



中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目

蒙小燕 著

芭蕾舞教学法

BALEIWU JIAOXUE FA

中央民族大学出版社



中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目



蒙小燕 著

芭蕾舞教学法

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

芭蕾舞教学法/蒙小燕著. —北京:中央民族大学出版社,2006.6

ISBN 7-81108-013-3

I. 芭… II. 蒙… III. 芭蕾舞—教学法—高等学校
IV. J732.5-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025790 号

芭蕾舞教学法

作 者 蒙小燕

责任编辑 戴苏芽

封面设计 马钢工作室

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室)

68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 者 北京华正印刷有限公司

开 本 880×1230(毫米) 1/32 印张:9.5

字 数 240 千字

印 数 2000 册

版 次 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-013-3/J·74

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究



蒙小燕，女，中央民族大学副教授。1975年毕业于中央民族大学艺术系并留校任教至今。1998年中央民族大学高等教育管理研究生毕业。曾荣获中央民族大学中青年优秀教师培养基金优秀教学奖，中央民族大学优秀科研成果一等奖，中央民族大学优秀教学成果二等奖，第六、七届全国青少年艺术大赛“桃李杯”舞蹈比赛“园丁奖”。

中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目
已出图书

- 《发音语音学》 罗安源 著
《语言人类学教程》 何俊芳 编著
《中国边疆政治学》 吴楚克 著
《明代大慈法王研究》 陈楠 著
《突厥语族文献学》 张铁山 著
《浑沌学与语言文化研究》 张公瑾 丁石庆 主编
《布依语基础教程》 王伟 周国炎 编
《古代突厥文碑铭研究》 耿世民 著
《回顾与展望》 斯琴 编著
《景颇语基础教程》 戴庆厦 岳相昆 著
《仙岛语研究》 戴庆厦 丛铁华等著
《满一通古斯语族民族宗教研究》 奇文瑛 著
《彝语基础教程》 朱文旭等编著
《彝语方言学》 朱文旭 著
《唐代前期北衙禁军制度研究》 蒙曼 著
《保护生物学研究》 孟秀祥等编著
《环境进化论》 李璇等编著
《仙仁土家语研究》 戴庆厦 田静著
《苗语与古汉语特殊语句比较研究》 张永祥 曹翠云 著
《汉藏语系量词研究》 李锦芳 主编 胡素华 副主编
《明代班军制度研究》 彭勇 著
《民族理论与民族政策概论》 金炳镐 著
《回鹘文献语言的结构与特点》 张铁山 著
《回鹘文社会经济文书研究》 耿世民 著
《回族历史与文化暨民族学研究》 马启成 著
《民族博物馆学教程》 石建中 著
《长城与民族》 李凤山 著

中央民族大学“十五”“211工程”学术出版物编审委员会

主任委员：陈 理

副主任委员：郭卫平

委 员：王锺翰 施正一 牟钟鉴 戴庆厦 杨圣敏 文日焕
刘永佶 李魁正 朱雄全 宋才发 冯金朝 邓小飞

序一

最近看了中央民族大学舞蹈学院蒙小燕老师写的芭蕾舞教学法书稿，看完之后很令我感叹。芭蕾教学在中国已经有80年左右的时间，从北京舞蹈学院1954年成立算起，有规模的教学活动也有50多年的历史。我们翻译了一批有关芭蕾舞教学法的书籍和文章。但是几十年来中国人自己写的关于芭蕾教学法的书籍据我了解仅有可贵的几本。之所以如此少的原因，是要写这样的书必须自己经过系统的学习而且更重要的是一定要经过相当时间的教学实践，具备以上条件的教师在芭蕾教学领域相对来说也不乏其人，可为什么这方面的著作还是十分罕见呢？那就是除上述条件之外，还要花费十二分的精力和毅力。要耐得住寂寞，甚至还要经得起一些人的说三道四。以上这些是我对蒙小燕老师十分敬佩之所在。

教学法的书是教学经验的总结，这本书是蒙小燕老师长期从事芭蕾教学的经验总结，它的出版会引起芭蕾老师们的关注，无论是赞赏还是质疑，总之都会引起我们的思考，进而把芭蕾教学的研究推向前进，因为真理是不会终结的，认识是不会停止的。

借此机会向蒙小燕老师表示我的祝贺！

许定中

北京舞蹈学院 教授

2006年4月

序二

20 世纪 80 年代，由于中国社会的改革开放，中国舞蹈艺术迎来了前所未有的发展机遇。舞蹈在不知不觉中成为中国舞台艺术的一个亮点。一个有着几千年封建传统的民族第一次以一种赞美的眼光面对所谓“下九流”的人体表演艺术——舞蹈。广大民众对舞蹈艺术的热烈催动着舞蹈办学规模的不断扩大。公立、私立的各类舞蹈学校、舞蹈系、舞蹈学院乃至艺术学院如雨后春笋，争相挂牌。神州舞坛春意盎然。在一派繁荣景象的幕后，舞蹈学科基础技术理论的建设却表现得异常羞涩。一代又一代舞蹈教师仍然在依靠经验、凭着感觉重复着“手传心授”的传统教学模式，而一批又一批青年舞蹈教师又总是在从头开始、从零摸索。前人的经验、自己的创造、同事的窍门缺乏系统、科学、严谨的归纳、整理、分析、研究并上升为理论。那些经验、那些创造、那些窍门都随着那些前人、那些自己、那些同事的离去而离去，消失、蒸发在历史里。舞蹈学科基础技术理论建设的薄弱同舞蹈专业办学规模的迅速扩大形成了极为明显的反差。

实践出真知，真知从实践而来。但是，没有真知指导的实践只会是盲目的实践。什么是真知？真知就是经过实践检验而证明是正确的理论。舞蹈基础技术理论建设的薄弱对于舞蹈教育特别是对于舞蹈本科教育是一个致命的硬伤。要想切实搞好舞蹈教育，注重舞蹈基础技术理论的建设应该是当务之急。时代呼唤着舞蹈教师特别是那些有着丰富实践经验的优秀舞蹈教师将自己多年的经验和真知灼见归纳、总结，并使之系统化、科学化、理论

化，以填补我国舞蹈基础技术理论严重匮乏这一历史的遗憾。中央民族大学舞蹈学院蒙小燕副教授所著《芭蕾舞教学法》一书适时适势地出版了。这一著作的问世不仅为广大舞蹈教师提供了一部内容丰富的芭蕾舞教学法参考书，更为在一线授课的广大舞蹈教师带了一个很好的头——坚持实践，注重科研。既有丰富的实践经验和动手能力，又勤于科研、善于创作。中国舞蹈教育界如果真正形成了这样一种风气，那么，中国舞蹈教育的春天就会真正到来！

马 跃
2006 年 春节

目 录

绪论.....	(1)
第一章 概述.....	(4)
一、教学方法在教学中的重要性.....	(4)
二、动作技术教学的几个重要环节.....	(5)
三、关节的柔韧性和应用方向	(11)
四、外开性	(13)
五、肌肉的伸展	(16)
六、稳定性	(18)
七、舞蹈运动中的发力	(24)
八、课堂的安排	(25)
第二章 基本概念	(29)
一、身体的方向位置	(29)
二、脚的位置 (Positions des pieds 波西雄·德·皮耶)	(32)
三、立(半)脚尖 Relevé (雷勒韦)	(34)
四、手臂的位置	(35)
五、舞姿	(45)
六、向外和向内 (en dehors 和 en dedans)	(50)
七、扶把 (Exercices à la barre)	(51)
第三章 蹲 (plié 普利埃)	(53)
一、半蹲 Demi—plié (德米·普利埃)	(53)
二、深蹲 Grand —plié (格朗·普利埃)	(54)

第四章 脚的打开和收回 (Battement 巴特芒)	(57)
一、Battements tendu (巴特芒·唐究) 擦地	(57)
二、Battement tendu jeté (巴特芒·唐究·热泰) 小踢腿	(61)
三、Grand battement jeté (格朗·巴特芒·热泰) 大踢腿	(62)
四、Battement jeté balancé (巴特芒·热泰·巴朗塞)	
带身体摆动的踢腿	(65)
五、Pointé (普安特) 点地	(67)
六、Pointé tendu (普安特·唐究) 绷脚点地	(67)
七、Battement jeté pointé (巴特芒·热泰·普安特)	
小踢腿点地	(67)
八、Grand battement jeté pointé (格朗·巴特芒·	
热泰·普安特) 大踢腿点地	(68)
九、Battement frappé (巴特芒·弗拉佩) 击打	(70)
十、Petit battement sur le cou-de-pied (珀蒂·	
巴特芒·絮·勒·库一德一皮耶) 连续的击打	(73)
十一、Battement battu (巴特芒·巴丘) 连续的击打	(74)
十二、Battement fondu (巴特芒·丰究) 单腿蹲	(75)
十三、Battement soutenu (巴特芒·苏特纽)	(77)
十四、Battement développé (巴特芒·代弗洛佩) 吸伸腿	(79)
十五、Battement relevé lent (巴特芒·雷勒韦·朗)	
腿的直起向上	(81)
十六、Battement développé tombé (巴特芒·代弗洛佩·	
通贝) 倒落重心	(82)
十七、Battement divisé en quarts (巴特芒·蒂外斯·	
昂·卡特尔) 带四分之一的碾转	(84)

第五章 腿的环动	(86)
一、Rond de jambe a terre (隆·德·让·阿泰尔)	
地面的划圈	(86)
二、Grand rond de jambe jeté (格朗·隆·德·让·	
热泰) 大踢腿的划圈	(87)
三、Rond de jambe en l'air (隆·德·让·昂·莱尔)	
在空中的小腿划圈	(90)
第六章 换脚舞步和手臂动作的组合 (Temps lié 唐·利埃)	
.....	(93)
一、Temps lié pas terre (唐·利埃·帕·泰尔)	(93)
二、Temps lié pas terre 带腰的	(94)
三、Temps lié 90 度 (唐·利埃 90 度)	(96)
四、Temps lié sauté (唐·利埃·索泰)	(99)
五、Temps lié sauté 90 度往前、往后	(100)
六、Temps lié sauté tournant (唐·利埃·索泰·	
图尔囊)	(100)
七、Temps lié pas terre pirouette (唐·利埃·皮鲁埃特)	
.....	(101)
八、90 度 Temps lié 带接 tour tire—bouchon 或 à la	
seconde (唐·利埃·图尔·蒂尔—布雄或阿·拉·	
瑟贡德)	(102)
九、Temps lié (脚尖上的)	(103)
第七章 连接动作和辅助动作	(105)
一、Passé (帕塞) 经过的	(105)
二、Coupé (库佩) 切步	(106)
三、Pas couru (巴·库吕) 跑	(107)
四、Pas de bourrée (帕·德·布雷) 插秧步	(108)
五、Pas de bourrée dessous—dessus (帕·德·布雷·	

德苏—德絮)	(111)
六、Pas de bourrée en tournant (帕·德·布雷·昂·图尔囊) 带转身的插秧步	(114)
七、Pas de bourrée devant 和 Pas de bourrée derrière (帕·德·布雷·德旺和帕·德·布雷·代里埃)	(115)
八、Flic—flac (弗利克—弗拉克) 鞭打式	(116)
九、Flic—flac en tournant (弗利克—弗拉克·昂·图尔囊) 带转身的弗利克—弗拉克	(118)
十、Temps relevé (唐·雷勒韦)	(119)
十一、Petit temps relevé (珀蒂·唐·雷勒韦)	(120)
十二、Grand temps relevé (格朗·唐·雷勒韦)	(121)
十三、Grand temps relevé tour (格朗·唐·雷勒韦·图尔)	(121)
第八章 跳跃 (Allegro 阿莱格洛)	(123)
一、Sauté (索泰)	(123)
二、一位、二位、五位、四位的 Temps sauté (唐·索泰) 原地跳	(124)
三、Changement de pied (尚日芒·德·皮耶) 双脚互换的五位跳	(125)
四、Pas échappé (帕·埃夏佩) 双脚的换脚位跳	(126)
五、Pas assemblé (帕·阿桑布莱) 擦地跳	(129)
六、Sissonne simple (西松·森普尔) 简单的双起单落跳	(132)
七、Sissonne simple en tournant (西松·森普尔·昂·图尔囊) 带转身的简单的西松	(133)
八、Grand Sissonne (格朗·西松) 大的西松	(133)
九、Sissonne fermé (西松·弗尔梅) 闭合式西松	(134)

十、Sissonne tombée (西松·通贝) 倒落·····	(136)
十一、Sissonne ouverte (西松·乌韦尔) 敞开式的西松 ·····	(138)
十二、远落的 Sissonne ouverte (西松·乌韦尔) ·····	(139)
十三、Ouvrte en développé (乌韦尔·昂·代弗洛佩) 原地的西松·乌韦尔·····	(140)
十四、Sissonne ouverte en tournant (西松·乌韦尔· 昂·图尔囊) 带转身的西松·····	(142)
十五、Pas glissade (帕·格利沙德) 滑步 ·····	(143)
十六、Pas failli (帕·法伊) 闪身跳 ·····	(145)
十七、Pas ballotté (巴洛泰) 带摇摆的连续换脚跳·····	(149)
十八、Pas balancé (巴朗塞) 摇摆步 ·····	(151)
十九、Cabriole (卡勃里奥尔) 双腿伸展在空中击打的跳 ·····	(153)
二十、Cabriole fouetté (卡勃里奥尔·弗韦泰) 带变身的 卡勃里奥尔·····	(156)
二十一、Cabriole dessous en tournant (卡勃里奥尔· 德苏·昂·图尔囊) 单腿变身跳接后腿的卡 勃里奥尔·····	(156)
二十二、cabriole dessus en tournant (卡勃里奥尔· 德絮·昂·图尔囊) 单腿变身跳接前腿的 卡勃里奥尔·····	(156)
二十三、Cabriole fermé (卡勃里奥尔·弗尔梅) 闭合 的卡勃里奥尔·····	(156)
二十四、Pas jeté (帕·热泰) 换脚小跳 ·····	(157)
二十五、Jeté en tournant 1/2 (热泰·昂·图尔囊) 带转半圈、向旁移动的换脚小跳·····	(159)
二十六、Grand jeté (格朗·热泰) 换脚的大跳 ·····	(160)

- 二十七、Jeté en tournant (热泰·昂·图尔囊) 带转身的换脚跳…………… (162)
- 二十八、Jeté fermé de cote (热泰·弗尔梅·德·科泰) 往旁做的闭合式换脚跳…………… (163)
- 二十九、Jeté fondu de cote (热泰·风迪·德·科泰) 单腿落地的闭合式换脚跳…………… (164)
- 三十、Jeté passé (热泰·帕塞) 经过的换脚跳…………… (164)
- 三十一、Jeté en tournant par terre (热泰·昂·图尔囊·帕·泰尔) 横越地面带转身的换脚跳…………… (165)
- 三十二、Jeté renversé (热泰·朗韦塞) 翻转身跳…………… (166)
- 三十三、Jeté entrelacé grand (格朗·热泰·昂特拉塞) 双腿变身跳…………… (168)
- 三十四、Soubresaut (苏布雷索) 鱼跃式跳…………… (169)
- 三十五、Soubresaut grand (格朗·苏布雷索) 大的鱼跃式跳…………… (171)
- 三十六、Sissonne soubresaut (西松·苏布雷索) 双起单落的鱼跃式跳…………… (171)
- 三十七、Rond de jambe en l'air sauté (隆德让·昂·莱尔·索泰) 带跳的小腿划圈…………… (172)
- 三十八、Pas de chat (帕·德·夏) 猫步跳…………… (174)
- 三十九、Grand pas de chat jeté (格朗·帕·德·夏·热泰) 大的猫步跳…………… (176)
- 四十、Pas de basque (帕·德·巴斯克) 巴斯克步…………… (176)
- 四十一、Pas de basque glisse (帕·德·巴斯克·格利塞) 带滑步的巴斯克步…………… (177)
- 四十二、Pas de basque grand (格朗·帕·德·巴斯克) 空中的巴斯克步…………… (179)
- 四十三、Pas de basque en tournant grand (格朗·帕·

德·巴斯克·昂·图尔囊) 大的带转身的 巴斯克步·····	(180)
四十四、Pas de basque Sauté (帕·德·巴斯克·索泰) 带跳的巴斯克步·····	(181)
四十五、Gargouillade (加古拉德) 空中单腿划圈的跳 ·····	(183)
四十六、Gargouillade volée (加古拉德·沃莱) 飞行中 做的加古拉德·····	(184)
四十七、Chassé (夏塞) 错步 ·····	(184)
四十八、Ballonné (巴洛内) ·····	(187)
四十九、Grand ballonné (格朗·巴洛内) ·····	(189)
五十、Saut de basque (索·德·巴斯克) 移动位置的 巴斯克跳·····	(189)
五十一、Emboîté (昂布瓦泰) 换脚小跳 ·····	(190)
五十二、Emboîté en tournant (昂布瓦泰·昂·图尔囊) 带转身的换脚跳·····	(191)
第九章 击打 ·····	(193)
一、Brisé (勃里泽) 移位的打脚小跳·····	(193)
二、Brisé dessous—dessus (勃里泽·德苏—德絮) 以单腿落地结束的移位的打脚小跳·····	(195)
三、Entrechat (昂特勒夏) 击腿跳 ·····	(196)
四、Entrechat deux (昂特勒夏·德于) ·····	(197)
五、Entrechat trois (昂特勒夏·特鲁瓦) ·····	(197)
六、Entrechat royale (昂特勒夏·罗亚尔) ·····	(197)
七、Royale double (罗亚尔·杜勃尔) 双的罗亚尔·····	(198)
八、Entrechat quatre (昂特勒夏·卡特尔) ·····	(198)
九、Entrechat cinq (昂特勒夏·森克) ·····	(199)
十、Entrechat six (昂特勒夏·西斯) ·····	(199)

十一、Entrechat sept (昂特勒夏·塞特)	(199)
十二、Entrechat huit (昂特勒夏·于特)	(200)
十三、Entrechat six de volée (昂特勒夏·西斯·德·沃莱) 飞行的击腿跳	(200)
十四、Pas battu (帕·巴丘)	(201)
十五、Échappé battu (埃夏佩·巴丘) 带打脚的换脚跳	(201)
十六、Assemblé battu (阿桑布莱·巴丘) 带五位击打的擦地跳	(203)
十七、Jeté battu (热泰·巴丘) 带击打的换脚小跳 ...	(203)
十八、Pas ballonné battu (帕·巴洛内·巴丘)	(204)
十九、Sissonne ouverte battu (西松·乌韦尔·巴丘)	(205)
二十、Sissonne fermé battu (西松·弗尔梅·巴丘)	(205)
二十一、Sissonne simple battu (西松·森普尔·巴丘) 带打脚的简单的西松	(206)
第十章 转圈 (Tour)	(207)
一、Soutenu en tournant (苏特纽·昂·图尔囊) 带转身的苏特纽	(211)
二、Dégagé 的 tour (代嘎热·图尔) 从一种脚位转换到另一种脚位的转身	(212)
三、Préparation dégagé 的 tour (普雷帕拉雄·代嘎热·图尔)	(214)
四、带转半圈的 Jeté (热泰)	(215)
五、从五位开始的 Tour (图尔) 五位转	(216)
六、连续的五位的 Tour (图尔) 五位连续转	(217)
七、从四位开始的 Tour (图尔) 四位转	(218)