



上海市舞蹈学校  
建校 50 周年  
系列丛书



# 芭蕾脚尖 基本训练教程

杨佩娥 著

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

3J392



中华人民共和国教育部  
推荐教材  
教育部审定



# 芭蕾脚尖

## 基本训练教程

陆佩珊 著

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材



上海市舞蹈学校  
建校50周年  
系列丛书

---

# 芭蕾脚尖

---

# 基本训练教程

杨佩娥 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

芭蕾脚尖基本训练教程 / 杨佩娥著. —上海: 上海音乐出版社,  
2010. 3

ISBN 978-7-80751-442-8

I. 芭… II. 杨… III. 芭蕾舞-形态训练-教材 IV. J732. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 021508 号

书名: 芭蕾脚尖基本训练教程

著者: 杨佩娥

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

---

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

上海音乐出版社网址: [www.smph.cn](http://www.smph.cn)

上海音乐出版社论坛: [BBS.smph.cn](http://BBS.smph.cn)

上海音乐出版社电子信箱: [editor\\_book@smph.cn](mailto:editor_book@smph.cn)

印刷: 上海市北印刷 (集团) 有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: 8 2/3 插页 1 图、文 156 面

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4, 000 册

ISBN 978-7-80751-442-8/J · 392

定价: 28.00 元

读者服务热线: (021) 64315066 印装质量热线: 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

上海市舞蹈学校建校50周年  
系列丛书编委会

---

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 刘小琴

编 委：张鹏尧 姚婕红 陈 琳 蔡丽君

宁 治 姚 青 程沛然 安淑敏

# 序

舞蹈是一门最能表现人的生命情调,最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪,随着人民群众生活水平、生活质量的提高,舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代,她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校 50 周年之际,舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材,它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点,融知识性、训练性和实用性于一体,强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。整套系列教材图文并茂,学术性尤为突出,也有可操作性,对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。有了这两翼,我们的文化事业定会展翅飞翔! 让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上,放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营,在尊重艺术科学发展规律的前提下,诚信互动,和而不同,共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来! 愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传!

白淑娟

2010 年 3 月

## 编者的话

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,现已迎来了五十华诞。五十年来我校为上海乃至全国20多个省、港澳台地区及日本、韩国、新加坡等国培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家,成绩卓著,享誉国内外。1965年我校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了我校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸我校五十年的发展,从一无所有到硕果累累的艰难历程,无不涵盖了老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优良传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌,其中不乏有很多鲜为人知的故事和情景,我们特组织编写了《舞苑春秋——上海舞蹈家的摇篮》、《足尖上的茉莉花香》等书稿,供读者与我们共享那段既艰苦又美好的时光。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展。教材建设是衡量师资水平和教学质量的重要指标。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序,彰显特色。我们结合本校的特点组织教师编写了舞校校本教材。有《古典芭蕾舞基本训练教程》、《江南风格民间舞教材与教法》、《舞蹈筋斗基本训练教程》等。教材的编写,力求促进教学质量向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。这套丛书是我

们教学探索的初步尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴水,还须加倍努力,充实提高。

这套丛书作为校庆五十周年献礼,以激励上海市舞蹈学校全体师生为祖国的文化建设再创辉煌。在此,谨向丛书的撰写者、被采访者、出版社的领导和编辑同志表示衷心的感谢!

上海市舞蹈学校

2010年3月



# 前 言

经过五个多月的案头工作,从整理、研究到编写,《芭蕾脚尖基本训练教程》终于得以完成。一看日历——3月18号,正好是母校49岁的生日。上苍冥冥之中总有安排,让我们这批母校的第一届毕业生,上海的第一代芭蕾舞演员,学校自己培养的第一批舞蹈教员,再为自己的母校做点事情,而这正是舞校的儿女们应该尽的责任。

八年以前,我为芭科写了《芭蕾脚尖教程》,这只是一份才60页的、大纲式的内部打印教材。现在要出书,我有些诚惶诚恐。专门的芭蕾脚尖教科书,是我目前所能够接触到的舞蹈书籍、网络、音像资料中,都还没有看到的。我所能做的,就是继承老祖宗传下的宝贝,结合自己几十年的教学实践,尽力编写而已。

中国的芭蕾教学,老祖宗是俄罗斯学派,随着国门的打开,国际文化交流的加强,欧美的芭蕾也让我们大开了眼界。中国的芭蕾教育事业以俄罗斯为根基,不排斥学习西方的长处,如同蜜蜂采蜜,应该博采众长,但她的基础始终是以瓦岗诺娃为代表的俄罗斯芭蕾教育体系。

老子说:“一生二,二生三,三生万物。”芭蕾脚尖的动作是从 relevé 开始的,从两只脚的 relevé,到一只脚的 relevé;从两只脚立脚尖到一只脚立脚尖;从两只脚的移动到一只脚的移动;从原地转到移地转;从抬腿 45°到 90°……在本教程中,芭蕾脚尖动作一共有 120 个,其中基本动作只有 27 个。在编写教程过程中,我花了点时间和精力研究所能看到的国内外资料,把所有的脚尖动作捋了一遍,作了整理归纳,并有所增删。当然,只是局限在舞蹈学校的教程内容中。

下面是《芭蕾脚尖基本训练教程》需要说明的几个问题：

### 一、七年制女班脚尖课开设的时间

鉴于学生入学的年龄，女孩一般是十岁、十一岁，芭蕾脚尖课的开设时间宜放在第一学年的下半学期。在这一点上与俄罗斯八年制教学的安排相仿。因为学生入学的年龄小，必须首先打好把杆、中间、跳跃包括素质训练的基础，在这个基础上开设脚尖课比较科学。

### 二、教材的安排

为了使老师们在工作实践中能够比较清晰地了解，在一个学年中脚尖教材如何推？我把它分成了四个部分：上半学期期初至期中阶段；期中至期末阶段；下半学期期初至期中阶段；期中至期末阶段。这样的安排可以为老师们的教学带来方便。有些教材乍一看觉得内容很多，其实把它梳理一下，按照难易的程度，化整为零，循序渐进，在推课的过程中，你就会觉得没有什么困难了。

### 三、教材的循序渐进

其实，所有教学的布局都遵循着这个规律：循序渐进、由浅入深、由易至难、拾级而上。在《芭蕾脚尖基本训练教程》中，你可以清晰地感受到这一点。要做好一个脚的 *relevé*，你必须先做好两个脚的 *relevé*；要转好一个圈，你必须先转好半个圈，而半个圈的前提是  $1/4$  的 *préparation*， $1/4$  *préparation* 的前提是做好 *passé relevé*，一环扣一环，一步接一步，缺不了，少不得。遵循把握这个规律，你的课就会推得比较稳定、扎实、顺利，不浮躁。这就是循序渐进的魅力。

### 四、教材上的点、线与脉络

在课堂上，脚尖动作开法儿是个点，后来难度一点点增加，变化一点点增多，于是一个个点串成了线，而一条条线纵横交叉、延伸，形成了教材的脉络。在第一学年下半学期刚开设的脚尖课上，举一个 *assemblé soutenu* 的例子，这个动作从双手扶把开始，从分解动作开始做起，完成这个动作要用 8 小节，4 小节，到完成体用 2 小节、1 小节；到第二学年学习 *assemblé soutenu*  $1/2$  圈；到第三学年的上半学期完成 *assemblé soutenu* 一个圈。这三个阶段组成了一条线，这条线是比较短的。我们再看一条长线，这条长线贯穿了芭蕾教学的全过程，从低年级到高年级，从中专部到大学部，它就是

Fouetté。在脚尖教程中出现的时间在第四学年的上半学期,从 fouetté 45° 转 1/4 变化舞姿开始,到期末做 fouetté 90° 转 1/4 变化舞姿;到第四学年下半学期期中做 grand fouetté en face 从 coupé 上步接做,结束在第 I、第 II arabesque 或 effacé attitude 舞姿上;到期末做 grand fouetté effacé 到 effacé;到第五学年上半学期期中,做原地 grand fouetté en dedans 成第 III arabesque 舞姿,并向斜线移动用 chassé coupé、piqué 等辅助动作连接,成舞姿 I、II、III、IV arabesque、Attitude croisé effacé;到期末做 grand fouetté effacé 将 en dedans en dehors 连起来;再做 grand fouetté 1/2 第 I arabesque 舞姿连续进行 2—3 次;到第五学年下半学期期中做 grand fouetté en dedans 原地成 croisé attitude 舞姿,连续 4 次;到期末做 grand fouetté en dedans 原地成 croisé attitude 舞姿 8 次;到第六学年上半学期期中,做 grand fouetté en tournant en dedans 成第 I arabesque 舞姿,做 grand fouetté en tournant en dehors 成前 effacé 90° 舞姿;到期末做 grand fouetté en dedans 原地成 croisé attitude 舞姿 8—12 次。至此为止,grand fouetté 在舞蹈学校告一段落。另一些更高难度的 Grand fouetté 将在大学完成。其实 fouetté 最早的起点,是在芭蕾教学低年级,在第一学年下半学期的把杆上,从单手扶把 battement tendu 旁转至面向把杆的第 I arabesque 舞姿,一直贯穿至从把杆、中间、跳、脚尖的无数芭蕾训练组合中。它丰富多彩,变化无穷,它光芒四射,也令人眼花缭乱。著名的芭蕾舞剧《白毛女》第七场山洞中,grand fouetté en dedans 成 croisé attitude 舞姿和 pirouette en dedans 双圈的组合就是一个很典型的例子。一些高明的芭蕾舞教师,在高年级的课程中,把 fouetté 的组合编得龙飞凤舞,美妙无比。

### 五、对芭蕾脚尖教学方法的一些探讨。

早在上世纪 70 年代,有幸在上海芭蕾舞界的泰斗胡蓉蓉老师领导下工作,学习了不少东西。看到她的课上旋转开法儿时,强调主力脚重心带点小跳往中间集中,我感到有点困惑,因为自己当学生时这个动作的学习过程已经忘记了,我自己脚尖上能转两个圈,但这个圈是怎么转过来的已记不清了。现在自己当老师了,我感到需要重新学习,尤其需要了解、熟悉动作的全过程,不能只知完成体,不知分解体。从此,我在教学中比较注意动作的方法和过程,注意研讨。

1. 比如,脚尖中心稍带小跳往中间集中,尤其在旋转之中。这是脚尖教学中重要的方法之一,它有利于人体中心主轴的集中和稳定,就如陀螺的尖头一定是在当中一样。在旋转动作中,解决了这个问题,再配合上头、手、胯,人体其他部位的协调,圈就可以转起来。上世纪 80 年代初,在这一问题上有过不同的看法,因为也有比较优秀的芭蕾舞演员旋转时脚尖的中心原地推起,没有往中间集中,也可以转得比较好。看来这两种方法可以殊途同归,但我还是主张往中间集中。因为原地推起的方法,在推起的同时,人体还是往主力脚的一方移动过去,最后还是往主力脚一方集中,而稍带小跳往中间集中的方法,相对用的力比较巧,比较科学。

2. 比如,原地转圈的准备动作 preparation 1/4。这动作是原地转圈过程中必不可少的,旋转的起始有一个启动的过程,而 preparation 1/4 就是这个启动的过程。举一个原地四位 pirouette en dehors 的例子,四位转圈以前,需要加深 plié,打开右手,这就如飞机起飞前的引擎的发动,真的转圈是从 1/4 开始的,而表面上看是从正面开始的,这就如飞机在跑道上滑行一段距离才飞起来一样。

### 3. 有关 32 个 Fouetté。

fouetté 32 个圈,在以往教材中都要到毕业时才完成。由于如今国内外芭蕾比赛日渐增多,要求学生出成绩的年龄相对提早了,各方面的能力必须相应提高,故把这一部分提前至五年级下半学期期末考试时完成。从前几届教学实践中,我们已成功进行了尝试。

### 4. 有关 Sur le cou-de-pied relevé 和 Passé relevé。

脚尖动作 sur le cou-de-pied relevé 在各种教材中名称不一,在瓦岗诺娃《古典舞蹈基础》中,叫 sissonne simple,而其他教材有叫 relevé sur le cou-de-pied,有叫单脚 relevé。实际上在课堂训练中都已在做 passé relevé。在这本教材中,我觉得 relevé sur le cou-de-pied 和 relevé passé 都有训练价值,所以都列了进去。

### 5. 有关准备动作的节奏。

在第一和第二学年的教材中,准备动作的节奏是 4 小节,在第三至第六学年的教材中,准备动作的节奏是 2 小节。对刚学芭蕾的学生来说,准备动作处理成 4 小节,慢一些,可以让她们把手的动作做得好一些。



## 6. 有关动作和动作节奏的处理。

教材中动作和动作节奏的处理是最基本、最简单的训练,老师们和读者完全可以在教学实践中做更多的变化,目的是要让学生练着、练好。

当我在电脑中打到书稿的最后一行字时,不免深深地松了一口气。我始终觉得用文字表达舞蹈动作是一件吃力不讨好的事情,尽管这本书配上照片,但照片是凝固的,无法使动作连贯起来,我希望尽快地把舞校的教材制作成 DVD,使之电子化、视觉化。

编写的过程对自己来说是一个总结提高的过程,但疏漏之处在所难免。衷心希望老师们和读者提出宝贵意见,并在各自的实践中不断充实、完善它,衷心希望上海的芭蕾事业更上一层楼。

杨佩娥  
2010年3月

# 目 录

|                 |     |    |
|-----------------|-----|----|
| 序 .....         | 白淑湘 | 1  |
| 编者的话 .....      |     | 1  |
| 前言 .....        |     | 1  |
| 芭蕾舞尖的永恒魅力 ..... |     | 1  |
| 芭蕾舞尖教学大纲 .....  |     | 7  |
| 第一学年下半学期 .....  |     | 7  |
| 第二学年 .....      |     | 8  |
| 第三学年 .....      |     | 9  |
| 第四学年 .....      |     | 11 |
| 第五学年 .....      |     | 12 |
| 第六学年 .....      |     | 14 |
| 芭蕾舞尖教材 .....    |     | 16 |
| 第一学年下半学期 .....  |     | 16 |
| 期初至期中阶段 .....   |     | 17 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 期中至期末阶段 .....         | 23  |
| <b>第二学年上半学期</b> ..... | 32  |
| 期初至期中阶段 .....         | 32  |
| 期中至期末阶段 .....         | 39  |
| <b>第二学年下半学期</b> ..... | 51  |
| 期初至期中阶段 .....         | 51  |
| 期中至期末阶段 .....         | 60  |
| <b>第三学年上半学期</b> ..... | 73  |
| 期初至期中阶段 .....         | 73  |
| 期中至期末阶段 .....         | 78  |
| <b>第三学年下半学期</b> ..... | 83  |
| 期初至期中阶段 .....         | 83  |
| 期中至期末阶段 .....         | 88  |
| <b>第四学年上半学期</b> ..... | 91  |
| 期初至期中阶段 .....         | 91  |
| 期中至期末阶段 .....         | 98  |
| <b>第四学年下半学期</b> ..... | 103 |
| 期初至期中阶段 .....         | 103 |
| 期中至期末阶段 .....         | 107 |
| <b>第五学年上半学期</b> ..... | 113 |
| 期初至期中阶段 .....         | 113 |
| 期中至期末阶段 .....         | 120 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第五学年下半学期</b>          | 124 |
| 期初至期中阶段                  | 124 |
| 期中至期末阶段                  | 127 |
| <b>第六学年上半学期</b>          | 128 |
| 期初至期中阶段                  | 128 |
| 期中至期末阶段                  | 131 |
| <b>第六学年下半学期</b>          | 131 |
| 期初至期中阶段                  | 131 |
| 期中至期末阶段                  | 133 |
| <b>第七学年</b>              | 134 |
| <br><b>附录 1: 教室平面图</b>   | 135 |
| <b>附录 2: 芭蕾舞手的 7 个位置</b> | 136 |
| <b>附录 3: 芭蕾舞脚尖基本动作</b>   | 137 |
| <br><b>后记</b>            | 139 |



# 芭蕾指尖的永恒魅力

脚尖是芭蕾的基础。

芭蕾舞又被人称为“脚尖舞”。

文学家赞之：“站在脚尖上的舞蹈”、“脚尖上的音符”。

美学家叹曰：“舞蹈是人为了从大地获得解放”。于是芭蕾的脚尖功被叹为“从大地获得解放”、超脱地心引力升腾、飞跃的神奇功夫。

哲学家也来思考，认为脚尖功是表演对尘世的摆脱和飞升天国的欲望，体现基督教的哲学思想。

物理学家则试图用力学原理解释它：支点与力臂，动能与势能……

喜爱芭蕾的女孩子为它做着梦：梦见自己支起脚尖，轻盈曼妙，如入云雾，飘飘欲仙。

几乎所有的观众看了芭蕾都会产生谜团：芭蕾女演员的脚尖是怎么立起来的？舞鞋里有什么秘密？

这就是芭蕾指尖的永恒魅力。

## 一、芭蕾指尖的起源

芭蕾脚尖是一个经历一百多年历史，从低半脚尖到高半脚尖，又从高半脚尖最终立到脚尖上去的演变进化过程。立脚尖和脚尖功，是浪漫主义芭蕾的一大发明，产生于19世纪初，可以说是一种群体延续的创造，是芭蕾女演员的技巧发展的必然。

人们公认，意大利芭蕾舞演员玛丽·塔里奥妮在《仙女》中第一次立到了脚尖之上。1827年她在巴黎歌剧院登台，“以真正令人叫绝的平衡站在自己的脚尖上”。理查·克劳斯在《芭蕾简史》中这么赞不绝口：“她是第一