

古典芭蕾舞基本功训练教学法

编著：巴景侃



巴景侃 中国舞蹈家协会会员、辽宁省芭蕾舞协会副会长。中国青少年艺术大赛、舞蹈“桃李杯”比赛第五、六、七届评审委员会委员。现任沈阳音乐学院舞蹈学院学术委员会委员、硕士研究生导师、教授。

1960年毕业于辽宁省舞蹈学校,同年入辽宁歌舞团任舞蹈演员。1972年调沈阳音乐学院从事舞蹈教育至今。

多年来,教授了中专、专科、本科、夜大等几百名学生。如今他们已成为专业文艺团体的骨干和主要演员,其中多人获国内、国外大奖。本人曾多次获文化部颁发的优秀园丁奖和国外颁发的优秀指导教师奖。

除正常教学外,曾有多篇论文公开发表,并出版论文集《巴人说舞》和学术专著《辽代乐舞》等著作。其业绩被收录在《中国专家大辞典》和《世界华人文学艺术界名人录》中。

**GUDIANBALEI
JIBENGONG XUNLIAN JIAOXUEFA**

总 序

春雨润物，柳丝吐绿；一元复始，万象更新；新的耕耘，新的播种！为适应我国艺术教育发展的整体要求和全社会对舞蹈教育的期望，在这生机盎然的季节里，沈阳音乐学院“舞蹈学院”肩负使命，满载希望，迎着春光，向着朝阳诞生了！舞蹈学院的成立标志着沈阳音乐学院舞蹈艺术教育已达到了国内同类院校的领先水平。是沈音舞人不断探索，不断追求的结果，是历史和时代赋予了我们新的使命和责任，更是几代舞人的美好夙愿和梦想，也是登上崭新舞蹈艺术教育舞台的新纪元。沈音舞蹈学院在开创之始，“十一五”规划开局之年，便把编撰“舞蹈教育教学研究系列丛书”列为开篇之举，意在使之成为提升沈音舞蹈学院专业教学水平和办学层次；把握先进教育教学理念，着眼于培养高层次舞蹈人才和强化科研理论研究水平为宗旨，确立走内涵发展为本的教育教学思路。本套丛书既是经过舞蹈学校、舞蹈系直至舞蹈学院数十载具体教学实践的总结，又是教学研究和科研理论成果的集中展示；既有大量的专业舞蹈艺术信息，又有浓重的地域舞蹈文化色彩，是本院舞蹈专业教学和理论研究的规范性文献，集中体现了沈音舞人学术智慧的结晶。同时也为全国的舞蹈艺术教育同行和舞蹈爱好

者提供一套有益的舞蹈艺术教育书籍。

时光荏苒，岁月如歌！1948年建立的“东北鲁迅艺术学院舞蹈专业班”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，沈音舞人以扎实的求索脚步，创业胸怀，集全部身心于桃李培育；倾汗水生命于学子成材，在广袤的黑土地踏舞高歌，贯穿于本院各个历史阶段的舞蹈艺术教育的魂魄是“鲁艺”精神不息的绵延传承。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、汗水甚至生命的寄托。从中国古典舞、芭蕾舞、民间舞等诸舞种的教学实践，舞蹈科研和史论研究的学术积累，地域舞蹈文化资源的挖掘等工作实践中，我们体会到收获的喜悦和始终伴随着的理性思考。高等舞蹈艺术教育所体现的是长期教学实践积淀的成熟经验，应将其予以科学规范的梳理。认识到教材建设是舞蹈专业教育教学的基础工程，教学法的研究是提高教学手段和促进科学合理施教的重要内容，舞蹈史论、舞蹈美学研究则是推动舞蹈学整体发展的理论支撑，并以符合现代教育发展要求以及开掘地域文化对舞蹈艺术教育的参照性研究，整合地域教育资源等多方面的系统性工程。创建沈阳音乐学院舞蹈学院的教

学体系，使本院各个专业的教学更充分地体现人才培养的适用性与教学的针对性，使时代性、艺术性、大众性与科学合理、规范的教育理念容入其中。为了实现上述目标，编撰本系列丛书是一项意义非凡的紧迫任务。这将是科学地构筑我院舞蹈教学整体布局，建立合理的专业教材结构，使教学实践与教育理论相互交融，有效促进我院舞蹈各个专业教学成果的全方位拓展，并形成具有本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。为此，我院各相关专业的学术带头人和中青年教学骨干参与了编写工作，这必将成为一次难得的汇集学术思想、筛选教学经验、优化教材内涵、确立施教原则的“动态教研”过程，其深远影响及现实意义重大。

在此，我对参加“舞蹈教育教学研究系列丛书”编写工作的全体老师表示衷心感谢！我们的老师不仅以实践者的“言传身教”为人师表，还以严谨的治学态度和理论学风，探索教学规律，挖掘舞蹈文化遗产所体现出的钻研精神令人尊敬，老师们的辛勤劳动必将使我院舞蹈教育教学水平得到升华，把科研带动教学，教学促进科研的工作落到实处，为实现创建沈阳音乐学院舞蹈学院教学实践与理论成果丰硕，学术影响与社会需求并重的发展目标和繁荣我国的舞蹈艺术事业再做贡献。

我相信，经过全体沈音舞人的辛勤劳动和不懈追求，我们将迎来沈阳音乐学院舞蹈学院收获的金色秋天。

沈阳音乐学院副院长 刘 辉
沈阳音乐学院舞蹈学院院长

丙戌年初春 于沈阳

舞蹈教育教学研究系列丛书编辑委员会

主任：刘 辉

副主任：孙 力 阎成立 廖 敏

 黄学喜 柳文杰

委员：朱文甲 哈 斯 初培林

 赵志连 韩 杰 王晓玲

 祝嘉怡

序

巴景侃教授和我同出一个师门，算起来应为我大师兄。他从事舞蹈表演和教学近五十个年头，在近半个世纪的艺术生涯中，经历了那个特殊年代（文化大革命时期）的风风雨雨、坎坎坷坷。1972年从辽宁省“五七”干校调回沈阳音乐学院专门从事舞蹈教学工作。

多年来，我这位大师兄弟培养了无数名优秀学生，大多数均为剧、院、团和学校骨干。仅所教第一届学生、因缺乏教学经验，就以勇于探索、孜孜不倦和不耻下问的学习态度，每年返京城多次，去中央芭蕾舞团、北京舞蹈学校（北京舞蹈学院前身），拜师求艺。功夫不负有心人，在这一届学生中，如：李恒达、杜克宁、郭千平、王雨和、吴畏、赵胜利、王元和等在国内外大赛中获金、银、铜奖，由此闻名于舞蹈界。在以后的教学中除了正常授课以外还潜心做些学问、讲授教学法。期间他所指导下的一些学生，如：杜佳音、肖源源、李振华、胡涛、戴吉言等，分别在国内、国际比赛中又获金、银、铜奖。不仅如此，2000年由辽宁人民出版社出版了个人专著《巴人说舞》，并有多篇论文获奖。

在当今世界的经济大潮中，仍有人专门写点文章，搞点学问实属不易。写书、编教材更是乏味而艰苦的工作，而且还要自费出版，因此，目前这种人太少了。听说我这位师兄所申报的省科研项目已被批准，经过几年的考察努力，《辽代乐舞》书稿已交由万卷出版社，正准备付梓

之时。在不影响正常教学的情况下，从事科研项目，而且又编写出一部《古典芭蕾基本功训练教学法》一书，真不知我这位师兄哪里来的这样的劲头。有人说：“都已经是教授了，面临退休，还写什么书，不如好好享受享受。”可是我这位师兄仍然在苦苦编写，在做学问。足见其对教学事业的执着和对舞蹈事业的热爱。

《古典芭蕾基本功训练教学法》正是他多年教学经验与心得体会的结晶。在这本教材中，突出了“基本”二字：以最基本的音乐节奏，基本的动作做法，基本的图解。参考国内外有关芭蕾资料，以图文并茂的形式阐述了每个动作的训练意义、动作做法、训练步骤和动作要求编著而成。正是这“基本”二字体现了循序渐进的原则，为科学地、系统地、由浅入深的教学过程打下坚实的基础。

此书概述部分又将芭蕾的动作特点、风格的主体动作阐述的简洁明了，这无疑为学习和了解芭蕾舞的人提供了学习上的方便。我认为此书的出版是继鞠玉鹏、谢惠珍《古典芭蕾教学法》之后又一部芭蕾教材问世，这是我们辽宁舞蹈界值得庆幸的一件大事，更说明我们辽宁芭蕾舞的事业在发展、前进，此书的出版会对从事舞蹈教学和舞蹈专业学习者，以及热爱芭蕾舞事业的人们提供了一部必备的参考资料。

辽宁省舞蹈家协会主席
王训益
辽宁芭蕾舞团团长

2005年11月于辽宁芭蕾舞团

目 录

总序.....	1
序.....	1
概 述.....	1
第一章 基本概念.....	9
一、教室方位.....	9
二、动作概念.....	10
第二章 基本训练.....	12
一、怎样扶把.....	12
二、脚的位置.....	13
三、手臂位置.....	16
第三章 Port de bras (手臂的练习).....	19
一、第一种: Port de bras	19
二、第二种: Port de bras	20
三、第三种: Port de bras	21
四、第四种: Port de bras	21
五、第五种: Port de bras	22
六、第六种: Port de bras	23
第四章 Plié (蹲).....	25
一、 Demi plié 与 grand plié (半蹲与全蹲).....	26
二、 Plié soutenu (开立、支撑的).....	29
三、 Plié relevé (蹲、立半脚尖).....	31

第五章 Battement (腿的开合)	33
一、Battement tendu (擦地)	33
二、Battement tendu demi plié (擦地、蹲)	36
三、Battement tendu 压脚跟	38
四、Battement tendu jeté (小踢腿)	39
五、Battement relevé lent (直腿伸展)	41
六、Grand battement jeté (大踢腿)	43
七、Grand battement jeté pointé (带点地)	45
八、Grand battement jeté balancé (带摆动的)	47
九、Battement frappé (拍打)	49
十、Battement double frappé (双的)	52
十一、Petit battement sur le cou-de-pied (小的)	54
十二、Battement battu (击打)	56
十三、Battement fondu (溶化)	58
十四、Battement soutenu (支撑的)	62
十五、Battement developpé (吸腿伸展)	64
第六章 Rond de jambe (腿划圈)	69
一、Rond de jambe a terre (沿地面)	69
二、Grand rond de jambe jeté	72
三、Rond de jambe en l'air	74
第七章 Temps lié (时间连续)	77
一、Temps lié a terre (沿地面)	77
二、Grand temps lié 90°	79
第八章 Pose (舞姿)	82
一、点地舞姿	82

二、90° 舞姿.....	85
第九章 连接舞步.....	90
一、Pas de bourrée (换脚的).....	91
二、Pas de bourrée (不换脚的).....	92
三、Pas de bourrée dessus 和 dessous (在上、在下).....	94
四、Coupé (切步).....	95
五、Flic—Flac (鞭打).....	97
六、Glissade (滑步).....	98
七、Pas failli (舞步名).....	99
第十章 各种转和 Pirouette	101
一、Soutenu en tournant.....	101
二、Pirouette.....	103
三、Grand pirouette.....	109
第十一章 弹 跳.....	122
一、Sauté.....	123
二、Changement de pied.....	125
三、Echappé.....	126
四、Soubresaut.....	128
五、Assemblé.....	130
六、各种 Sissonne.....	136
七、各种 jeté 跳.....	143
八、Temps de cuisse.....	156
九、Pas de basque.....	157
十、Saut de basque.....	161
十一、Pas de ciseaux.....	162

十二、Pas ballotté	163
十三、Pas chassé	164
十四、Pas de chat.....	165
十五、Pas emboîté	167
十六、Gargouillade.....	170
十七、Pas balancé	170
十八、Temps levé	172
十九、Pas ballonné	173
二十、Grand fouetté sauté	174
第十二章 腿的击打动作.....	175
一、Entrechat.....	175
二、各种 battu	181
三、Brisé	183
四、Cabriole.....	186
第十三章 足尖.....	188
一、Relevé	188
二、Echappé	189
三、Glissade.....	190
四、Assemblé soutenu.....	191
五、Sissonne simple.....	191
六、Temps relevé passé	192
七、Pas de bourrée	192
芭蕾法文术语浅释.....	196
参考书目	204
后记.....	205

概 述

一、芭蕾舞风格及其特点

芭蕾舞源于意大利文艺复兴时期，（14、15 世纪之交）但是，真正形成芭蕾艺术，是在法国路易十四的庇护下，宫廷芭蕾才得以迅速发展。^①17 世纪下半叶，芭蕾舞传入俄罗斯，并于 1738 年正式成立了第一所舞蹈学校——皇家舞蹈学校（彼得堡芭蕾学院前身）。^②至此，芭蕾舞在俄罗斯得以辉煌发展。

芭蕾（Ballet）一词源于意大利语 Ballo(跳或跳舞)。现指芭蕾舞或舞剧的意思。芭蕾舞在三百多年的历史进程中，以其独有的风格特点、韵律形成了一套完整的古典芭蕾训练体系。之所以称为“古典”是因为芭蕾舞中的动作，是经过舞蹈艺术家加工提炼后，成为一种高度程式化的模式。凡是芭蕾舞者均按此模式，遵守脚的位置，手的路线，并遵循严格的、科学的训练体系，来创造芭蕾舞者应具备的条件。由于芭蕾作为欧洲的古典艺术，产生于欧洲宫廷这样的一种特定氛围，因此，其动作风度、气质流露出封建贵族的特点。在这一点上与我们东方民族的气质、风度、审美标准、差异较大，这些都为我们学习芭蕾舞造成一定的困难。为了克服学习上的障碍，就需要我们较好的理解芭蕾舞艺术以及芭蕾训练的真正含义。

① 据朱立人：《西方芭蕾史纲》载：“路易十四本人很喜欢跳舞，从小就参加芭蕾演出，12 岁那年主演《卡桑德拉》（1651）中的小太阳神，因而获得了“太阳王”的美名。在他的大力提倡下，芭蕾逐渐兴盛起来，成为提高君王的威望以及显示法国国力的工具。

② 朱立人：《西方芭蕾史纲》第 52 页。上海音乐出版社。2002 年 5 月。

（一）芭蕾舞的动作特点

在谈到古典芭蕾舞动作特点的时候，我们可以用四个字来概括，即开、绷、直、立。这四个字不但是动作的特点，而且与手、脚的位置所形成的固定模式，一直成为评价古典芭蕾训练或演出的审美标准。

（1）开

芭蕾舞专门采用的“外开”是指胯关节、膝部、大腿肌肉、脚旋开而言的。在古典芭蕾舞中，胯和肩在运动起来的时候，永远都应保持在同一个水平面上，在这一点上绝不能忽视。因此要在基本训练中突出一个“开”字，这样可以最大限度地拉长韧带，增强关节的柔韧性、弹性，使蕴藏在关节中的运动潜力得到充分的开发，不仅把原有肢体形态最大限度的拉长、延伸，而且，通过旋开的位置使得重心达到较好的平衡性、稳定性，以保证各种舞姿及技术上做得更加完美。

（2）绷

芭蕾舞者绷直是指全身肢体关节向长延伸，尤其是两腿肌肉感觉，从大腿一直延伸到脚趾尖的神经末梢处。如做 *battement relevé lent* 这个动作：从 *tendu* 一开始就将这种感觉释放出来，当逐渐将腿升起后，有效的延长肢体原有的线条，再加上后背脊椎上提、绷起两侧背肌，从而产生上升的动势。这种上升的动势恰恰是欧洲芭蕾，在心中要表现出的一种要占领空间，居高临下，盛气凌人的气度。

（3）直

从芭蕾舞诞生的那一天起，就赋予了芭蕾舞是一种“直”线条的艺术。这与欧洲人的审美标准有关。因此，在芭蕾舞的表现形式上以

身体直立为主，在舞台调度上多以平面、直线、对角线来完成动作，这与东方人的审美差异较大。

东方人则讲究“曲线”美。按照中国人的审美思维，在各门类的艺术文化中，均以曲线为“美”，体现大自然运动轨迹。如中国古代建筑风格“飞檐斗拱”，追求“万尖飞动”的韵律；亭园之中，池水不阔却因曲岸水弯而生动，园中之路“曲径通幽”；书法艺术在于笔动之势，犹如笔飞墨舞，启承转合之中，全然字字和节；古代大诗人吟诵“翩若惊鸿，宛若游龙”^①之意境。在这些艺术门类中，都讲“破形入神”的境界。

然而，芭蕾舞要在手臂和双腿间，无论怎样运动，始终保持直线的平衡。不仅仅在静态中舞姿要保持直的线条，而且在每个动作的变换之中仍要保持在直的线条中过渡。这就是古典芭蕾舞中“直”的检验标准。

（4）立

对于芭蕾舞者而言，站在任何一个方向的位置，均应“沉于底、顶于冠”。也就是说：小腹往下，气沉于地面；小腹往上，气贯于头顶。从丹田之分，有把人拉长的感觉，有傲然挺拔之势。这样做的原因无非是突出欧洲贵族们的气派。然而，更主要是为突出舞姿、技术重心垂直的需求。“直立”是训练中的核心，如果没有了直立就不会有好的平衡与稳定，而忽略了平衡和稳定，就无法手舞足蹈。因此，开、绷、直、立，作为芭蕾基础训练是不容忽视的。

（二）芭蕾舞基本训练的主体

构成古典芭蕾舞全部训练的三大主体：即 *adagio*、*pirouette* 和跳跃三部分。这三大主体的动作既是独立存在的一种表现形式，又是在各自独立

^① “翩若惊鸿，宛若游龙”出自曹植《洛神赋》。