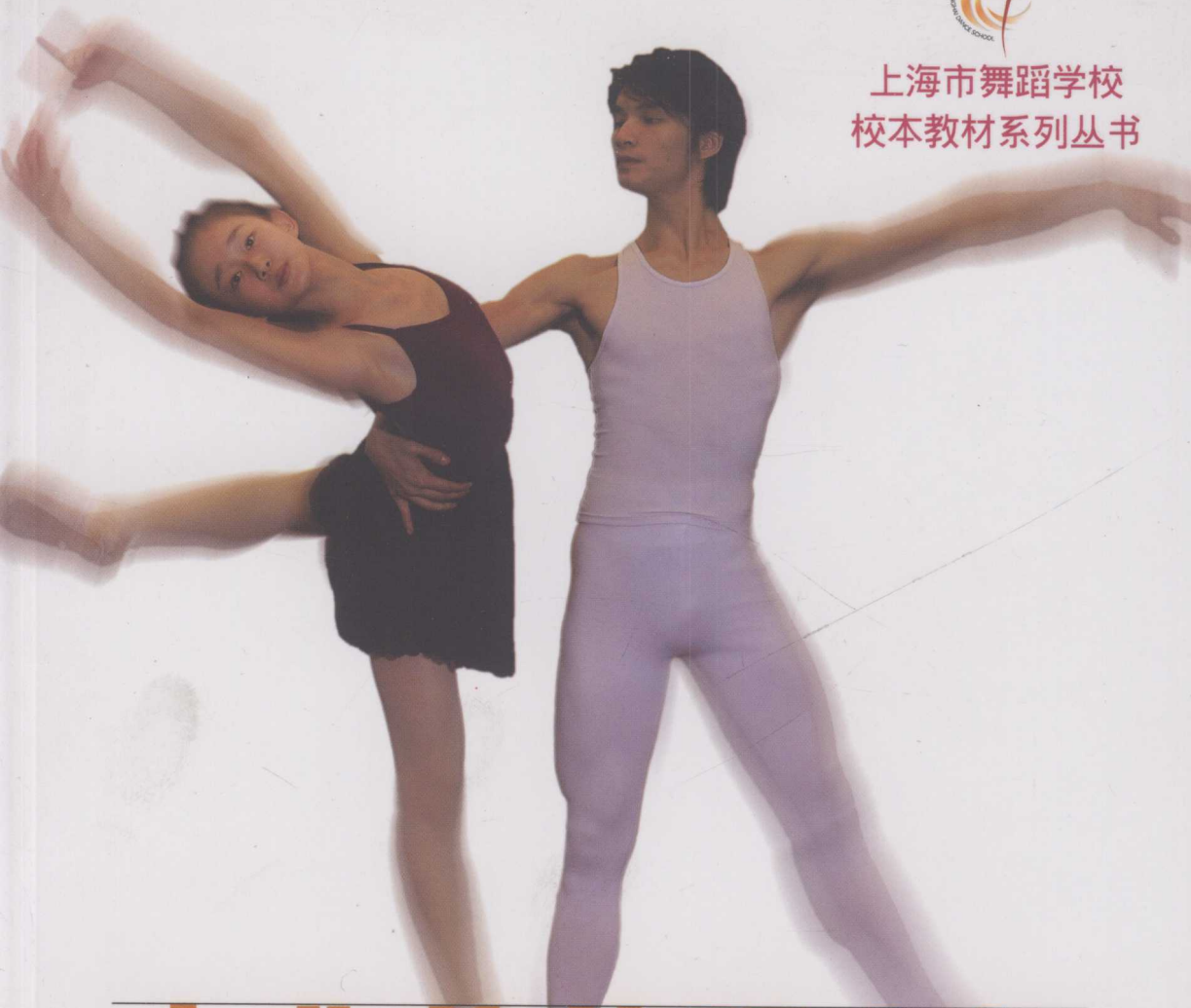




上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书



古典芭蕾双人舞 教材与教法

李春源 著

SMPH
海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

082



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书

古典芭蕾双人舞 教材与教法

李春源 著

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

古典芭蕾双人舞教材与教法 / 李春源著 - 上海: 上海音乐出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80751-956-0

I. 古… II. 李… III. 双人舞 - 中等专业学校 - 教材 IV. J732.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 047894 号

书 名: 古典芭蕾双人舞教材与教法

著 者: 李春源

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)

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 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版(集团)有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: $7\frac{2}{3}$ 图、文: 138 面

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

ISBN 978-7-80751-956-0/G·082

定价: 33.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

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

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前 言

2004 年我以访问学者的身份去俄罗斯圣-彼得堡音乐学院舞蹈系进修。在进修期间,我挤出时间去圣-彼得堡瓦加诺娃舞蹈学校观摩双人舞课,晚上经常去马林斯基剧院观看很多优秀的芭蕾舞剧。在芭蕾舞表演中,一个舞伴给另一个舞伴提供支撑的技术是极为重要的,很难想象,古典芭蕾舞里没有支撑会是怎样的。

一般而言,芭蕾舞学校的高年级学生,要开始学习双人舞的基本课程,学生们除了要进一步提高自己的各方面艺术修养之外,还要掌握今后舞台生涯里必不可缺的支撑技术,以及体验男伴和女伴之间的默契配合。为此,本教程根据学校老一辈教师的双人舞教学经验,结合俄罗斯著名芭蕾舞教师谢列勃利尼科夫的双人舞教学方法,总结了自己多年来的舞台生涯以及在教学实践中积累的一些经验,选择当今双人舞教学日常实际的内容,提供双人舞支撑基本动作的照片图示,而分三大部分构成,即地面上的支撑动作、空中的支撑动作和课堂上的部分范例。

我要感谢培育我的教师,把我从一个普通的孩童培养成专业的芭蕾舞舞蹈工作者,感谢学校各位领导对我的教学工作的支持,是他们激励我编写这本双人舞课教材,还要感谢李玉棠先生和赵冯涛先生,是他们为我提供大量的资料翻译和拍摄工作。

希望本教程能为我校的双人舞教学发展做出微薄的贡献。

李春源

2011 年 6 月

目 录

序 前 言

第一部分 地面上的各种支撑	1
第一章 双手扶腰的支撑	4
一、第五位单、双脚雷勒韦(Relevé)	5
二、代弗洛佩(Développé)45度或者90度	6
三、格朗·隆·德·让(Grand rond de jambe)	7
四、各种小的和大的舞姿	7
五、第一阿拉贝斯克(Arabesque)	8
六、第三阿拉贝斯克(Arabesque)	8
七、双手支撑和单手支撑	11
八、双手支撑	11
九、单手支撑	14
第二章 各种转体动作	16
一、不完全转体	19
二、旋转-皮鲁埃特(Pirouettes)	20
三、第四位旋转	23
四、第五位旋转	23
五、克鲁瓦泽(Croisé)舞姿昂·德奥(En dehors)旋转	23
六、第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿旋转	24
七、通贝(Tombé)旋转	25
八、第四位阿·拉·瑟贡德(A la seconde)90度旋转	27
九、双手支撑一圈的基本转体	27
十、抓双手阿·拉·瑟贡德(A la seconde)90度旋转	29
十一、克鲁瓦泽(Croisé)向前昂·德奥(En dehors)旋转	30

十二、阿蒂迪德(Attitude)舞姿的昂·德当(En dedans)旋转	31
十三、抓手腕支撑的第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿旋转	31
十四、克鲁瓦泽(Croisé)向前昂·德奥(En dehors)旋转	32
十五、第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿昂·德奥(En dehors)旋转	33
十六、扶住女伴单手支撑旋转	34
十七、带有支撑女伴一只手腕的旋转	35
十八、阿蒂迪德(Attitude)舞姿的旋转	36
第三章 绕转	38
一、第一阿拉贝斯克(Arabesque)的绕转	38
二、阿蒂迪德(Attitude)舞姿的绕转	39
三、阿蒂迪德(Attitude)舞姿一手扶腰支撑,一手抓住手来支撑女伴 的绕转	39
四、抓住女伴双手支撑,面对面,阿·拉·瑟贡德(A la seconde)90度 舞姿的绕转	40
五、单手支撑女伴的手部,手掌对手掌做绕转	41
六、单手支撑女伴手腕的绕转	41
七、女伴站右脚艾卡泰(Ecarté)舞姿	42
八、用一只手掌扶住女伴腰间的绕转	42
第四章 各种“倾倒”舞姿	45
一、用一只或两只手的“倾倒”	45
二、依靠双手手腕的支撑	46
三、依靠双手手掌的支撑	47
四、抓住双手做“倾倒”在男伴背上的舞姿	47
五、用一只手支撑腰间,另一只手抓住手腕的“倾倒”	49
六、从第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿到一只手的“倾倒”	49
七、第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿“倾倒”用一只手挽住支撑 ..	50
八、男女伴往旁同时做“倾倒”的舞姿	50
第二部分 空中支撑的各种方法	52
第一章 胸肩高度的跳和举	53
一、双手支撑腰间的跳跃,尚日芒·德·皮耶(Changement de pieds) 的托举	53

二、中跳的帕·阿桑布雷(Pas assemblé)的托举	54
三、双手扶腰间托举第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿	55
四、支撑女伴的双手,绕着男伴做的格朗·阿桑布雷(Grand assemblé)	55
五、热泰·昂特尔拉塞(Jeté entrelacé)一只手拉住女伴的手,另一只手 托住横膈膜	57
六、女伴从阿蒂迪德·厄法塞(Attitude affacé)舞姿转变到男伴手上 的平躺舞姿	57
七、手抓手的格朗·弗韦泰·索泰(Grand fouetté sauté)	59
八、从第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿变化的托举	60
九、在男伴大腿上的“燕子”舞姿	61
十、在男伴大腿上的第一阿拉贝斯克(Arabesque)	62
十一、抓住一只手支撑,转换成“小鱼”舞姿	64

第二章 带有空抛和跳跃到手上的转体

一、热泰·昂特尔拉塞(Jeté entrelacé)到男伴的双手,以“小鱼”舞姿 结束	65
二、格朗·热泰(Grand jeté)跳到男伴双手上的舞姿	65
三、女伴帮助助跳到男伴的双手上,以“小鱼”舞姿结束	68
四、把女伴举到胸部和肩上坐着的舞姿	68
五、在肩上阿蒂迪德·阿隆热(Attitude allongé)舞姿	70
六、把女伴举到肩上,抓住双手支撑的舞姿	70
七、在肩上“平躺”舞姿(背朝地板)	71
八、女伴用膝盖跪在男伴肩上的舞姿	72
九、跳到肩上的平躺舞姿(背部朝下)	73
十、跳到肩上“坐着”的舞姿	73
十一、支撑双手的热泰·昂特尔拉塞(Jeté entrelacé)到男伴肩上 “燕子”舞姿	74
十二、一手扶横膈膜,一手扶腿的热泰·昂特尔拉塞(Jeté entrelacé) 到男伴肩上“燕子”舞姿	75
十三、跳到肩上的“燕子”舞姿	76
十四、索·德·巴斯克(Saut de basque)跳到男伴肩上的舞姿	76
十五、跳到肩上“坐着”舞姿	76

第三章 各种“小鱼”舞姿的转换	78
一、从肩上转换到“小鱼”舞姿	78
二、从肩上转换到“小鱼”舞姿带转体	78
三、“小鱼”舞姿转换到肩上“燕子”舞姿	78
第四章 在各种大跳时候的托举,带空中转体和不带转体	80
一、第一阿拉贝斯克的格朗·热泰(Arabesque 的 Grand jeté)	80
二、格朗·热泰·昂·图尔囊·阿蒂迪德(Grand jeté en tournant attitude)舞姿的托举	81
三、格朗·帕·德·巴斯克(Grand pas de basque)舞姿的托举	82
四、热泰·昂特尔拉塞(Jeté entrelacé)成面对面舞姿的托举	83
五、带有支撑腰部空中转体停舞姿的	84
第五章 向上伸直双手固定住舞姿的托举	85
一、双手支撑腰部的托举舞姿	85
二、从原地托举第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿	86
三、托举第三阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿(带助跑)	87
四、托举第四阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,带格朗·弗韦泰·索泰(Grand fouetté sauté)	88
五、双手托举女伴双胯的“燕子”舞姿	89
六、索·德·巴斯克(Saut de basque),在男伴伸直的双手上坐着 的舞姿	90
七、格朗·热泰(Grand jeté),以第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿结 束在男伴向上伸直的双手上	91
第六章 向上伸直的单手固定舞姿的托举	92
一、单手支撑腰部托举女伴	92
二、单手上“坐着”的舞姿	93
三、索·德·巴斯克(Saut de basque),以“坐着”的舞姿结束在男伴 的一只手上	94
第七章 在空中变化舞姿,带转体或不带转体	95
一、抛起第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,女伴以“小鱼”舞姿结束	95
二、抛起第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,女伴以“小鱼”舞姿结束, 带转体	95

三、抛起第三阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,女伴以“小鱼”舞姿结束,
带转体 95

四、抛起第四阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,女伴以“小鱼”舞姿结束,
带转体 96

五、女伴在空中平躺舞姿双转体 96

第八章 各种连接动作和辅助动作 98

第三部分 上课的部分范例 100

 第一学年第一学期 100

 第一学年第二学期 105

 第二学年第一学期 110

 第二学年第二学期 114

 第三学年第一学期 118

 第三学年第二学期 123

第一部分 地面上的各种支撑

双人舞中的地面上的支撑有几种主要的方法：双手扶女伴的腰间，双手扶双手，单手扶单手或者扶腰。

另外，可以用上述方法组合起来支撑女伴。这些方法在静态中学习，在做代弗洛佩(Développé)、格朗·隆·德·让(Grand rond de jambe)等动作，改变身体舞姿的时候学习，在利用关联和辅助动作从一个舞姿到另一个舞姿转换的时候学习，在转体、绕转、旋转、和波·德·勃拉(Port de bras)的时候练习，还可以在女伴回到原来的舞姿或者转换到另外的舞姿的时候学习。

男伴应该找到女伴在脚尖上、在各种舞姿或在各种舞姿转换时候的重心稳定状态。在地面上的支撑中，这是男伴的基本任务。

建议在课堂上把阿达若(Adagio)或者阿莱格洛(Allegro)在双人舞课上的所有动作进行组合，增加一些连接动作和辅助动作，注意在编排组合时候的节奏处理。有时候可以出些有难度的动作，以便培养学生们的灵活性、快速应变能力，让男伴们能够适应各种各样的舞蹈组合。

需要特别重视地面上的支撑，因为学好了可以便于掌握空中的支撑。

本书是按国内传统的古典芭蕾舞基训教学法的手位，划分为七个手位来讲解的(视图 1-1 至 1-7)。

一位

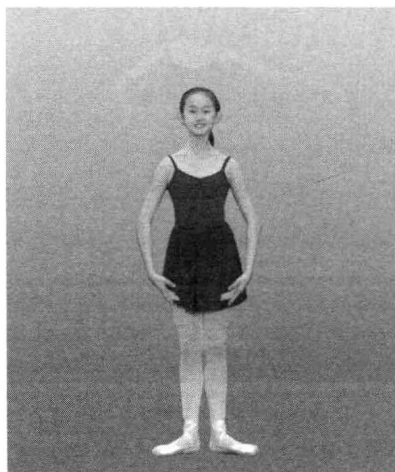


图 1-1

二位

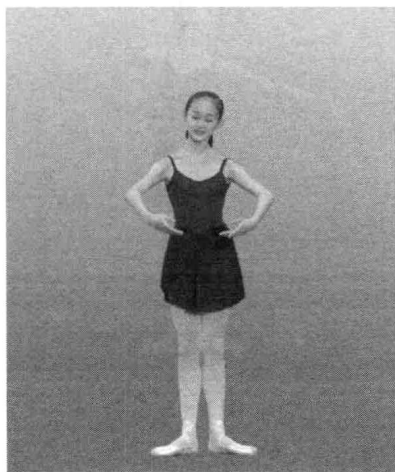


图 1-2

三位

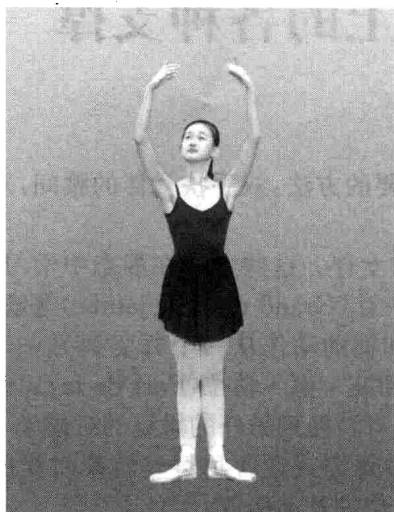


图 1-3

四位

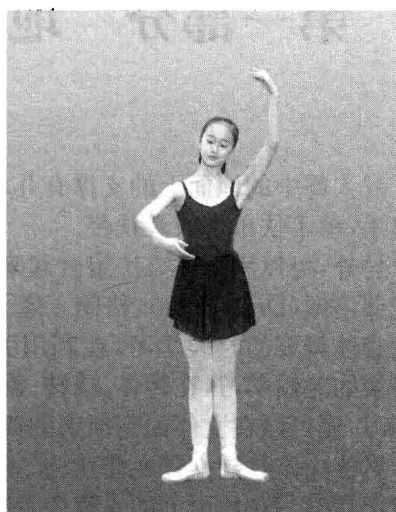


图 1-4

五位

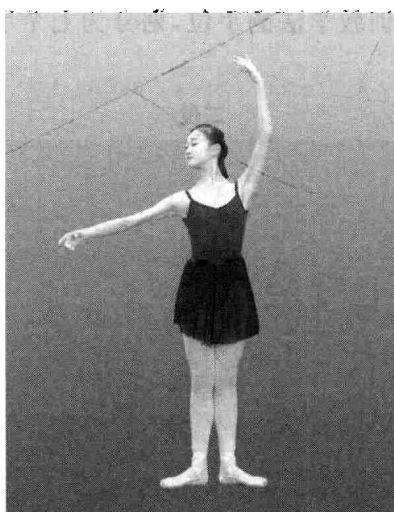


图 1-5

六位

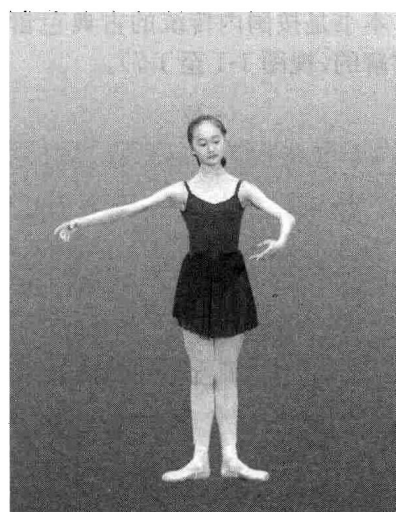


图 1-6

七位

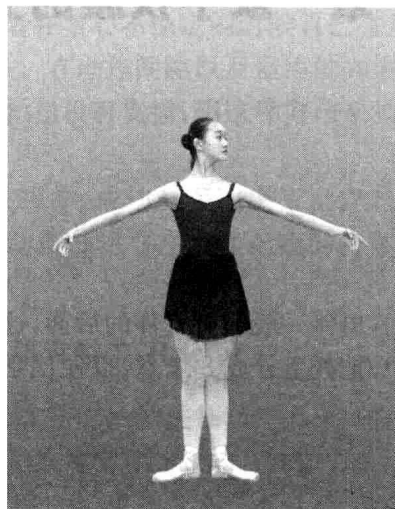


图 1-7

第一章 双手扶腰的支撑

双手扶女伴的腰间,男伴一般站在女伴的后面,这是最普遍也是最简单的。通常在舞蹈教学中,把教室分成 8 个点,以便使学生明白在练习中的方向感(视图 2)。

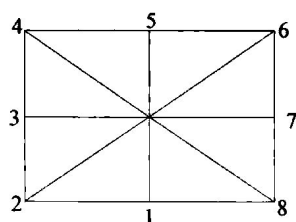


图 2

男伴的两个手掌扶在女伴的腰间,两个大拇指放在背阔肌上,两个手掌紧夹腰间,两肘下垂,以胳膊肘在身体的前面为准。两脚在第一位,也可以在第二位,但不能外开。双手和手指不能过分紧张,否则会妨碍确定女伴的稳定点并限制女伴做动作。(视图 3-1 至 3-2)。

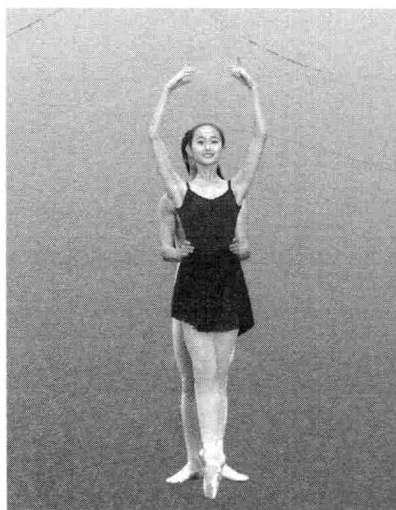


图 3-1

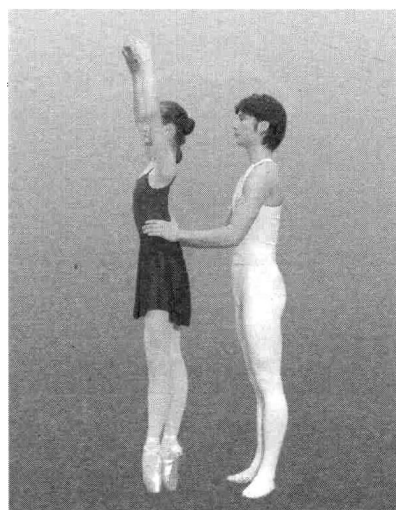


图 3-2

从一开始需要注意,不要让女伴自行寻找稳定点,一会儿弯曲身体,一会儿在脚尖上蹦跳,或者在重心不稳定的时候自己去寻找稳定点,这样会妨碍男伴明白自己的任务。在动作间隙以及最终的舞姿可以检查女伴的稳定点,让女伴在很短的节拍里没有支撑,用这种方法来检查男伴是否保持女伴的平衡。

总之在双人舞的支撑中,成功与否取决于女伴对古典芭蕾基训掌握的程度,因为男伴的一切动作都建立在女伴正确的身体舞姿以及扎实的基本功的基础上。

一、第五位单、双脚雷勒韦(Relevé)

准备姿态:女伴在第五位昂·法斯(En face),右脚在前,双手在一位。男伴在女伴的后面,双手扶住女伴的腰间。

做法:

在雷勒韦(Relevé)之前,男伴女伴同时德米-普利埃(Demi-plié),在从第五位德米-普利埃(Demi-plié),到第五位脚尖上雷勒韦(Relevé)的时候,男伴用双手扶腰支撑女伴,扶腰的双手稍稍往上提,胳膊肘往下,并且保持一定的距离,以男伴双手的肘在身体的前面为准,帮助女伴保持稳定。

在做脚尖上雷勒韦(Relevé)从第五位到一只脚的时候,男伴稍稍撑起女伴的身体,协助女伴把重心从两只脚移到一只脚上(视图4)。女伴不应该自行下来做德米-普利埃(Demi-plié)。女伴应当等待男伴开始把女伴的重心从支撑脚的脚尖上移到脚跟,只能在这以后女伴可以转到德米-普利埃(Demi-plié)(视图5)。

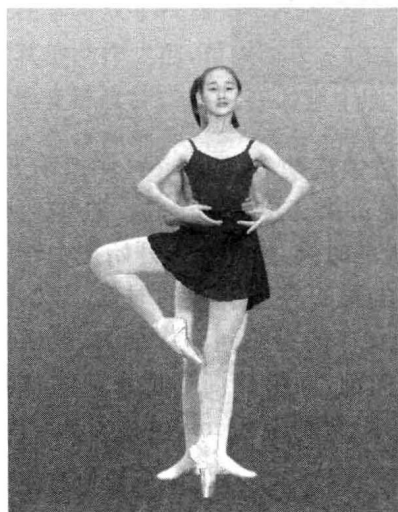


图4

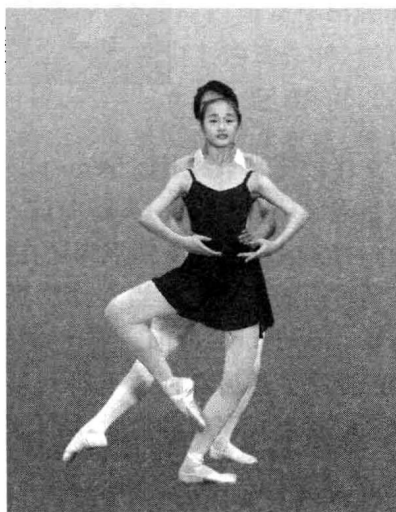


图5

注:开始的时候在缓慢的速度中学习脚尖上的雷勒韦(Relevé),以便男伴来得及给女伴稳定的位置,以及从脚尖上下来到德米-普利埃(Demi-plié),每一次正确地移动女伴身体的重心。

带有支撑的脚尖上的雷勒韦(Relevé)还要在第二位和第四位学习。

二、代弗洛佩(Développé)45 度或者 90 度

准备姿态:女伴在第五位昂·法斯(En face),右脚在前,双手在一位。男伴站在女伴的后面,双手扶住女伴的腰间。

做法:

在做代弗洛佩(Développé)45 度或者 90 度往前、旁以及后时,男伴把女伴的身躯往动力腿的反方向移,移到稳定的状态。在脚往下落时,男伴应该把女伴主力腿一边的身躯稍稍往上提,移回到双脚的重心(视图 6)。

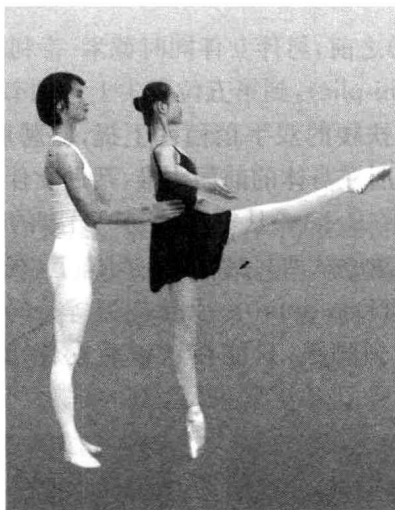


图 6

女伴做德米-普利埃(Demi-plié),然后做雷勒韦(Relevé),保持第五位,并代弗洛佩(Développé)右脚向前,双手经过第二位到第七位。在做代弗洛佩(Développé)前,当女伴双脚还在脚尖上的时候,男伴渐渐开始把女伴的重心移到后面的左脚上。当女伴感到自己的重心在左脚上的时候,开始做代弗洛佩(Développé)向前。男伴继续移动女伴的身躯到动作结束,严格保持女伴的稳定。然后女伴放下脚到第五位向前,而男伴渐渐把女伴的身躯移回原来的状态。完成动作后,两人转到德米-普利埃(Demi-plié)。

三、格朗·隆·德·让(Grand rond de jambe)

准备姿态:同代弗洛佩(Développé)45度或者90度一样。

做法:

开始的做法同代弗洛佩(Développé)45度或者90度一样。当代弗洛佩(Développé)前、旁或后完成后,女伴做格朗·隆·德·让(Grand rond de jambe),男伴帮助女伴保持稳定,并同时把女伴的身躯往动力腿的反方向移动。

注:在双人舞里有那些单脚脚尖格朗·波·德·勃拉(Grand port de bras)的动作,女伴没有男伴是无法完成的。

例如:女伴在第一阿拉贝斯克(Arabesque)右脚上的舞姿,男伴站在女伴的后面并用双手扶住女伴的腰间。然后女伴做格朗·波·德·勃拉(Grand port de bras)向前。男伴轻微移动女伴的重心(向前倾斜时右手轻微往上提),并保持女伴向下倒的舞姿,便于完成格朗·波·德·勃拉(Grand port de bras)。当女伴返还原来状态时,男伴重新给予女伴的稳定性。

四、各种小的和大的舞姿

小的和大的舞姿里的支撑在静态中学习各种靠近方法。例如,当两个舞伴同时做动作时,或者男伴站在原地,而女伴向男伴跨一步,或者两人同时相对跨一步。在任何形式的靠近之后,女伴进入规定的状态。男伴应当学会支撑女伴,在各种大的、小的舞姿里,站在女伴的旁边或者面对女伴等。

在学习双手扶双手或单手的各种小的和大的动作时。当女伴出脚的动作在其他动作之前,可以没有支撑。当女伴完成在脚尖上的动作时,男伴才及时地支撑女伴。有时在做整个组合的时候,男伴与女伴一起动,可以在做动作之前扶住男伴,帮女伴保持脚尖上的稳定。如果男伴站在原地,而女伴向男伴走近,女伴应该自己估计靠近男伴的步子,到达便于支撑的距离。在两人相对走近的场合,两人都应当估计自己的步子,并停在男伴便于扶住女伴的距离。

在教学过程里,要求男伴不要机械地,而是有意识地完成支撑动作,注意自己的舞姿与女伴的舞姿保持协调,各种支撑方法的正确性要兼有各种舞姿的雕塑性和舞台形体化。

唐·利埃(Temps lié)点地的和90度的组合对学习支撑很有利。这个组合包括各种舞姿到德米-普利埃(Demi-plié),德米-普利埃(Demi-plié)到各种舞姿的种种过渡,以及练习男伴能很快地在移动中找到女伴在脚尖上

的重心。并且要求两人同步行动。

在古典芭蕾中主要有三个种类舞姿,阿拉贝斯克(Arabesque),阿蒂迪德(Attitude),埃卡泰(Ecarté)。

阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿有四种形式。

五、第一阿拉贝斯克(Arabesque)

准备姿态:女伴站第五位面对第3点,双手第一位,右脚在前。男伴在女伴的后面,扶住女伴的腰。

做法:

女伴右脚做代弗洛佩(Développé)往前,双手从第一位经第二位,左脚普利埃(Plié)。男伴稳定住女伴的重心。女伴对第3点做皮凯(Piqué)并同时双手展开成第一阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿,右手第二位往前伸展,左手打开第七位伸展,手心朝下,脸对右手的方向(也就是第3点)。男伴同时扶住女伴的腰一起往第3点方向移动,并且稳定住女伴在一只脚上的重心(视图7-1)。

第二阿拉贝斯克(Arabesque)的准备姿态同第一阿拉贝斯克(Arabesque)。除了左手在第二位往前伸展,右手打开第七位伸展,脸对第1点的方向有所变化外,其他做法同第一阿拉贝斯克(Arabesque)。(视图7-2)。男伴的做法同第一阿拉贝斯克(Arabesque)。

六、第三阿拉贝斯克(Arabesque)

准备姿态:女伴站第五位面对第2点,双手第一位,左脚在前。男伴在女伴的后面,扶住女伴的腰。

做法:

女伴左脚做代弗洛佩(Développé)往前,双手从第一位经第二位,右脚普利埃(Plié)。左脚往第2点方向皮凯(Piqué),右手第二位往前伸展,左手打开第七位伸展,脸对右手的方向。

男伴稳定住女伴的重心,当女伴皮凯(Piqué)时,左脚同样往第2点方向迈一步,把女伴送到第三阿拉贝斯克(Arabesque)舞姿上(视图7-3)。

第四阿拉贝斯克(Arabesque)准备姿态和脚的做法同第三阿拉贝斯克(Arabesque)。双手的做法同第二阿拉贝斯克(Arabesque)。男伴的方向同女伴一致(视图7-4)。