

塑造完美形象视角下 形体训练理论与实践探索

SUZAO WANMEI XINGXIANG SHIJIAOXIA XINGTI XUNLIAN LILUN YU SHIJIAN TANSUO

罗琳 著



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

塑造完美形象视角下形体训练理论与实践探索

罗琳 著

 中国纺织出版社

内容简介

众所周知,形体训练是一项科学的运动项目,是较为优美且高雅的健身训练。本书主要基于民航运输类、旅游类、艺术类、体育类等领域进行相关研究,首先对形体进行概述,然后从形体素质的训练以及基本要求等方面进行具体阐述,最后从实践的角度出发,将形体训练的具体方法进行分析并加以革新。本选题成书以后的主要针对人群为高校教师,或可作为形体训练领域中研究人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

塑造完美形象视角下形体训练理论与实践探索 / 罗琳著. -- 北京:中国纺织出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5180-4353-8

I. ①塑… II. ①罗… III. ①形体—健身运动—研究
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 291184 号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://www.weibo.com/2119887771

北京京华虎彩印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.25

字数:236 千字 定价:60.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

良好的形象是美丽生活的代言人，形象气质的提高不仅对于个人是一种精神层次的提升，而且对于成功人生的开启也是一种潜在资本。形象的塑造对于每个人来讲都具有非常重要的作用和价值，在竞争日益激烈的今天，形象的完美与否，已经关系到提升企业或组织的整体素养层面，形象的魅力已然成为一种全新的生产力资源。为了能够提升人们的形象与气质，提升人们在社会立足的重要支撑点，特撰《塑造完美形象视角下形体训练理论与实践探索》一书。

本书大致分为三个部分，第一部分为第一章，主要阐述的是形体训练的一些基本理论；第二部分为第二至第五章，主要阐述的是形体训练中的一些基本姿势、形体、气质以及素质训练，第三部分为第六章，主要阐述了在形体训练中一些具体的训练实践项目。

第一章主要阐述了形体训练概论，包括形体训练的概念、作用与方式、形体训练的内容及分类、形体训练的目标及要求、形体美的评价与标准；第二章主要阐述基本姿态训练，包括站姿训练、坐姿训练、走姿训练、蹲姿训练、姿态的组合练习；第三章主要阐述气质训练，包括气质的概念及类型、气质训练的内容、气质的专门训练；第四章主要阐述形体素质训练，包括柔韧素质训练、力量素质训练、身体协调性训练；第五章主要阐述不良身体形态矫正训练，包括躯干不良形态矫正训练、下肢不良形态矫正训练、肩部不良形态矫正训练；第六章主要阐述形体塑造的科学实施，主要包括形体训练实践之健美操、形体训练实践之芭蕾、形体训练实践之瑜伽、形体训练实践之交际舞。

总体上来说，本书逻辑清晰，内容丰富，具有重要的理论价值，其中提出的一些对于形体训练方式的有关意见和建议契合了当今社会发展以及

塑造完美形象的需求，体现了本书的科学性和时代性。理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在人们探索形体训练的道路上尽到微薄之力。

本书在撰写过程中，对前人有关形体训练的资料进行了借鉴和吸收，在此对其作者表示诚挚的谢意。由于时间仓促，水平有限，书中难免会有遗漏不妥之处，恳请广大读者朋友批评指正。

作者

2018年3月

目 录

第一章 形体训练概论	1
第一节 形体训练的概念、作用与方式	1
第二节 形体训练的内容及分类	5
第三节 形体训练的目标及要求	26
第四节 形体美的评价与标准	31
第二章 基本姿态训练	39
第一节 站姿训练	39
第二节 坐姿训练	43
第三节 走姿训练	49
第四节 蹲姿训练	54
第五节 姿态的组合练习	57
第三章 气质训练	81
第一节 气质的概念及类型	82
第二节 气质训练的内容	94
第三节 气质的专门训练	97
第四章 形体素质训练	105
第一节 柔韧素质训练	105
第二节 力量素质训练	115
第三节 身体协调性训练	137
第五章 不良身体形态矫正训练	141
第一节 躯干不良形态矫正训练	141
第二节 下肢不良形态矫正训练	143
第三节 肩部不良形态矫正训练	147

第六章 形体塑造的科学实施	150
第一节 形体训练实践之健美操	150
第二节 形体训练实践之芭蕾	163
第三节 形体训练实践之瑜伽	178
第四节 形体训练实践之交际舞	189
参考文献	205

第一章 形体训练概论

形体训练根据人体自然形态发展规律和运动规律，以舞蹈、芭蕾为基础训练，达到健美体型，以艺术体操、健美操等为基本练习，是培养良好身体姿态的目的，是人们在音乐伴奏下，有计划、有步骤地进行科学训练的过程。

形体训练还有一种训练就是饭店服务专业的训练，饭店服务专业的训练主要是强调个性、品质、情操的培养，服务礼仪的规范和要求，同时包含身体动作的规范、节奏以及姿态和仪表的训练，内外兼修以提升学习者的职业素养。

第一节 形体训练的概念、作用与方式

一、形体训练的概念

形体训练的主要概念是指以人体形态科学为基础，以完善体型、姿态为重点，将培养学生良好的个性和气质贯穿于教学活动的全过程，是以美的标准进行的一项运动，以特定的身体练习为基本手段，以人体科学原理为指导，以发展形体专项素质为基础。

（一）目的性

形体训练是以培养良好形态的身体练习为主要特征的科学非剧烈的体育运动。形体训练是一种以其严格规范的形体控制练习，根本目的是培养良好的身体形态。形体训练的内容多为周期性的静力性活动和控制能力的练习和舒展优美并符合人体运动的自然规律而进行徒手练习为基础的运动形式。

为了正确把握形体训练的概念，我们来比较一下它与艺术体操、舞蹈的异同。

形体训练与艺术体操、舞蹈的主要相似之处在于,含有美育的因素,陶冶情操。具有健身、健心的双重作用。以身体活动为主要形式,都是通过反复的身体练习掌握“三基”发展身体。

它们的区别在于:艺术体操是徒手和手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。舞蹈是以经过加工创造的形体动作表达人们的思想感情、反映现实生活的一种艺术形式,它既是身体活动,又是自身的表现。

为达到形体美的目的,形体训练则是通过徒手或器械等专门的综合性练习,而进行的有计划、有组织的教育过程。

由此可见,形体训练则强调教育性、基础性与功利性,艺术体操具有专门性和竞技性,重在技、艺结合。舞蹈侧重娱乐性、表演者、重在情、动结合。它们之间既有联系,又有区别。但形体训练是艺术体操和舞蹈的基础。

(二) 艺术性

在形体训练中常加入音乐,形体训练是一种具有美的性质的运动。在形体训练中,还提高了形体训练者的音乐素养,形体训练具有强烈的艺术性。

形体训练将整个形体训练生动地组合起来,可以说是一种具有艺术特征的身体运动。值得强调的是,形体训练常以其丰富多彩的练习内容及形体美的表达形式,选择创造出不同风格,舒展优美的姿态、矫健匀称的体型,使整个形体训练变得生动、优美。

还可以根据不同风格的乐曲,集体练习巧妙变换的队形等方式展示强烈的美感。所以其对美的感受较于其他体育运动要强得多。形式的形体训练动作,有助于培养其良好的气质和修养。

形体素质训练中钢琴是感受音乐美感的首选乐器,形体训练对于训练音乐素养起了很大的作用。钢琴的表现力是所有乐器中最为突出的,形体素质训练中多采用旋律优美的钢琴曲伴奏,是最好的乐器。

(三) 多样性

芭蕾、体操、艺术体操和舞蹈等运动项目的基础就是形体的训练,形体训练的方法、形式、项目等多种多样,适用于不同水平的练习者。是培养现代礼仪的主要手段。

形体训练是各项以身体表现为主的舞蹈和运动项目的基础训练内容,而这些项目又促进形体的训练,对提升个人形体美、培养个人艺术素养有

着重要的作用，两者相辅相成。

人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、美学等学科，是从形体训练的理论方法指导下进行的。可根据不同的体型和体制、不同的年龄和性别、不同的训练目的和各自的水平，选择不同的训练方法。

节奏柔和缓慢的练习、局部练习、单人练习、徒手练习、全身性的练习、器械练习、站姿练习、坐姿练习、节奏快、双人练习、集体练习、动感强的练习等都是从形体训练的形式上来进行的。

训练正确的站、坐、行走姿态的专门练习、健美体形的练习、言谈、举止、礼仪等形体语言练习、健身强体的练习、适合胖人减肥的锻炼、塑造形象的着装、发式、化妆、适合瘦人丰腴健美的锻炼等是从形体训练的项目上来进行的。

二、形体训练的作用

形体训练对练习者身心的健康发展主要表现在以下两个方面，具有积极的促进作用。

（一）生理功能

1. 健身功能

经常参加形体训练，可以提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官系统的机能，可以改善中枢神经系统的功能，还有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，这一特点，决定了它与其他体育活动一样，对人体的各主要器官系统都起着良好的锻炼和调节作用。

经常参加形体训练，使身体保持旺盛的精力，使神经活动过程的强度提高，促使青少年运动系统工作能力的提高，增强机体活动能力，并使主要实施这些系统的器官——心、肺等在构造上发生有益的变化，形体训练是以身体练习为基本手段的身体活动。

2. 健美功能

通过形体训练，可以使身体各部位的肌肉协调、均匀发展。长期坚持形体训练，可以减少体脂，提高健康水平，控制体重，增强身体素质，可以克服身体自然形态的不足，使形体健美，永葆青春活力，可以使青少年形成正确的身体姿势，矫正畸形和不良姿态，同时还能塑造体型、姿态，等等。

健美的含义有符合人体美的标准健康,形体训练独特的练习内容使骨骼形态、肌肉、体型、姿态等方面基本符合规定的审美要求。它在塑造健美形体方面起着其他体育活动不可取代的作用。

(二) 心理功能

1. 培养健康的审美

当你通过反复的、多样的、不间断的训练,获得了美的形体、美的表现力时,能极大地提高练习者对生活中美好事物的深刻感知能力。

通过艰苦的努力就容易领悟这样的道理,只有热爱生活、不懈追求,才能显示生命的价值,才能创造美。对各种刺激的适应能力和对信息的反应能力,是由一系列的身体练习构成的。

2. 增强自信心

坚持形体训练的人一般都能正确认识和评价自己,健美的身体对自己是一种良性心理刺激,由于形体训练使体魄强健、精力充沛、气度不凡,会使人更加朝气蓬勃、奋发向上,坚信自己的力量,你就不会再为自己形体单薄、精神萎靡而怨天尤人、自惭形秽,并对情绪和性格产生积极的影响,满怀信心地迎接各种挑战。

3. 磨炼意志

获得形体美的过程往往也就是战胜自我,与自己身上可能出现的娇气、任性、散漫、脆弱、惰性等不良性格做斗争。只有进行坚持不懈地进行形体训练,才会使品格得到升华。

三、形体训练的方式

形体训练是获得形体美的主要途径。形体训练的内容和方式多种多样。舞蹈是一种综合性的人体动态造型艺术,通过舞蹈训练可以发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性,培养良好的身体姿态,在一定的空间和时间内,它以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,可以提高学生的表现力、鉴赏力,陶冶情操。

健美操顾名思义,是以健身美体为主要特点的运动项目,其内容丰富、简单易学、变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,还形成良好的人际关系,对促进学生身心全面发展有着重要作用。它不仅强调健

而且强调美,把体育与美融为一体,可陶冶美好的情操。

健美操作作为一种运动项目,是以人体自身为对象,以健美为目标,可使全身各关节和各部位的肌肉都得到充分的活动,以身体练习为内容,以艺术创造为手段,提高韵律及身体协调性有着特殊的作用,健身操是融体操、舞蹈、音乐于一体的一项新兴的娱乐性、观赏性体育项目。

除了具有一般体育活动共有的锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,通过形体训练可以塑造最佳的自我形象,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态,对女子减肥和改善体态,为今后步入社会参与竞争,增强自信心,展露才华创造条件。同时,还能使自己从美好自身、完善自我开始,进而去美化生活、美化社会。

随着《全民健身计划纲要》的颁发,形体美成了广大女性热衷的追求,通过这些练习方式均可获得健美的形体和优雅的体态。全民健身的热潮正在全国各地相继涌起,形体训练是舞蹈、健美操、艺术体操、体操、芭蕾等项目的基础。

通过连续的人体动作过程和不断流动变化的队形,表现人的内在深层的精神世界——细腻的情感,结合音乐以表达人们的审美情感,深刻的思想、舞台美术等艺术手段,反映生活的审美属性。鲜明的性格和人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的和谐统一,反映审美理想。

第二节 形体训练的内容及分类

一、形体训练的内容

形体训练形式多样,训练内容丰富,根据形体训练的练习形式及要求,我们把形体训练的内容分为徒手练习和功房练习两大部分。体育项目中的健身操、健美操,竞技体操及杂技中的一些小技巧动作练习等,均为形体训练提供了丰富的素材。

(一) 徒手练习

徒手练习包括把杆系列动作练习,通过把杆训练能有效地培养练习者良好的用力习惯,通过专门的动作使练习者逐步学习并体会动作要求,下肢外开、外展等发展腿部肌肉的柔韧性,能有效地控制身体,培养他们对自身姿态的控制,力量练习,胸、腰部柔韧性及灵活性的练习,则是有目

的地进行专门的姿态动作的培养与训练,步伐练习则是培养练习者灵活及敏捷的动作,基本动作练习则是一些专门性的有针对性的动作练习,通过这些专门性的动作训练,针对某一部位的力量性单一的练习或提高身体机能性的练习,能提高练习者身体的机能能力,达到健身、健美的目的。

(二) 功房练习

功房练习包括持器械练习和利用器械进行练习两大部分。持器械练习是指手持一定的器械进行有针对性的练习。而利用器械的练习,一般是在专业教师的指导下进行的,大多选用一些大型的综合器械进行全面的身体素质及机能的训练。

功房练习是指在练习馆内利用一定的器械进行的形体练习。它要求有周密详细的训练方案和训练进度,练习者可根据自己的情况在专业教师的指导下进行有选择的训练。例如,持具有一定重量的哑铃进行增强上肢力量的练习,或用拉力器进行背部肌肉及上肢肌肉的力量训练。

总之,形体练习的内容极为丰富,有针对性地进行训练,大多是对身体某一部位进行专门性的练习,并继而达到练习针对性的要求。

二、形体训练的分类

形态训练主要是改进身体各部位围度的比例,针对身体各部位的专门练习,使身体的外部线条更趋优美、圆润,促进骨骼的生长发育。

姿态训练则是各类的徒手动作的练习,针对人的站、立、行等各种基本动作姿态的培养,其中以把杆系列动作及中间姿态动作的训练为主,形成良好的姿态习惯,通过操化性的动作训练来培养练习者正确的动作姿态。

气质练习使人内外统一全面发展。它的建立依赖于练习者文化素养的积累与培养,通过气质训练能使练习者内在的素质与外在的身体形态相吻合,是一个内化的培训过程。

形体训练根据形体训练的目的分为形态训练、姿态训练和气质训练三大类。

1. 身体基本姿态训练

良好的身体姿态给人的感觉是端庄、挺拔和高雅的,身体基本姿态的练习内容主要包括站立姿态练习、行走姿态练习和有姿态的跑跳练习三个部分。是形体训练的重要内容之一。

通过丰富多样的训练,改变不良体态,人的基本姿态坐、立、行等身体姿势,在服务实践中能给服务对象留下良好的印象,给人以赏心悦目的美感,可以有效塑造正确规范的身体姿态,

身体基本姿态练习,即基本姿势练习,在音乐伴奏下完成。各类练习主要以组合的形式。以下是单个部位的训练,这也是组合训练的基础,必须先掌握这些单个训练后,才可以进行组合训练。

下肢练习内容:坐撑举腿、屈腿、屈踝、伸踝、踝绕环等。

头颈部练习内容:颈部的前后移动、左右移动、左右转动。头的前、后、左、右屈,向左向右绕环。

背部练习内容:俯卧上举臂、俯卧体后屈、俯卧两头起、体前屈举臂。

姿态训练内容:脚尖步、擦地、跑跳步、画圈、屈伸、柔软步、变换步、华尔兹步等。

肩部练习内容:展肩、收肩、振肩、绕环、提肩、沉肩、扭肩。

胸部动作练习内容:长跪挺胸、左右移胸、俯卧撑、振胸、含展胸、仰卧推举等。

上肢练习内容:手腕练习、臂中绕环、两臂屈臂转、臂摆动、两臂屈、两臂交替屈伸、臂大绕环等。

腰、腹、髋练习内容:髋部前后屈,体前后侧屈、左右送髋。

2. 服务礼仪与服务体姿美感训练

服务礼仪的身体姿势包括站姿、坐姿、走姿、蹲姿等。训练内容包括服务礼仪姿态、服务礼仪规范和服务礼仪的体姿美感练习。服务专业的学生通过该内容的学习和训练,是在其服务过程中身体呈现的各种姿势及其风度。

掌握不同场景的服务礼仪要领和操作规范,服务人员的仪态举止,能够提高专业素养,展示高雅、自信、热情的精神风貌。

服务礼仪与服务体姿美感训练是针对服务专业学生的一类加强身体控制力的练习。

三、形体训练的芭蕾训练

芭蕾起源于意大利,兴盛于法国和俄罗斯,有着“艺术皇冠上的明珠”之美誉。“芭蕾”一词本是法语“ballet”的音译,意为“跳”或“跳舞”。最初是欧洲的一种群众自娱或广场表演的舞蹈,在发展进程中形

成了严格的规范和结构形式。现在芭蕾已经成为一门世界性的艺术,它不仅可以塑造人的外在形象,还可以升华人的内在气质。

芭蕾以其独特的舞蹈形式来展示人体优美的线条,动作流畅,舞姿多变,造型流动,技艺精湛。几百年来形成了一套规范、严谨、科学的芭蕾训练方法。

芭蕾训练中常出现开、绷、直、立四个字,这四个字始终贯穿在芭蕾训练之中,所有的动作必须在开、崩、直、立的基础上完成,所以我们称之为芭蕾的基本元素。

“开”是指髋关节向人体两侧外开,胯关节的打开,舒展了人体的线条,增加了人体下肢的表现能力。

“绷”是指脚腕伸展,脚背上拱,脚心下窝,脚趾并拢,向远向下无限伸展。

“直”是指人体重心的垂直。“立”是指人体每一个关节、肌肉都向上提,有无限提升感。芭蕾将身体美学表现得淋漓尽致,以至于对这种美的评判标准,一直延续至今。现在虽然人们已经不再穿足尖鞋紧身衣,但运用的还是芭蕾的训练体系,并将其融入塑造美的形体训练中。

芭蕾形体训练是一门基本能力的训练,是形体训练课程中最重要的部分之一。通过本章的学习,训练学生身体各部位肌肉的能力,增强直立感、协调性和肢体表现力,使之掌握芭蕾开、绷、直、立的审美特点,提升其原有的自然体态,获得必要的技术、技能和规范的动作,从而提高身体的基本素质。

(一) 芭蕾基础训练

芭蕾基础训练内容包括芭蕾的基本手型、手位和脚位等基础知识内容。

世界上各个流派的芭蕾在手位设置上不完全相同,这是因为各流派的表演风格的不同。

这里介绍俄罗斯学派的七个手位,因为俄罗斯流派的手位在延伸舒展性上,在挺拔感觉上,比较突出,并且有助于稳定重心和帮助学生收紧背部及立腰的作用。在我们的训练过程中利用这七个手位主要是训练手指末梢神经的感觉使得加强动作的美感以及延伸到生活、工作。芭蕾的脚位充分展示了芭蕾“开”的特点,是学习芭蕾的基础,芭蕾中脚的五种基本位置,是学生最早要学习的动作。

不只是因为简单,而是芭蕾课堂上大部分动作都是以这五种位置之一作为开始和结束姿态。外开并非易事,但也并非可怕,它需要时间和坚持

不懈的刻苦锻炼。有些人的自然开度好，以下的动作就能很轻易地完成。有些人开度较差些，但多练习就会逐渐达到要求。

芭蕾手的位置从一位到七位，两手臂始终保持椭圆形，注意不要让手腕和肘关节下榻，手的七个位置运动路线要规范，熟练掌握手的七个位置之后，要头、手、身体各部位协调配合，要体会手位中的内在力量，尤其是后背肌群在动作中起到平稳、稳定的作用，要运用手的表现力来传情达意。芭蕾脚位的开度要保持从大腿根、膝盖、脚腕、脚尖的上下一致。

如果胯部不开，脚位可以站大八字或小八字，切忌某个局部开，某个局部关，造成上下扭曲而损伤。五位和三位站立要保持胯部正，不要因为某只脚在前，而一边的胯歪向前。胯不正的原因正是因为在前五位或前三位的脚没有伸直形成，所以五位和三位站立不但要伸直两膝，而且要夹紧大腿。

1. 手型

手自然放松，中指、无名指和小指并拢，食指外开，拇指自然放松。

2. 手位

一位：从肩到手指尖在身体前呈椭圆形，手心朝上，两手相距约一只拳头左右，小指边离大腿约二寸距离。

二位：保持一位手状态，两手臂向上抬至手心与胃部平行部位。

三位：保持二位手状态，两手臂向上抬至头顶斜上方。

四位：一只手臂保留在三位，另一只手臂从三位回至二位。

五位：一只手臂仍保持在三位，二位手臂向旁打开。

六位：打开到旁的手不动，三位手下到二位。

七位：打开到旁的手仍不动，二位手打开到旁呈七位。

3. 脚位

一位：两脚脚后跟相靠，两脚脚尖向外打开呈一字形。

二位：在一位的基础上，两脚脚后跟分开，相距约一只脚的距离。

三位：保持在二位的基础上，一只脚的脚后跟向另一只脚的脚心靠拢。

四位：保持两脚尖外开状，一只脚在另一只脚的正前方或正后方，形成两条平行线。

五位：在四位的基础上，两脚合拢并紧。

（二）擦地训练

擦地是芭蕾舞基础培训入门的最基础的动作之一。正因为它简单易做，所以被列入基训的最初几个动作，但这个动作要认真地做起来，又并非像看着那么容易。

它的内涵贯穿“开、绷、直、立”的全部真谛。擦地可以在一位和五位脚的位置上向前、向旁、向后方向做。擦地主要通过擦地绷脚背，立脚趾，整条腿向远处、向下延伸，伸展整条腿的肌肉，然后收回。通过擦出收回的不断运动来锻炼腿部力量，尤其是踝关节和脚趾的力量。

1. 向前擦地

右脚用脚跟内侧的力量向前顶出。脚尖擦着地并渐渐把脚背绷直，使脚尖在正前方点地（脚尖是指二脚趾尖的外侧着地），在不许出胯的限制下，尽量把擦出的脚尖伸向最远端并与支撑腿的脚跟保持一条直线。

收回时靠脚尖先收的力量，擦着地倒着擦出的顺序收回动作腿，站好五位或一位。

2. 向旁擦地

右脚用脚背正中间的力量向旁推出，脚尖擦着地面在不出胯的限制下，把脚尖伸向最远端（脚尖是指大脚趾和二脚趾的尖端），与支撑腿的脚保持一条水平横线。收回时靠内收的力量，倒着擦出的顺序收回动作腿，站好五位或一位。

3. 向后擦地

右脚用脚尖先向后渐渐绷起脚背，在不出胯不掀胯的限制下，把脚尖伸向最远端（脚尖是指大脚趾尖的内侧），与支撑腿的脚跟保持一条直线。

收回时靠脚跟先回的力量，倒着擦出的顺序收回动作腿，站好五位或一位。

（三）芭蕾舞实操组合训练

组合共8个8拍，左脚为主力脚，右脚为动力脚，完成组合8个8拍动作，然后可反面右脚为主力脚，左脚为动力脚重复一次组合动作。

准备位：五位站立，左脚在后为主力脚，右脚在前为动力脚，左手扶把，右手一位手准备。

（预备拍）1~4拍，准备位站好不动；5~6拍，右手由一位抬至二