左右丁字步，全脚着地，左脚脚尖朝第 8 方向，脚跟朝第 4 方向，右脚尖朝第 2 方向，脚跟靠在左脚中间，这是右丁字步（如图 9），与此相反即为左丁字步。

5. 踏步：左脚脚掌着地做重心，脚尖朝第 8 方向，右脚前脚掌踏于左脚的左斜后方，两小腿交叉，膝稍弯（如图 10），此为左踏步，与此相反为右踏步。

6. 弓箭步：右脚向右侧横迈一步，脚尖朝第 3 方向，落地后膝弯，左腿绷直，身子朝第 1 方向，这是右弓箭步（如图 11），与此动作相反的称左弓箭步。一腿向前迈一大步，膝弯，一腿在后绷直，身子朝前（如图 12），这是前弓箭步。



图 10



图 11



图 12

六、脚 式

1. 绷：脚尖朝下，脚背用力绷直，膝不要弯（如图 13）。
2. 勾：脚尖朝上，尽量往里勾（如图 14）。
3. 拐：由勾经过绷直后，脚尖与脚腕处尽量向里拐（如图 15）。



图 13



图 14

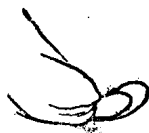


图 15

七、手 式

1. 兰花掌：此为女用手式，即把手做成象兰花一样，五指伸直，大指向里，贴于手心，中指向里与大指靠近，其余三指微向上翘，食指与无名指靠近，小指略弯曲(如图 16)。

2. 男掌：五指伸直，指间略分开，大指伸在食指的前方，无名指与小指略向里(如图 17)。

3. 剑指：无名指、小指向手心弯曲，大指按住无名指，食指、中指并拢伸直(如图 18)。



图 16

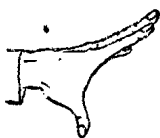


图 17



图 18

4. 单指：中指、无名指及小指向手心弯曲，大指按住中指，食指伸直，微向上翘(如图 19)。

5. 叉腰：叉腰一般多用于动作开始以前的准备姿势。男大指在后，其他四指在前，全手掌叉于腰间(如图 20)；女双手兰花指，用手背及手腕子靠于后腰间，肘稍往前(如图 21)。



图 19



图 20



图 21

八、立 姿

动作开始前,首先应该站好,两腿直,尽量靠拢,膝盖往上提,臀部收紧,小腹提气向里收,胸自然挺直,眼平视前方(如图 22)。不要佝胸,挺腹,或挺胸撅臀(如图 23、24)这是极不正确的姿态。



图 22



图 23



图 24

在基训动作中,除了标明是男或女的动作外,一般的动作因是基本训练,所以男女均可练习。

手腕、臂、肩、头的活动

第一阶段练习的动作

一、手腕、臂

1. 手腕

准备姿态：脚站正步，双手叉腰。

音乐：前奏4拍，动作4拍一次，结束4拍，用慢板曲子。

动作说明：前奏4拍，双臂向两侧或向前伸平。曲子开始，第1—4拍手腕向里转一圈（如图25）。同样动作反复做，结束4拍，手收回叉腰。



图 25

2. 双晃臂

准备姿态：脚站丁字步，双手叉腰。

音乐：前奏4拍，动作4拍一次，结束4拍，用慢板曲子。

动作说明：前奏4拍，双手自腰间放下。曲子开始，第1—4拍双臂同时经腹前向右晃，手心向下，由右侧再往头上方晃，手



图 26

心向外,然后继续向左晃,经左侧方,手心向下,落至左侧方(如图 26)。同样动作反复做,做完一边后换做另一边(晃时小臂主动,大臂随之)。

3. 双展翅

准备姿态: 脚站左踏步,双手叉腰。

音乐: 前奏 4 拍,动作 4 拍一次,结束 4 拍,用中板曲子。

动作说明: 前奏 4 拍,双手向两侧慢慢放下。曲子开始,第 1—2 拍双臂向两侧抬起,开始手腕下垂,然后随着臂往上抬起,手向上翘。第 3—4 拍放下至膝两侧(如图 27)。这个动作女的做时要柔和些,象鸟的翅膀飞动似的,也可做成《大茶山》中的“双展翅”动作,同样动作反复练习。

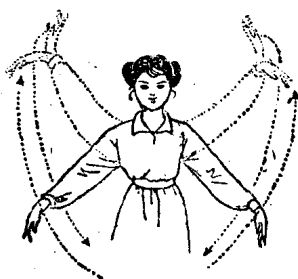


图 27

二、肩

准备姿态: 脚站正步,双手叉腰,面向第 1 方向。

音乐: 前奏 4 拍,动作 2 拍一次,结束 4 拍,用慢板曲子。

动作说明: 前奏 4 拍不动。曲子开始,第 1 拍左肩向前。

第 2 拍左肩收回。第 3—4 拍左肩向上(如图 28)。第 5—6 拍左肩由前经上方转向后(如图 29)。第 7—8 拍又由后向前转肩(如图 30)。同样动作反复练习,做完一肩换另一只肩练习。



图 28



图 29



图 30

三、头

1. 头的前后左右转动

准备姿态：脚站正步，双手叉腰，面向第 1 方向。

音乐：前奏 4 拍，动作 1 拍一次，结束 4 拍，用慢板曲子。

动作说明：前奏 4 拍不动。曲子开始，第 1 拍头向前，下巴尽量往胸前贴。第 2 拍头向后。第 3 拍头向左倒。第 4 拍头向右倒（如图 31）。第 5—8 拍做头的转动动作（如图 32）。



图 31



图 32

2. 甩头

准备姿态：脚站正步，双手叉腰，面向第 1 方向。

音乐：前奏 4 拍，动作 4 拍一次，结束 4 拍，用中板曲子。

动作说明：前奏 4 拍不动。曲子开始，第 1 拍身体与脸朝第 1 方向，右脚向后撤一小步（如图 33）。第 2 拍身体向右转向第 2 方向，脸朝第 1 方向（如图 34）。第 3 拍身体转向第 4 方向，脸仍朝第 1 方向（如图 35）。第 4 拍身体转向第 8 方向，同时头迅速的向右甩一圈，面仍朝第 1 方向（如图 36）。同样动作反复练习后，再换做相反方向的同样动作。



图 33



图 34



图 35



图 36

这个动作主要是为以后轉圈打基础,因此当身子轉动时,眼睛始終要盯住一个目标,头部不随着身子轉动,直到身子轉动至头无法不轉动时,头才迅速甩过来,找到原先的目标。这样可避免旋轉时发生头昏。

练一个时期后可改为 2 拍一次,或 1 拍一次。