

古典舞基本训练

山东省群众艺术馆编



山东人民出版社

前 言

随着舞蹈活动的普遍开展，广大群众对舞蹈基本训练的要求日益迫切。我们选择了中国古典舞中部分动作，加以阐述介绍，编写成这本小册子。这些动作大都是我们在跳舞和戏曲中常用的动作，如手的部位、手指、弹跳、旋转、下腰等，懂得了这些基本方法和规律，就可以准确地掌握它，并对身体各部门进行训练，达到关节灵活，运用自如的目的。

編 者

一九五九年

目 录

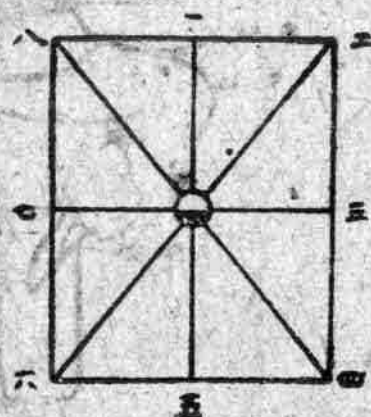
前 言

- 一 人体各部位名称及手脚的位置..... 1
- 二 把上动作..... 4
- 三 中間动作..... 13
- 四 身段技巧組合..... 36
- 五 舞蹈基本訓練伴奏选曲..... 45
- 附：練舞前后应当注意的事项..... 54

一 人体各部位名称及手脚的位置

(一) 空间的八个方向

以自己身体的正前方为标准，正前方为第一方向，向右八分之一为第二方向，以此推算下去，共为八个方向。如图：



(二) 人体各部位的名称

人体各部位的名称是头、颈、胸、腰、胯、臀、上臂、肘、下臂、手腕、手心、手背、大腿、膝、小腿、脚腕、脚背、前脚掌、脚掌、脚跟、脚尖。如图：

(三) 脚的位置

1. 正步：全脚着地，脚尖朝第一方向，两脚之间相距一寸左右，脚尖在一水平线上。



2. 丁字步：分左右丁字步。右丁字步，全脚着地，左脚脚尖朝八方向，右脚跟靠在左脚中间，右脚脚尖朝二方向；左丁字步与此相反。

3. 八字步：全脚着地，两脚之间相距大约一脚，与自己的肩膀成垂直线，右脚脚尖朝二方向，左脚脚尖朝八方向。

朝八方向。

4. 踏步：分右踏步和左踏步。右踏步，左脚全脚着地，为主力腿，脚尖朝八方向，右脚脚尖点地，放在左脚跟左后，相距约半尺，右膝稍弯，两小腿交叉；左踏步的动作与此相反。

5. 弓箭步：分前弓箭步，旁弓箭步。

① 前弓箭步：分左前弓箭步和右前弓箭步。

左前弓箭步，正步准备，左脚向一方向迈出约两步半的距离，膝盖弯曲，重心在左腿上。右脚原地绷直。右前弓箭步与此相反。

②旁弓箭步：分右旁弓箭步和左旁弓箭步。右旁弓箭步，右丁字步准备，右脚朝第三方向横迈出约两步半左右的距离，膝盖弯曲并朝第三方向，重心在右脚上，左脚尖朝八方向，左脚绷直。左旁弓箭步与此相反。

(四) 手式

1. 兰花掌：女用手式，即把手做成象兰花一样，五指伸直，大拇指直伸向里，贴上手掌，中指也稍向里，并与大拇指靠近，其余三指微向上翘，食指与无名指靠近，小指略弯。

2. 男掌：五指伸直，指间略开，大指离开手掌，大指在食指前方，不可与食指平行。

(五) 脚式

1. 绷：脚尖朝下，脚面用力绷直，膝不要弯。

2. 勾：脚尖朝上，然后脚腕尽量向里勾。

3. “”: 由勾的位置經綳直后，脚尖由脚腕处向里“”。

(六) 动作开始前的准备姿式

脚可站成正步、丁字步或踏步；男双手抹腰，女手式兰花，手腕抹在腰间，臂肘朝二、八方向；小腹向里收，臀部收紧，胸自然挺直，眼平视前方，不要佝胸、挺腹或撅臀部。

二 把上动作

(一) 扶把动作的两种姿态

1. 双手扶把杆：朝着把杆站好，身体与把杆相距约一尺左右，双手从抹腰处自然地放在把上，五指轻轻握住把杆，胳膊肘往下并放松。

2. 单手扶把杆：左手扶把杆时，左侧朝把杆，头向右斜，眼向前方看，左脚为主力腿，右脚右手做姿态动作，身体离把杆约半尺左右，手臂放松。右手扶把时，则与此相反。

(二) 正步半蹲和全蹲

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作八拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍，右手拉单山膀。

动作开始：第一至四拍，全脚为重心，两腿直，上身直，臀部与脚跟成直线，好象太阳落山似的往下蹲；第五至八拍，起来，脚跟不能离地，此为半蹲。共做两次。全蹲和半蹲的要领一样，所不同的是要全蹲下去，双脚跟可以立起，但臀部不要坐在脚后跟上。结束四拍，右手撩手收回抹腰处。

（三）小踢腿（前、旁、后、旁四个方向）

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍，右手拉单山膀。

动作开始：第一拍，左脚为重心，右脚勾脚向前踢起四十五度，踢时要猛，两膝不要弯曲，上身保持平衡；第二、三拍，停在空中；第四拍，脚

落地，收回正步。以同样动作节奏做四次。在第四个四拍的最后一拍，不要收回正步而收成右丁字步，右手由单山膀轉按掌，眼看二方向，以同样的节奏动作向旁（第三方向）踢出，共做四次，最后一拍收回正步，单山膀，往后踢四次，要注意绷脚面，擦地出去，上身不要前倾后仰，要保持平衡。做四次后，换回旁踢腿。結束四拍，右手撩掌收回抹腰处。熟練之后，可連續踢，不用在空中停，第一拍踢，第二拍收回或前半拍踢出，后半拍收回。

（四）吸腿

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，結束四拍。

动作說明：准备动作四拍，右手拉单山膀。
动作开始：第一拍，右脚往上收起九十度，膝盖朝第一方向，大腿要平，绷脚面与大腿垂直；第二、三拍，停在空中；第四拍，落回正步，以同样的节奏反复四次，第四次的最后一拍，收回右

丁字步，右手按掌，做旁吸腿，注意胯要开，膝盖朝第三方向，共做四次。熟练准确之后，可将节奏加快一倍或两倍，即二拍做一次动作，或一拍做一次动作。结束四拍，脚收正步，右手撩手抹腰。

(五) 弹腿

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍，右手拉单山膀。

动作开始：第一拍，左脚为主力腿，右脚做吸腿动作，第二拍，大腿不动，小腿用力向一方向弹出，绷脚面，与大腿成一直线。第三拍，大腿不动，小腿收回；第四拍，右脚落地成正步。同样拍节共做四次，最后一次的最后一拍，收回右丁字步，按掌，以同样动作要求做旁收弹腿，共做四次。结束四拍，右手撩手收回抹腰处。熟练之后，速度可加快一倍。

(六) 正步下腰

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作八拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍，右手拉单山膀。

动作开始：第一拍，双脚踮起，右手成托掌；第二、四拍，前下腰，右手成卧掌往下；第五拍，外翻掌向外上活动直身；第六、七拍，后下腰，眼睛看右手，头部放松，将气呼出来，第八拍直身。结束四拍，右手切掌后拉单山膀，收回抹腰处。

（七）单腿重心下腰

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作八拍二次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍，右手拉单山膀。

动作开始：第一拍，左脚为重心，右脚绷脚尖擦地向前伸出，脚尖点地，右手往右侧抬至托掌位置；第二拍，左腿蹲下，身体向前倾，背向上，眼睛随右手活动；第三拍，右手外翻掌成按掌式；

第四拍，左腿直起上身直，右脚在前方脚尖点地，右手經胸前抬至头頂成托掌；第五至七拍，后下腰，腿不要弯，眼睛看第三方向；第八拍起直，共做四次，結束四拍，正步，右手撩掌收回抹腰处。

(八) 端腿

准备姿态：右丁字步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，結束四拍。

动作說明：准备动作四拍，拉单山膀。动作开始：第一拍，右脚象踢毽子一样往上端起九十度，“块”脚、开膀，脚与膝平，膝朝三方向；第二、三拍，空中停；第四拍，落回右丁字步，上身山膀都不要振动。共做四次，結束四拍，右手撩掌收回抹腰处。

(九) 跨腿轉

准备姿态：右丁字步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，結束四拍。

动作說明：准备动作四拍，拉单山膀。动作开始：第一拍，右脚勾脚向二方向伸出四十五度；第二拍，绷脚背轉块脚式，以左脚为軸，左手离把，右脚向里跨轉三百六十度；第三拍，左手扶把，右手山膀，右脚勾脚向二方向伸出四十五度；第四拍收回右丁字步。共反复四次。結束四拍，撩手收回并腰处。

（十）掖腿轉

准备姿态：右丁字步，左手扶把，右手并腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，結束四拍。

动作說明：准备动作四拍，拉山膀。动作开始：第一拍，右脚勾脚向二方向伸出四十五度；第二拍，以左脚为軸，左手离把，右脚绷脚面外轉三百六十度，右脚掖在左腿后面；第三拍，左手扶把，右脚向三方向伸出四十五度，右手山膀

二置；第四拍，收回右丁字步。以同样节奏反复四次，結束四拍撩手收回抹腰处。

（十一）控制腿（前、旁、后、旁四个方向）

准备姿态：正步，左手扶把，右手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作三十二拍一次，結束四拍。

动作说明：准备动作四拍拉单山膀。动作开始：第一拍，吸腿；第二至六拍，勾脚用力往前蹬出去九十度以上控制；第七拍吸腿；第八拍落右丁字步，右手按掌，做旁控腿。第九拍，旁吸腿；第十至十四拍旁控腿；第十五拍收回旁吸腿；第十六拍落正步做后控腿。第十七拍吸腿；第十八至二十二拍后控腿，上身可稍往前探；第二十三拍直身吸腿；第二十四拍落右丁字步，第二十拍至三十二拍，再做一次旁控腿。結束四拍，撩手收回抹腰处。

（十二）压腿（正、旁、十字、后）

准备姿态：面向把杆，正步，与把杆相距約二尺半左右，双手抹腰。

音乐：准备动作四拍，每一方向三十二拍，結束四拍。

动作說明：准备动作四拍，双手晃手拉双山膀。动作开始：第一、二拍右吸腿九十度；第三、四拍，右脚經七方向八方向伸出騙至把杆上，勾脚；第五、六拍，压腿，用自己的鼻子去勾右脚尖；第七、八拍，直身，压腿动作連續反复，第四个八拍完了，再做压十字腿，第一、二拍，右腿抬起往第八方向处移动，勾脚尖朝七方向，脚位与左脚平行，但上身保持一方向；第三、四拍，不动；第五、六拍，上身往右轉压，用自己的左耳朵勾右脚尖，山膀位置不动，右手背朝右脚心前擦过去；第七、八拍，直身。压十字腿連續做到第四个八拍完了为止。再轉压旁腿。第一、二拍，左脚为軸往左轉，面向七方向，左脚尖也朝七方向，右腿在把上成旁控腿式勾脚，手位托按掌；第三、四拍原地不动；第五、六拍，旁下腰压腿，用自己的右耳朵去勾右脚尖，左手要勾住右脚；第七、八拍直身，連續反复到第四个八拍完了为

止。再做压后腿：第一、二拍，以左脚为轴，转至五方向（即背朝把杆），右脚绷脚，脚背朝把，手经双山膀；第三、四拍不动；从五、六拍开始，左脚尽可能地往下蹲，右腿不可弯曲；第三个八拍直起，第四个八拍的第一、二拍吸腿；第三至八拍踮脚，结束四拍，双手撩掌转同一方向面朝把杆，双手抹腰。

以上扶把动作，每做完左手扶把之后，再换右手扶把做动作，换把时注意向里（也就是向把杆）转换。在没有把杆的条件下，可扶着桌子、窗台、椅子背做，也可以不扶把。

三 中间动作

（一）踢腿（前腿、旁腿、十字腿、踹腿）

1. 踢正腿（前腿）

准备姿态：正步，双手抹腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍拉双山膀，第四拍的后半拍时，左脚向前迈一小步。动作开始：第一拍，左脚为重心，右脚勾脚向前上方猛踢起九十度以上；第二拍，落下成正步，第二拍的后半拍右脚又向前迈一小步；第三拍，左脚向前踢起九十度以上，第四拍，落回正步，同样动作反复三十二次。注意踢时，山膀位置不动，不要欠腰，膝盖不能弯曲。

2. 踢旁腿

准备姿态：左丁字步，双手扶腰。

音乐：准备动作四拍，动作四拍一次，结束四拍。

动作说明：准备动作四拍拉双山膀，第四拍时左脚向第二方向迈一小步，重心由右脚移到左脚上。动作开始：第一拍，左脚为重心，右脚勾脚向第三方向猛踢起九十度以上；第二拍，右脚落在左脚的前面，脚尖朝二方向；第三拍，左脚往左旁猛踢起九十度以上；第四拍，左脚落在右脚的前方，脚尖朝八方向。以此节奏反复十六次。