

古典芭蕾舞基礎

王麗惠譯

THE CLASSIC BALLET





藝術圖書公司

社址：台北市温州街129號4樓

電話：3210578

劃撥：第17620號帳戶

古典芭蕾舞基礎

編著者 王麗惠

發行人 何恭上

出版者 藝術圖書公司

台北市温州街一二九號 四樓

電話 321-0578 • 392-9769

郵政劃撥 第一七六二〇號帳戶

印刷者 偉業彩色印刷有限公司

台北市德昌街161巷28弄10號

行政院新聞局登記局版台業字第1035號

初版 中華民國六十八年二月

版權所有 / 不准翻印

定價

新台幣160元整

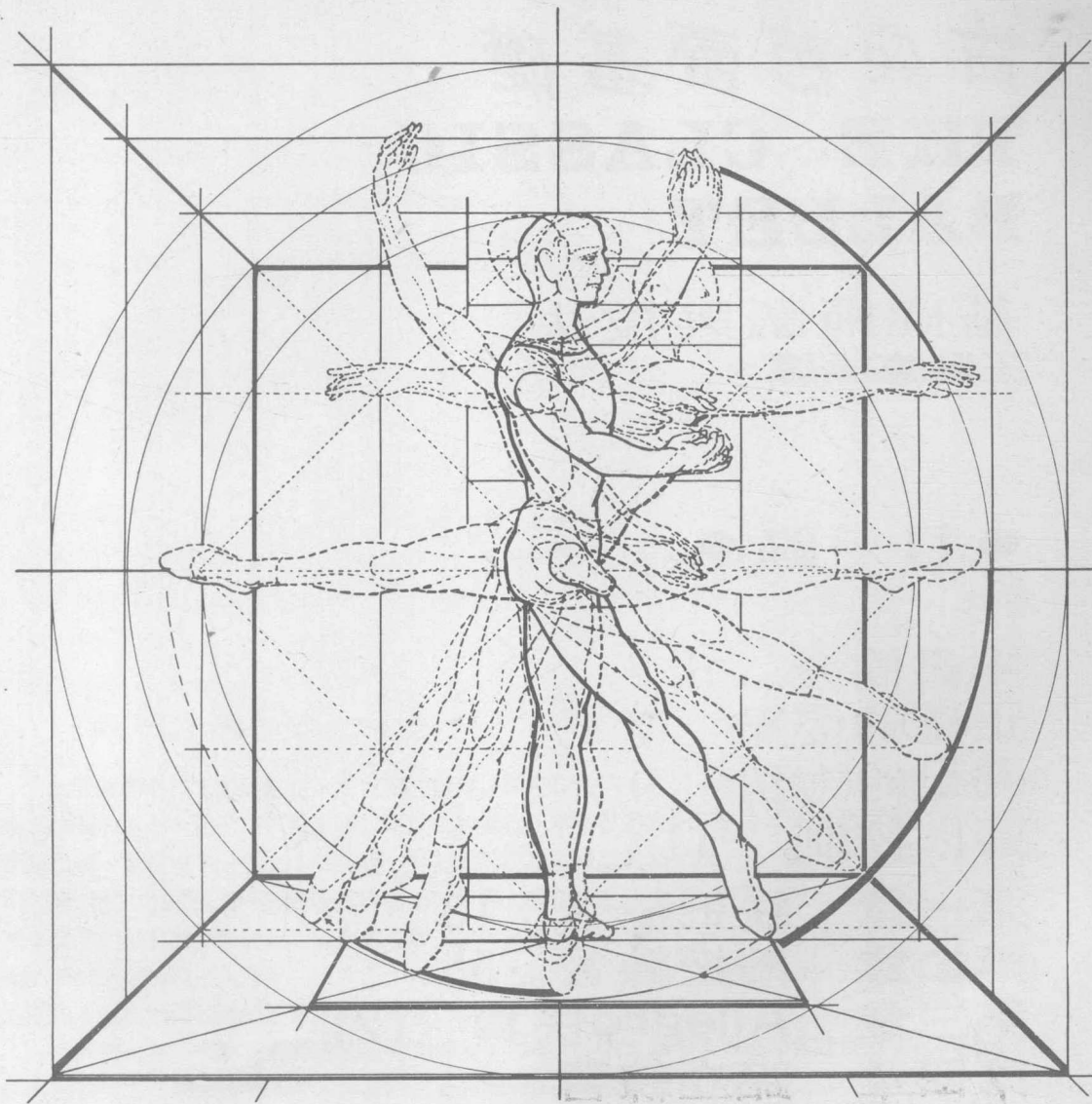
古典芭蕾舞基礎

王麗惠編譯

藝術圖書公司印行

THE CLASSIC BALLET

基礎術語與技法



古典芭蕾舞基礎

THE CLASSIC BALLET

基礎術語與技法

王麗惠編譯

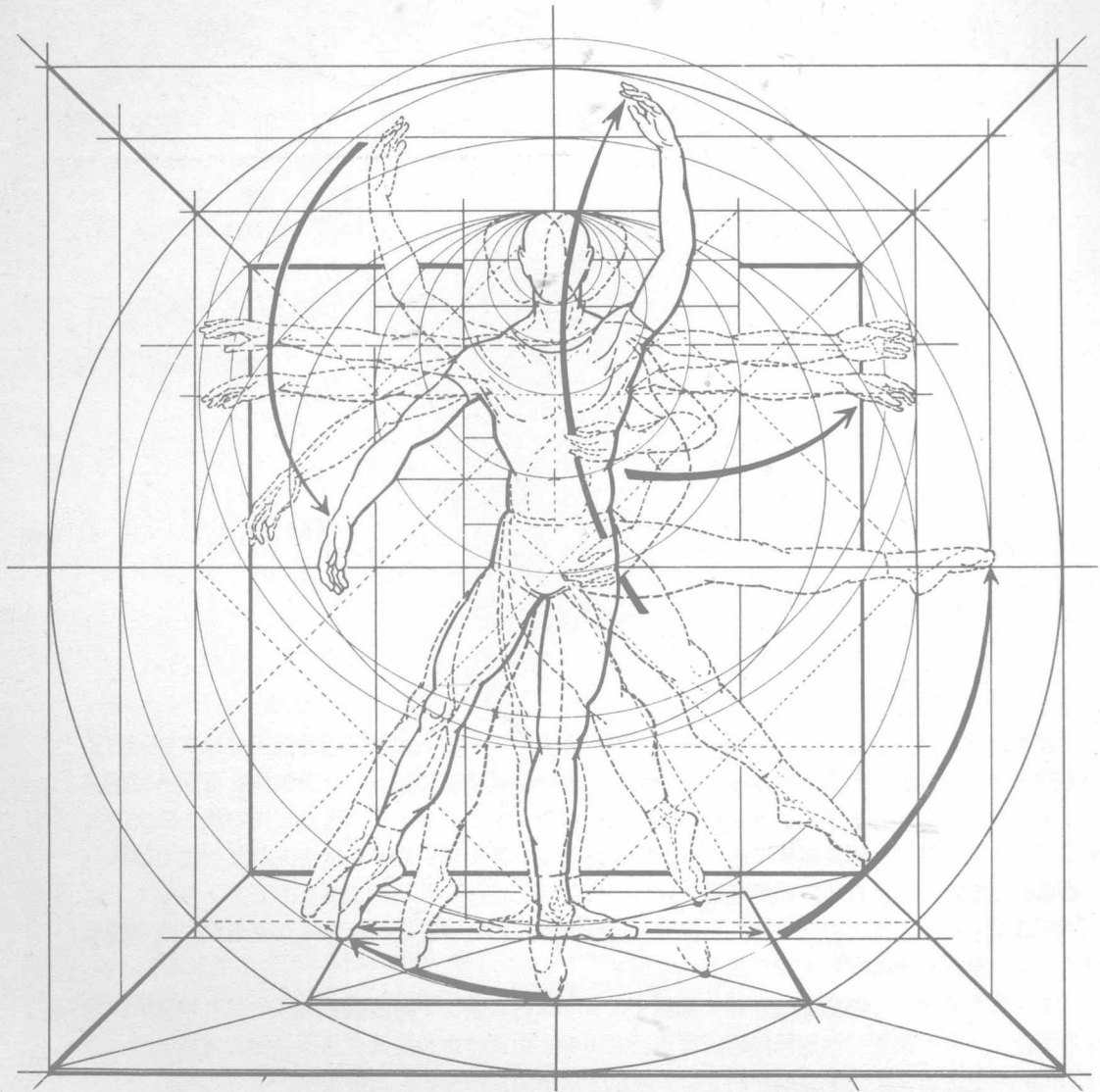
● 目 錄 ●

本書簡介	5
正確的姿勢	7
開足的方法	9
筋肉控制	11
第一章 扶把練習	13
第二章 離把練習	55
第三章 Allegro快舞	121
第四章 踮立練習	

本書簡介

本書著作者以實際的經驗，將芭蕾的動作以圖畫和文字，一個一個很正確的說明並連貫靜態的姿勢和動態的動作，使動作在書上得以連續性的進行。本書經過出版修正後，更將動作的重點，用線畫標點出來，並補充了一些文字的說明，對基本的術語有所認識和了解。基本術語經過整理，原文的索引和說明在本書的後頁，對認識術語的困難有很大的幫助。從初學到高級在技巧上的闡述儘力使其完整，簡潔的線畫將有利於技巧方面的理解。古典芭蕾傳統的技巧，經過長期發展的歷史，已經有了完整的訓練系統。由簡入繁，由淺入深，逐步進入繁複的動作組合，從個人興趣的立場來建立美學觀念的魅力，吸收動作正確的經驗而避免錯誤的產生。

古典芭蕾基本術語，在種種的姿勢和舞步，都有一定的定義，不因術語在動作的組合和種種複雜動作的連續上，將會面對不能理解舞蹈所要表現的困難，由於基本術語是普通而共通的用語，對一個舞蹈者的運用是非常重要的。以照片的分析和貢獻，遠不如以圖解來得真切實際。



6 兩手跟兩腳的立體圖

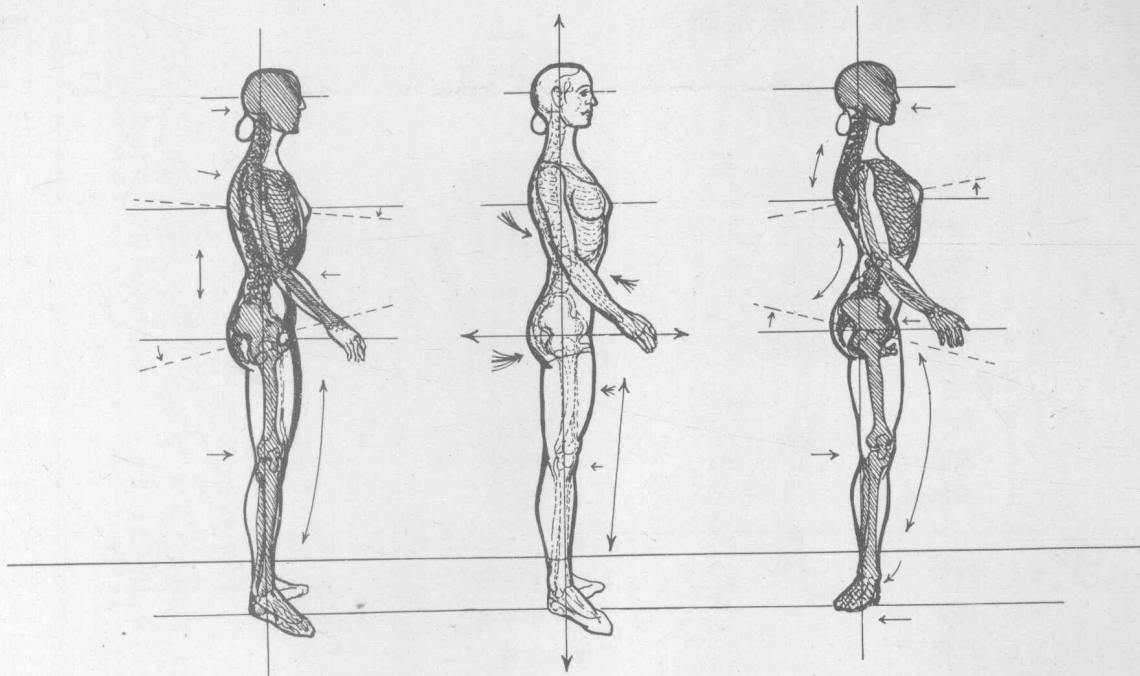


圖 1 骨盤後傾
(不 正 確)

圖 2 骨盤平直
(正 確)

圖 3 骨盤前傾
(不 正 確)

1 正確的姿勢 (骨盤的角度)

學生在開始動作之前，要記住正確的姿勢。雙腳與上半身的位置極為重要。骨盤要正直，與地板保持平行。不可以向前或向後傾斜。收腹部、提高橫隔膜，兩肩自然下垂，保持放鬆舒適的姿勢，頭部要正，眼睛直視前方。兩腕向下，從肩甲骨到指尖呈一圓弧形，身體稍向前傾。

基礎解剖 (骨骼系統)

頭蓋

a 正中線

脊柱

b 頸椎

c 胸椎

d 腰椎

e 荐椎

f 尾骨

肋骨

g 鎖骨

h 胸骨

i 肩胛骨

臂

j 腕骨

k 橈骨

l 尺骨

骨盤

m₁ 上前腸骨

m₂ 上後腸骨

m₃ 盤骨

n 仙腸骨結合

腿

p₁ 大腿骨頭

p₂ 大腿轉子

q 大腿骨

r 膝蓋骨

s 脛骨

t 腓骨

u 內踝

v 外踝

掌

w₁ 手根骨

w₂ 中手骨

w₃ 指骨

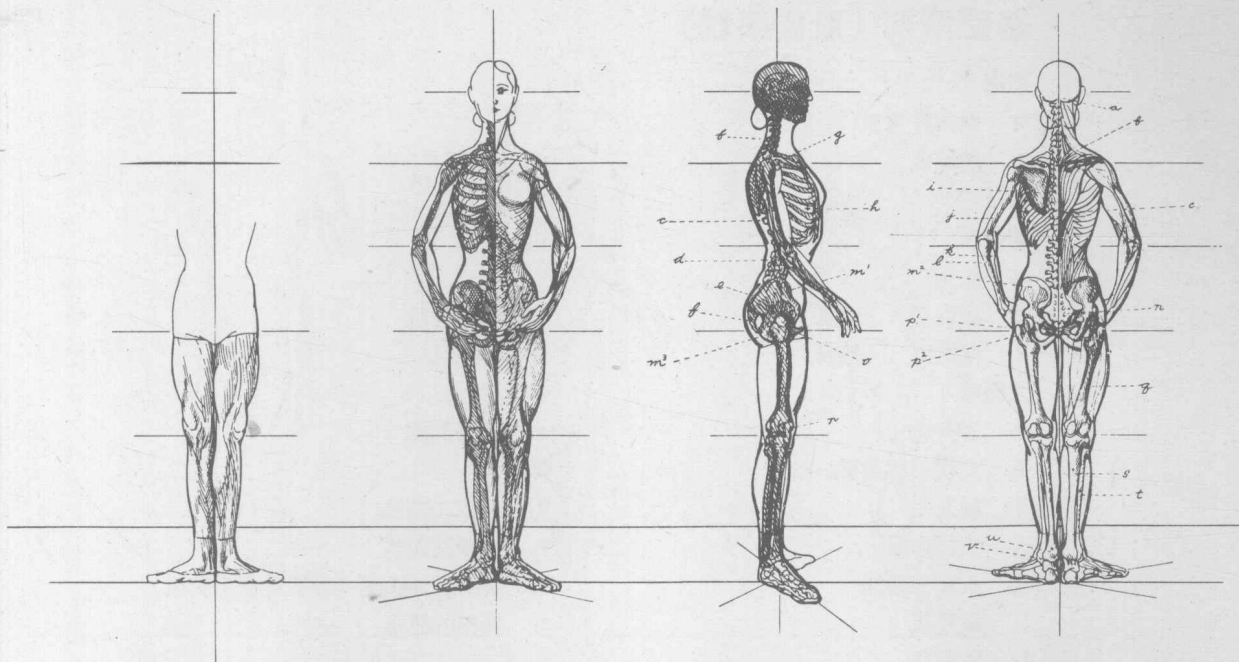


圖 1 180度

圖 2 100度

圖 3

圖 4

脚

x₁ 距骨

x₂ 舟骨

x₃ 跖骨

x₄ 趾骨

2 開足的方法（第一位置）

兩腳打開到完全的角度是須要慢慢學習的，不能太過勉強。在做這個動作之前先要使肌肉慢慢地達到充份準備的狀態。初學者能打開到100度就可以，在這個角度，不論膝或大腿部份，都要能自然地固定，並且要避免過於勉強，因為當膝蓋轉向內側時身體會向腳之前方倒下。

基礎解剖 (肌肉系統)

頸部

- a 胸鎖乳突肌
- b 僧帽肌
- c 三角肌

胸腹肌

- d 大胸肌
- e 腹直肌 (上腹部)
- f 腹直肌 (下腹部)

大腿部

- g 腸骨棘
- h 大腿筋膜張肌
- i 縫匠肌
- j 大腿直肌
- k 大腿二頭肌
- l₁ 股外肌
- l₂ 股內肌

背部

- m 僧帽肌
- n 棘下肌
- o 闊背肌
- p 腰背腱膜

臀部

- q 大臀肌
- r 中臀肌

腳

- s 膝蓋韌帶
- t 腓腸肌

- u 前脛骨肌
- v 伸趾肌
- w 屈趾肌
- x 阿奇利腱

手部

- y₁ 上臂二頭肌
- y₂ 上臂三頭肌
- z₁ 手指屈伸肌羣 (伸肌屈肌外轉肌)
- z₂ 拇指的肌羣

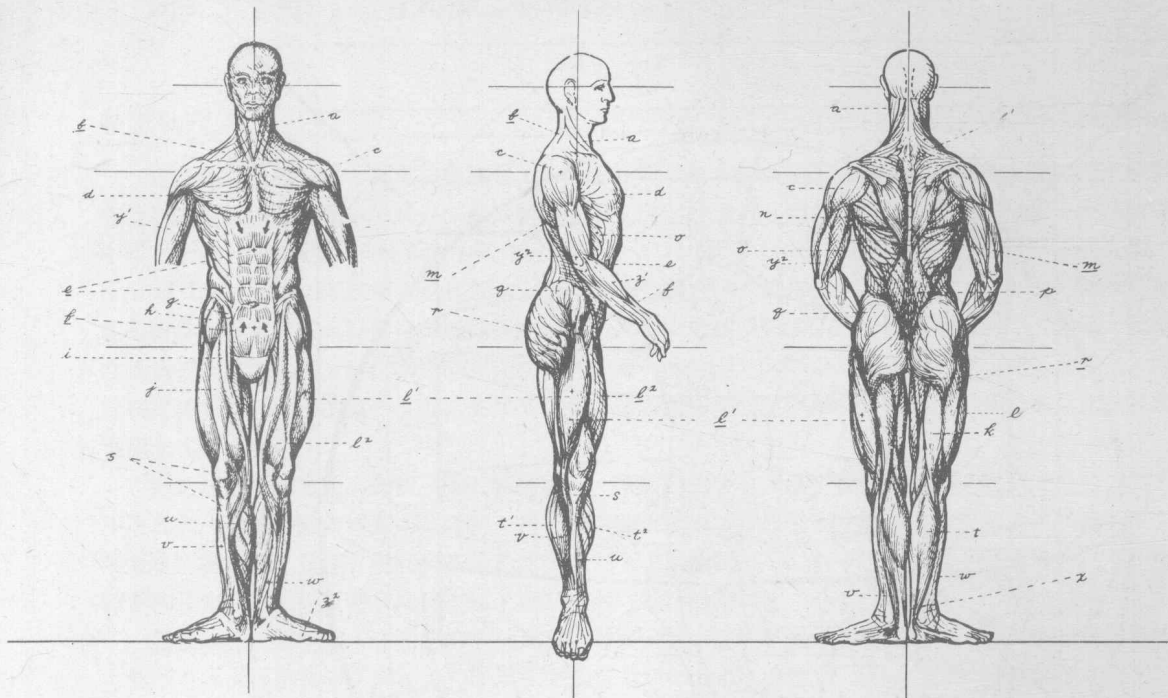


圖 1

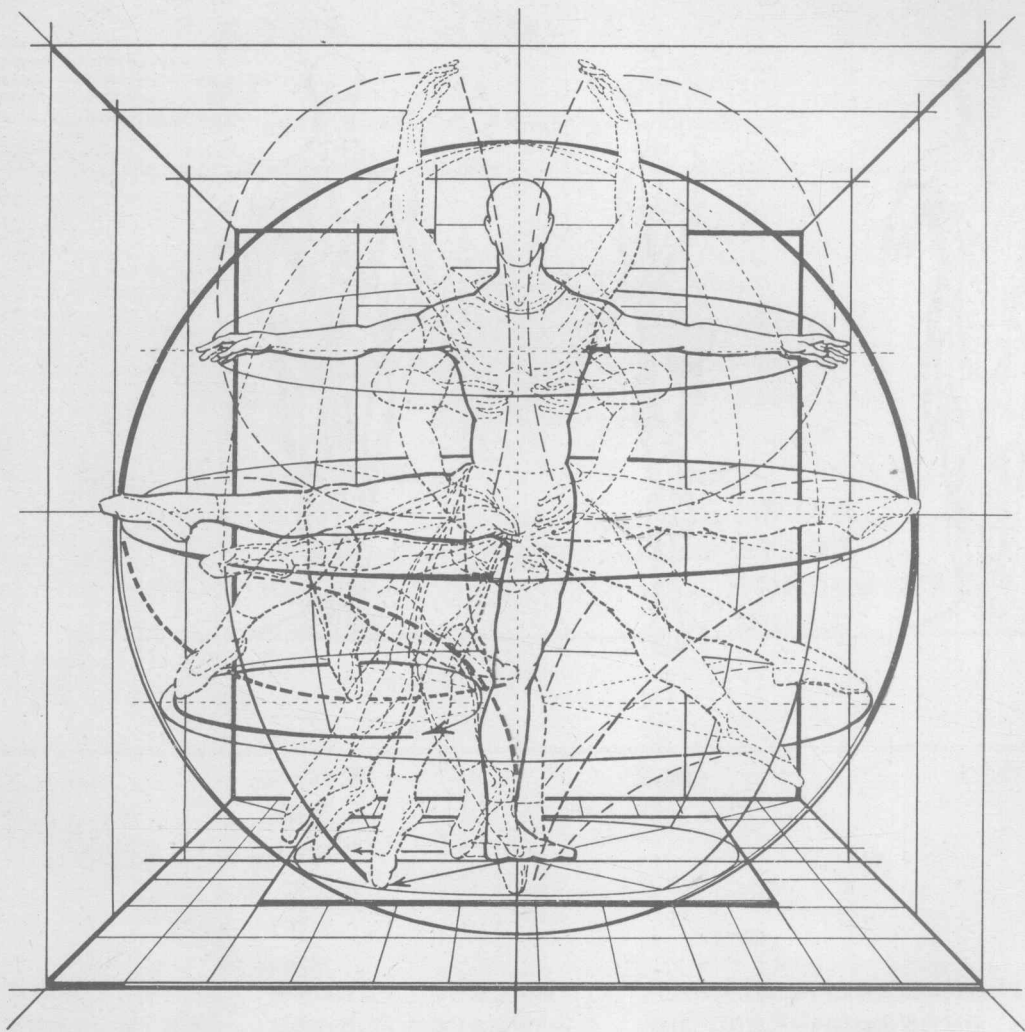
圖 2

圖 3

3 肌肉控制

腹部、臀部、大腿部的肌肉，是舞者肌肉動力的控制中心，大腿部的肌肉向上拉時，臀部和腹部的肌肉就會緊張，這樣從腰部以上的上半身的緊張就會消失，頸部、兩肩、兩腕的肌肉緊張也會解除。這是學習古典芭蕾舞最基本動作的五個位置之前

，所必須先學會的。在這個動作中，大腿部、腹部、臀部的肌肉一定要配合稍微向上的反向牽引力，關於這一點，等到談及“姿勢與肌肉調整”時再詳述。這種控制在訓練中自然而然的就能學會。



兩手和腳的立體圖（正面）

第一章 扶把練習

扶把技巧入門

古典芭蕾的第一課，就是扶把練習，一切動作的基礎，皆由扶把開始。對初學者來說，扶把練習在芭蕾的整個學習過程中，具有深長重要的意義。由上身到腳身體各部動作的協調，一步一步在訓練中建立起來，例如 Plié 訓練腳腿的韌性與開度，Battement tendu 訓練腿肌的彈性與腳掌的柔軟，Grand Battement 訓練腰部的控制力，使腿能夠自由靈活的動作，還有 Port de bras 鍛練身體的柔軟度，促使身體與動作達到協調性的配合，使學舞者在學習的開始，就能把握動作的準確。肌肉在達到控制能力之前，動作必需借重在扶把的練習，往往由於初學者肌肉過度的緊張而不易控制，因此扶把練習對於舞者的重要性非常的深切，這些練習在任何的芭蕾課或實際的演出都必須以此作為課前與演出前之準備。

進行扶把練習之前，先做手腕的預備動作，不扶把的手在旁保持姿勢與模隔膜同高，手肘上提，手心向內，這個姿勢在練習中不變換。另一手輕握在把上，彎肘稍在身體前視線範圍內，扶把的手直到最後的動作都不鬆手。在完成右脚前的第五位，手離開扶把手心向下自然成圓，雙手準備在下一個練習的預備位，然後再轉身向另一邊，換左腳進行動作的練習。

最基本的五個位置，在開始的第一、二年慢慢練習，動作一個一個的做正確，等以後達到技巧能力紮下可靠深厚的基礎，例如，初學者在嚐試帶 Port de bras 的 Grand Plié 全蹲動作之前，一定要做好五個位置的 demi Plié 半蹲，動作由簡單到複雜，技巧在一個一個的訓練階段，去逐步提高配合節奏的變化再進行組合動作的練習，課程的實施務必不厭其煩的重複練習，直到動作的完美，祇有教師們把持嚴格的教學與要求，學習者才不致學走了樣，例如一個動作在每個方向作八次的練習再重複相同動作，就像正面、側面、後面，重複前面的動作，總之，像那樣的動作組合，是重複八次。有關姿勢和肌肉的控制，在以下實際動作進行中有所記述，希望對學舞者有所幫助，這是我的願望。

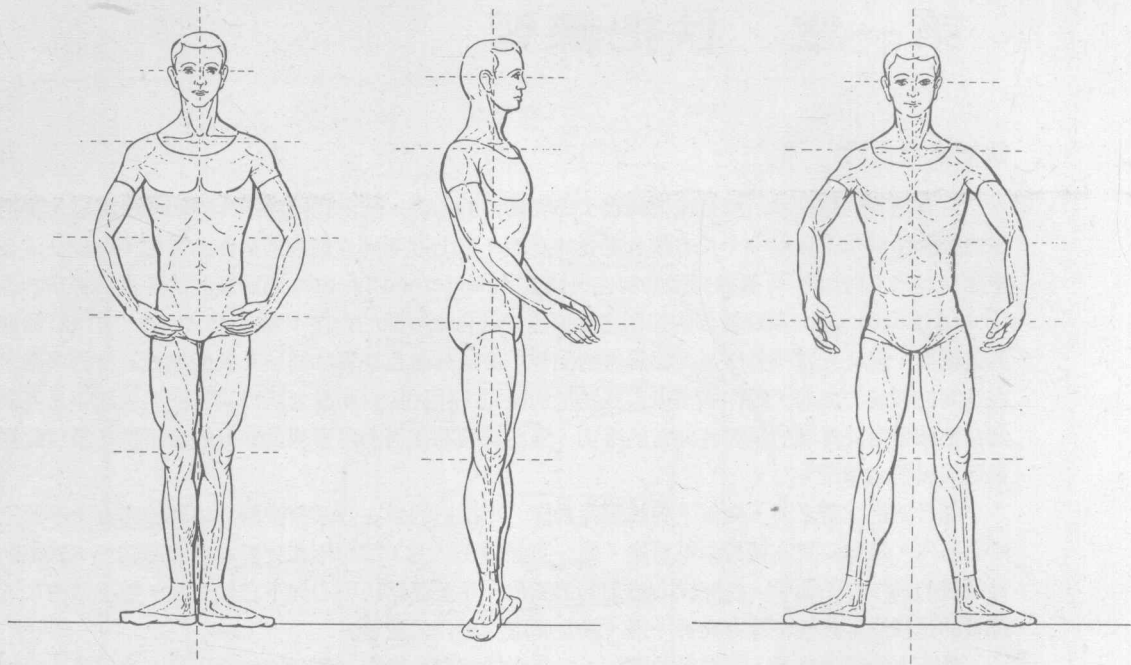


圖 1 第 1 位

圖 2 第 1 位 (側面)

圖 3 第 2 位

4. 基本的五個位置

腳部的五個基本位置，構成了古典舞步的基礎。

第一位——兩腳跟緊靠在一直線上，脚尖向外張開。

第二位——兩腳跟相距一足，腿部向外扭轉，兩足在一直線上。

第三位——兩足跟前後重疊放置，足尖向外張開。

第四位——兩足前後一足的距離，兩足趾踵相對成兩直線，腿向外轉。

第五位——兩足前後重疊，兩足踵趾互觸，腿向外轉。

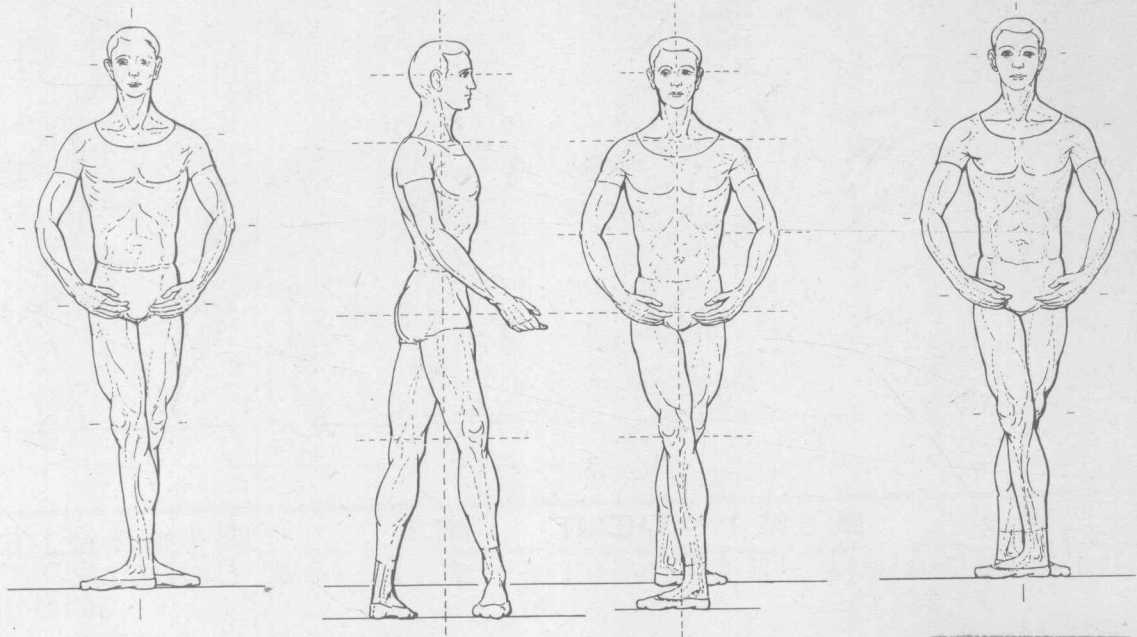


圖4第3位

圖5第4位(側面) 圖6第4位



姿勢和肌肉控制

1. 重心在兩腿之間。
2. 大腿和臀部肌肉向上牽引收腹，使橫隔膜上提。
3. 兩腳由腳踵至大腿完全向外扭轉，膝蓋挺直使重心保持垂直。
4. 肩部放鬆
5. 兩臂微向前引，手心向內自然下垂成圓形。
6. 頭正，頸部直，兩眼向前平視。