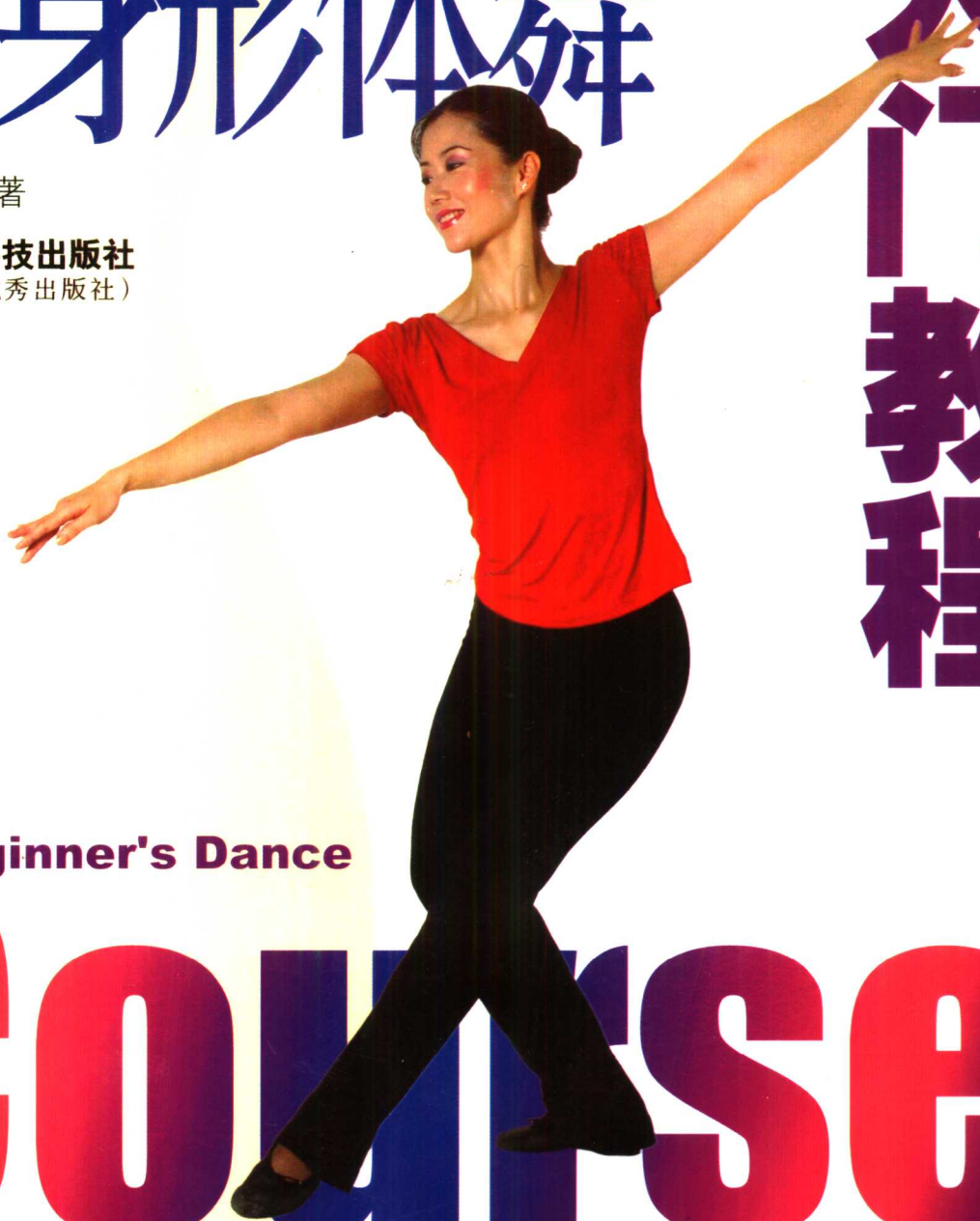


健身形体舞

高丽娟 编著

 广东科技出版社
(全国优秀出版社)

入门教程



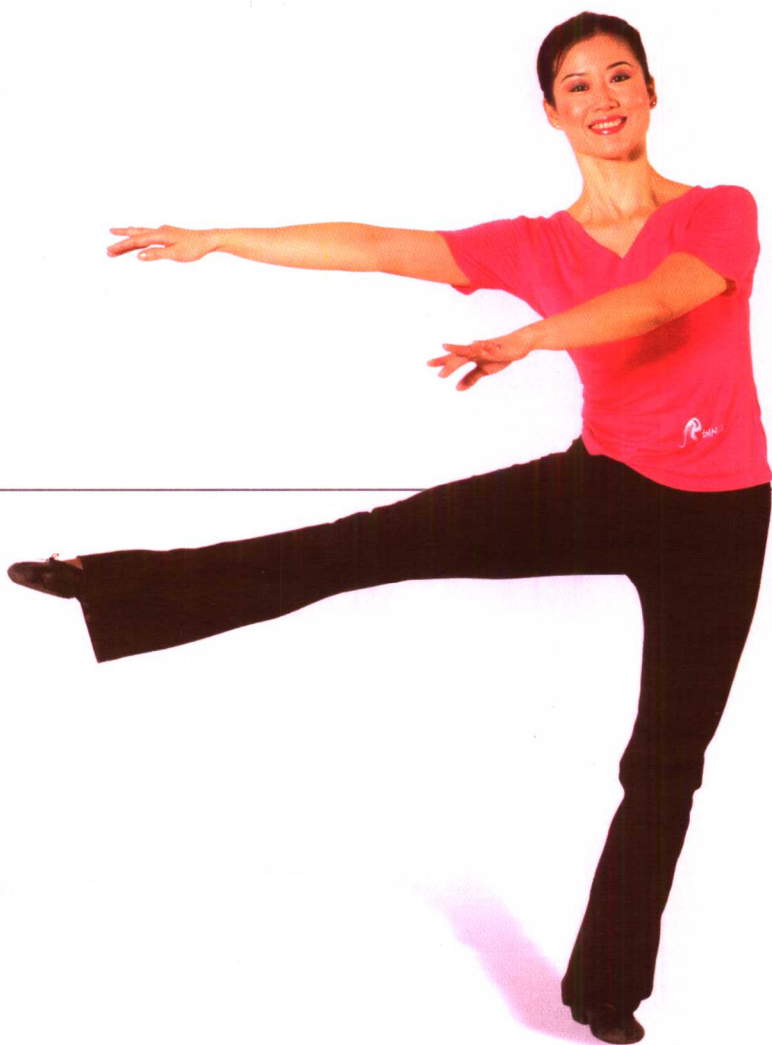
The Beginner's Dance

Course

for Keeping Shape

健身形体舞入门教程

高丽娟 编著



广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

健身形体舞入门教程 / 高丽娟编著. —广州: 广东科技出版社, 2005.5

ISBN 7-5359-3812-4

I . 健… II . 高… III . ①健身运动—教材②舞蹈—训练—教材 IV . ① G831.3 ② J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第130580号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 清远建北(集团)股份有限公司广州开发区印务分公司
(广州市增槎路西洲北路7号 邮码: 510435)

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 印张 4¹/₃ 字数 80 千

版 次: 2005年5月第1版
2005年5月第1次印刷

印 数: 1~7 000 册

定 价: 21.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言



在现代社会中，随着生活水平的提高，人们越来越注重对美的追求。而追求挺拔的身姿，优美的体态，高雅的气质，舒展协调的动作和良好的自我感觉只有通过舞蹈来实现。

舞蹈是一种休闲运动，是健康和具有艺术性的活动，舞蹈以优雅的舞姿，纯熟的技巧，配合完美的音乐来抒发情感，表现自我。

舞蹈不但培养人的体态、气质以及保持好的身段等，而且能陶冶人的情操，使人的修养、情操、礼节、品德、艺术品位、鉴赏能力等各方面得以综合提高。

舞蹈有以下几种类型：形体舞、民族舞、芭蕾舞、芭蕾舞士舞、现代舞，还有现在刚兴起的当代舞、踢踏舞等。

为满足广大舞蹈爱好者的要求，笔者根据自己的教学经验和体会，编写了这本形体舞蹈教程。本书主要是介绍“形体舞”。

形体训练中一个很重要的目的就是使训练者体态变得匀称和健美，纠正一些不好的习惯，如探头、歪脖、耸肩、扣胸、挺腹、塌腰、撅臀等。舞蹈是运动着的生命存在最直接、最强烈、最单纯而又最充实的表现形式。舞蹈训练使人自身得到一种生命的真实感，人体的美主要通过形体的美体现，舞蹈训练可以使体态更加丰富。

舞蹈是以“形”传“神”。任何身体姿态，形体动作对于舞者来说，都是内心激情外化的表现，并且随着舞蹈的思维目标和情感取向展现其功能。

本书不只是单一的手、脚位的练习，而是把各种基本功编到舞蹈中。希望读者通过练习能够拥有优美的身段和良好的自信，能够有健康的身体和高雅的气质。

编者

2004年8月

目 录

第1课 形体舞基本知识

第1节 舞台的方位	2
第2节 脚的基本动作	2
第3节 手位的基本动作	4



第2课 简单协调练习

第1节 吸气、吐气	7
第2节 移重心	8
第3节 手脚配合	12



第3课 技巧动作练习

第1节 立半脚尖	15
第2节 含胸、挺胸、碎步、柔臂	20
第3节 移重心、吸旁腿	27



第4课 动感舞姿

第1节 双手盖手、双脚控腿和垫步	32
第2节 风火轮加垫步	34
第3节 吸腿跳、碎步转体	37





第5课 美体舞姿

第1节	腆胸、含胸、收腹、压腰	41
第2节	出胯、伸拉	43
第3节	手脚灵活性	45



第6课 柔软身体舞姿

第1节	手、身体、胯部上提	52
第2节	双手平肩旋腰	54



第7课 综合形体练习(一)

第1节	拧腰练习	63
第2节	手位练习加转体及波浪手	65
第3节	舒展延伸	69
第4节	拧腰加旋腰	75



第8课 综合形体练习(二)

第1节	手部动作和移重心	84
第2节	立半脚尖碎步走	88

第1课

形体舞基本知识



主要练习：方位、脚位、手位

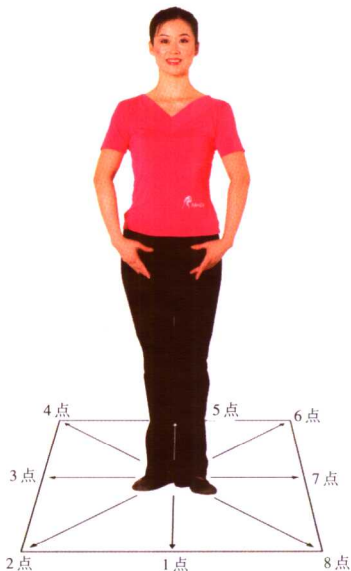
进行本课练习时，要随歌曲的旋律，以带有轻松、愉快、期盼之情熟悉各个方位。自然呼吸，昂首挺胸。手位和脚位变化要有灵活性，保证动作准确到位。本课练习对人的美态，以及练习舞蹈的基本动作都起到很好作用。

第1节

舞台的方位

准备姿势：两手自然下垂在大腿两侧，两脚小八字步，两眼平看前方。

随着音乐的旋律，每4拍换一个方位，舞者正前方为1点位，右侧前方为2点位，右侧为3点位，右侧后方为4点位，正后方为5点位，左侧后方为6点位，左侧为7点位，左侧前方为8点位。



1 一位：两脚脚跟相靠，脚尖向侧成一横线，两腿伸直，两脚跟靠近。本动作为8拍。



2 二位：从一位脚位置开始，右脚向右侧擦出一步，两脚仍成在一横线上，但中间相隔一只脚的距离，重心在两腿之间。本动作为4拍。



第2节

脚的基本动作

脚要全外翻，但这动作要经过长期的、系统的、严格的训练才能做到，脚适当的外翻使腿显得修长而又优雅。

3 三位:从二位脚位置开始,右脚回收至左脚前,使脚跟相叠,脚尖向两侧。本动作为4拍。



5 五位:右脚向后收回与左脚靠紧。本动作为8拍。



练习脚位要注意以下两点:

(1) 练习脚位时,脚位的打开幅度要保持从大腿、膝盖、脚腕、脚尖的上下一致。如果胯部不打开,脚位可以站成大八字或小八字。



4 四位:右脚向前移出至左脚前,中间相距1脚位,成两平行线,前脚的脚跟、脚尖在一条横线上,重心在两腿间。本动作为8拍。

(2) 保持胯部正立姿势,不要因为某只脚在前,某一边的胯就歪向前,胯不正是因为在前的腿没有伸直,要保持胯部正立,两膝必须伸直,夹紧大腿。



第3节 手位的基本动作

准备姿态：手指自然放松，并拢，大拇指与中指略靠近。

1 一位：肩到手指尖在身体前呈椭圆形，手心朝上，两手相距约一拳头左右，小指边离大腿6cm左右，腋下微撑开。本动作为4拍。



2 二位：保持一位不变状态，两手臂向前上方抬至腹部前。本动作为4拍。



3 三位：身体保持二位手状态，两手臂向上抬至头顶前方。本动作为4拍。



4 四位：一只手臂保留在三位，另一只手臂从三位回至二位。本动作为4拍。



5 五位：一只手臂保持在三位，二位手臂向旁打开。本动作为4拍。



6 六位：打开到旁边的手不动，三位手下到二位。本动作为4拍。



7 七位：打开到旁的手不动，二位手打开到旁呈七位。本动作为4拍。



注意：练习手位要注意以下5点：

(1) 手的位置从一位至七位，两手臂始终保持椭圆形。

(2) 注意不要让手腕和肘关节下塌。

(3) 眼随手走，头、手与身体各部位协调配合。

(4) 要体会手位中的内在力量，尤其是后背肌群在动作中起到的平衡和稳定作用。

(5) 要运用表现能力传情达意。

第2课

简单协调练习

本课是一套带有情感、潇洒自如的形体舞，本课的形体舞将臂、腿的动作以及弹跳等配合舞姿造型作简单的组合，既能锻炼了身体的协调能力，也训练了身体的基本姿态，并使其能够灵活自如地运用到舞蹈中去。



第1节

吸气、吐气

吸气和吐气要舒畅、慢慢吸慢慢吐。吸的时候要气运至丹田，吐的时候要往上从鼻子呼出。



1 这是准备动作：a. 身体正对前方，手指自然放松并拢，大拇指与中指略靠近，两眼平视前方。b. 一位脚：两脚脚跟相靠，脚尖向外侧。两膝伸直，夹紧大腿，保持胯部正立。c. 一位手：肩到手指尖在身体前呈椭圆形，手心稍朝上，两手相距两拳头宽度，小指边离大腿6cm左右，腋下微撑开。



2 体态不变，脚不变。吸气，双手在腿外侧打开，形成一个小七位手。本动作为2拍。



3 挺胸抬头，手继续向上走，然后两手交叉抱住后背的肩夹骨，两肘关节重叠朝上。本动作为2拍。



4 吐气，双手再向上打开放下在大腿的两侧。本动作为4拍。本节②~④共8拍。



5 二位手,脚不变,两手臂呈椭圆形经一位向上带,带到胸的前下方停止。本动作作为2拍。

6 三位手,脚不变,保持二位的状态,两手臂向上抬至头顶前方。本动作作为2拍。



7 七位手,脚不变,两手臂从上打开下来与肩同高,但手腕和肘关节不要下塌,手心朝上。吸气双手翻腕变手心朝下,吐气双手才慢慢放下来。本动作共为4拍。本节⑤~⑦共8拍。

第2节

移重心

重心前移时,身体微微向前,后腰向上挺,移后时要收腹,上身微微向右。重心移前、移后时,主力腿要直立,动力腿是脚尖点地。

1 左脚上前一步,重心在前,左手自然下垂在大腿外侧,右手放在左肩上,右手的肘关节提起。本动作作为2拍。





2 右脚上前一步，重心在前，后脚点地，右手不动，左手放在右肩上。本动作为2拍。



4 退右腿，重心在后，前脚变点地，右手向旁平拉开，形成七位手，两手心朝上。本动作为2拍。本节①~④共8拍。

3 重心移至后腿，前脚变点地，右手不动，左手向旁拉开（手心朝上）到七位。本动作为2拍。



5 重复本节步骤①的动作。本动作为2拍。



6 重复本节步骤②的动作。本动作为2拍。



8 脚的动作同本节步骤③，但右手手背向右下方走，手心向外。本动作为2拍。本节⑤~⑧共8拍。



7 脚的动作同本节步骤②，但左手的手背向左下方走，手心向外。本动作为2拍。



9 一位手，右腿直立支撑，左腿做抬起动作，左膝向上吸腿，吸到支撑腿膝盖高度。本动作为2拍。