

全国普通高等学校音乐学专业教材

# 舞蹈

## ——形体训练与舞蹈编导基础

WUDAO

XINGTI XUNLIAN YU WUDAO BIANDAO JICHU

主 编 刘 柳 刘 斌

河南大学出版社

# 舞 蹈

——形体训练与舞蹈编导基础

主 编	刘 柳	刘 斌		
副 主 编	张 斌	姬 宁		
编 委	李 洁	彭分田	刘晓雷	
	王松阴	檀 鹏	李 乐	
	李 曼	甄 杰		
光盘主编	李 乐			
示范教师	麻孜娜	张纯承	郭 青	
	柴 瑜	马 杨		

河南大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈:形体训练与舞蹈编导基础/刘柳,刘斌主编. —郑州:河南大学出版社,2015.6  
ISBN 978-7-5649-2040-1

I. ①舞… II. ①刘…②刘… III. ①舞蹈—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149808号

责任编辑 孙小成  
责任校对 刘利晓  
封面设计 郭 灿

---

出版发行 河南大学出版社  
地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号  
邮编:450046  
电话:0371-86059712(高等教育出版分社)  
0371-86059713(营销部)  
网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司  
印 刷 河南省诚和印制有限公司  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷  
开 本 890mm×1240mm 1/16  
印 张 13.25  
字 数 401千字  
定 价 35.00元

---

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

# 全国普通高等学校音乐学专业教材编审委员会

## 顾 问

杨瑞敏 王耀华 赵为民

## 总主编

陈家海

## 主 审

朱敬修

## 主 任

刘 宏

## 委 员

(按姓氏笔画为序)

王国良 巩 伟 刘 伟

刘 柳 孙 敏 许康健

张艺迪 肖 生 何 军

李国伟 杨 健 何 新

李新现 周宝全 段 续

班 一 龚丽雅 雷红薇

## 秘 书

马志飞 李法桢

注：杨瑞敏 国家艺术教育委员会副主任，中国教育学会音乐分会理事长  
王耀华 著名音乐家、音乐教育家，博士生导师  
赵为民 中国音乐学院研究生处处长、教授、博士生导师  
陈家海 国家艺术教育委员会委员，河南大学教授、硕士生导师

# 总 序

自20世纪80年代以来,我国高等音乐教育领域发生了一系列翻天覆地的变化,培养目标重新定位,教育理念不断更新,课程设置调整,教学内容重组等,使得当今的高等音乐教育更加贴近时代和社会需求。经过近30年的努力,素质教育的观念已经深入人心。任何好的教育思想都必须通过教学实践来实现。由于教材在教育体系中的基础性地位,教材的科学性、实用性等越来越受到人们的特别关注,近年来我国各地相继开发了多种版本的音乐教材,它们在教育改革中大多发挥了积极的作用。

然而,社会发展日新月异,文化生活日趋多元,人们对于教育的理解及期望也在不断发生变化。这种变化对整个教育体系都提出了新的要求,其中当然包括对教材建设的要求。在教育改革全面深化的当下,我们的确有必要对近年来推行的教育改革重新进行全面的审视:全新的教育实践对相关系统究竟提出了哪些新问题,这些问题是局部的还是整体的,是偶然的还是必然的,是暂时的还是长期的等。改革意味着习惯的观念被打破,习惯的行为被改变,但是改革并非一蹴而就,一改就灵。改革中,我们应该及时反思哪些方面做得比较好,哪些方面尚存在不足,哪些方面又被证明是改错了等。可以说,改革必然伴随着不断的反思与求证、不断的否定与自我否定。在已经暴露出的诸多问题之中,素质教育的精神实质如何得到有效贯彻而避免流于形式化,文化的传承、借鉴与吸收如何落实到具体的个体身上,高等教育与义务教育如何做到有效衔接等,已经被公认为较为突出的问题。单就音乐教育而言,国家已经推出了一系列的关于音乐教育的重大政策举措:2001年《全日制义务教育音乐课程标准(实验稿)》由教育部正式颁布,2012年《义务教育音乐课程标准(修订版)》重新颁布、施行,2006年《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业课程指导方案》和《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业必修课程教学指导纲要》颁布等。要将这些宏观的教育决策以及全新的教育理念贯彻落实到具体的教育实践中,排在第一位的就是必须有与之相适应的教材,因为教材是教学之本,更是教育之本。本套教材的编写与出版,正是在新教育观念的指导下,综合考察并借鉴吸收了国内多种现有教材的优点,由长期研究国内外音乐教育发展的专家以及长期从事相关教学的优秀教师们共同精心编写而成的。

本套教材编写的指导思想是依据教育部《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业必修课程教学指导纲要》和《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业课程指导方案》的基本要求,结合高等音乐教育及基础音乐教育的现状和实际需要,在遵循“学科性”“体系性”原则的基础上,强调“科学定位、特色鲜明、立足本土、视野向下”。相较于同类其他教材,本套教材的特色主要体现在以下3个方面:

1. 科学性与实用性。本套教材的适用对象为普通高校音乐学本科专业学生,同时兼顾普通专科层次以及社会音乐爱好者的需求。本套教材涉及的全部理论、曲目及问题,既是本专业体系构成的核心内容,又是学生及其他音乐爱好者们在学习及今后的工作、生活中经常遇到的。对本套教材的学习,可以帮助他们构建起良好的专业基础;同时,通过本套教材,我们也在努力传达着一种对待音乐的态度、一种亲近音乐的方式,并力图对于健全人格的养成产生积极的影响。

2. 立足本土,突出地域性。本套教材着意加入了大量本土音乐的内容。目的之一:强调受教者与本土文化之间的血肉联系,这样更有助于培养学生对于音乐文化的感性认知和理性思考能力;目的之二:充分发挥本土音乐在教育过程中的独特作用,同时也为我国传统音乐文化的传承与发展找到了更有效的途径。

3. 面向中小学,突出针对性。本套教材奉行“服务基础音乐教育”这一宗旨,在教学内容的选取上充分考虑与中小学音乐教材的紧密衔接,从而可以在较大程度上实现高等音乐教育与义务音乐教育的无缝对接,最大限度地增强毕业生对中小学音乐教学的适应性。

本套教材得到了河南省教育厅体卫艺处及河南大学出版社的大力支持,如果没有它们的鼎力相助,本套教材可能将长期停留在构想之中,在此对它们表示衷心的感谢。

陈家海

2012年8月

# 序 言

舞蹈被誉为“艺术之母”，它以人体的躯干和四肢作为工具，通过头、眼、颈、手、腕、肘、臂、肩、身、胯、膝、足等部位的协调活动，构成具有节奏感的舞蹈动作、姿态和造型，直接表达人的内心活动，反映社会生活。表演性的舞蹈艺术以舞蹈动作、舞蹈动作组合、造型、手势、表情、构图、哑剧等表现手段，塑造典型化的舞蹈形象，表达人物的思想感情，体现完整的内容美和形式美。

舞蹈作为人类文明的精髓，古往今来都备受关注，其教育传承的历史可以追溯到人类诞生之初，公元2世纪成书的印度《乐舞论》和其后的《姿态镜铨》均详细记载了印度舞蹈的风格、动作、手势、眼语等的传授方法。芭蕾和现代舞的兴起促使各种风格学派和不同教育体系的专著纷纷问世，如S.伊济科夫斯基等人的《切凯蒂舞蹈教学法》，A.Я.瓦加诺娃的《古典舞蹈基础》，T.肖恩的《舞蹈教育基础》，R.von拉班的《人体律动学》，等等，都对芭蕾和现代舞的传授与推广起到了重要的作用。作为文化大国、文明古国，中国自古以来就重视舞蹈教育，在古代儒家的两部经典著作《周礼》《礼记》中，就用了大量篇幅记载着秦汉以前各种祭奠礼仪中舞蹈的表演情形和传授方法。中华人民共和国成立后，遍及各地的文化馆(站)及业余艺术教育机构所开展的舞蹈教育活动，对舞蹈艺术的承上启下、延续普及，起着积极的作用。

今天，随着高等教育改革的不断深入，艺术教育作为素质教育的基本载体也受到了越来越多的关注。舞蹈教育的重要性不仅在于为舞蹈学科自身提供支持，而且在于其是培育人良好的体态、举止及审美情趣的有效途径。

舞蹈是人体动态造型美的精华，科学、协调的舞蹈训练有利于提高学生身体各部分的协调性和灵活性，增强身体素质，提升形体与气质美感。舞蹈教育根据不同的对象和不同的目的，可分为一般性舞蹈教育和专业性舞蹈教育。前者以普及为主，以自娱为目的，通过形体训练和舞蹈基础知识的传授，提高人们的艺术欣赏水平，健美身体，美化仪表；后者以提高为主，以培养专门人才为目的，通过舞蹈院校及专业艺术团体培训学员的方法，进行严格的基础训练和技术训练，并通过舞蹈史论的讲授，为各专业舞蹈团体培养和输送优秀专业人才。

本书在编写过程中，力求满足不同层次学习者的舞蹈需求。依据难易程度编者将内容进行了分级，分别用“△”“○”“☆”三种符号标示(为避免混淆，在目录中每节的前面均有关于教学内容难易程度的符号标示)。

其中“△”代表普通难度，针对没有舞蹈基础的初学者，讲解的是一般性舞蹈基础知

识,所涉及的训练也以入门性质的基础训练为主,主要培养学习者良好的体态举止、身体柔韧度、协调性和初步的舞蹈表现能力。本部分适用于一般综合类院校本(专)科音乐专业学生使用,也可作为以形体训练为目的的各类培训班、幼教、播音、戏剧、影视表演的教材。

“○”代表中等难度,针对的是具有一定舞蹈基础的学习者,也可以作为学习完普通难度后的进阶内容,讲解了具有一定难度的舞蹈知识,所涉及的训练也较普通难度有了一定的提升,主要是培养学习者较高的舞蹈表演能力和一般的创编、排列能力。本部分适用于普通综合类高校非舞蹈专业的舞蹈特长班、兴趣组及舞蹈社团使用。

“☆”代表较高难度,针对的是具有舞蹈表演基础的学习者,是本书教学内容中难度最大的部分,讲解的知识和进行的训练均具有相当高的难度,主要是培养舞蹈专业技能和一定的舞蹈创编、排列及导演的能力。本部分适用于舞蹈专业学生学习所用。

编者建议,非舞蹈专业的学习者学习普通难度的教学内容;学生舞蹈社团、特长班的学生则在普通难度的基础上,学习中等难度的教学内容;舞蹈专业学生,则建议按部就班地学习普通难度、中等难度和较高难度的全部内容。

为了便于开展教学活动,本书在编写过程中,根据普通高等学校舞蹈课程教学的一般情况,以方便教学活动的开展为原则,用分节的形式对每节课程的内容进行了量化,具体情况如下:

本书普通难度(标示“△”)的教学课程,共36节,每节教学内容的含量都大致相当,以适应该教学内容学习者的一般水平为标准,教学时长为45分钟左右。36节对应1个学年的教学量,其中第1学期和第2学期均设定为18周,每周1次,每次2节。

本书中等难度(标示“○”)的教学课程,共36节,每节教学时长为45分钟左右,也可以均等划分为2个或4个学期,教师可以根据学习者的具体情况,全部或者有选择性地开展教学活动。

本书较高难度(标示“☆”)的教学课程,共36节,每节教学时长为45分钟左右,专为舞蹈专业使用,也可以作为具有一定舞蹈表演能力的学生进阶使用。

刘 柳

2015年6月18日



# 目 录

总 序 .....	( 1 )
序 言 .....	( 3 )
<b>第一章 芭蕾舞训练 .....</b>	<b>( 1 )</b>
第一讲 芭蕾舞训练概述 .....	( 1 )
第一节 芭蕾舞训练基本要求 .....	( 1 )
一、古典芭蕾的动作特点与审美学要求△ .....	( 1 )
二、脚的五个位置△ .....	( 3 )
三、手臂的七个位置△ .....	( 3 )
四、舞台的方位△ .....	( 4 )
第二节 芭蕾舞训练基本舞姿 .....	( 4 )
一、古典芭蕾的身体和脚的方位△ .....	( 4 )
二、身体的基本位置△ .....	( 5 )
三、基本舞姿△ .....	( 5 )
四、扶把基本练习概说(Exercices a la barre) △ .....	( 6 )
五、蹲(Plie) △ .....	( 7 )
第二讲 芭蕾舞基础训练一 .....	( 8 )
第三节 芭蕾舞基本素质训练一 .....	( 8 )
一、擦地(Battement tendu) △ .....	( 8 )
二、小踢腿(Battement tendu jete) △ .....	( 10 )
三、弹跳(Allegro) △ .....	( 11 )
四、小跳(Temps sauté) △ .....	( 11 )
五、变位跳(Pas echappe) ○ .....	( 12 )
六、跑的舞步(Pas couru) ○ .....	( 12 )
七、插秧步(Pas de bourree) ☆ .....	( 12 )
第四节 芭蕾舞基本素质训练二 .....	( 14 )
一、划圈(Rond de jambe par terre) △ .....	( 14 )
二、弯直(Battement foudu) △ .....	( 15 )
三、擦地划大圈(Rond de jambe pas terre en dehors 和 En dedans) ○ .....	( 16 )
四、直腿跳(Soubresaut) ○ .....	( 17 )
五、摇摆步(Balance) ☆ .....	( 17 )

第三讲 芭蕾舞基础训练二 .....	( 18 )
第五节 芭蕾舞基本能力训练一 .....	( 18 )
一、小弹腿(Battement frappe) △ .....	( 18 )
二、双击小弹腿(Battement double frappe) ○ .....	( 18 )
三、半弹腿(Petit battement sur le con - de - pied) ○ .....	( 19 )
四、简单的西松跳(Sissonne simple) △ .....	( 20 )
五、滑并步(Glissade) ○ .....	( 20 )
第六节 芭蕾舞基本能力训练二 .....	( 20 )
一、控制(Battement developpe) △ .....	( 20 )
二、大踢腿(Grand battement jeie) △ .....	( 21 )
三、分腿跳(Sissonne fermee) ○ .....	( 22 )
四、切步(Coupe) ○ .....	( 23 )
五、鞭子抽打性质的动作(Flic - flac) ☆ .....	( 23 )
第四讲 芭蕾舞基础训练三 .....	( 23 )
第七节 芭蕾舞基本技巧训练一 .....	( 23 )
一、往前移重心(Detit temps lie en avant) △ .....	( 23 )
二、抬腿90°移重心(Grand temps lie) △ .....	( 23 )
三、追赶步(Chasse) ○ .....	( 24 )
四、大吸腿(Passé) ○ .....	( 24 )
五、正面挥鞭转(Fouette en face en lair) ☆ .....	( 24 )
第八节 芭蕾舞基本技巧训练二 .....	( 25 )
一、手臂运动及下腰(Port de bras) △ .....	( 25 )
二、巴斯克步(Pas de basque) ○ .....	( 25 )
三、小跑步(Pas courree) ○ .....	( 26 )
四、转身挥鞭转(Grand fouette en tournant) ☆ .....	( 26 )
五、空中划圈(Grand rond de jambe en lair) ☆ .....	( 26 )
第五讲 芭蕾舞基础训练四 .....	( 27 )
第九节 芭蕾舞足尖训练 .....	( 27 )
一、立脚尖(Releve) ☆ .....	( 27 )
二、脚尖变位跳(Echappe) ☆ .....	( 27 )
三、脚尖滑并步(Glissade) ☆ .....	( 27 )
四、保持位双起双落跳(Assemble soutenu) ☆ .....	( 28 )
五、简单的西松跳(Sissonne simple) ☆ .....	( 28 )
六、大吸腿跳(Sissonne passer la jambe) ☆ .....	( 28 )
七、插秧步(Pas de bourree) ☆ .....	( 28 )
八、换脚插秧步(Pas de bourre) ☆ .....	( 28 )
九、站脚尖的转圈 ☆ .....	( 29 )
十、站脚尖的弹跳 ☆ .....	( 29 )

十一、站脚尖的踏步和移动位置☆	( 29 )
十二、站脚尖的跪☆	( 29 )
附录：芭蕾动作术语说明☆	( 30 )
<b>第二章 古典舞训练</b>	( 36 )
<b>第一讲 古典舞训练概述</b>	( 36 )
<b>第一节 古典舞训练基本要求</b>	( 36 )
一、古典舞训练的动作要求与审美要求△	( 36 )
二、古典舞训练课堂组成部分及要求△	( 37 )
三、古典舞训练的基本形态△	( 40 )
四、古典舞训练的基本动律、动态△	( 44 )
<b>第二节 古典舞训练基本舞姿</b>	( 46 )
一、呼吸训练△	( 46 )
二、坐姿训练△	( 46 )
三、身韵支干的训练△	( 46 )
<b>第二讲 古典舞基础训练一</b>	( 49 )
<b>第三节 古典舞基本素质训练一</b>	( 49 )
一、上肢训练△	( 49 )
二、擦地训练△	( 49 )
三、身韵主干的训练○	( 50 )
<b>第四节 古典舞基本素质训练二</b>	( 51 )
一、下肢训练△	( 51 )
二、撇脚练习△	( 53 )
三、腿部爆发力练习△	( 53 )
四、基础跳练习△	( 54 )
<b>第三讲 古典舞基础训练二</b>	( 55 )
<b>第五节 古典舞基本能力训练一</b>	( 55 )
一、踢腿练习△	( 55 )
二、腿部控制力练习△	( 56 )
三、小跳练习△	( 57 )
四、中跳练习○	( 59 )
<b>第六节 古典舞基本能力训练二</b>	( 60 )
一、腰部训练△	( 60 )
二、韵律训练△	( 62 )
三、大跳练习○	( 62 )
四、旋转训练☆	( 64 )
<b>第七节 古典舞基本能力训练三</b>	( 68 )
一、综合韵律组合练习○	( 68 )
二、跳跃动作训练☆	( 70 )

三、原地小跳组合训练☆	( 70 )
四、翻身训练☆	( 71 )
<b>第三章 现代舞训练</b>	( 75 )
<b>第一讲 现代舞训练概述与地面训练</b>	( 75 )
<b>第一节 现代舞训练概述</b>	( 75 )
一、现代舞训练的含义△	( 75 )
二、现代舞训练的动作要求△	( 76 )
<b>第二节 地面训练</b>	( 76 )
一、上肢地面训练△	( 76 )
二、下肢地面训练△	( 77 )
三、滚地训练△	( 78 )
四、四肢与地面的接触练习△	( 78 )
五、地面一起身练习△	( 79 )
六、身体的放松练习○	( 80 )
<b>第二讲 现代舞中间训练与综合训练</b>	( 80 )
<b>第三节 中间训练</b>	( 80 )
一、现代舞基本体态△	( 80 )
二、放松组合练习△	( 81 )
<b>第四节 综合训练</b>	( 82 )
一、苏醒△	( 82 )
二、陀螺漫步△	( 83 )
三、飞蛾扑火○	( 83 )
<b>第五节 结束练习</b>	( 84 )
<b>第三讲 现代舞即兴训练</b>	( 84 )
<b>第六节 现代舞训练中的即兴</b>	( 84 )
一、即兴△	( 84 )
二、接触即兴△	( 85 )
<b>第四章 中国民间舞</b>	( 86 )
<b>第一讲 东北秧歌</b>	( 86 )
<b>第一节 东北秧歌概述与基本训练</b>	( 86 )
一、东北秧歌概述△	( 86 )
二、东北秧歌基本形态△	( 86 )
三、东北秧歌基本动作△	( 88 )
<b>第二节 东北秧歌基本步伐与叫鼓</b>	( 93 )
一、东北秧歌基本步伐△	( 93 )
二、东北秧歌叫鼓○	( 95 )
<b>第二讲 云南花灯</b>	( 96 )
<b>第三节 云南花灯概述与基本体态</b>	( 96 )

一、云南花灯概述△	( 96 )
二、云南花灯基本形态△	( 97 )
三、云南花灯基本动作△	( 98 )
第四节 云南花灯基本步伐与扇花	( 99 )
一、云南花灯基本步伐△	( 99 )
二、云南花灯扇花动作○	( 101 )
第三讲 山东秧歌	( 102 )
第五节 山东秧歌概述与鼓子秧歌基本特征	( 102 )
一、山东秧歌概述△	( 102 )
二、山东鼓子秧歌基本形态△	( 103 )
三、山东鼓子秧歌基本动作△	( 105 )
第六节 山东胶州秧歌基本形态与动作	( 106 )
一、山东胶州秧歌基本形态△	( 106 )
二、山东胶州秧歌基本动作△	( 108 )
第四讲 安徽花鼓灯	( 109 )
第七节 安徽花鼓灯概述与基本体态	( 109 )
一、安徽花鼓灯概述△	( 109 )
二、安徽花鼓灯基本形态△	( 109 )
三、安徽花鼓灯基本动作△	( 112 )
第八节 安徽花鼓灯基本步伐与扇花	( 113 )
一、安徽花鼓灯基本步伐△	( 113 )
二、安徽花鼓扇花○	( 115 )
第五章 中国民族舞	( 117 )
第一讲 藏族舞蹈	( 117 )
第一节 藏族舞基本体态与动作	( 117 )
一、基本体态△	( 117 )
二、基本脚位△	( 117 )
三、基本手形△	( 117 )
四、基本手位△	( 118 )
五、常用手臂动作△	( 118 )
第二节 藏族舞基本技巧与组合	( 119 )
一、原地旋转技巧○	( 119 )
二、移动技巧○	( 123 )
三、道具类技巧○	( 123 )
第二讲 蒙古族舞蹈	( 126 )
第三节 蒙古族舞基本体态与动作	( 126 )
一、基本手形△	( 126 )
二、基本手位△	( 126 )

三、基本脚位△	.....	(128)
四、上肢动作△	.....	(128)
五、肩部动作△	.....	(128)
第四节 蒙古族舞基本技巧与组合	.....	(129)
一、原地旋转技巧○	.....	(129)
二、移动技巧○	.....	(130)
三、道具类技巧○	.....	(131)
第三讲 维吾尔族舞蹈	.....	(132)
第五节 维吾尔族舞基本体态与动作	.....	(132)
一、基本手形△	.....	(133)
二、基本手位△	.....	(133)
三、基本脚位△	.....	(136)
四、基本动作△	.....	(137)
第六节 维吾尔族舞基本技巧与组合	.....	(138)
一、原地技巧○	.....	(138)
二、移动技巧○	.....	(139)
三、翻身技巧○	.....	(140)
四、腰部技巧○	.....	(141)
五、道具类技巧○	.....	(142)
第四讲 傣族舞蹈	.....	(145)
第七节 傣族舞基本体态与动作	.....	(145)
一、基本手形△	.....	(145)
二、基本脚位△	.....	(146)
三、基本臂形△	.....	(148)
四、基本腿形△	.....	(148)
第八节 傣族舞基本技巧与组合	.....	(149)
一、旋转技巧○	.....	(149)
二、移动旋转技巧○	.....	(151)
三、复合舞姿旋转技巧○	.....	(152)
四、腾空技巧○	.....	(153)
第六章 舞蹈技巧汇总	.....	(155)
第一讲 柔韧练习与力量素质练习	.....	(155)
第一节 柔韧练习	.....	(155)
一、压肩△	.....	(155)
二、两臂上下甩肩△	.....	(155)
三、反拉肩△	.....	(155)
四、挑胸腰△	.....	(156)
五、拉侧腰△	.....	(156)

六、跪拉肩、胸、腰、髋△	(156)
七、担腰△	(156)
八、甩腰△	(157)
九、两臂上下交替摆肩△	(157)
十、涮腰○	(157)
十一、耗半腰○	(157)
十二、跪下腰○	(157)
十三、仰卧挑胸腰○	(158)
第二节 力量素质练习	(158)
一、仰卧屈腿抱头起上身△	(158)
二、仰卧两头起△	(158)
三、仰卧肘撑上下分打腿○	(158)
四、仰卧抱头起上身△	(159)
五、侧卧抱头起上身○	(159)
六、向前连续单足跳△	(159)
七、向前连续双足跳△	(159)
八、原地双脚蹦跳△	(159)
九、蛙跳△	(160)
十、俯卧撑○	(160)
第二讲 基本动作练习与软翻技巧	(160)
第三节 基础动作练习	(160)
一、胸臂倒立○	(160)
二、下腰成桥○	(160)
三、前滚翻单腿站起○	(161)
四、前抢脸○	(162)
五、直体后肩翻接胸滚○	(162)
六、后抢脸○	(163)
七、绞柱○	(163)
八、绞柱接倒踢紫金冠☆	(163)
九、绞柱接背转☆	(164)
第四节 软翻技巧	(164)
一、双腿前软翻☆	(164)
二、吸伸腿前软翻☆	(165)
三、并分腿前软翻☆	(165)
四、前腿后软翻☆	(165)
五、踮燕后软翻☆	(166)
第三讲 手翻与空翻技巧	(166)
第五节 手翻与空翻技巧一	(166)

一、侧手翻○	(166)
二、划臂鱼跃前手翻☆	(167)
三、趋步侧空翻☆	(167)
四、前空翻☆	(167)
五、原地鱼跃前滚翻○	(168)
六、后滚翻○	(168)
第六节 手翻与空翻技巧二	(169)
一、直腿头手翻☆	(169)
二、叠筋☆	(169)
三、虎跳○	(169)
四、飞脚○	(170)
五、旋子☆	(170)
第七章 舞蹈编导基础	(171)
第一讲 编导知识与独舞编导技法	(171)
第一节 编导知识	(171)
一、编导的职责△	(171)
二、编导应具备的条件△	(172)
三、编导的功能○	(173)
第二节 独舞编导技法训练	(174)
一、动机△	(174)
二、动作的发展变化△	(175)
三、即兴编舞△	(175)
四、舞段创作○	(176)
五、作品出发点和构架☆	(177)
第二讲 双人舞编导技法与三人舞编导技法	(178)
第三节 双人舞编导技法训练	(178)
一、撞击法△	(178)
二、透视动作发展轨迹△	(178)
三、捕捉形象○	(179)
四、造型训练○	(179)
第四节 三人舞编导技法训练	(180)
一、接触磨合训练△	(180)
二、延续变换训练△	(181)
三、流动穿插训练△	(181)
四、舞蹈结构○	(182)
五、题材○	(184)
第三讲 群舞编导技法	(185)
第五节 群舞编导技法训练	(185)



一、造型练习△	(185)
二、主题动作的创作与选择△	(185)
三、构图训练○	(186)
四、调度训练○	(187)
第四讲 歌伴舞编导技法	(187)
第六节 歌伴舞编导技法训练	(187)
一、音乐与舞蹈△	(188)
二、歌伴舞中的道具运用△	(188)
三、晚会性质与节目选择○	(188)
第五讲 舞台表演常识	(189)
第七节 舞美、化妆、彩排与二度创作	(189)
一、舞美的运用☆	(189)
二、化妆☆	(189)
三、彩排与联排☆	(189)
四、表演者的二度创作☆	(190)
后 记	(192)