



北京市优秀人才培养资助项目

 SMPH  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

# 古典芭蕾

张玉萍 编著

# 基础教学法



古典芭蕾  
基础教学法

北京市优秀人才培养资助项目

上海音乐出版社

# 古典芭蕾

张玉萍 编著

# 基础教学法

## 图书在版编目 (CIP) 数据

古典芭蕾基础教学法 / 张玉萍编著 - 上海: 上海音乐出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5523-0444-2

I. 古… II. 张… III. 古典芭蕾 - 教学法 IV. J732.5-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 047530 号

书 名: 古典芭蕾基础教学法

编 著: 张玉萍

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 朱沛琪 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

---

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

[www.smph.cn](http://www.smph.cn)

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海港东印刷厂

开本: 787×960 1/16 印张: 24.5 图、文: 392 面

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-0444-2/J · 0380

定价: 58.00 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

## 序

---

15世纪产生于意大利文艺复兴时期的芭蕾舞艺术,历经四百多年的发展,形成了它独特的审美标准和技术规范。1661年,在法国成立的皇家舞蹈学院,是世界上最早成立的一所舞蹈学院。这所舞蹈学院不仅培养舞蹈家,最重要的是将古典芭蕾动作按照审美规范进行了分类整理并确定了名称,确立了古典芭蕾舞的一些主要审美原则,如:双腿的外开、脚的五个位置等。以法语命名的芭蕾动作名称也作为世界通用的芭蕾术语沿袭使用至今。四百多年来,为了使这门艺术更加科学、系统和规范地相承下来,一代又一代芭蕾舞的先行者们孜孜不倦地从事芭蕾舞教学研究,从科学化和系统化两个方面进行整理和总结,给我们留下了许多宝贵的资料。

芭蕾教学中基础教学是非常重要的环节,每一个动作的规范性必须在这一阶段打下坚实的基础。因此,研究低班教学显得尤为重要。本书主要研究低年級的古典芭蕾舞教学法基本知识,讲解芭蕾舞的身体姿态,脚、手臂、头的位置,以及扶把、中间、跳跃、脚尖等基本动作,是初学者必须掌握的教学内容。通过图片对每一个动作进行详细的讲解

和演示,令初学者能够更直观地理解,更清楚地学习和掌握动作,为学习者提供丰富易懂的芭蕾教学法基本知识。

希望本书能为芭蕾教师与学生在教学和学习上提供一些理论参考,为非专业舞蹈人士学习芭蕾提供一些理论指导。

# 目 录

序	1
第一章 古典芭蕾基本位置的概念	1
一、基本站立姿态	1
二、脚的位置	3
三、手臂的位置	6
四、头的位置	13
五、扶把站立姿态	15
第二章 扶把动作	21
一、Plié	21
(一) Demi plié	21
(二) Grand plié	26
(三) 手臂在 plié 中的几种做法	30
(四) Plié 的组合形式	31
二、Battement tendu	31
(一) Battement tendu	31
(二) Battement tendu demi plié	37

(三) Battement tendu pour le pied	42
(四) Battement tendu passé par terre	47
(五) Battement tendu pour batterié	50
三、Battement tendu jeté	53
(一) Battement tendu jeté	53
(二) Battement tendu jeté piqué	58
(三) Battement tendu jeté demi plié	61
(四) Battement tendu jeté balancé	64
四、Plié soutenu	68
(一) Plié soutenu	68
(二) Plié soutenu en tournant	73
五、Rond de jambe par terre	82
(一) Rond de jambe par terre	82
(二) Rond de jambe par terre preparation	89
(三) Rond de jambe par terre plié	91
(四) Rond de jambe 45 度和 90 度	94
六、Sur le cou-de-pied	99
七、Battement fondu	101
(一) Battement fondu	101
(二) Battement double fondu	109
八、Battement soutenu	112
九、Battement frappé	116
(一) Battement frappé	116
(二) Battement double frappé	122
十、Petit battement sur le cou-de-pied	125
十一、Battement relevé lent	128
十二、Battement retiré	132
十三、Battement développé	135



(一) Battement développé	135
(二) Battement développé passé	140
十四、Rond de jambe en l'air	142
十五、Grand battement jeté	147
(一) Grand battement jeté	147
(二) Grand battement jeté piqué	152
十六、Temps relevé	154
(一) Temps relevé par terre	154
(二) Temps relevé 45 度	156
十七、Flic-flac	159
十八、Relevé	161
第三章 中间动作	168
一、基本方位认识	168
二、身体的基本方位	169
(一) En face	169
(二) Épaulement	170
三、基本舞姿	171
(一) Croisé 舞姿	171
(二) Effacé 舞姿	174
(三) Écarté 舞姿	177
(四) Arabesque 舞姿	181
(五) Attitude 舞姿	184
四、Port de bras	187
(一) 学习顺序	187
(二) 做法和训练节奏	187
五、Temps lié	197
(一) 学习顺序	198

(二) 做法和训练节奏	198
六、辅助连接动作	206
(一) Pas de bourrée	206
(二) Pas de bourrée dessus-dessous	210
(三) Pas de bourrée ballotté	215
(四) Pas de bourrée suivi	220
(五) Pas coupé	222
(六) Pas tombé	224
(七) Pas couru	227
七、旋转	230
(一) 五位 soutenu en tournant	230
(二) Pirouetté	233
(三) Tour chaînés	241
第四章 跳跃动作	246
一、小跳	246
(一) Pas sauté	246
(二) Changement de pied	251
(三) Pas échappé	256
(四) Sissonne simple	261
(五) Pas assemblé	264
(六) Double assemblé	269
(七) Pas jeté	271
(八) Pas chassé	274
(九) Pas glissade	276
(十) Pas de chat	280
(十一) Pas emboité	285
(十二) Pas ballonné	288

二、中跳	291
(一) Sissonne ouverte	291
(二) Sissonne fermée	296
(三) Sissonne fondu	300
三、舞步	302
(一) Pas balancé	302
(二) Polka	305
(三) Pas de basque	307
第五章 脚尖动作	312
一、脚尖鞋穿法	312
二、Relevé	313
三、Pas échappé	320
四、Assemblé soutenu	323
五、Glissade	325
六、Sus-sous	328
七、Sissonne simple	330
八、Pas jeté	332
九、Coupé ballonné	335
十、Temps lié par terre	337
十一、Sissonne ouverte développé	341
十二、Jeté fondu	343
十三、Pas couru	346
十四、Pas de bourrée suivi	349
十五、脚尖跳	351
(一) Sauté(五位)	351
(二) Changement de pied	353

第六章 行礼	356
Révérence	356
结语	361
附录 1 低年级教学任务和教学大纲	363
附录 2 芭蕾术语注释	373
参考书目	378
后记	379

## 第一章 古典芭蕾基本位置的概念

### 一、基本站立姿态

学生从学习古典芭蕾舞的第一天起,接触到的第一个动作就是基本站立姿态。而怎样才能站得正确,并为以后的训练打好基础,在古典芭蕾训练的一开始就十分强调身体站立时的基本姿态。因为,在日常生活中,人们的自然站立姿态和芭蕾舞训练中所要求的站立姿态是完全不同的。教会学生掌握正确的芭蕾舞基本站立形态,改变人体颈、胸、腰三个部位的自然生理弯曲,不仅是身体稳定性的保证,还有助于准确掌握芭蕾舞的技术动作,是成为未来芭蕾舞演员的必要条件之一。

#### 1. 做法

双脚站在一个外开的一位位置上,双臂在身体两旁自然下垂。身体重量平均放在脚的五个脚趾、脚掌和脚后跟上,并推着地面往下踩。双腿膝盖有力地伸直、夹紧,肌肉向外转开、收紧并向上拉长。臀部、腹部、腰部肌肉向里收紧、向上提起,双侧肋骨向里收拢、夹紧。双肩自然打开下压,肩胛骨向下收紧,脊椎向上尽力拉直、拉长。颈椎拉直、拉长,头部保持正直,下巴微收,眼睛平视前方。(图 1—2)

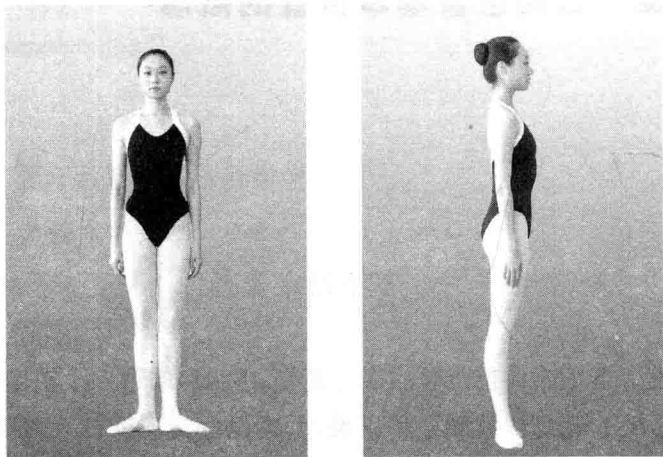


图 1-2 身体站立姿态

## 2. 学习顺序

首先,在双手扶把上学习身体的站立姿态。最初不必站在完全打开的一位上学习,在掌握并学习了一位脚的位置后,再学习站在一位脚位置上的身体直立形态,之后在二位、三位、五位脚位置上学习。学会双手扶把后即可在单手扶把上练习,同时到教室中间练习,并配合着手位、脚位等其他动作一起练习身体的基本直立形态。

## 3. 训练节奏

音乐选用 4/4、3/4 节拍,音乐性质是连贯、圆润的。

准备动作:双手扶把,脚站自然一位,按动作要求站好身体站立姿态。

1—16 保持身体的站立姿态不动。

#### 4. 动作要求

初学者,可以先站在正步或自然的一位脚位置上来学习与掌握身体的正确站立姿态。还可以通过多种方法来掌握身体的基本形态,如:在地面上练习、在扶把上练习、在中间练习。站好一个身体基本直立姿态主要是依靠对身体各部分肌肉的控制、肌肉的力量和收放自如的能力。因此,要随时检查学生的各部分肌肉是否收紧,这对于初学者来说是非常重要的。对身体基本形态的要求与掌握要一直贯穿在整堂课的训练中。在练习的整个过程中,要逐渐让学生学会并准确掌握身体的基本站立姿态和将身体向上提起的认识,并自觉地、有意识地养成习惯,使身体达到完美的体态,并具备自由行动的能力。

## 二、脚的位置

在古典芭蕾中,腿部的外开性训练是通过站在脚的五个基本位置达到的。正像瓦冈诺娃所说:“你找不到第六种既顺当而又容易继续动作的外开位置。”在最初的学习中,脚的五个基本位置也是最早接触到的动作之一。这五个基本位置中的一位和五位在后面动作的学习中,常作为各动作的开始或结束动作,并且在古典芭蕾课堂训练中绝大部分动作都是以某个脚位作为开始或结束姿态。

古典芭蕾中有五个脚的基本位置,即:一位、二位、三位、四位、五位。

#### 1. 做法

一位:

双脚完全外开,脚跟靠拢,脚尖向旁打开,形成一条平行线。(图3)

二位：

双脚完全外开，双脚之间相距一脚或一脚半的距离，脚尖向旁形成一条平行线。（图4）

三位：

双脚保持外开的状态，一脚的脚后跟贴在另一脚的心前面。（图5）

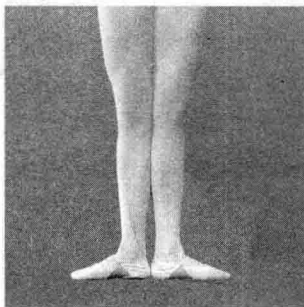


图3 一位

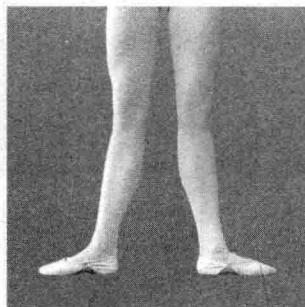


图4 二位

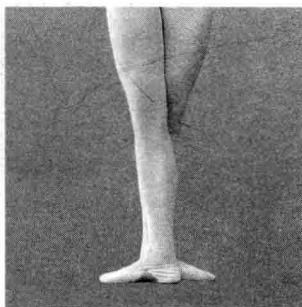


图5 三位

四位：

双脚保持外开的状态并相互交叉，一脚放在另一只脚的前面，两脚之间有一脚的距离，一脚的脚尖对准另一只脚的脚后跟。（图6）

五位：

双脚保持外开的状态并相互交叉，一脚紧贴在另一脚前面，脚尖和脚后跟对齐。（图7）



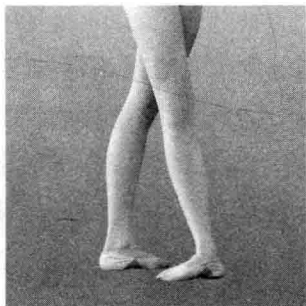


图6 四位

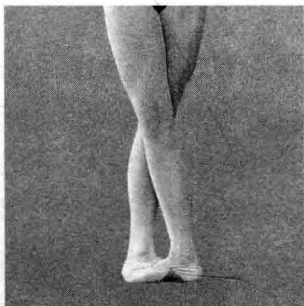


图7 五位

## 2. 学习顺序

在掌握了身体直立形态后学习。先在双手扶把上学习站一位,再学习站二位、三位和五位,最后学习站四位。每个脚位掌握后就可以在单手扶把上和中间练习。

## 3. 训练节奏

音乐选用 4/4、3/4 节拍,音乐性质是连贯、圆润的。

准备动作:双手扶把,双脚站一位,按动作要求站好基本姿态。

1—16 站在一位上,并保持基本站立姿态不动。

## 4. 动作要求

按照身体基本站立形态的要求站好,进一步强调脚趾、脚掌、脚心和脚跟全部铺平踩在地面上,不要向内倒脚,身体重心均匀地放在两只脚上,尤其要注意站四位、五位时,将重心均匀地放在两只脚上,同时强调要求肩和胯摆正,保持躯干的正直,膝盖用力伸直,腿部肌肉收紧并转开到最大限度,身体向上提起来,脚稍给以压力结实地踩