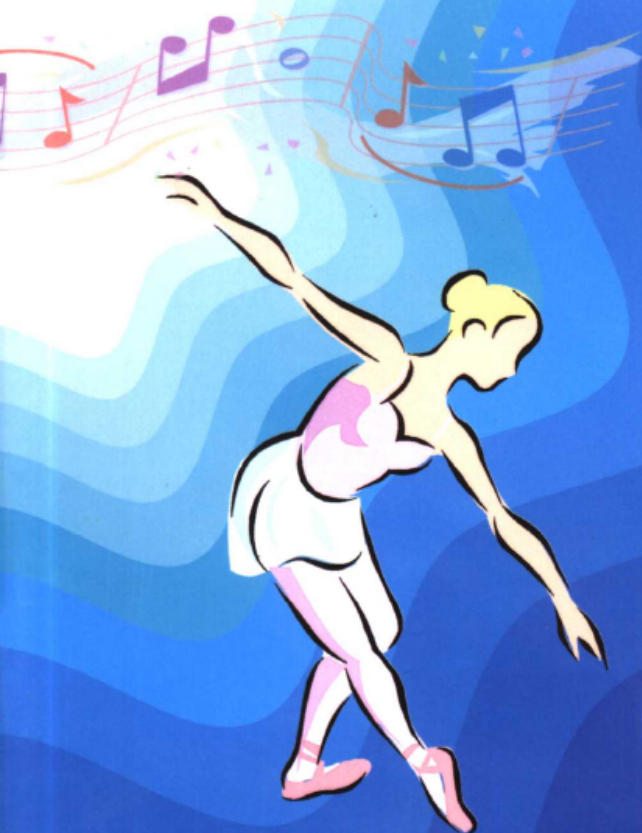


小艺术家之路

小舞蹈家

艳子 编著

启蒙



东华大学出版社



第一章 学习舞蹈与成才

- 第一节 学习舞蹈对孩子的十大身心益处 2
- 第二节 为孩子设计成才之路 3
- 第三节 舞蹈院校介绍 4

第二章 舞蹈基本知识

- 第一节 舞蹈的种类 5
- 第二节 中外舞蹈介绍 5

第三章 学习舞蹈的要求

- 第一节 学习舞蹈对学生身长比例的要求 6
- 第二节 学习舞蹈对学生体形的要求 6
- 第三节 学习舞蹈对学生身体的其他要求 7
- 第四节 学习舞蹈对学生发型、服饰的要求 7
- 第五节 学习舞蹈对场地、器具的要求 8
- 第六节 身体方向方位 8
- 第七节 对视觉、听觉的把握 8

第四章 舞蹈基本动作

- 第一节 古典舞、芭蕾舞的基本手位 9
- 第二节 古典舞中的常用手位 13
- 第三节 芭蕾舞中的常用手位 16
- 第四节 基本脚位 17
- 第五节 古典舞中的常用脚位 17
- 第六节 芭蕾舞中的常用脚位 19

第五章 舞蹈前的热身

第六章 家庭巧妙练功方法

跪坐压脚背	22
扶桌压腿（前，旁，后）	22
扶门压肩	24
顶胸腰	24
坐地开胯	25
地面趴胯	26
贴柜顶横叉	26
俯卧拉后腰	27
依墙下后腰（跪地下腰，立地下腰）	28

第七章 家庭小舞蹈

新年舞	30
生日舞	32

内容简介

本书针对青少年初学者，着重介绍舞蹈专业基础知识、学习舞蹈基本要求 and 基础训练方法。对学舞中常见的错误和误导作正误对照，对家庭辅导练习要领作重点提示。本书注重图示教学，形体指导，简练实用，易懂易学，是青少年学习舞蹈的入门基础教材，也是学生家长辅导孩子正确学好舞蹈的实用参考资料。



作者简介

作者马文艳，中国儿童歌舞家协会会员，上海市舞蹈家协会会员，毕业于北京舞蹈学院舞蹈教育专业，现任闸北区活动中心专职舞蹈教师



同时兼任中国福利会少年宫上海东方小伙伴艺术团、手拉手艺术团舞蹈教师。多年从事舞蹈教育，获得中小幼教师“春雷奖”荣誉称号，优秀工作者荣誉称号。表演的舞蹈“浦江春潮”获上海市教工舞蹈比赛一等奖，“蚕香月儿明”获中国青少年舞蹈比赛金奖，指导的舞蹈“让我们轻松轻松”获中国少年儿童舞蹈比赛金奖和上海市金孔雀舞蹈比赛一等奖等。

作者的E-mail: retsu@sohu.com

图书在版编目（CIP）数据

小艺术家之路：小舞蹈家启蒙 / 艳子 编著. — 上海：东华大学出版社，2005.11

ISBN 7-81038-758-8

I. 小… II. 艳… III. 舞蹈—技法（舞蹈）

IV. J528.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第129254号

策 划	文 迪	模 特	徐晔婷	吴 彤
责任编辑	马文娟		顾贞君	张宁轩
版式设计	魏依东		方嘉琪	
封面设计	唐 蕾	摄 影	李雅芳	

小艺术家之路——小舞蹈家启蒙

艳子 编著

2005年11月第1版

东华大学出版社

上海市延安西路1882号

2005年11月第1次印刷

邮政编码：200051

电话：021-62193056

新华书店上海发行所发行

杭州富春印务有限公司 印刷

开本：889×1194 1/16

印张：2

字数：50千字

印数：0 001—5 000

ISBN 7-81038-758-8 / J·89

定价：12.00元



第一章 学习舞蹈与成才

第一节 学习舞蹈对孩子的十大身心益处

舞蹈的学习,不仅使学生在外形上得到良好的训练,对心灵更是一种美的陶冶。多年来的实践验证,学习舞蹈的学生经过长期地、专业地、系统地训练后,她们的身体外形会向理想的方向发展。与其他孩子相比,身材更挺拔、修长,曲线玲珑,举手投足间表现出优雅的感觉,无疑舞蹈学习可以给孩子带来很多的益处。

1

舞蹈可使青少年感受积极、健康、乐观的思想感情,发扬不怕吃苦,乐于奉献,天天向上的精神。

2

悠久的中国传统舞蹈文化和丰富多彩的舞种,可以培养青少年爱国主义感情。

3

“集体舞”可培养集体主义思想,团结友爱的精神,增强遵章守纪观念。



4

“抒情型”舞蹈,可以陶冶性情,培养优美情操,在练习中获得美的享受,并增强对美的理解。

5

“力量型”舞蹈,可以培养勇敢,豪迈和积极向上的进取精神。

6

练习舞蹈可使身体各器官灵活敏锐,增强思维能力,有益于发展智力。

7

舞蹈的韵律与节拍,可以提高青少年的音乐感和节奏感,从而感受事物发展的有序性,增强学习与创造能力。

8

可以培养优雅的举止和优美的形体,增强辨别美丑的能力。

9

保持青春,舞蹈可以健身,能控制身形,使身体处于良好健康状态,促进精神活动,使身体生长匀称。

10

可以起到减肥的作用,特别对一些缺少锻炼、饮食过度、脂肪堆积的“胖墩”、“亚胖墩”,舞蹈是一种理想的减肥手段。舞蹈可以提高肺活量,学习正确的用气、呼吸,可以使学生身心得到更好的发展。多锻炼腹部,不断地运动可使超常地食欲恢复正常,有助于减肥。

第二节 为孩子设计成才之路

孩子除了业余学习舞蹈有益身心外，还可以将舞蹈作为自己的专业，进入专业舞蹈学校进行学习。

1 丽丽六岁时，聪明伶俐，能歌善舞，热爱艺术。妈妈送她去少年宫学习舞蹈，老师发现她有舞蹈天赋，将来定能成才，从此丽丽开始了舞蹈学习。

2 她学习舞蹈成绩优秀，十一岁就考进舞蹈学校，步入了舞蹈殿堂，四年后获得中专文凭。

3 十五岁以优异的成绩考入了中国舞蹈最高学府北京舞蹈学院。四年后获得本科文凭，学士学位。

4 毕业后任歌舞团演员，三年期间获得了多项省市舞蹈大赛金奖，并荣获中国舞蹈家协会举办的“桃李杯”最高一等奖。同时被评为国家一级演员，成为中国舞蹈家协会会员，理事等。

5 在二十二岁时，考入北京舞蹈学院研究生班，攻读硕士学位，学习舞蹈编导，由于她在专业上不断努力、上进，最终成名于舞蹈界，成为名人。

这是一个真实的例子，通过丽丽的成功。我想对广大家长说：“要善于观察，并发现您孩子的长处，及时的进行专业培养。说不定您的孩子也会像丽丽一样成功。”

成才五步曲

我国舞蹈专业学校教育系统图





第三节 舞蹈院校介绍

以下各大学都设有舞蹈专业,您可以通过当地声讯台与您感兴趣的学校联系(仅供参考)

专业舞蹈院校

- ▶ 北京舞蹈学院
- ▶ 北京舞蹈学院附属舞蹈学校
- ▶ 上海戏剧学院舞蹈学院(原上海舞蹈学校)
- ▶ 上海师范大学舞蹈系
- ▶ 解放军艺术学院舞蹈系
- ▶ 北京师范大学艺术系
- ▶ 首都师范大学音乐系
- ▶ 中央民族大学舞蹈系
- ▶ 沈阳音乐学院舞蹈学院
- ▶ 南京艺术学院
- ▶ 天津音乐学院
- ▶ 广州舞蹈学校
- ▶ 东北师范大学音乐学院



- ▶ 西北民族学院音乐舞蹈系
- ▶ 山东师范大学音乐系
- ▶ 吉林艺术学院
- ▶ 太原师范学院
- ▶ 云南艺术学院
- ▶ 青岛艺术学校
- ▶ 北京市爱莲舞蹈学校
- ▶ 上海周洁(国际)艺术专修学校
- ▶ 上海汪齐风芭蕾舞进修学校
- ▶ 西安音乐学院
- ▶ 甘肃师范大学音舞系

业余舞蹈学校及艺术团(仅例举上海地区供参考)

- ▶ 上海市学生艺术团
- ▶ 上海市中福会少年宫小伙伴艺术团
- ▶ 上海市东方电视台小荧星艺术团
- ▶ 上海市手拉手艺术团
- ▶ 上海市闸北区青少年活动中心鹏程艺术学校
- ▶ 上海市闸北区学生艺术团
- ▶ 其他各少年宫、活动中心、区艺术团等



第二章 舞蹈基本知识

第一节 舞蹈的种类

- ▶ 儿童舞
- ▶ 中国古典舞
- ▶ 中国民间舞
- ▶ 中国现、当代舞
- ▶ 古典芭蕾舞
- ▶ 体育舞蹈
- ▶ 校园舞蹈
- ▶ 广场舞蹈
- ▶ 表演舞
- ▶ 集体舞



- ▶ 现代芭蕾
- ▶ 独舞
- ▶ 双人舞
- ▶ 三人舞
- ▶ 群舞
- ▶ 音乐剧
- ▶ 爵士舞 jass
- ▶ 踢踏舞 dtap
- ▶ 街舞 hip hop



第二节 中外舞蹈介绍

中国民间舞蹈

- ▶ 秧歌
- ▶ 孔雀舞
- ▶ 维吾尔族舞
- ▶ 藏族舞
- ▶ 蒙古族舞
- ▶ 筷子舞
- ▶ 朝鲜族舞
- ▶ 扇舞



外国舞蹈

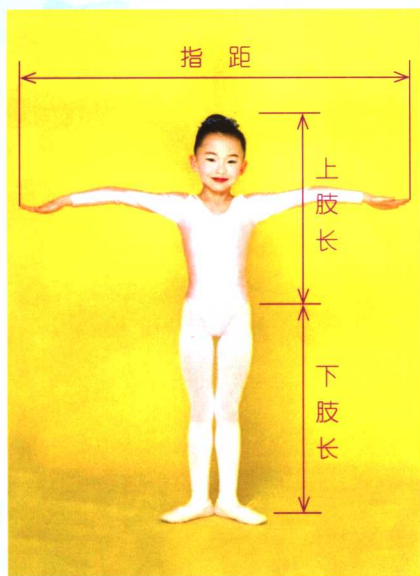
- ▶ 芭蕾
- ▶ 弗拉门科
- ▶ 华尔兹
- ▶ 迪斯科
- ▶ 踢踏舞
- ▶ 探戈
- ▶ 桑巴





第三章 学习舞蹈的要求

第一节 学习舞蹈对学生身长比例的要求



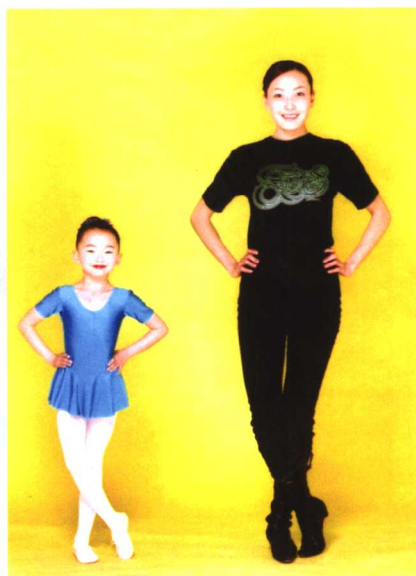
- ▶ 下肢要比上肢长12厘米。
- ▶ 指距要长于或等于身长。

☀ 以上两点要求是很高的，特别是女孩子，通常在100个孩子中才会有一个比较理想哦。

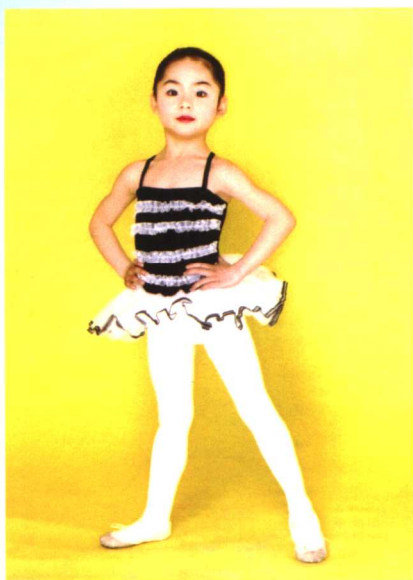


第二节 学习舞蹈对学生体形的要求

- ▶ 舞蹈学生的身材一般要求修长。
- ▶ 父母（特别是母亲）遗传对孩子有很大的作用，所以在报名时教师会对父母体形进行观察。



第三节 学习舞蹈对学生身体的其他要求



- ▶ 脸型如“瓜子”型
- ▶ 长脖长指
- ▶ 长型肌肉走向
- ▶ 脚型凹隐
- ▶ 芭蕾舞女孩脚趾齐而有力
- ▶ 女孩小盆骨，臀部肌肉上提不下沉

舞蹈学生的这些条件虽然是先天的，但后天培养也很重要，科学的训练方法有助于学生身体条件的提高。



第四节 学习舞蹈对学生发型、服饰的要求

- ▶ 盘头
- ▶ 发网，发卡
- ▶ 长袖，短袖，吊带体操服
- ▶ 连裤丝袜（白色或粉色）
- ▶ 一般常用的舞蹈鞋有软底舞鞋、芭蕾舞鞋、黑跟布鞋（跳民间舞穿着）。其他舞蹈鞋有平底黑布鞋（跳汉族舞穿着）、爵士舞鞋、踢踏舞鞋等





第五节 学习舞蹈对场地、器具的要求

一般专业的舞蹈房都应具备:

- ▶ 120平米以上场地
- ▶ 木地板 (最好铺胶皮地板)
- ▶ 把杆 (高度大概为80-100厘米)
- ▶ 镜子 (至少一面墙装镜子)



第六节 身体方向方位



- ▶ 不管是在舞台上, 教室里, 家里都分8个方位, 也称8点
- ▶ 1点: 正前方 2点: 右前方 3点: 正右方 4点: 右后方
- 5点: 正后方 6点: 左后方 7点: 正左方 8点: 左前方



为什么要分8点呢? 这是因为舞蹈老师在教学排练时, 均以点数来表示方位, 并不说: “请面对左前方”类似的话, 所以记住8个点各代表什么方向很重要。



第七节 对视觉、听觉的把握

1 视觉节奏

舞者在舞蹈中身体运动的节奏, 具体是指力度、速度、幅度和向度的变化。



2 听觉节奏

舞蹈伴奏音乐的节奏



舞蹈视觉节奏和听觉节奏并不总是同步的。舞者可以通过在快的伴奏中做慢动作, 弱化音乐伴奏, “抢节奏”、“拖节奏”等, 在反差中体会舞蹈节奏的独特性。当然对于非专业舞蹈学生来说, 并不要求非常严格, 但平时需多听一些节奏性比较强的音乐, 多看优秀舞蹈节目。

第四章 舞蹈基本动作

第一节 古典舞、芭蕾舞的基本手位

【兰花指】



- ▶ 中指和大姆指靠拢
- ▶ 五指挺直
- ▶ 虎口收紧



正面



背面



表示“女孩子”做



表示“男孩子”做

以下每组手位动作都相同，
从不同角度展示，使读者
更加清楚如何正确掌握。

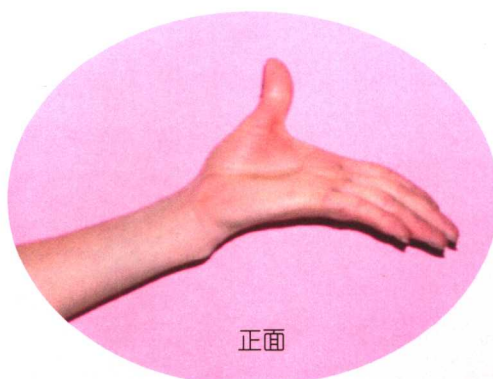
【虎口掌】



- ▶ 大拇指下压略向掌心靠拢
- ▶ 其余四指指跟压紧上翘
- ▶ 虎口尽量张开
- ▶ 掌外侧用力



背面



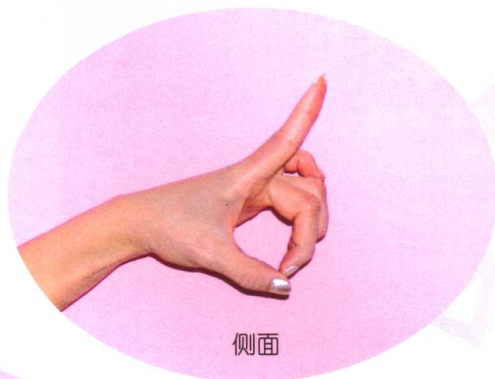
正面



【单指】



- ▶ 食指跟压紧上翘
- ▶ 中指与大拇指在掌心前相贴
- ▶ 无名指与中指一样内曲
- ▶ 小指自然翘起



侧面



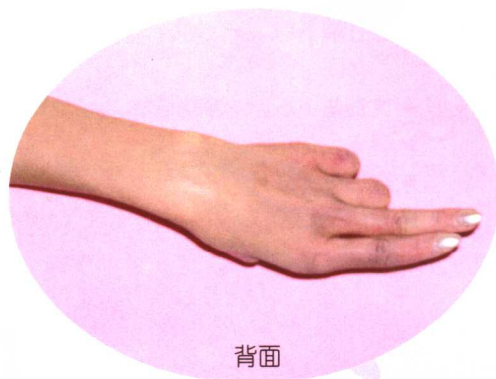
正面



【剑指】



- ▶ 食指与中指并紧，指跟下压上翘
- ▶ 无名指与大拇指指尖在掌心前相贴
- ▶ 小指与无名指一样内曲

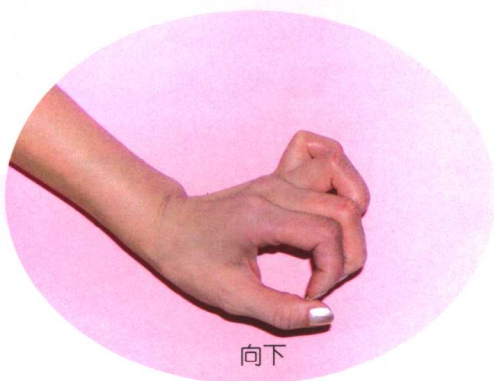


背面



正面



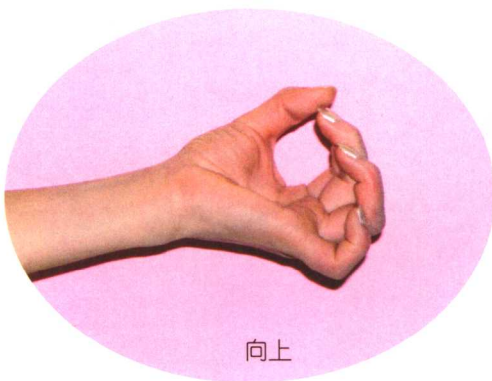


向下

[拳]



- ▶ 大拇指与食指，中指相捏在一起
- ▶ 其他二指内曲轻靠在中指旁
- ▶ 男孩子做的时候手指握实就可以了



向上

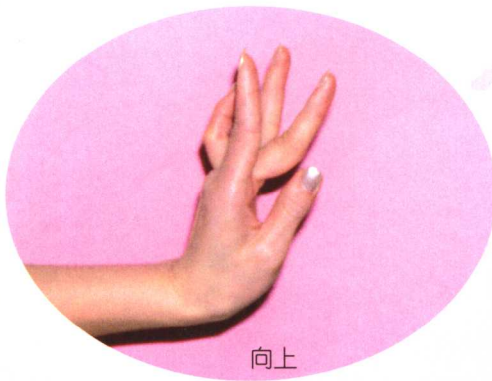


向下

[提腕]



- ▶ 手腕曲起
- ▶ 手指放松自然下垂
- ▶ 男孩子用虎口掌来做



向上

[压腕]



- ▶ 手腕伸，下压
- ▶ 手指向上翘起



【直腕手】



- ▶ 手腕伸直, 无屈伸动作
- ▶ 手指自然伸直



背面



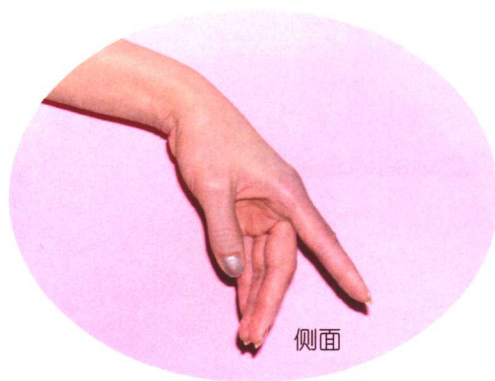
正面



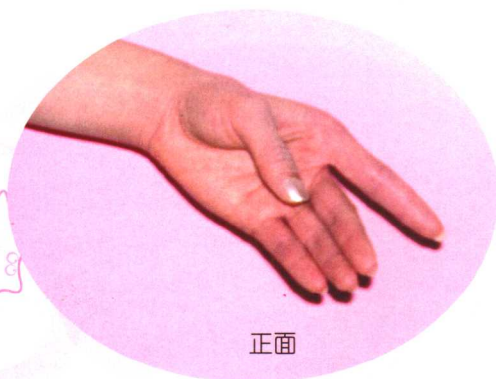
【芭蕾舞手型】



- ▶ 大拇指下压, 略向掌心靠拢
- ▶ 食指略向上翘起
- ▶ 其余三指并起自然放松, 略向大拇指靠拢



侧面



正面



第二节 古典舞中的常用手位

开始学习舞蹈时就要让孩子知道手臂在运动过程中并不是随意摆动的,舞蹈中有基本的手位。因为手臂很灵活,所以手臂位置的规定是非常必要的。

手臂的基本造型在一定程度上反映了舞蹈的风格特征。因此,不能忽略对手臂位置和手臂基础造型准确性的要求。只有打好静止造型(手位)的基础,反复进行练习,直到巩固下来形成习惯,才能在流动变化的手臂运动中,更好地与身体其他部位配合,使手臂动作显得完美无缺。



【双旁按手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起,位于身旁稍向前一点,掌心向斜下方,中指指根向下推(撑)。



【上翘指双山手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起,稍低于肩部,手臂要成圆弧形,掌心向两旁,指尖上翘。



【上翘指山按手】

手型: 兰花指

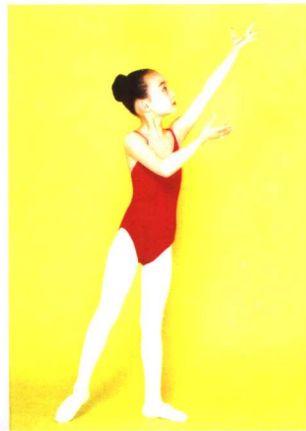
手位: 手臂从身旁抬起,右手在胸前,按掌手同肩平行,指尖微上翘,左手臂与肩平行,掌心向旁。



【双手插腰】

手型: 虎口掌

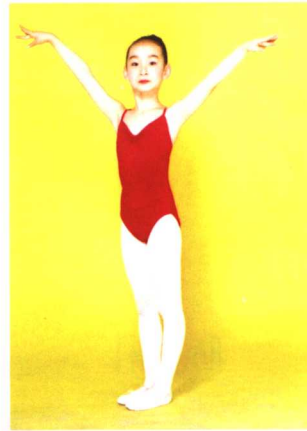
手位: 手臂从身旁抬起,小臂向身旁两侧曲,手的虎口部位扣住两侧腰部,大拇指在身后。



【高低手】

手型: 兰花指

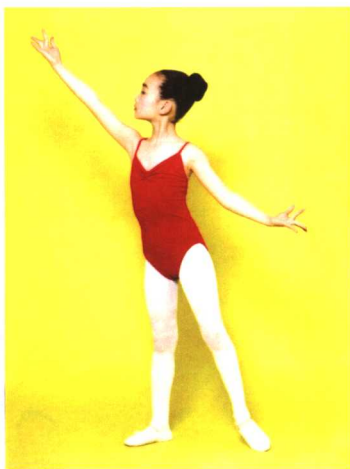
手位: 手臂从身前抬起,左臂举起向前斜上方,右臂抬起于胸前,双臂距离等于肩宽,掌心向上。



【斜撩掌】

手型: 兰花指

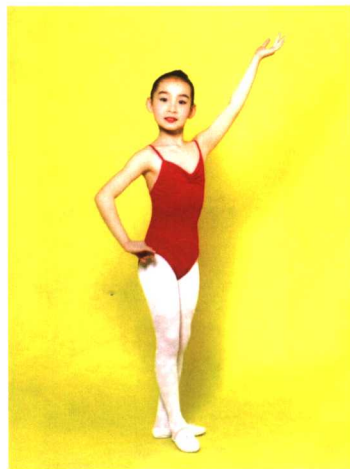
手位: 手臂从身旁抬起,掌心向下,用手腕带动向上撩起。



【右手斜上、左手斜下】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，右手手臂举到旁斜上方，掌心向斜上方，微曲。左手抬到跨前侧高度，同样掌心向斜上方。



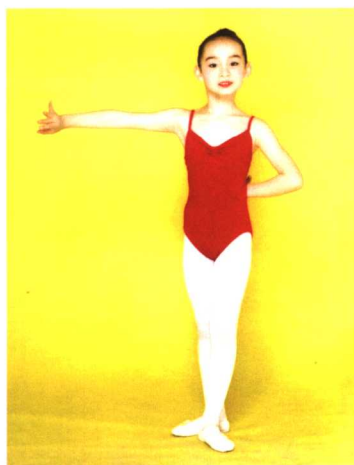
【扬掌提襟】

手型：左手兰花指

手位：右手握拳，手臂从身旁抬起，左手手臂举到旁斜上方，掌心向斜上方，肘稍微曲一点。右手同双提襟手位要领一样（参见古典舞手位）。



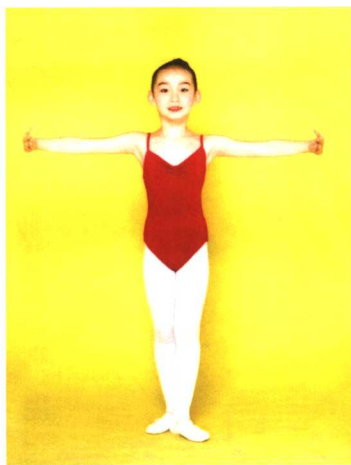
4 古典舞手位



【单山膀】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，高度与肩平行，手臂要成圆弧形，掌心向旁，中指指根要向外推（撑出），指尖微微向上。另外一只手臂背于身后。



【双山膀】

同单山膀要领。



【双托掌】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，高于头部，手臂要成圆弧形，掌心向上，中指指根向上推（撑），食指对眉梢。