

# 大学生 舞蹈教学指导

孙国荣 余美玉著



上海音乐出版社

# 大学生 舞蹈教学指导

孙国荣 余美玉著



上海音乐出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生舞蹈教学指导/孙国荣,余美玉著. - 上海:上海音乐出版社,  
2001.2 重印

ISBN 7-80553-672-4

I.大… II.①孙… ②余… III.舞蹈-大学-教学参考资料 IV.J7-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38218 号

责任编辑:黄惠民

封面设计:麦荣邦

## 大学生舞蹈教学指导

孙国荣 余美玉 著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:slcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 插页 2 字数 260,000

1998 年 10 月第 1 版 2001 年 2 月第 4 次印刷

印数:11,601—15,700 册

ISBN 7-80553-672-4/J·567 定价:12.80 元

# 前 言

为了大力推进校园文化建设、培养跨世纪的人材,营造具有时代特性和健康向上、高雅文明的校园文化氛围,全国各地的很多大专院校正在大力加强和完善艺术教育,并将舞蹈教育作为美育课程之一引进校园。舞蹈艺术不仅能展示人的形体美、抒发人的情感,而且能训练人的形体、陶冶人的情操、丰富人的想象力和创造力。大学生在健全完美人格的大学生涯中,通过学习和掌握舞蹈艺术的基本知识,便能更加具备现代人的形体和精神风貌。正是基于这一点,我们才以极大的热情,投入这本献给年轻人的书的写作中。

任何一门艺术都有一些专用名词。为了使大学生尽快地掌握本教程所介绍的各种技巧,我们在编写此书的过程中参考了古今中外的许多有关舞蹈教学法的教材,采用由浅入深的写法,从基本动作训练开始,循序渐进,再进行舞蹈组合训练介绍;动作练习的程序从单一型开始,然后过渡到组合型。全书由四个部分组成:

第一部分:基础舞蹈,包括热身操、关节活动、地面训练和常用舞蹈基本步伐训练。

第二部分:中国古典舞的基本训练和中国古典舞蹈作品练习,以及中国民间舞基本动作训练和维吾尔族、蒙古族、藏族、汉族等舞蹈组合的练习。

第三部分:芭蕾舞的训练组合及外国民间舞组合练习。

第四部分:社交舞蹈的基本动作训练和华尔兹、布鲁斯、伦巴和恰恰舞的组合。

我们编写此书的宗旨在于普及舞蹈艺术教育,由于时间及学识有限,书中如有不妥之处,望广大青年朋友给予批评和帮助。

作 者

1998年6月



### 作者简介

孙国荣，1944年生  
于上海。1960年考  
入上海歌舞剧院舞  
剧团，1963年以  
优异的成绩毕业，留  
院任舞蹈演员。曾主  
演大型民族舞剧《盘  
石湾》、《小刀会》、  
《半屏山》等。1978  
年被评为上海市优  
秀青年演员。1979  
年赴北京参加国庆  
30周年调演，并获  
演出一等奖。1984  
年从事舞蹈教学工作，  
1993年调入上海  
音乐学院担任舞  
蹈形体教学工作，具  
有丰富的表演教学  
经验。现为中国舞蹈  
家协会会员，国家二  
级演员（副高级）。



### 作者简介

余美玉，1948年生于安徽芜湖。1963年考入广东舞蹈学校，主修中国古典舞蹈专业，1968年以优异的成绩毕业。曾在多部芭蕾舞剧和舞蹈中扮演重要角色。1974年调入上海师范大学从事舞蹈教学工作，担任讲师，有丰富的教学经验，对基础舞蹈教学与成人舞蹈教学颇有研究。现为中国舞蹈家协会会员。

# 目 录

## 前 言

## 第一部分 基础舞蹈

### 第一章 形体训练

第一节 热身操 .....	1
一、热身目的 .....	1
二、基本动作 .....	2
第二节 关节活动操 .....	6
一、活动操目的 .....	6
二、基本动作 .....	6
三、胸肋关节活动 .....	10
第三节 地面软度与素质训练 .....	14
一、训练目的 .....	14
二、基本动作 .....	14

### 第二章 基础舞蹈小组合 .....

29

第一节 陕北大秧歌组合 .....	29
一、基本动作 .....	29
二、组合做法 .....	32
第二节 渔篮花鼓组合 .....	34
一、基本动作 .....	34
二、组合做法 .....	37
第三节 傣族舞组合 .....	40
一、基本动作 .....	40



二、组合做法 .....	42
第四节 以色列牧场舞 .....	45
一、基本动作 .....	45
二、组合做法 .....	46
第五节 菲律宾种稻舞 .....	46
一、基本动作 .....	47
二、组合做法 .....	47
第六节 美国纺织舞 .....	48
一、基本动作 .....	48
二、组合做法 .....	48
第七节 挪威双人舞 .....	51
一、基本动作 .....	51
二、组合做法 .....	51
第八节 奥地利七步舞 .....	52
一、基本动作 .....	52
二、组合做法 .....	52
第九节 美国裸麦舞 .....	53
一、基本动作 .....	53
二、组合做法 .....	54
第十节 中欧婚礼舞 .....	54
一、基本动作 .....	54
二、组合做法 .....	55

## 第二部分 中国舞蹈

第一章 古典舞 .....	57
第一节 概述 .....	57
第二节 训练和作品 .....	58
一、手位 .....	58
1. 手的基本形态 .....	58
2. 手的几种位置 .....	59

二、脚位 .....	60
1. 脚的基本形态 .....	60
2. 脚的几种位置 .....	61
三、基础训练 .....	62
1. 把杆部分 .....	62
2. 把杆部分组合示例 .....	68
3. 中间部分 .....	78
4. 中间部分组合示例 .....	83
四、舞蹈作品 .....	86
1. 男子舞 .....	86
2. 女子舞 .....	101
<b>第二章 民间舞</b> .....	112
<b>第一节 维吾尔族民间舞概述</b> .....	112
一、手位、脚位 .....	112
1. 手的基本形态 .....	112
2. 手的几种位置 .....	112
3. 脚的几种位置 .....	114
二、基本动作 .....	115
1. 男子基本动作 .....	115
2. 女子基本动作 .....	119
三、舞蹈组合 .....	123
1. 男子舞蹈组合 .....	123
2. 女子舞蹈组合 .....	124
<b>第二节 蒙古族民间舞概述</b> .....	125
一、手位、脚位 .....	125
1. 手的基本形态 .....	125
2. 手的几种位置 .....	126
3. 脚的几种位置 .....	127
二、基本动作 .....	127
1. 男子基本动作 .....	127

2. 女子基本动作 .....	130
三、舞蹈组合 .....	131
1. 男子舞蹈组合 .....	131
2. 女子舞蹈组合 .....	133
第三节 藏族民间舞概述 .....	136
一、手位、脚位 .....	136
1. 手的几种位置 .....	136
2. 脚的几种位置 .....	137
二、基本动作 .....	138
1. 男子基本动作 .....	138
2. 女子基本动作 .....	142
三、舞蹈组合 .....	148
1. 男子舞蹈组合 .....	148
2. 女子舞蹈组合 .....	150
第四节 汉族民间舞(东北秧歌)概述 .....	151
一、手位、脚位 .....	151
1. 手的几种位置 .....	151
2. 脚的几种位置 .....	152
二、基本动作 .....	152
1. 男子基本动作 .....	152
2. 女子基本动作 .....	158
三、舞蹈组合 .....	160
1. 男子舞蹈组合 .....	160
2. 女子舞蹈组合 .....	161

## 第三部分 外国舞蹈

第一章 芭蕾舞 .....	163
第一节 概述 .....	163
第二节 基本元素 .....	164
一、开 .....	164

二、绷	164
三、直	164
四、立	164
第三节 手、脚的基本位置	165
一、手的位置	165
二、脚的位置	167
第四节 基础训练	168
一、把杆部分	168
二、把杆部分组合示例	183
三、中间部分	196
四、中间部分组合示例	200
<b>第二章 外国民间舞</b>	207
第一节 概述	207
第二节 基训和组合	207
一、把杆部分	207
二、中间组合	216

## 第四部分 社交舞蹈

<b>第一章 华尔兹</b>	233
第一节 概述	233
第二节 基础和组合	234
一、基本动作	234
二、舞蹈组合	244
<b>第二章 布鲁斯</b>	246
第一节 概述	246
第二节 基础和组合	246
一、基本动作	246
二、舞蹈组合	254
<b>第三章 伦巴</b>	256
第一节 概述	256

第二节 基础和组合 .....	256
一、基本动作 .....	256
二、舞蹈组合 .....	271
<b>第四章 恰恰舞 .....</b>	<b>273</b>
第一节 概述 .....	273
第二节 基础和组合 .....	273
一、基本动作 .....	273
二、舞蹈组合 .....	288

## 附 录

# 第一部分 基础舞蹈

## 第一章 形体训练

舞蹈,是以人体为媒介来塑造各种艺术形象,模拟大自然,表达人的思想感情(喜、怒、哀、乐)的一种人体动作艺术。它通过人体舞蹈语汇,如:手势,舞姿,造型,各种动律以及队形变化等等,来表现作品的主题思想,传情达意。形体训练是构成舞蹈语汇的最基本的单位,是通向舞蹈艺术的必经之路。

形体训练这部分,是根据我们多年来形体课教学经验而编写的教材。该教材适合于成年人学习使用,为广大青少年提供科学的训练知识,起到指导和推广的作用。

### 第一节 热身操

#### 一、热身目的

在形体课正式训练之前,适当地安排几分钟的热身动作,目的是为了增强脉搏跳动的速度,舒展人体每一部位的肌肉,使其逐渐兴奋起来,积极地投入到训练中去。如果舞蹈开始之前不做任何

热身运动，“冷”的肌肉、“冷”的情绪会使人松散，不利于进一步训练。

## 二、基本动作

### 原地小踏步

音乐 2/4 拍，中速。

准备姿态：正步站立，双臂自然下垂。

Ta\*：右脚前小吸腿 45 度，双臂自然右摆（见动作图 1）。



动作图 1



动作图 2

第 1 拍：右脚落回正步，双臂摆回自然位。

Ta~第 2 拍：做相反动作。

### 高抬腿踏步

音乐 2/4 拍，中速。

准备姿态：正步站立，双臂自然下垂。

Ta：右脚前吸腿 90 度，大腿端平，绷脚，小腿回收，双手右摆（见动作图 2）。

第 1 拍：右脚落回正步，双臂摆回自然位。

Ta~第 2 拍：做相反动作。

### 原地后踢小跑步

音乐 2/4 拍,中速。

准备姿态: 正步站立,双手叉腰。

第 1 拍: 左脚原地跳一步,同时右脚绷脚后踢小腿(见动作图 3)。

第 2 拍: 右脚原地跳一步,同时左脚绷脚后踢小腿。

注: 在 2/4 或 4/4 节奏的音乐节拍中常出现 Ta 拍节奏拍, Ta 即表示 1 拍中的后半拍,用音乐节奏表示: | xx xx |, 舞蹈拍子一般读: | 1x 2x |, 也就是 | 1Ta 2Ta |。如果 Ta 拍出现在第 1 小节之前,也就是动作在音乐中的弱拍开始,如: x | xx xx |, 即 Ta | 1Ta 2Ta。



动作图 3



动作图 4

### 踮脚前小弹腿

音乐 2/4 拍,中速。

准备舞姿: 正步站立,双手叉腰。

Ta: 左脚原地踏一步,同时左腿半蹲,右脚前小吸腿。

第 1 拍: 左腿伸直立半脚尖,同时右腿向前 25 度小弹腿(见动作图 4)。

Ta~第 2 拍: 做相反动作。

### 旁踏点步

音乐 2/4 拍,中速。

准备舞姿: 正步站立,双手叉腰。



Ta: 左脚后跟离地推起立半脚尖,同时右脚自然离地。

第1拍: 右脚向右旁一步落地,半蹲,左脚自然离地。

Ta: 左脚在右脚旁用前脚掌轻轻踏点地一次;右脚立半脚尖,左脚自然离地。

第2拍~Ta: 做相反动作。

### 向前蹉步

音乐 2/4 拍,中速。

准备舞姿: 左前丁字步站立,双手叉腰。

第1拍: 左脚用前脚掌向前迈一步。

Ta: 右脚用前脚掌在左脚后紧追一步,左脚再向前迈出。

第2拍: 左脚前脚掌落地,为重心脚。

第3—4拍: 做相反动作。

### 双踮小弹腿

音乐 2/4 拍,中速。

准备舞姿: 正步站立,双手叉腰。

Ta: 左脚原地踏一步,同时左腿半蹲,右前小吸腿。

第1拍: 左腿伸直立半脚尖,同时右腿向前 25 度小弹腿。

Ta: 左腿半蹲,右腿小吸腿。

第2拍: 左腿伸直立半脚尖,同时右腿向前 25 度小弹腿。

Ta~第4拍: 做相反动作。

做此动作时,高度可以从 25 度升至 45 度或 90 度,一次比一次高。

### 三步一踢拍手跳

音乐 2/4 拍,中速。

准备姿态: 正步站立,双手自然下垂。

第1—3拍: 右脚起向前小跑三步。

第4拍: 右脚原地踮跳一次,左腿向前 25 度小弹腿,同时双