



优雅形体芭蕾

Elegant Physical Ballet



轻盈 飘逸的芭蕾 美丽优雅由内而外散发

Shape the stretchy physique, graceful carriage,
and elegant disposition
by the training of coordination, flexibility, and
elasticity,
which can get well-balanced body, mold
sentiment, and arouse imagination and
creativity

JEANA 纪娜 编著
国际形体芭蕾专业导师

BOOK+DVD

成都时代出版社



优雅形体芭蕾

Elegant Physical Ballet

纪娜 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅形体芭蕾 / 纪娜编著. —成都: 成都时代出版社,
2007.12

ISBN 978-7-80705-630-0

I. 优… II. 纪… III. 形态训练—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162199 号

优雅形体芭蕾

YOUYA XINGTI BALEI

纪娜 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	罗 晓
责 任 校 对	张 林
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年12月第1版
印 次	2007年12月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-630-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

Contents 目录

PART 1

02

芭蕾知识艺苑 *Preparation of ballet*

芭蕾风韵演变史 *Historical course of ballet*

欣赏芭蕾舞Q&A *Ballet appreciation*

芭蕾术语趣味学 *Ballet terms*

PART 2

08

纪娜精品屋 *Ballet necessities*

挑选舞衣 *How to choose ballet clothes*

多型多款的舞衣/女性舞衣/男性舞衣/额外配饰

畅谈足尖 *Something about pointe*

足尖鞋的构造/正确地结丝带/揭秘纪娜老师保护脚趾的方法

PART 3

16

芭蕾伶娜基础课堂 *Basic knowledge of ballet*

初学须知 *Preparation*

头发处理 / 正确站姿

芭蕾头手脚位置 *Position of head, hands & feet*

手的位置 / 脚的位置 / 头的位置

基本概念和舞姿造型 *Specialized definition and pose*

主力腿和动力腿 / 常用舞姿造型

PART 4

26

纪娜老师 *Ballet* 形体教室 *Physique training*

热身准备 *Warm up*

扶把练习 *Barre*

压腿（前、旁、后）/ 压脚点/ 一位向前擦地【Battement Tendu巴特芒·唐究】

一位向旁向后擦地【Battement Tendu巴特芒·唐究】/ 蹲（一位和二位擦地）【Plie 普利埃】

五位擦地【Battement Tendu巴特芒·唐究】/ 小踢腿【Battement Tendu Fete巴特芒·唐究·热泰】

划圈【Rond De Jambe A Terre隆·德·让·阿泰尔】

单腿蹲【Battement Fondu巴特芒·丰究】/ 立半脚尖【Peleve雷勒韦】

【巴特芒·雷勒韦·朗】和【巴特芒·代弗洛佩】

大踢腿【Grand Battement Tendu Jete格朗·巴特芒·唐究·热泰】

中间练习 *Off-barre*

舞姿练习【Port De Bras波·德·勃拉】/ 五位擦地【Ttement Tendu巴特芒·唐究】
移重心【Emps Lie唐·利埃】/ 舞姿练习Ⅱ【Port De Bras li波·德·勃拉Ⅱ】

跳跃练习 *Entreechat*

小跳【Saute索泰】/ 换脚跳【Changbment De Pled尚日芒·德·皮耶】
变位跳【Echapde Sayte夏佩·索泰】/ 追赶步【Pas Chasse帕·夏塞】

足尖练习 *Pointe*

地面练习 *Ground*

腿的外开 / 腹肌练习 / 背肌练习 / 臀肌练习 / 含胸扩胸

PART 5

91

气质公主展翅 *Flying!* 优美舒展舞蹈组合 *Dance suite*

舞蹈组合（一）*Dance suite1* / 舞蹈组合（二）*Dance suite2* / 舞蹈组合（三）*Dance suite3*行礼

PART 6

98

和纪娜一起品味音乐 *Enjoy ballet dance music*

柴可夫斯基作品 *Peter Hytch Tchaikovsky*

肖邦作品 *Frederic Chopin*

史特拉汶斯基作品 *Gor Stravinsky*

舒伯特作品 *Franx Schubert*

亚当作品 *Adolphe Charles Adam*

普罗科菲耶夫作品 *Sergei Prokofiev*



PART 7

101

杰出舞者，夺目星光 *Brilliant ballet dancers*

安娜·巴夫洛娃 *Anna Pavlova*

玛莉亚·塔琪夫 *Maria Tallchiet*

PART 8

105

经典舞剧圣堂 *Classical ballet drama*

《天鹅湖》 (*Swan Lake*)

《仙女》 (*La Sylphide*)

《唐吉珂德》 (*Don Quixote*)

《罗密欧与朱丽叶》 (*Romeo and Juliet*)

《白毛女》 (*The white-haired*)

Part One

芭蕾知识艺苑

Preparation Of Ballet

舞台上洁白的纱裙，漂亮的足尖，
高难度的旋转，优雅的谢幕

... ..

在浩瀚的艺术海洋里，芭蕾宛如一朵奇葩，
散发着高雅、诱人的气息。

芭蕾舞作为一种以肢体语言来表达情感、展现生活的艺术，
一直是超然气质与优雅仪态的代名词，
那么你是否知道它不仅历经了数百年的历史，
还具有自己的独特语言呢？

女士们，请随我一起进入丰富多彩的知识艺苑！

Beautiful Pointe Excellent Pirouette

Graceful Code



! Ballet Appreciation !

2. 欣赏芭蕾舞Q&A

欣赏芭蕾，大致上有两条思路：一条是传统的，一条是现代的。

传统的欣赏思路要求观众提前半个小时左右到达剧场，以便能将日常生活中的琐事和烦恼，统统留在剧场的大门外，然后静下心来，全身心地投入到剧场这样一个非常特殊的、与世俗生活毫不相关的环境，感受名副其实的美。而现代的芭蕾欣赏对观众没有特殊要求。

Q: 芭蕾舞剧中的舞蹈格式有几种？

A: 芭蕾中的舞蹈格式有独舞、双人舞、多人舞。独舞擅于刻画人物性格和抒发内心情感；群舞则来渲染、烘托气氛，调剂色彩；双人舞在概念上不仅是“两个人跳舞”，而形成一种特定的表演格式。古典舞剧中，男女主人公的双人舞，常被处理为全剧的核心舞段，占据着重要的地位。

Q: 欣赏芭蕾的基本标准是什么？

A: 芭蕾是通过演员的形体动作和表情来表达思想感情的，是一种不说话的艺术欣赏。芭蕾的基本标准是：轻、高、快、稳。“轻”即体态轻盈；“高”即挺拔向上；“快”即舞姿娴熟；“稳”即老练稳健。另外，挺拔向上是贯穿芭蕾演员所有动作的基本体态，演员水平的高下，往往并不反映在旋转的多寡、跳跃的高低，而是在轻盈、稳定、规范、纯净之余，举手投足都应遵循芭蕾舞的四要素，动作之间没有任何多余的“零碎”。

Q: 芭蕾舞中的高难度动作有哪些？该如何判断演员做高难度动作的技巧水准？

A: 芭蕾舞中的高难度动作普遍有旋转、跳跃和双人舞技巧等。

旋转：一只脚为轴，另一只脚在膝盖处，或在脚踝处，做伸展动作、外旋或内旋。评判他的动作质量，不仅看旋转圈的数量，还要看旋转速度和节奏，以及结束时动作是否平稳、利落、漂亮。

跳跃：最感染人的跳跃，不仅要跳得高、跳得轻、落得稳，还要把握好音乐节奏，手臂、头以及脸部表情是否协调一致。

双人舞：技巧动作包括拖举、支撑旋转和平衡三大类。它的美感不是为了表现男演员的力气，而是为了突出女主角在空中的轻盈、飘逸。双方通过轻松自如的默契配合，表现双方的情感心理和相互关系。

Q: 通常报幕中出现的CODA、ADAGIO、变奏是什么意思？

A: 一段芭蕾通常分为“出场”“慢板舞”“变奏”和“结尾”。

ADAGIO是古典芭蕾双人舞中的慢板，女芭蕾舞演员与男伴运用舒缓优美及具高度技巧的舞步，如托举、平衡和旋转合作表演抒情场面；在变奏中，男女演员分别表演独舞，用高度凝练的舞蹈技巧来表现人物的性格和情绪；CODA是结尾，男女演员通常会在CODA中穿插表演，展示某些高难度技巧，最后以合舞结束表演。

Q:除了以上这些，还应该从其他哪些方面去欣赏芭蕾和评判演员的水准呢？

A:在观看过程中，还可以从舞者的面部表情来欣赏和评判。同样的素材、不同的情绪、不同的动作力度、不同的舞蹈性格的表现，都要与舞者的面部表情融合起来，才能清楚地表现角色的性格和演员在舞剧中的地位。

Q:观看芭蕾舞比赛应该如何鼓掌？

A:观看芭蕾演出的人，在各场结束和演出终结时鼓掌致意已成惯例。但是，如果每个舞段之间没连续性的音乐连接，或者演员表演的是深沉抒情的优雅舞段，掌声的出现就不大相宜了。

❧ Ballet Terms ❧ 3. 芭蕾术语趣味学

芭蕾是外来艺术，世界各地都统一用法语来称呼芭蕾的基础动作。20世纪60年代我国曾把芭蕾基本动作按动作特点和性质翻译成通俗用语，接下来我们就一起了解常见的芭蕾术语，便于训练中沟通。

古典芭蕾术语

古典芭蕾术语（扶把部分）

NO	名称	译音	释义
1	Battement	巴特芒	击打，拍打
2	Plie	普利埃	蹲的练习
3	Battement tendus	巴特芒 唐究	擦地
4	Battement tendus jete	巴特芒 唐究 热泰	小踢腿
5	Cou-de-pied	古得彼也	小吸腿
6	Battenent fondu	巴特芒 丰究	单腿蹲
7	Battement frappe	巴特芒 复拉佩	小弹腿
8	Petit battement	比提 巴特芒	小腿向旁做钟摆动作
9	Adagio	阿达久	用作控制练习(慢板)
10	Grand battement jete	格朗得 巴特芒 热泰	大踢腿

古典芭蕾术语（中间部分）

NO	名称	译音	释义
1	En face Epaulement	昂发斯 埃特蒙	正面 头和肩的动作
2	Croise Ffface	克罗赛 埃法赛	(双腿)交叉 (双腿)散开
3	Arabesque	阿拉贝斯	迎风展翅舞姿
4	Attitude	阿提久	鹤立式舞姿
5	Pas balance	帕 巴朗赛	摇摆舞步
6	Ecarte	艾嘎代	攀登式
7	Pirouette	皮鲁埃特	单脚旋转
8	Suivi	苏伊威	碎步
9	Battement tendus	巴特芒 唐究	擦地
10	Temps lie	唐 利埃	移重心

古典芭蕾术语（跳跃部分）

NO	名称	译音	释义
1	Saute	索泰	小跳
2	Changement	莎士芒	五位换脚跳
3	Echappe	伊莎贝	变位跳
4	Pas assemble	帕 阿桑布雷	双(单)起双落跳
5	Pas jete	帕 热泰	双起单落跳
6	Glissade	格利莎	单起单落跳
7	Chasse	夏塞	追赶步
8	Coupe	库贝	切步，蹬跳
9	Sissonne fermee	西松 弗尔米	双起单落跳，分腿跳
10	Failli assemnle ecarte	发伊 阿桑布雷 艾嘎代	基本动作的连接

Ballet Necessities



Part Two

纪娜精品屋

Ballet Necessities

欢迎各位学员来到我的精品屋

认识多型多款的舞衣，

一览精美的舞蹈饰品，

了解足尖鞋的构造，

学习保护脚趾的方法和多种实用小技巧

.....



How To Choose Ballet Clothes

1. 挑选舞衣

A. 多型多款的舞衣

无论在练功教室还是在舞台，舞蹈者穿的都是专门设计的芭蕾舞衣。对舞蹈者来说，舞衣绝不仅仅是为了好看，它们中每一件都有其切实的作用。当然，如今的舞衣款式随时尚千变万化，美丽多端……

舞衣			
质料	棉质Cotton	尼龙Nylon	天鹅绒Velvet
特征	吸汗，但不耐用。	有弹性，但吸汗能力较少。	质料较厚，上半身为天鹅绒，下身为棉质。

B. 女性舞衣

吊带
Camisole leotard
with fine straps



无袖
Sleeveless
leotard





短袖
Short sleeve
leotard



3/4寸袖
Sleeve leotard

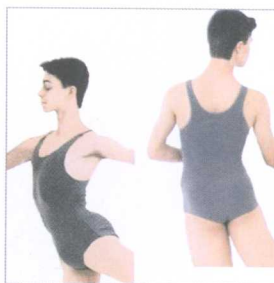


长袖
Long sleeve
leotard

C. 男性舞衣



连身无袖无足弹力紧身衣
sleeveless and
footless unitard



男士紧身连衣裤
Men's tank leotard
in suplex



棉质或弹力纤维
男士单车裤
Men's biketard
in cotton/lycra

D. 额外配饰

1) 纱裙伴侣



Rip-Stop Short
短胶裤



Rip-Stop Overall
全身胶裤



Full Body
Warm-up Jumper
全身热身运动服



Rip-Stop Pant
半身胶裤



Half Wrap Skirt
半截短纱裙



Short Wrap Skirt
半截纱裙

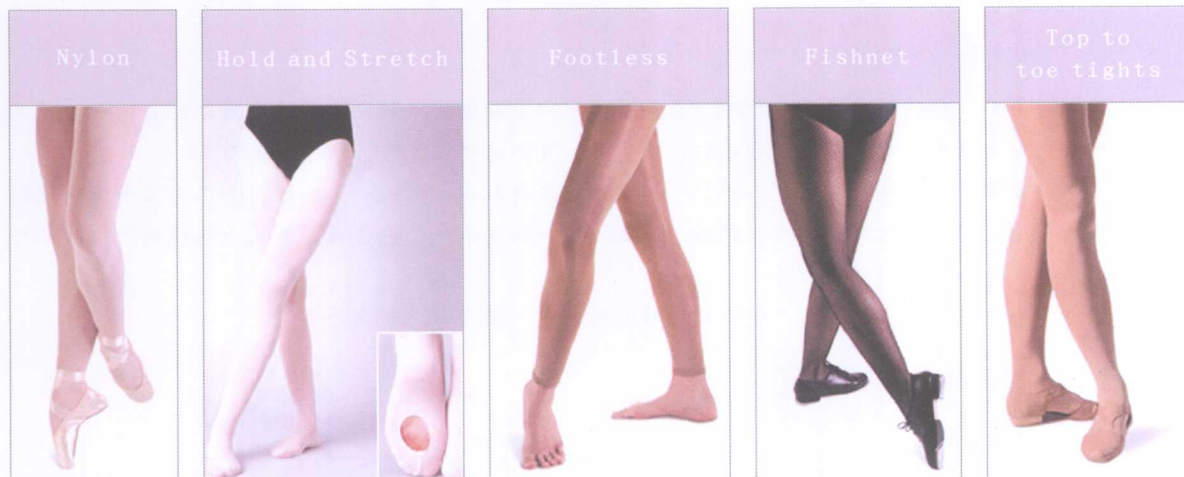


Solid Chiffon
Wrap Skirt
半截丝质裙



Painted Wrap Skirt
印花半截裙

2) 贴心舞袜



Nylon质料的舞袜是最常穿的。

这种在脚底有孔的舞袜，作用是可令脚部得以纾解痛楚。

Footless多是一些专业的舞蹈穿着，长度由腰部至脚跟部分。

渔网丝袜大多是跳 tap dance 时穿。

这对较为特别，穿时是连鞋一起穿。

3) 精美的舞蹈配饰用品



顶垫
Top Pad



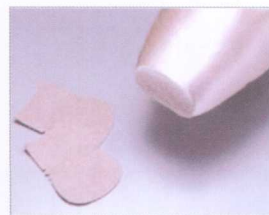
脚趾垫
Toe Pad



凝胶衬垫
Gel-Filled Pad



丝带
Ribbon



足尖衬垫
Pointe Pad



足尖衬垫
Pointe Pad



橡筋
Elastic



松香
Rosin

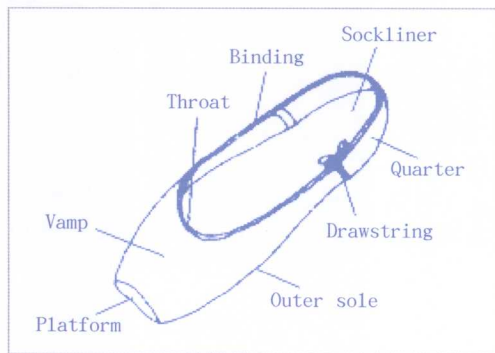
Something About Pointe 2. 畅谈足尖

A. 足尖鞋的构造

说到芭蕾舞舞蹈，你们一定惊奇和赞叹演员们居然可以立起脚尖来跳舞，也许之前你也曾经偷偷尝试这样，可总是以失败告终。其实，没有足尖鞋的帮助，可不是那么容易就立起脚尖的。

足尖鞋的前部是由特殊的胶水把布一层一层地粘起来并打实，形成一个硬硬的头，并且在最前端有一个小小的平面；而鞋底内有一块橡胶鞋板，鞋底外有一块皮质底。芭蕾舞演员就是靠鞋板的帮助立起来，并利用鞋头的小平面固定重心的。

每对足尖鞋都是由人手制造的，制鞋的材料包括缎布、粗麻布、浆糊等。



Binding 镶边	Binding包含了一条drawstring索绳。
Box or Block 鞋箱	坚硬的鞋箱能保护舞蹈员的脚趾以及保证舞蹈员用足尖站立的持久性。
Girth 周长	是计算围绕脚部阔度的尺寸量度，由跖骨圆形部分直到脚的大拇指。
High Profile高的外形	是指圆筒形的外围，即鞋的侧面，范围由鞋的底部至脚背。
Low Profile低的外形	这比high profile要平肩一些。
Outer Sole外部的底板	即鞋子外部的底板。
Platform鞋头	鞋的鞋头，令舞蹈员能用脚尖站立的位置。
Quarter鞋跟位置	这是覆盖脚跟的位置。
Shank鞋板	这是藏在鞋底及鞋垫之间，是鞋内最硬的鞋板，是整个对鞋的支撑力，为舞蹈员提供承托力。
Throat鞋头索绳位置	鞋头近脚趾的索绳位置。
Vamp鞋面	Vamp的范围由platform到drawstring，而vamp的长短是决定于脚趾的长短，当然，长的vamp看来会较好看。
Vamp Elastic鞋面的橡皮筋	宽松、稳固及有弹性，缝纫于鞋头的索绳位置，用作延伸鞋面及盖面。
Winged Box鞋箱的翼部	鞋箱额外长些，侧面较硬。