



北京舞蹈学院
BEIJING DANCE ACADEMY

北京舞蹈学院院庆60周年献礼
新中国舞蹈发展史·舞蹈人物研究丛书
北京市教育委员会科技创新平台资助项目

中国古典舞

基本功训练教学法 (大学男班)

熊家泰 李天欣◎著

总主编 李 续

主 编 邓佑玲 副主编 仝妍

中央民族大学出版社

中國古典舞

基本功與動作示范 / 中国古典舞教材 / 中国舞蹈家协会编

ISBN 7-309-04711-8

中国舞蹈家协会编
上海音乐出版社

中国舞蹈家协会编

中国舞蹈家协会编



北京舞蹈学院
BEIJING DANCE ACADEMY

北京舞蹈学院庆100周年献礼
新中国舞蹈发展史·舞蹈人物研究丛书
北京市教育委员会科技创新平台资助项目

中国古典舞

基本功训练教学法 (大学男班)

熊家泰 李天欣◎著

总主编 李 续

主 编 邓佑玲 副主编 全妍

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基本功训练教学法(大学男班)/熊家泰、李天欣著. —北京:中央民族大学出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0687 - 5

I. ①中… II. ①熊… ②李 III. ①古典舞蹈—舞蹈训练—中国 ②古典舞蹈—教学法—中国 IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第044789号

中国古典舞基本功训练教学法(大学男班)

作 者 熊家泰 李天欣

责任编辑 白立元

封面设计 魔弹文化

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街27号 邮编: 100081

电话: 68472815(发行部) 传真: 68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092(毫米) 1/16 印张: 17

字 数 280 千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0687 - 5

定 价 46.00元

版权所有 翻印必究

作者简介

熊家泰，北京舞蹈学院学术委员会副主任，教授，硕士生导师。

1952年考入中央歌舞剧院舞蹈团学习舞蹈，1954年考入北京舞蹈学校，1959年毕业留校任教。历任古典舞教研室主任，中国舞系和表演系副主任，北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校校长，北京舞蹈学院副院长，院舞蹈考级委员会主任。1995年被中国舞蹈家协会评为舞蹈教育家、表演家。曾担任全国艺术院校“桃李杯”评委，2008年北京舞蹈学院授予舞蹈教育终生成就奖。

发表论文《“桃李杯”比赛与舞蹈教育》、《中国古典舞学科建设》、《抓住机遇办好舞蹈教育》多篇论文，著有《中国古典舞基本训练教材与教法》（中专）。

李天欣，北京舞蹈学院考级教育学院院长，副教授，硕士生导师。

1987年考入北京舞蹈学院中国古典舞系，1991年毕业留校任教，担任中国古典舞基本功训练、身韵、剧目等主干课程，培养的学生在国内外舞蹈大赛中获奖，本人获得“桃李杯”舞蹈比赛指导教师一、二、三等奖。

曾任中国古典舞系支部书记兼副主任。参加文化部艺术大系舞蹈卷《中国古典舞基本功训练教程》编创、编写工作，担任副主编。该教材获得首届文化部创新奖暨第二届文化部文化艺术科学优秀成果二等奖。

编写说明

WRITTEN DESCRIPTION

《中国古典舞基本功训练教学法》是依据北京舞蹈学院《中国古典舞基本功训练》教学大纲和教材内容编写的。

编写宗旨：民族性、科学性、系统性和训练性。

既然称为“中国古典舞基本功训练”，它的民族性应该是首位。从20世纪50年代初，我们的前辈就提出要建立一套中国民族舞蹈训练教材，从此以后，几代舞蹈艺术教育家和舞蹈艺术教育工作者为此奋斗终生。在北京舞蹈学校时期，“中国古典舞基本功训练”教材建设上，存在许多问题，但在教材选择上坚持民族性一直是我们工作遵循的原则。比如当时针对是否要吸收芭蕾教材中的“帕·阿桑布莱”（擦地跳）展开了多次讨论。“帕·阿桑布莱”具有很高的训练价值。我们教材中又缺乏这类小跳动作，但“帕·阿桑布莱”的芭蕾风格又十分鲜明，尤其在手的配合上，我们无法改变它，如果原封不动拿过来，训练性达到了，但是教材民族性受到冲击。因此考虑再三，我们没有吸收它。“文化大革命”后百废待兴，舞蹈教育事业面临着许多问题和困难。1978年北京舞蹈学校升格为北京舞蹈学院。如何办舞蹈大学不仅在中国是首创，在世界上也是少有先例。为此我们召开了36次会议，深入讨论中国古典舞未来发展走向，明确提出“在教材的重建工作中，要紧紧抓住民族性这个主要矛盾，把教材的民族风格特色，把建立以民族为主体的中国古典舞训练体系，作为我们重建工作的主体工程来抓，把它作为中国古典舞新里程碑的起点”。在这个思想指导下，我们立足于民族文化传统基础之上，深入地向中国传统文化、戏曲、武术等艺术学习，建立一套既反映传统精神与美学要求，又符合时代审美表现的具有古典舞风格韵律的教材。教材的民族性是我们始终不渝追求的方向。希望从事古典舞基本功训练的教师们，在发展创新的同时，不要丢掉民族性，这是我们的根，是我们发展创新的基础，是我们立足于世界之林的保障。

教材的系统性、科学性决定了它的训练性和有效性。“中国古典舞”基本功训练教材建设之初，我们学习借鉴了芭蕾在教材建设上的经验，尤其是它的教材系统性及纵横关系。后来我们又学习了其他艺术门类的优秀经验为我所用。我认

为，各类艺术都有着自己鲜明的个性及特点，但艺术之间又必须互相学习相互影响。任何一门优秀的艺术，在它发展成长历程中，总是伴随着不断学习，借鉴其他艺术门类，使本门类艺术达到高峰。古典芭蕾产生在法国，它的动作体系及其术语也是在法国确定下来的。伟大的“十月革命”把受国外表演技术影响的俄罗斯古典芭蕾舞派从桎梏中解放出来。从20世纪头几十年开始，在我们的舞台上就已经不可能遇到原封不动的法兰西派和意大利派了。俄国舞蹈家瓦岗诺娃^①在创作中所表现的艺术思想特点和民族特点是完全独立的。

中国古典舞是产生于20世纪50年代的一种新舞种。说它是新舞种，是因为中华民族历史上没有出现过这样的舞蹈形式，它是从当代从事舞蹈工作的人开始的一项研究与创作的工作。新中国建立后，革命文艺蓬勃发展，舞蹈从扭秧歌，打腰鼓走向剧场艺术，一大批青年学生投身到舞蹈事业。如何培养中国舞蹈演员，就成为当时亟须解决的问题，这就是中国古典舞产生的历史背景。“中国古典舞的诞生不是哪几个人随心所欲的事，也不是北京舞蹈学校凭空编造的产物。它是应运而生的时代产物，是一代舞蹈工作者在时代感召下，顺应时代潮流所做的可贵实践。”这个实践之所以能成功，是因为有着五千年中华文化为依据，有着深厚的戏曲传统和武术为基础。同时又善于学习外来文化艺术好的经验，为我所用。中国古典舞基本功训练教材从无到有，从粗糙跳跃式、缺乏系统性到1960年出版第一部《中国古典舞教学法》，仅仅用了6年时间，我们就有了可供训练中国舞蹈演员的教材。在此基础上不间断地学习、实践、研究、探讨，又经过三十多年大学教材建设，形成了中国古典舞教材教学体系。从我们教材建设和发展的历史看，始终立足在中国深厚传统文化基础上，不断与外来文化交流，形成了独立的，具有民族性、时代性的舞种和体系。同时以它独有的风姿立于世界舞蹈之林。

“中国古典舞基本功训练”是培养中国舞蹈演员的一门基础课，又是培养“中国古典舞”演员的一门主课。基本功突显出一是基础、二是功夫，以人的身体作为表现工具的舞蹈艺术，更加重视基本功，因为它涵盖着对身体条件的开发，基础知识学习，高难度技术技巧掌握以及运用身体能力，并通过音乐、动作语言和民族审美表现人的思想感情。没有扎实的基本功（身体各种能力）一切美好的愿望都无法实现。粗糙式的教学，简单化理解基本功就是能力和技巧，将会对舞蹈事业带来盲点，误导舞蹈艺术本质。

① 瓦岗诺娃教学法。

由于舞蹈艺术是运用身体作为语言符号进行表达的一种方式，因此基本功训练需要一段比较长的时间，进行全面、系统的专业训练，最大限度地开发人体的潜在能力，从一举手（手形、手位、手的连接动作和运动路线等）一投足（伸、抬、吸腿、环动及运动路线等）到舞姿造型（古典舞基本功训练教材中，民族舞姿丰富造型性强，在结构上比较复杂，包含拧倾圆曲、仰俯，身体形态又多为复合状态）高难度的技术技巧都需要由浅入深教授，反复练习，从中体验、领悟，逐渐升华由外部动作深入到发自内心的，内外结合的舞蹈感和艺术表现力。课堂上教师常常提醒学生，腿伸出去要有延伸感。“延伸感”三个字，没有五年六载的磨炼是很难达到的。基本功训练教材是一环紧扣一环，它对系统性与科学性要求非常高，教错一步会给学生留下终生遗憾。因为它不像文字类艺术，错了可以擦掉修改，舞蹈艺术错了，它是进入了人的意识当中，改起来费时、费力，有些则永远改不了。因此古典舞基本功训练教师必须要对“中国古典舞基本功训练”教学大纲、教材真正理解和掌握，并且要熟知教学法。大学“中国古典舞基本功训练教材”与中专“中国古典舞基本功训练教材”有着密切的内在联系，不能截然分开。有一部分教材在大学仍然要继续进行练习，并在此基础上复合、发展、变化。另外，在大学一年级教学任务为规范整理阶段（包括对身体形态、手、脚位置、舞姿造型、单一的技术技巧等）。这个阶段主要是运用中专教材进行。因此这次编写的大学《中国古典舞基本功训练教学法》从系统性和训练性上考虑，包含了部分中专教材的内容。通过编写大学《中国古典舞基本功训练教学法》，我们对几十年来教材建设进行了梳理、收集、整理。我们按教材分类尽量把有保留价值的教材涵盖进来，一方面为后人提供资料，免得遗失；另一方面从教材要精练考虑，有些教材仅仅让学生了解，有些教材是因材施教范畴。从继承与发展观考虑，力争做一次较为系统、科学的阐述。

1950年，著名戏曲表演艺术大师欧阳予倩先生提出“向戏曲传统学习，建立中国古典舞”的指导思想，在叶宁、李正一、唐满城等第一代创始人带领下，“中国古典舞教学体系”创建代代薪火相传，大家抱着一个共同目标，即有着五千年辉煌历史和极为深厚舞蹈文化遗产的伟大的中华民族，必须建立自己民族的舞蹈训练体系。近60年的奋斗、追求和创造，在于中学、在学中创建。至今我们这套教材非常丰富，民族主体突出，民族特性鲜明，是一份极珍贵的财富。要代代相传，坚持继承与创新，使之达到完善。

这次在编写《中国古典舞基本功训练教学法》中遇到最大难点就是手位专

业术语不统一问题,比如手位,有传统的单手四个手位(山膀、按掌、托掌、提襟)、双手八个手位(双山膀、双托掌、顺风旗、托按掌、山膀按掌、斜托掌、冲掌、双提襟),有1992年提出的一位手、二位手、三位手、四位手、肋旁掌、平肩手等,也有近些年提出的基本位(按掌、山膀、托掌、提襟)、对称位(双山膀位、双托掌位、双提襟位、双上侧位、双手侧位)变化位(山膀按掌、托掌山膀、托按掌)、护肩位、交叉护肩位、侧位(上侧位、平侧位、下侧位)、延伸位(按掌前延伸、托掌前延伸、托掌上延伸,前伸手,后伸手、托按掌向前延伸)等。经过考虑,我们还是选择传统称谓,单手四个位置,双手八个位置,至于新提出的手位界定需要很好的讨论、研究后再进行统一,然后再推广。其他还有些术语叫法不一致,我们也是选用传统称谓,不过这些问题需要我们很好地研究加以解决。

《中国古典舞基本功训练教学法》按章节编写,全书共十二章,每章中分若干节。

前言

PREFACE

为了适应迅速发展的舞蹈事业和走向剧场艺术的需要，1954年，北京舞蹈学校成立（北京舞蹈学院前身）——标志性地开创了我国培养舞蹈艺术人才的第一所专业学校。初期，我们的前辈们用了几个月的时间在借鉴芭蕾经验的基础上，改革戏曲科班训练中一些不适合舞蹈人才培养的教材和教法，制定了1~3年级的教学大纲，产生了根据音乐编创的古典舞训练性组合，这就形成了最初建立在戏曲基础上的、很不完善的中国古典舞基本训练教材。由此可见，我们今天使用的中国古典舞基本训练教材在初建时，是以传统戏曲为基础的，同时借鉴了芭蕾在身体训练上的科学性和系统性，虽然有许多不足，但它填补了我国在培养民族舞蹈艺术人才方面的空白。事实证明，方向明确，道路正确。

从1954年建校到1960年，我们用了短短六年时间，在不断地向传统戏曲和芭蕾学习中，通过教学实践，开展教研活动，出版了第一本《中国古典舞教学法》。这部比较系统、规范、由浅入深、循序渐进的《中国古典舞教学法》的出版，标志着中国古典舞教材初步形成，填补了中国舞蹈教育在培养民族舞蹈艺术人才方面的基础教材和教学法。这部《中国古典舞教学法》的问世，在当时影响非常大，直至“文化大革命”前全国各歌舞团和艺校舞蹈专业，都采用了这部教材中的方法进行训练，为国家培养出大批优秀的中国民族舞蹈艺术人才，满足了新时期对舞蹈人才的需要，促进了舞蹈艺术事业的大发展。而且对当时的民族舞蹈、舞剧创作产生了积极影响，形成了作为独立艺术形式的中国古典舞。因此，1960年出版的《中国古典舞教学法》在舞蹈艺术教育历史上起到过重大作用。

《中国古典舞教学法》的出版，完成了建立中国古典舞基本训练框架任务，标志着中国古典舞基本训练走出了戏曲固有形式，具有了舞蹈特性。成功的实践极大地鼓励了我们的斗志，同时，我们也看到这只是初创，并不完善，还存在许多问题需要今后去研究、去探索，这也是我们自1960年后一直坚持向传统戏曲和武术等优秀艺术学习，坚持教材建设和开展教研活动的动力。一个体系的建立不是一蹴而就的，它需要几代人之为之努力奋斗，代代相传。

1978年，北京舞蹈学校改名为北京舞蹈学院，由中专升格为大学，中国古典舞进入第二个发展阶段。从1954年至1978年（减掉“文化大革命”期间），中国

古典舞一直处于建设中专教材阶段。1978年升格为大学之后，我们的重点是放在建设舞蹈专业大学教材上的，经过20多年的探索、研究和教学实践，先后出版了由李正一教授主编的《中国古典舞基训》、朱清渊教授的《中国古典舞教学》、王佩英教授主编的《中国古典舞基本功训练教程》和王伟教授主编的《中国古典舞基本功训练教程》以及熊家泰教授的《中国古典舞基本训练教材与教法》(中专)、沈元敏教授的《中国古典舞基本功训练教学法》(中专)。后两部教材与教法虽然是针对中专阶段的，但从舞蹈基本功训练角度看，它与大学基本功教材有很密切的关系，是你中有我，我中有你的不可分割的部分。以上出版的“中国古典舞基本功教材、教程和教学法”都是在建立大学后，不断实践、不断总结出来的科研成果，其教材内容也是在适合大学舞蹈专业的办学理念的基础上编写的。

由李正一教授主编的《中国古典舞基训》是在总结第一届教育系教学实践基础上，经过检验而编写的，该教材体现了我们在认识上的深化。它在民族性、科学化、系统化方面的探索做了理论上的比较深入的研究和教学实践。该教材在发展弹跳和旋转等民族技术技巧上打开了思路，在发展民族舞姿方面取得了可喜进展。同时，由于古典舞身韵课程教材的建立，鲜明的风格韵律融进了基本功课程中，技术技巧艺术化、动作语言化得到了比较好的体现。王佩英教授和王伟教授各自主编的《中国古典舞基本功训练教程》总结了大学近十年来教学实践，提出“基础强化”综合运用教学模式即规范整理训练阶段，短句组合和技术技巧强化训练阶段和综合性组合及特殊技术技巧训练阶段。通过这三个阶段的训练，最后达到将能力、技术技巧和艺术表现力融会贯通和对身体语言的真正掌握运用。

经过五十多年的不断探索、研究和教学实践，几代人的辛勤努力奋斗，中国古典舞教学体系已基本建立，作为该体系的重要组整部分，中国古典舞基本训练已日趋完善，又经过三十多年的大学教学实践检验，在教材的系统性、教学方法的科学性和成材的有效性上是非常突出和稳定的。从第一届艺术院校“桃李杯”舞蹈比赛成年组第一名的李恒达到后来几届第一名获得者邢亮、刘震、黄豆豆、武巍峰、李庚等都是这套教材训练和培养出来的。他们高素质的身体功能、高超的技术技巧和身体语言能力都达到了很高水平。这套教材的系统性、科学性和稳定性、有效性，已被公认。在此基础上我们编写侧重男班的“中国古典舞基本功训练教学法”使得有效的实践上升到理论，反过来更好地指导实践，让我们的成果用文字和图片展示出来，与大家共享，并诚心望请指教，进一步提高中国古典舞基本功教学质量，为国家培养更多的优秀舞蹈艺术人才。

目 录

CONTENTS

第一章 各年级教学任务	1
第一节 一年级教学任务	1
第二节 二年级教学任务	1
第三节 三年级教学任务	2
第四节 四年级教学任务	2
第二章 身体基本形态：头、手、脚基本位置	3
第一节 身体形态	3
第二节 头的基本位置	4
第三节 手形、手的基本位置	6
第四节 脚形、脚的基本位置	25
第三章 腰、腿功	31
第一节 腰功	32
第二节 腿功	39
第四章 腿部位置舞姿	41
第一节 腿部位置	42
第二节 基本舞姿	45
第三节 连接动作	47
第四节 民族舞姿	50

第五章 步法	63
第一节 基本步法	64
第二节 常用步法	66
第三节 风格性步法	67
第六章 常用动作搭配方式	71
第一节 踢腿——舞姿	71
第二节 踢腿——翻身	80
第三节 踢腿——旋转	85
第四节 踢腿——技术技巧	87
第五节 涮腰——舞姿	89
第六节 涮腰——旋转	92
第七节 扑步——翻身	95
第八节 扑步——舞姿——跳	99
第九节 步法——翻身	101
第十节 撩弹腿——舞姿	103
第十一节 平转——技术技巧	106
第十二节 其他类搭配	109
第七章 旋转技术	117
第一节 基础转	118
第二节 舞姿转	119
主干教材	120
支干教材	126
因材施教	134
第三节 行进转	136
第八章 翻身技术技巧	137
第一节 基础翻身	138
第二节 常用翻身	139

第九章 跳跃	151
第一节 小跳部分	153
双起双落	153
双起单落	155
单起单落	159
第二节 中跳部分	162
双起双落	162
双起单落	173
换脚跳	179
第三节 大跳部分	183
主干教材	183
支干教材	197
因材施教	206
第十章 技术技巧	211
第一节 单一技术技巧	211
第二节 斜线上连续技术技巧	212
第三节 圆圈技术技巧	212
第十一章 复合转、翻、跳技术技巧	215
第一节 旋转复合技术技巧	215
两次旋转复合技术技巧	226
第二节 翻身复合技术	231
第三节 跳跃复合技术	235
第四节 两次跳跃复合技术	240
第五节 三次跳跃复合技术	244
第十二章 复合技术技巧	247
第一节 复合技术技巧	247
第二节 二次复合技术技巧	251
第三节 圆圈复合技术技巧	253

第一章... 步法.....	双起... 单... 双
第二章... 基本舞姿.....	
第三章... 甩袖性技法.....	单... 双... 单... 双...
第四章... 常用动作搭配方式.....	双... 单... 双... 单...
第一节... 展臂——展腿.....	双... 单... 双... 单...
第二节... 展臂——展手.....	双... 单... 双... 单...
第三节... 展臂——展脚.....	双... 单... 双... 单...
第四节... 展臂——技术技巧.....	双... 单... 双... 单...
第五节... 展臂——腿脚.....	双... 单... 双... 单...
第六节... 展臂——旋转.....	双... 单... 双... 单...
第七节... 扑步——翻身.....	双... 单... 双... 单...
第八节... 扑步——翻身——展.....	双... 单... 双... 单...
第九节... 扑步——翻身.....	双... 单... 双... 单...
第十节... 翻身——翻身.....	双... 单... 双... 单...
第十一节... 翻身——翻身.....	双... 单... 双... 单...
第十二节... 翻身——技术技巧.....	双... 单... 双... 单...
第十三节... 其他舞姿.....	双... 单... 双... 单...
第三章... 旋转技术.....	双... 单... 双... 单...
第一节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第二节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第三节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第四节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第五节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第六节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第七节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第八节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第九节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第十节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第四章... 翻身技术技巧.....	双... 单... 双... 单...
第一节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第二节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第三节... 基础.....	双... 单... 双... 单...
第四节... 基础.....	双... 单... 双... 单...



各年级教学任务 | 第一章



第一节 一年级教学任务

基础训练和规整阶段

- 一、主要对身体基本形态、动作规格、方法等方面进行专业化规整，统一要求。
- 二、对身体的软开度进行强化训练，在基本能力方面，特别是力度、速度、幅度等方面进行全面训练。
- 三、对单一技术技巧（转、翻、跳）进行规整和强化训练，达到教学大纲规定的要求，为复合技术技巧打好基础。
- 四、音乐速度以慢、中速节奏为主，音乐内容应丰富。

第二节 二年级教学任务

短句组合强化阶段

- 一、继续强调基础训练和基本能力训练，适当加大运动量。
- 二、从单一素质能力和单一技术技巧训练过渡到“短句训练”。
- 三、连续性技术技巧在保证质量前提下强调数量和速度。
- 四、强调短句组合训练，解决好动作的连接、运行的路线和节奏，动力的运用及气息转换。重视身体与技法的融合及动作语言性训练。
- 五、注重身韵在基本功课中的贯穿和运用，加强民族审美。
- 六、强调动作性格与音乐性格的体现和变化。

第三节 三年级教学任务

技术技巧的复合训练和综合性组合训练阶段

一、继续坚持基本能力训练和技术技巧训练。

二、复合性技术技巧强调重心转换和借力方法，借其动力动势的规律达到技术技巧顺、协调、优美。

三、注重因材施教，强调在技术技巧方面因人而异，发挥个人特长，进行特殊技术技巧训练，突出个性，发展个人表演特长和综合能力，完成从课堂训练走向舞台表演训练过渡。

四、综合性组合要在“短句”的基础上发展动作的多元性，音乐的完整性和技术的重复性。组合的抒情优美、刚武振奋、欢快悲伤等多种情景为训练重点，体现中国古典舞风格韵律的完整性。

第四节 四年级教学任务

一、进一步巩固提高所学技术技巧和风格韵律，以技术技巧训练和综合组合训练为主，提高学生综合能力和技术质量。

二、为毕业考试做准备。