



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审定

形体训练

XINGTI XUNLIAN

主 编 蔺雪莲 刘光同 冯夏娟

副主编 王 华 徐 娜 金 峰 关 磊 马艺格



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



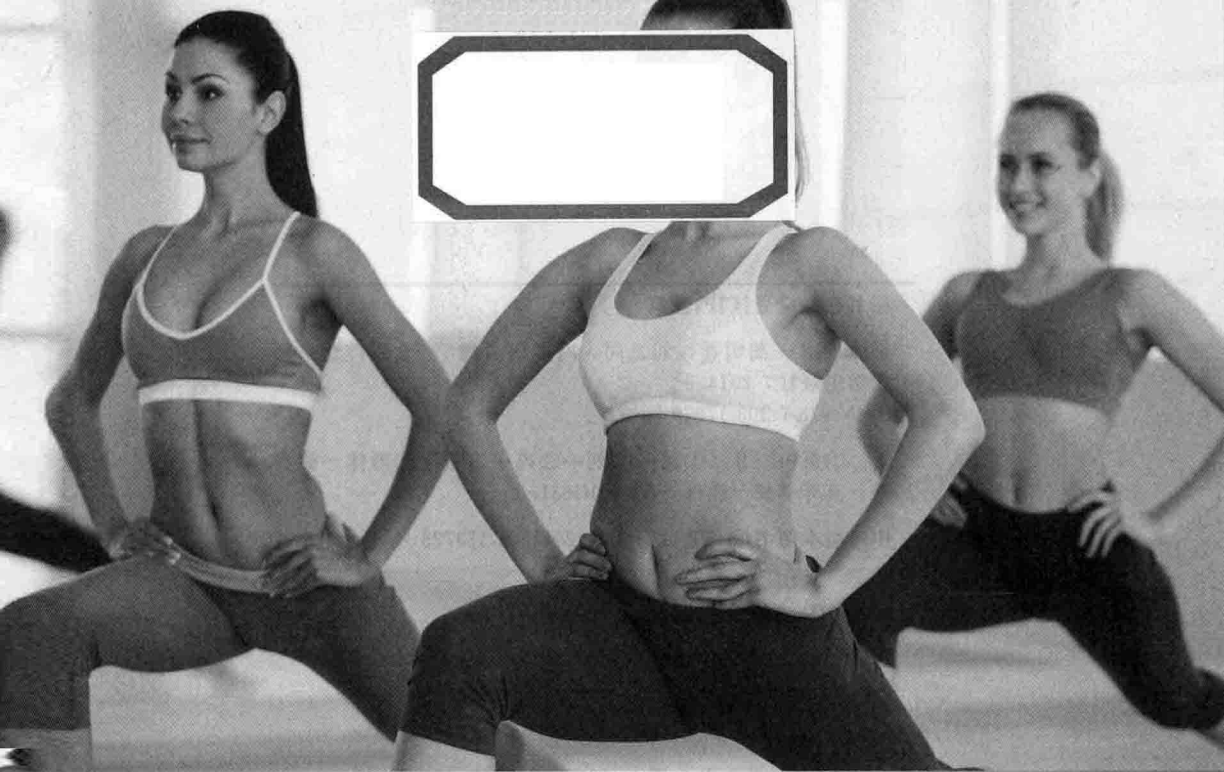
国家体育总局健身气功管理中心编 中国体育报业发展中心编 中国美术学院编

形体训练

（第二版）

主编：王卫红 副主编：王卫红
编委：王卫红 王卫红 王卫红 王卫红 王卫红 王卫红 王卫红 王卫红

中国美术学院美术考级教材



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审定

形体训练

XINGTI XUNLIAN

主 编 蔺雪莲 刘光同 冯夏娟

副主编 王 华 徐 娜 金 峰 关 磊 马艺格



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 蔺雪莲, 刘光同, 冯夏娟主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-303-17879-7

I. ①形… II. ①蔺…②刘…③冯… III. ①形体—健身运动—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 173723 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 http://zjfs.bnup.com
电 子 信 箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京市中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 21.25
字 数: 420 千字
版 次: 2014 年 8 月第 1 版
印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

策划编辑: 周光明	责任编辑: 宋淑玉
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 高 霞
责任校对: 李 菡	责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾 问 朱国权 (云南民族大学)

刘 炜 (贵州大学)

郭 颂 (贵州民族学院)

理 事 长 姚 鑫 (贵州师范大学)

副理事长 陈雪红 (楚雄师范学院)

梁 健 (红河学院)

文革西 (西南民族大学)

顾晓燕 (贵州大学)

夏五四 (贵州民族学院)

郭 颂 (贵州民族学院)

孟 刚 (贵州师范大学)

张群力 (昆明学院)

谭 黔 (遵义师范学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

副秘书长 吕金江 (曲靖师范学院)

徐 明 (西藏民族学院)

高 徐 (贵州理工学院)

汪爱平 (遵义医学院)

朱智红 (临沧师专)

王建中 (楚雄师范学院)

常务理事 关 辉 (楚雄师范学院)

王 萍 (文山学院)

郝安庆 (贵阳学院)

于贵和 (贵州大学)

邱 勇 (贵州大学)

郑 锋 (贵州工程应用技术学院)

雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（昭通学院）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（思茅学院）
张 龙（六盘水师范学院）
杨庆辞（保山学院）
左文泉（云南师范大学）
余 斌（贵州财经学院）
张兴毅（兴义民族师范学院）
邓文红（安顺学院）

教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）

副 主 任 姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
王洪祥（昆明学院）
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
吕金江（兼）（曲靖师范学院）
于贵和（兼）（贵州大学）
梁 健（兼）（红河学院）

编写说明

本书教学目的

1. 本书以讲述芭蕾舞的形体训练为主要内容。
2. 通过对基本姿态和一些动作、组合的学习与训练，学生在短期内掌握并熟知芭蕾舞形态的一些基本要领。
3. 以芭蕾舞的“开、绷、直”等一些科学的训练方法，帮助学生将腿部肌肉形状练正确，使之不易走型，并为日后在舞蹈中的完美表现打下良好的基础，训练出完美的形体形态。
4. 不仅要练习身体形态的柔韧性，还要教导学生有感觉地舞蹈、用心去舞蹈，是由心而发的真正做到能够用身体、用灵魂去驾驭音乐和自我展现出美妙的舞姿。

前言

《形体训练》是高校体育重要课程之一，因在我国起步较晚，教学资源相对匮乏，编写一本较全面、规范和内容丰富的《形体训练》教材就显得相当必要了。本书是根据高校体育教学计划、培养目标、和形体训练教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求，分工负责撰写和串编完成的，它结合了国内外形体训练方面的最新研究成果和我们自身多年的教学经验，基础理论知识全面，内容丰富，资料翔实可靠。

本教材突出文化品位，注重把形体训练的最新研究成果和实践成果等最新动态介绍给学生，面向二十一世纪，保证具有一定的前瞻性，帮助他们提高形体欣赏水平。在内容的选择上，注重理论联系实际，在保证教材体系完整的前提下，注重学生实践能力、操作能力的培养，由易到难、由浅入深，体现了形体训练的规范性和科学性，同时，本书更突出形体训练的成套组合练习，包括地面动作和扶把动作，这是其他形体专著、教材所缺少的，其中，动作讲解较细致、规范，通俗易懂。本书坚持理论联系实际的原则，力求内容的规范性与教学的实用性相结合，兼顾学生不同层次的需求与兴趣，注重终身锻炼意识和运动技能的培养，符合普通高校学生身体、心理、运动等特点，全书图文并茂，使技术动作更直观易学。

本教材共分为七章。第一章：舞蹈基本理论知识（由关磊编写）；第二章：芭蕾舞简介（由王华编写）；第三章：地面素质练习（由王华编写）；第四章：地面动作组合（由蔺雪莲编写）；第五章：扶把练习（由蔺雪莲、冯夏娟编写）；第六章：中间练习（由金峰编写）；第七章：成品舞（由陈筑编写）。

由于编写人员水平有限，不妥之处，恳切希望专家和广大读者给予批评指正，不胜感激！

编写组

2014年8月10日

目录

Contents

第一章 舞蹈基本理论知识	(1)
第一节 舞蹈的定义和特性	(1)
一、舞蹈的定义	(1)
二、舞蹈的特性	(1)
第二节 舞蹈的分类	(1)
一、根据舞蹈不同的风格特点来划分	(1)
二、根据表现形式的特点来划分	(2)
三、舞蹈基训常识	(2)
第二章 芭蕾舞简介	(5)
第一节 芭蕾舞起源	(5)
第二节 芭蕾舞特征	(5)
第三节 芭蕾舞分类	(5)
第三章 地面素质练习	(7)
第一节 地面素质练习介绍	(7)
第二节 身体的认识	(7)
一、人体部位简介	(7)
二、人体骨骼简介	(8)
三、人体肌肉简介	(8)
第三节 解放身体——热身练习	(10)
一、头的活动	(10)
二、肩的活动	(19)
三、上身活动	(23)
四、腿部活动	(29)
五、胯的活动	(35)
六、腰——上腰	(37)
七、脚的活动	(38)
第四章 地面动作组合	(42)
第一节 勾、绷脚与外开组合	(42)

一、组合一：勾、绷脚练习	(42)
二、组合二：勾、绷脚练习	(44)
第二节 勾绷脚趾	(49)
一、勾绷脚趾组合	(49)
二、勾、绷脚练习	(51)
第三节 脚的外开组合	(53)
第四节 环绕脚组合	(54)
第五节 带勾绷脚的外开练习	(57)
第六节 压腿组合（前、旁、后）	(59)
一、坐压前腿	(59)
二、坐压旁腿	(60)
三、坐压后腿	(63)
四、压前腿练习	(66)
五、压旁腿练习	(67)
六、压胯练习	(71)
七、横叉上屈、伸腿练习	(72)
八、竖叉练习	(74)
第七节 吸、伸腿组合	(77)
一、单一动作：吸前腿	(77)
二、单一动作：吸旁腿	(78)
第八节 抬腿组合	(80)
一、腿抬前 25°的外开练习	(80)
二、腿抬 向旁 25°的外开练习	(85)
三、腿抬 后 25°的外开练习	(90)
第九节 腿部伸展组合	(96)
一、正前腿 45°的伸展练习	(96)
二、旁腿 45°的伸展练习	(99)
三、开关腿往前 90°伸直练习	(103)
四、开关腿往旁 90°伸直练习	(106)
五、开关腿往后 90°伸直练习	(110)
六、双腿的屈伸练习	(114)
第十节 单腿环动练习	(117)
一、前、旁 90°环动练习	(117)
二、后、旁 45°的环动练习	(120)

三、双腿环动练习	(124)
第十一节 腿的外开练习	(132)
一、腿的外开练习	(132)
二、向前屈、伸的外开练习	(134)
三、双腿屈、伸向旁外开练习	(138)
第十二节 抬前、旁 25°勾绷脚的练习	(142)
一、向前抬腿	(142)
二、向旁抬腿	(146)
三、抬后 25°勾、绷脚的练习	(149)
第十三节 踢腿组合	(153)
一、向前踢	(153)
二、向旁踢	(157)
三、向后踢	(161)
第十四节 腰腹背肌组合	(165)
一、腰的练习	(165)
二、背肌练习	(170)
三、腹肌练习	(172)
第五章 扶把练习	(175)
第一节 扶把介绍	(175)
一、扶把方法	(175)
二、动作要求	(175)
第二节 行礼	(175)
一、向右行礼	(176)
二、还原直立	(177)
三、向左行礼	(177)
四、还原直立	(178)
第三节 把上软度训练	(178)
一、把杆压前腿	(178)
二、把杆压旁腿	(179)
三、把杆压后腿	(180)
四、把杆压肩	(181)
第四节 把上动作组合	(187)
一、蹲	(187)
二、擦地	(197)

三、小踢腿	(209)
四、划圈	(223)
五、单腿蹲	(236)
六、小弹腿	(244)
七、击打	(254)
八、控制	(256)
九、大踢腿	(264)
十、旁摆腿	(279)
十一、半脚尖	(282)
第六章 中间练习	(287)
第一节 方位与舞姿介绍	(287)
一、方位与舞姿介绍	(287)
二、阿拉贝斯	(287)
第二节 中间动作组合	(288)
第三节 行礼组合	(303)
第四节 跳跃练习	(309)
一、小跳	(309)
二、中跳	(311)
三、吸腿跳	(311)
四、射燕跳	(311)
第五节 足尖练习	(311)
一、足尖的基本方法(把上)	(311)
二、足尖的组合	(312)
第七章 成品舞	(326)
第一节 成品舞蹈(芭蕾变奏、有专用音乐)简介	(326)
第二节 《天鹅之死》——独舞(现代芭蕾女子独舞)	(326)
第三节 《天鹅湖》——舞剧(四幕古典芭蕾舞剧)	(327)
参考文献	(329)

第一章 舞蹈基本理论知识

第一节 舞蹈的定义和特性

一、舞蹈的定义

舞蹈是一种以经过提炼、组织、韵律化了的人体动作为主要表现手段，在一定的时间和空间内运用人体动作的姿态、表情和动作流程等构成画面，创造形象，从而表达某种思想情感的艺术。

二、舞蹈的特性

（一）形体表现性

舞蹈用形体语言来传情达意。

（二）直观动态性

舞蹈的一切创意都要通过观众现实直观感受到的舞蹈动作来被感知。

（三）综合展演性

包含舞蹈音乐、舞蹈灯光和舞蹈布景。

第二节 舞蹈的分类

一、根据舞蹈不同的风格特点来划分

（一）古典舞

包含中国古典舞和芭蕾。

（二）民间舞

以反映该民族风土人情为主的民间舞；借用某民族的舞蹈元素，表述特定艺术构思的民间舞。

（三）现代舞

反对古典芭蕾因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代生活。现代舞包含两个流派，即美国流派和德国流派。

二、根据表现形式的特点来划分

(一)独舞

独舞指单人进行舞蹈，男女均可。

(二)双人舞

双人舞一般指一男一女进行舞蹈，也有两男两女进行舞蹈。

(三)三人舞

三人舞一般指三人进行舞蹈，男女不限。

(四)群舞

群舞一般指超过5人或集体舞，男女不限。

主要功能：塑造群体形象；营造意境背景；外化主要人物内心的一种表现手段。

(五)舞剧

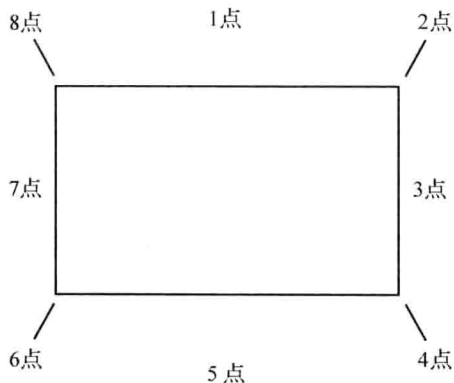
舞剧是指综合了舞蹈、戏剧、音乐、舞台美术等手段的舞台表演艺术。

三、舞蹈基训常识

(一)舞蹈基训的基本方位(简称方位)

是以舞者所面对的方向来确定的，通常以舞者本身为中心点，身体面向正前方为起点(即1点)，每向右转动 45° 为一个方位，一共可以分为八个方位(也称1~8点)。即正前方为1点，右斜前方为2点，正右方为3点，右斜后方为4点，正后方为5点，左斜后方为6点，正左方为7点，左斜前方为8点，八个方位正好是一周 360° 。

用芭蕾术语来表示舞台的8个点，即 enface(正面)、epaulement(头和肩的位置)、en dehors 和 en dedans(向外和向里)、croise 和 efface(交叉和敞开)。



教室方向图

(二) 舞蹈形体训练的常用术语

1. 主力腿：指在动作过程中或造型时支撑重心的一条腿，它对舞蹈过程中的稳定性起着至关重要的作用。

2. 动力腿：是与主力腿相对而言的，指非支撑重心的一条腿，在动作过程中可做各种动作，如抬腿、踢腿等。

3. 韵律：指舞蹈中的感觉和规律。它需要舞者在动作过程中把握这种欲前先后、欲左先右、欲上先下的韵律感觉，这样才能把舞蹈跳得富有美感。

4. 节奏：是音乐旋律的骨干，是乐曲结构的基本因素，也是舞蹈动作的基本要素之一，任何舞蹈动作都是在一定的节奏规范中进行的。

5. 术语：

(1) 巴特芒 Battement	腿部动作的总称
(2) 巴特芒汤纠 Battement tendu	擦地
(3) 得米普利也 Demi plie	半蹲
(4) 哥朗得普利也 Grand plie	大蹲
(5) 巴特芒汤纠日代 Battement tendu jete	小踢腿
(6) 让德项伯 Rond de jambe	用腿画圈
(7) 阿太尔 A terre	地面
(8) 巴特芒风纠 Battement fondu	单腿蹲
(9) 古得彼也 Cou-de-pied	动作脚位于主力脚脚腕
(10) 巴特芒芙拉贝 Battement frappe	小弹腿
(11) 阿大纠 Adagio	慢板，多指控制类动作
(12) 昂莱尔 En l'air	空中
(13) 哥朗得巴特芒日代 Grand battement jete	大踢腿
(14) 日了畏 Releve	上升，多指半脚尖，脚尖动作
(15) 昂法斯 En face	正面
(16) 埃扑鲁芒 Epaulement	头和肩的动作
(17) 克罗赛 Croise	交叉
(18) 埃法赛 Efface	敞开
(19) 阿拉贝斯克 Arabesque	迎风展翅舞姿
(20) 埃嘎得(前) Ecarte	攀峰式
(21) 埃嘎得(后) Ecarte	俯望式
(22) 阿提丢 Attitude	鹤立式舞姿
(23) 汤里也 Temps lie	移重心

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| (24)巴朗赛 Balance | 摇摆舞步 |
| (25)皮鲁埃特 Pirouette | 旋转 |
| (26)昂得窝 En dehors | 向外 |
| (27)昂得当 En dedans | 向里 |
| (28)嗖代 Saute | 小跳 |
| (29)沙土芒 Changement | 五位换脚跳 |
| (30)埃沙贝 Echappe | 变位跳 |
| (31)哥里沙 Glissade | 一种连接辅助的动作 |
| (32)阿桑不累 Assemble | 双起双落跳 |
| (33)巴日代 Pas jete | 双起单落跳 |
| (34)西松佛尔梅 Sissne fermee | 分腿跳 |
| (35)西松欧畏尔特 Sissonne ouverte | 控腿跳 |
| (36)库贝 Coupe | 蹬地,较多地作为跳的辅助动作 |
| (37)哥朗得阿桑不累克罗赛 Grand assemble croise | 大的双起双落跳向前做 |
| (38)哥朗得阿桑不累埃嘎得 Grand assemble ecarte | 大的双起单落跳向旁做 |
| (39)巴沙赛 Pas chasse | 追赶 |
| (40)昂吐囊 En tournant | 转身 |
| (41)坡英特 Point | 脚尖点地 |
| (42)哥朗得让得项日代 Grand rond de jembé jete | 大的撩腿 |
| (43)比提巴特芒 Petit battement | 指小腿向旁做钟摆动动作 |
| (44)波巴特瑞 Pour batterie | 为中间打击动作而设的一个辅助练习,只在扶把做手和腰的练习 |
| (45)波的不拉斯 Port de bras | 闪身 |
| (46)法衣 Failli | 空转(男) |
| (47)吐昂莱尔 Tour en l'air | 大跳,指凌空越 |
| (48)哥朗得日代 Grand jete | 单起单落的换脚跳 |
| (49)昂波得 Emboite | 单脚立(脚尖) |
| (50)巴赛日了畏 Passe releve | 碎步 |
| (51)苏以畏 Suivi | |

第二章 芭蕾舞简介

第一节 芭蕾舞起源

芭蕾，欧洲古典舞蹈，起源于意大利，发展于法国，兴盛于俄罗斯。芭蕾一词是由法语“Ballet”音译而来，翻译为“跳”或“跳舞”。芭蕾舞孕育于意大利文艺复兴时期，17 世纪后半叶开始在法国流行并逐渐宫廷化、职业化，在不断创新中风靡世界。15 世纪末，法兰西国王查理八世率军来到意大利时惊喜地发现了这种优美、豪华的“席间芭蕾”，于是将芭蕾艺术连同意大利的艺术家“引进”至法国。1581 年，《皇后的喜剧芭蕾》作为历史上第一部大型芭蕾舞剧开始表演，此剧由意大利音乐家作曲，由舞蹈教师贝尔焦索编导完成。1661 年，法国国王路易十四下令在法国首都巴黎创办了世界上第一所皇家芭蕾舞学校，并确立了芭蕾舞的五个基本脚位和七个基本手位，使芭蕾有了一套完整的动作和体系。这五个基本脚位至今都在沿用。

第二节 芭蕾舞特征

芭蕾舞最重要的一个特征，即女演员表演时以脚尖踮地，所以芭蕾舞又称脚尖舞，是用音乐、舞蹈和哑剧手法来表演戏剧情节的。芭蕾舞的三大特征为“开、绷、直”。

第三节 芭蕾舞分类

一般来说，芭蕾舞分为古典芭蕾和现代芭蕾两种。本书以研究古典芭蕾为主，通过对古典芭蕾的阐述与研究从而达到训练形体的目的。古典芭蕾按不同的时期、不同的流派等又可分为启蒙芭蕾、前浪漫主义芭蕾、浪漫主义芭蕾等几个阶段，而最为经典的则为浪漫主义芭蕾，它是芭蕾史上的第二个阶段，起源于 18 世纪末 19 世纪初。受浪漫主义影响，这个学派的艺术家们创作出了大量的不朽之作，主要特征是表现神秘莫测的自然境界，如传达人们在世俗空间中难以如愿的理想，有浓重的抒情色彩和想象成分。主要代表作有《仙女》《吉赛尔》《海盗》《葛蓓莉亚》等。俄罗斯芭蕾是现代流派中较为经典