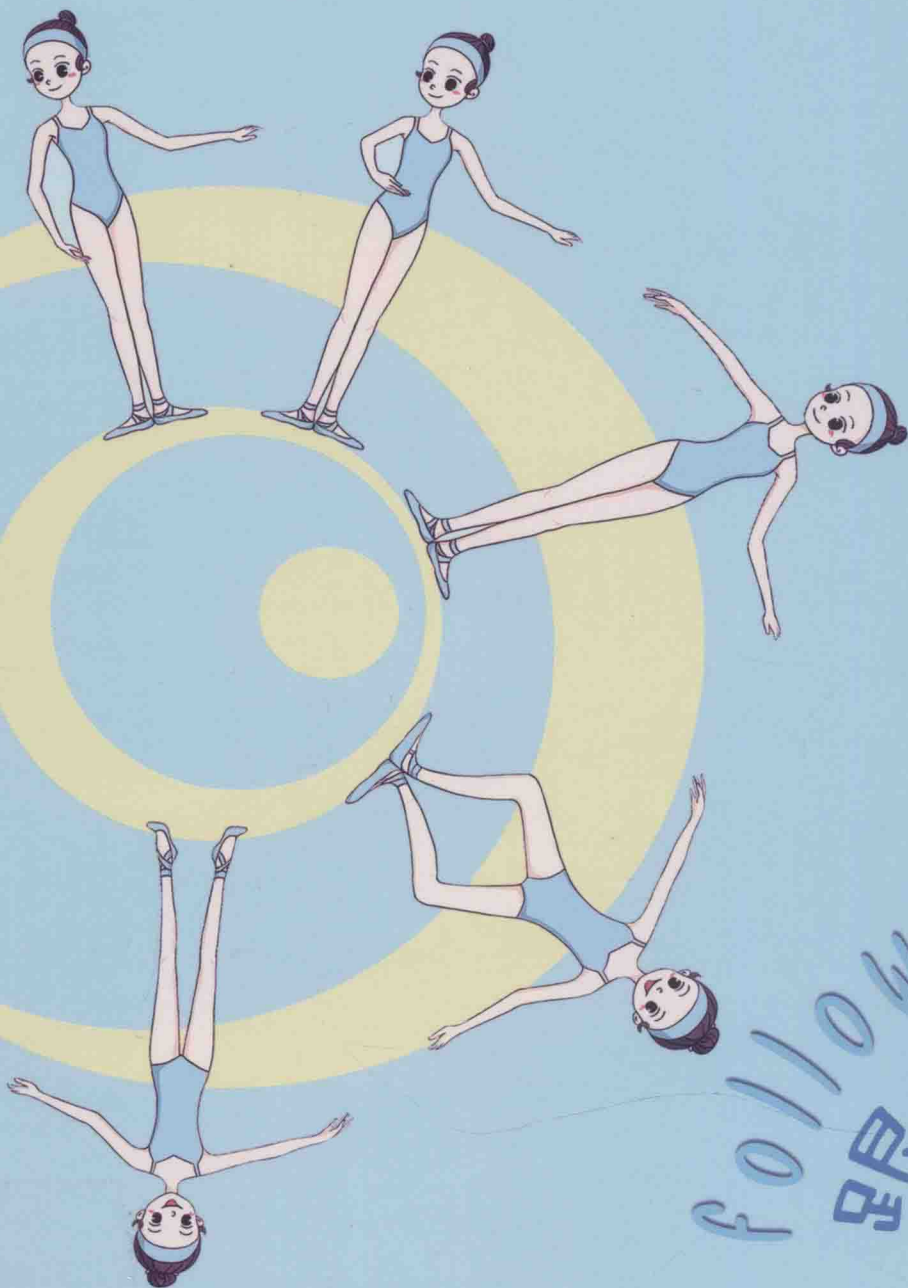


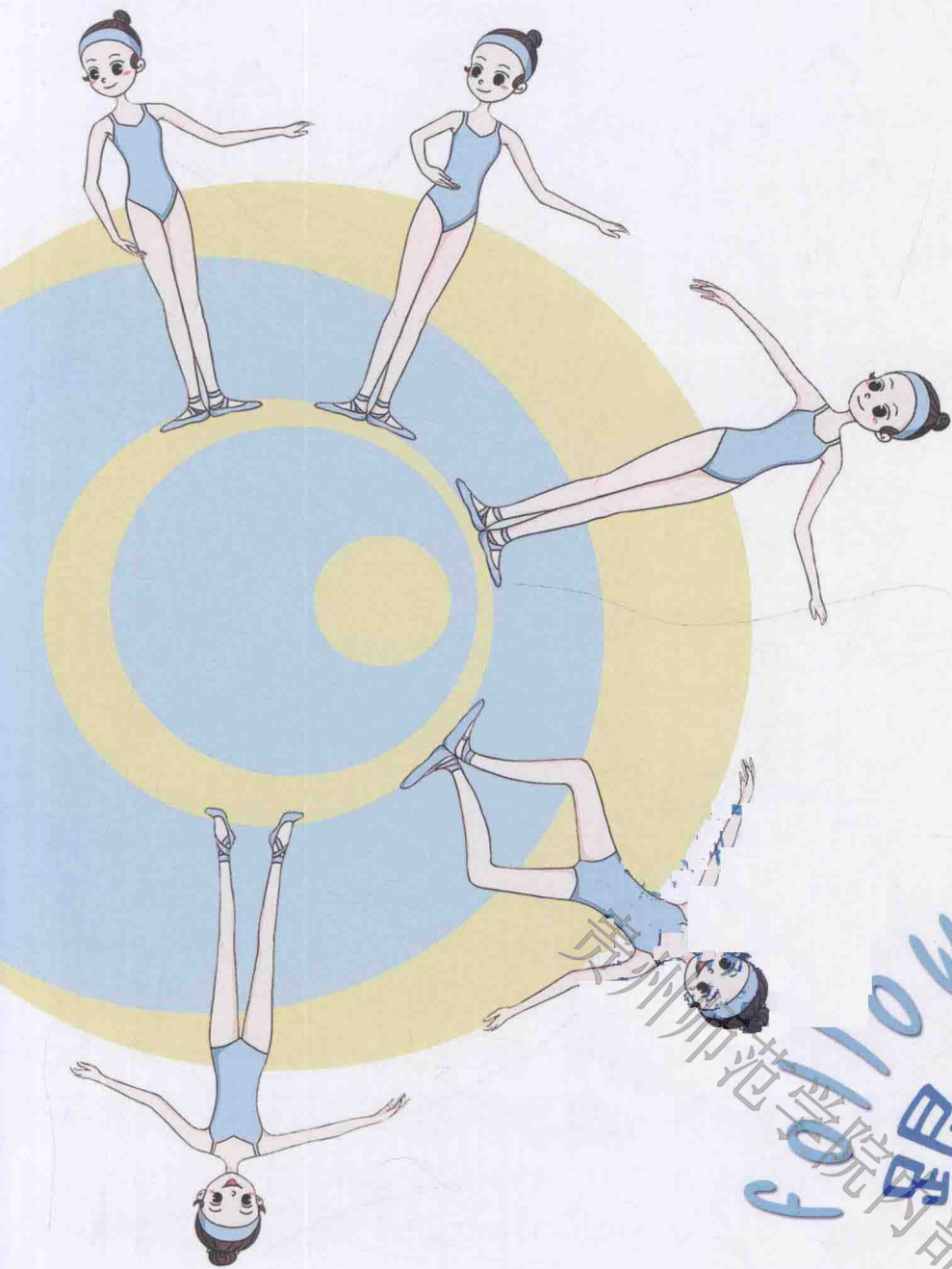


Follow me 董畅编著
跟我学芭蕾
2

4J1640

SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAV
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.CN



Follow me 董畅编著
跟我学芭蕾
2

图书在版编目(CIP)数据

跟我学芭蕾 / 董畅编著. - 上海: 上海音乐出版社, 2019.9 重印

ISBN 978-7-5523-1768-8

I. 跟… II. 董… III. 芭蕾舞 - 基本知识 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 077417 号

书 名: 跟我学芭蕾

编 著: 董 畅

出 品 人: 费维耀

策划编辑: 黄惠民

责任编辑: 云昊泓 朱沛琪

音像编辑: 云昊泓 李明安 (助理编辑)

装帧设计: 邱 天 张华杰 赵子尧 詹翹怡

印务总监: 李霄云

鸣 谢: I see 灰姑娘

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 上海市打浦路 443 号荣科大厦 200023

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海书刊印刷有限公司

开本: 889×1194 1/16 印张: 5.5 图、文: 88 面

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5523-1768-8/J · 1640

定价: 80.00 元 (共二册)

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

郑重声明: 版权所有 翻印必究



Arabesque



Ballet



Cou-de-pied



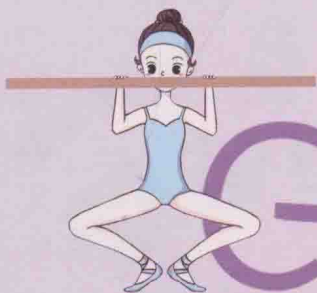
Dancer



Expression



Failli



Grand plié



Hair bun



Imagination



Jeté



Knowledge



Leotard



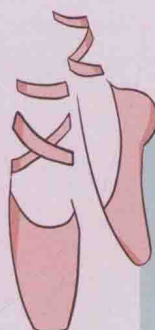
Music



Nutcracker



Orchestra



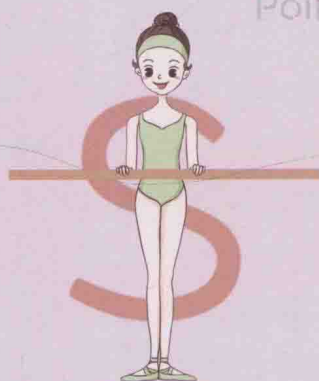
Pointe shoes



Queen



Retiré



Simple



Tendu



Unique



Vaviation



Wonder



Xmas



Youth



Zealous

— 编者的话 —

舞蹈是人类用身体表达和抒发内在情感的“语言”形式,历经数代人的不断实践、探索 and 整理,使得这种身体语言,以一种近乎华丽的独特艺术形式传承至今。用灵魂、身体和足尖抒发并诠释世间万物的情感、爱和本能的这种舞蹈,我们称它为: Ballet 芭蕾。

芭蕾舞以美学、人体学、运动生理学、语言学为理论根据,用精确到近乎苛刻的系统训练教程作指导,对不同年龄阶段的人群给出专属的科学训练体系。不论这种体系归属于哪个门派,都已经被包括中国舞在内的诸多类别的舞种作为基础训练教程,甚至在演艺、体育、职业模特、礼仪等培训院校、机构也用作形体必修课。

《跟我学芭蕾》用绘本的形式,解析芭蕾舞训练中最基本的 ABC。本书分为 1、2 两册,第 1 册内容为地面辅助练习,第 2 册内容为扶把练习。建议读者从最基本站位开始,按注释要求高质量地完成每一个分解图示动作,按 1234……图号顺序连接成一个完整的基础组合。《跟我学芭蕾》随书赠送绘本课件示范视频,真人教师、学员示范,让读者更清晰地理解分解图示和组合连接过程(扫描封底二维码观看附赠示范视频)。

作者 10 岁进入专业舞蹈学校,在俄罗斯和北京舞蹈学院完成大学 and 研究生学业,作为职业演员在中央芭蕾舞团工作数年,现专职在芭蕾基础教育和芭蕾培训事业中耕耘。教室、舞台、教研这些职业经历告诉我:跬步千里,砥砺前行。芭蕾训练的基础阶段,做到动作的“干净规范”,业内俗称开对了“范儿”,只有开对了“范儿”才能更好地为之后的技术技巧、足尖训练等夯实基本功。

本书意在通过图解的形式让读者清晰地看懂并高质量地完成每一个动作,不论您是儿童、成人,是塑美形体、愉悦自身,还是把舞蹈设为自己未来的职业目标,作者期望《跟我学芭蕾》对习舞爱舞者有所借鉴和帮助。实践会证明,这是一本“有用的”芭蕾参考书。

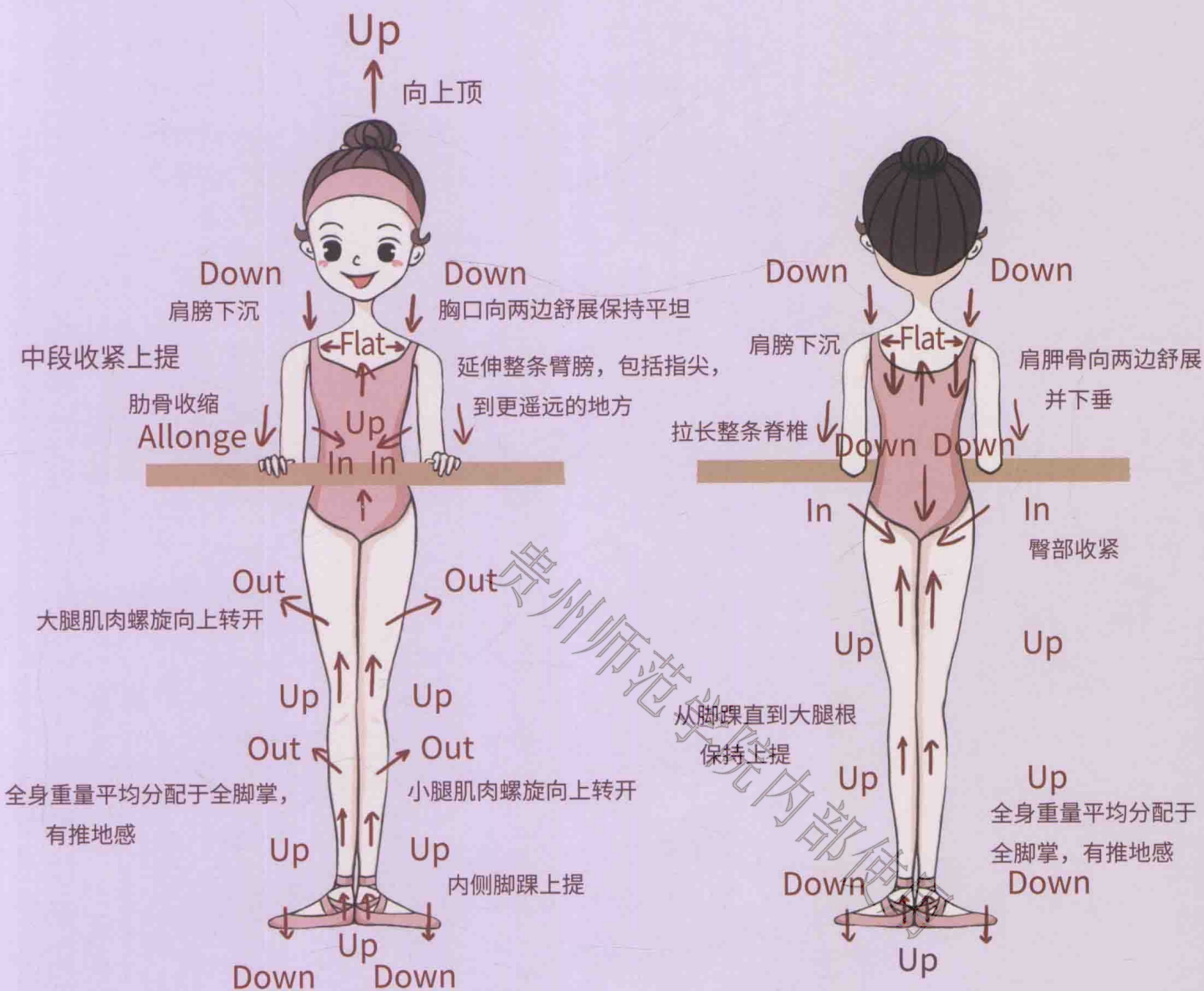
— 目录 —

跟我学芭蕾 第二册

编者的话

芭蕾形态——扶把姿态	1
Lesson 1 脚位 手位	2
Lesson 2 Legs and feet 脚的练习	4
Lesson 3 Plié蹲	6
Lesson 4 Battement tendu 擦地	8
Lesson 5 Battement tendu jeté小踢腿	10
Lesson 6 Rond de jamb a terre 划圈	12
Lesson 7 Fondu 渐蹲	14
Lesson 8 Adagio 慢板	16
Lesson 9 Grand battement jeté大踢腿	18
Lesson 10 Port de bras 手臂练习	20
Lesson 11 Stretch 压前腿	22
Lesson 12 Stretch 压旁腿	24
Lesson 13 Stretch 压后腿	26
Lesson 14 Assist practice 辅助练习	28
Lesson 15 Relax 放松	30
附录一 身体和脚的方位名称	32
附录二 芭蕾术语	33

芭蕾形态——扶把姿态



Lesson 1 脚位 手位

二位



双脚之间一脚的距离，双脚依然站在一条直线上。

一位



双脚放平外开，脚跟并拢，脚尖向旁打开，成一条线。

三位



双脚外开半重叠，一脚后跟贴在另一脚的心前。



勾脚



平脚

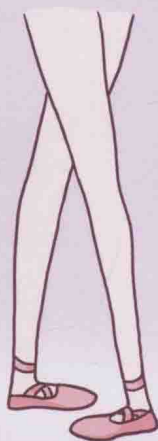


绷脚



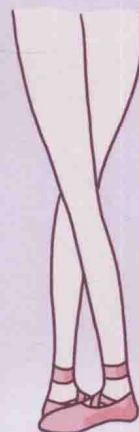
半脚尖

四位



双脚外开交叉，一脚放另一脚前，双脚之间一脚的距离。

五位



双脚外开，在三位基础上完全重叠紧贴。

Lesson 1 脚位 手位

一位

双臂自然弯曲拉长成长圆弧线，肩下沉，手腕不折，手跟手、手跟腿之间都是一个拳的距离。



二位

保持弧线，抬到腰上平行，手心向内对着自己，小指对着肚脐。



三位

保持弧线，抬到头顶上方，不抬头就能看见手指，手心照着自己的眼睛，像个镜框一样。



手型

五指自然放松，大指与中指靠近，同时伸长手指尖，保持手型修长的线条。



四位

一只手在三位，另一只手在二位的位置。



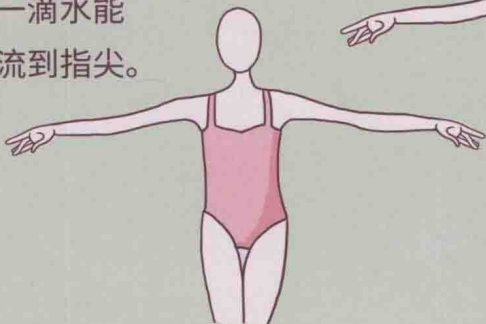
六位

一只手在七位，另一只手在二位的位置。



七位

保持弧线，手在身前两侧伸长，肩、肘依次略低，好像有一滴水能从肩上流到指尖。



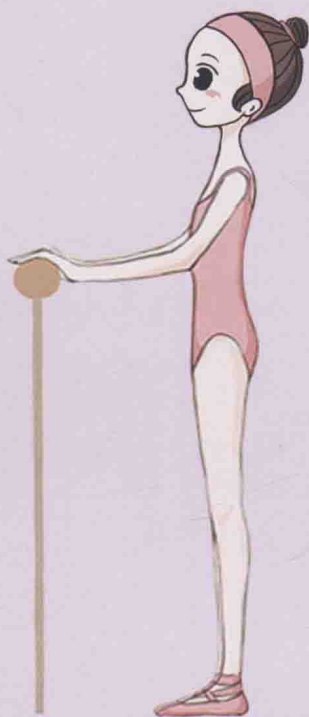
五位

一只手在三位，另一只手在七位的位置。



Lesson 2 Legs and feet

脚的练习 组合一



1

♫ 准备拍：
面对把杆，
两手扶把
两脚放平正步。



2

♫ 1-2
右脚推地半脚掌，
屈膝。



5

♫ 7-8
右脚跟落下，
直膝。



4

♫ 5-6
右脚落
半脚掌。



3

♫ 3-4
右脚推地
绷脚尖点地。



♫ 左脚重复，节奏同上。

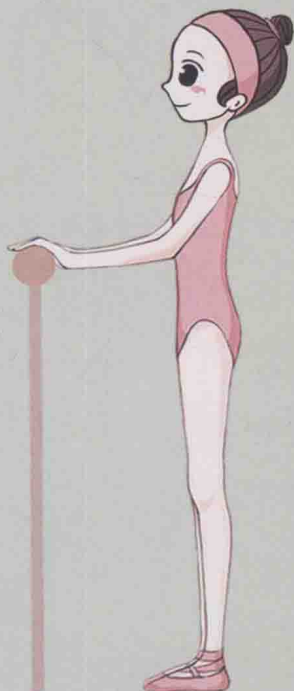
Lesson 2 Legs and feet

脚的练习 组合二

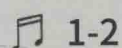
1



准备拍：
面对把杆，
两手扶把，
两脚放平，
正步。



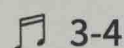
2



1-2
右脚推地
半脚掌，
屈膝。



3



3-4
右脚推地
绷脚尖点地，
同时左腿plié。



8

1 2-4
半脚尖
立起。

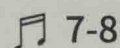


7

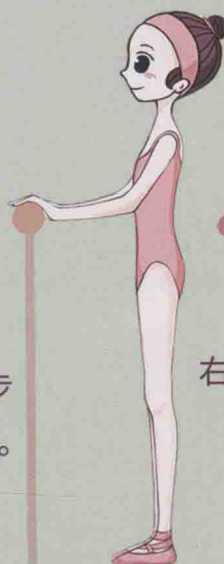
1
正步
demi plié。



5



7-8
右脚跟落下
直膝。



4

1 5-6
右脚落
半脚掌，
同时
左腿伸直。



9

1 5-16 重复三次，
节奏同上。



1-8 左脚重复，
节奏同上。

Lesson 3 Plié

蹲 组合一



1

♩ 准备拍:

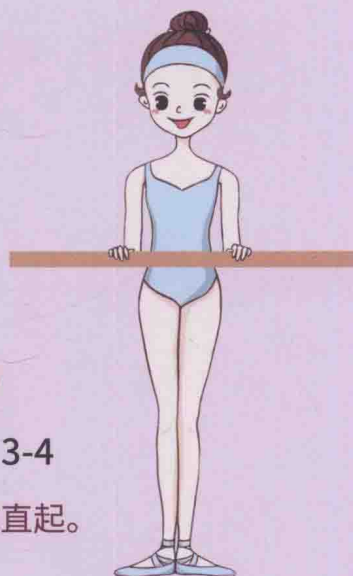
面对把杆,
两手扶把,
两脚一位。



2

♩ 1-2

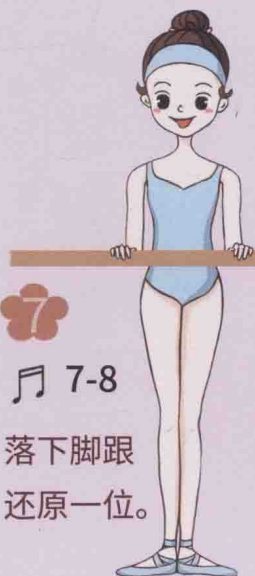
一位demi
plié。



3

♩ 3-4

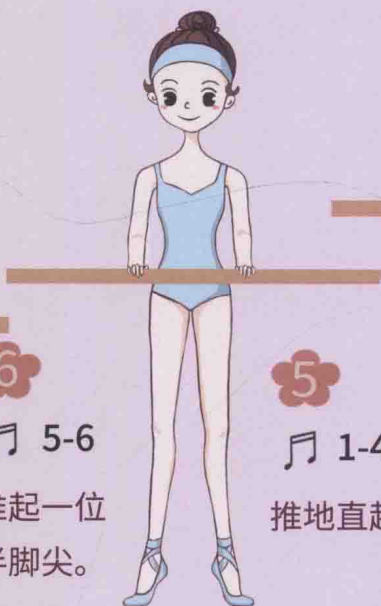
推地直起。



7

♩ 7-8

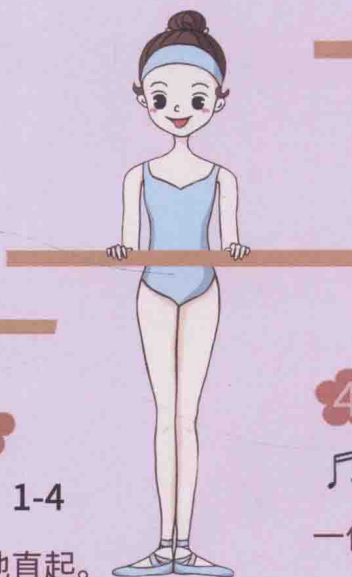
落下脚跟
还原一位。



6

♩ 5-6

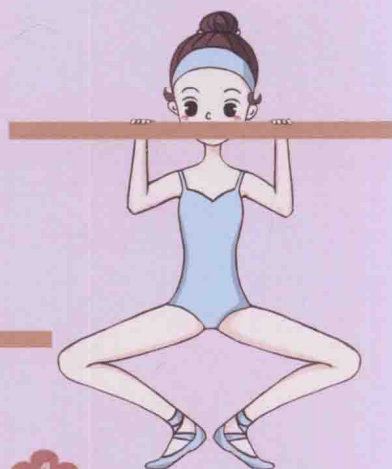
推起一位
半脚尖。



5

♩ 1-4

推地直起。



4

♩ 5-8

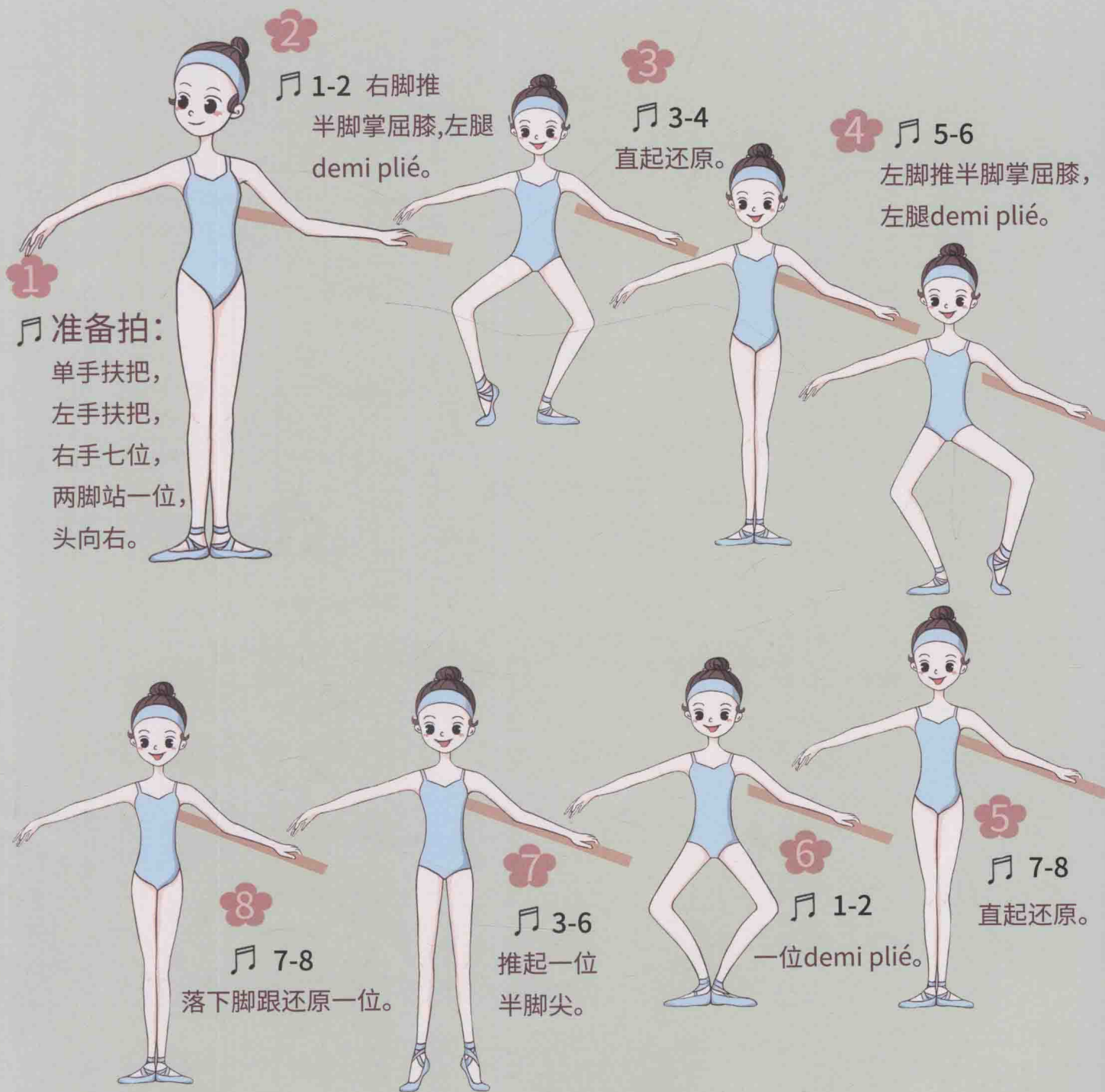
一位grand plié一次。



反复练习, 二位, 三位, 四位, 五位, 节奏同上。

Lesson 3 Plié

蹲 组合二



反复练习，二位，三位，四位，五位，节奏同上。

Lesson 4 Battement tendu

擦地 组合一

1 1
面对把杆
两手扶地，
右脚tendu
向前一次。

2 2
右脚勾地。

3 3
绷脚脚尖
点地。

4 4
收回一位。

5 5-6
右脚向前tendu一次。

6 7-8
一位demi plié一次。

7 1-4
右脚向旁tendu
勾绷脚一次，收回一位。

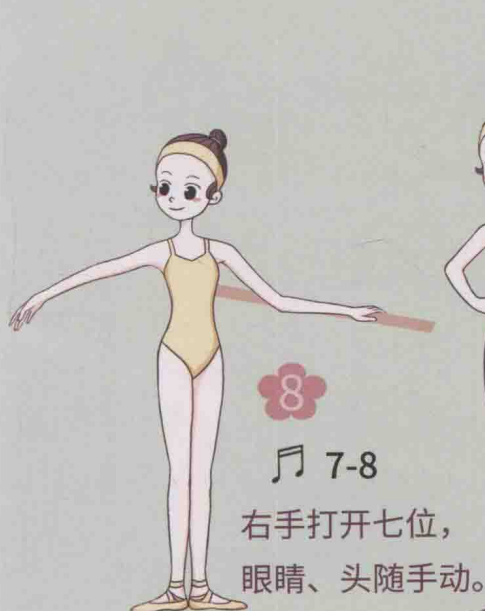
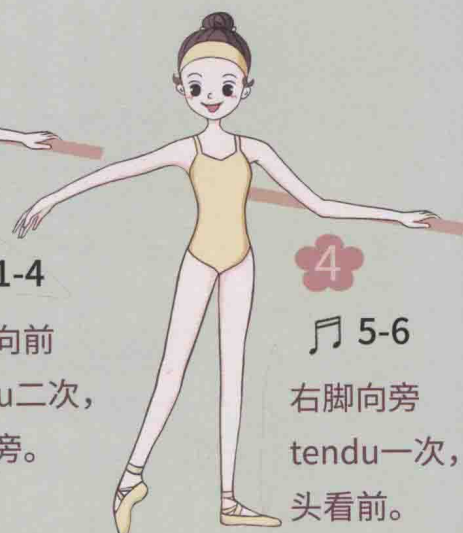
8 5-6
右脚向旁一次，
落脚跟二位。

9 7-8
推回重心
成右脚脚尖
旁点地，收回一位。

从左边开始，节奏同上。

Lesson 4 Battement tendu

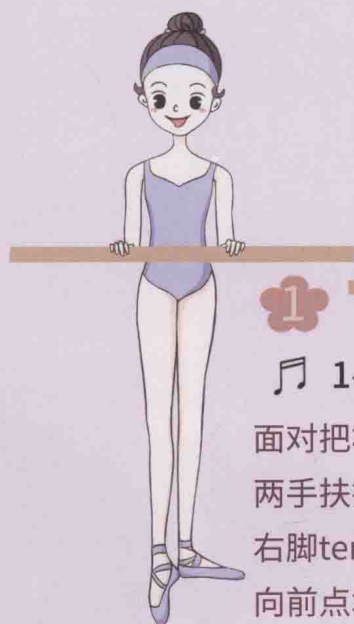
擦地 组合二



反复练习，反面节奏同上。

Lesson 5 Battement tendu jeté

小踢腿 组合一



1

♫ 1-2

面对把杆，
两手扶把
右脚tendu
向前点地。



2

♫ 3-4

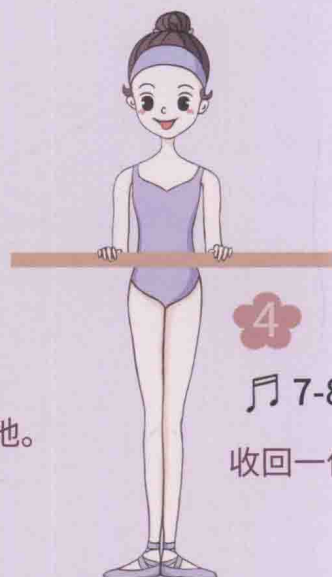
抬起前25度。



3

♫ 5-6

落前点地。



4

♫ 7-8

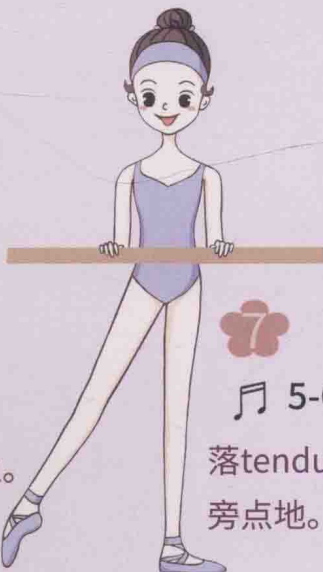
收回一位。



8

♫ 7-8

收回一位。



7

♫ 5-6

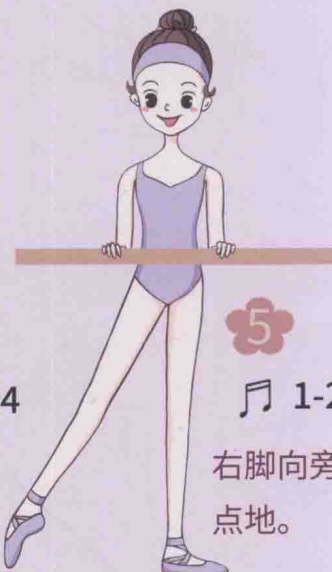
落tendu向
旁点地。



6

♫ 3-4

抬起旁
25度。



5

♫ 1-2

右脚向旁
点地。



左脚重复,节奏同上。