



ENGLISH
NATIONAL
BALLET
SCHOOL

英国国家芭蕾舞学校

DK少儿 芭蕾舞全书

BALLERINA: A STEP-BY-STEP GUIDE TO BALLET

[英] 简·哈克特◎著
彭柯嘉◎译 马学强◎审订



北京科学技术出版社



DK少儿 芭蕾舞全书

BALLERINA: A STEP-BY-STEP GUIDE TO BALLET

贵州师范学院内部使用

[英] 简·哈克特◎著
彭柯嘉◎译 马学强◎审订
完谭元元国际芭蕾舞艺术工作室联合策划

北京科学技术出版社

致 谢



出版社和作者在此感谢我们优秀的小演员弗里达·夏洛特·莫妮克·希巴·奥利维娅·劳蕾塔·布莱克·本和尼克的付出，同时感谢他们的家人、老师瓦莱丽·希切、苏珊·鲁滨逊，弗朗西斯霍兰学校以及英国皇家歌剧院的支持。感谢维多利亚·沃恩和英国国家芭蕾舞学校工作人员的帮助；感谢佐薇·乌芬戴尔和 Khaki Production 公司所有员工在 DVD 制作方面提供的帮助；感谢希瑟·斯科特和理查德·克莱斯通的校对；感谢摄影师戴维·汉德利为本书拍摄的精美图片以及林赛·肯特的协助。

感谢中央芭蕾舞团团长办公室助理、英法语翻译彭柯嘉对本书的翻译；感谢中央芭蕾舞团舞蹈学校教研主任马学强对本书中文版的审订。

感谢谭元元及上海戏剧学院谭元元国际芭蕾艺术工作室。

如需更多信息，请登录 www.enbschool.org.uk 和 www.ballet.org.uk。



Original Title: Ballerina: A Step-by-Step Guide to Ballet
Copyright © 2007 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Simplified Chinese Translation Copyright © 2020 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2019-2922

图书在版编目 (CIP) 数据

DK 少儿芭蕾舞全书 / (英) 简·哈克特著；彭柯嘉译。—北京：北京科学技术出版社，2020.1 (2020.2重印)
ISBN 978-7-5714-0287-7

I. ① D… II. ① 简… ② 彭… III. ① 芭蕾舞—小学—教学参考资料 IV. ① G624.703

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 089990 号

DK 少儿芭蕾舞全书

作者：[英] 简·哈克特

策划编辑：刘婧文

出版人：曾庆宇

图文制作：史维肖

社址：北京西直门南大街 16 号

电话传真：010-66135495 (总编室)

010-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经销：新华书店

开本：710mm × 1000mm 1/16

版次：2020 年 1 月第 1 版

ISBN 978-7-5714-0287-7 / G · 2908

译者：彭柯嘉

责任编辑：张芳

责任印制：吕越

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

010-66113227 (发行部)

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：鹤山雅图仕印刷有限公司

印 张：5.5


印 次：2020 年 2 月第 2 次印刷

定 价：78.00 元

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

A young girl with dark hair tied back with pink bows, wearing a pink leotard, is smiling and holding a pair of pink ballet shoes. The background is a plain, light-colored wall.

优秀的芭蕾舞演员
会坚持每天练习，
而且喜欢学习新的
舞步。

——希巴

序 言

舞蹈，是人类最古老的艺术之一。

我们的祖先在还没有学会用语言沟通时，就会用动作、姿态和表情来传递感情，交流思想。舞蹈，就这样诞生了。

芭蕾舞，是舞蹈艺术中最耀眼的一颗明珠。它于十五世纪起源于意大利，已经有五百多年的历史。在法国，人们对芭蕾舞进行规范，使其发扬光大；在俄罗斯，芭蕾舞的发展达到鼎盛，并由此逐渐走向世界各地。

芭蕾舞是一门高雅的艺术，“芭蕾”一词是法语单词“ballet”的音译。学习芭蕾舞，不仅可以培养人优雅的体态和良好的身体协调能力，而且可以提升人对美的鉴赏力和自律能力。

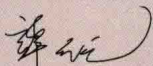
孩提时代是学习芭蕾舞的绝佳时期。除了注重美育熏陶外，芭蕾舞教学还注重孩子的生理和心理特点，制订了一套科学的训练体系：基于人体结构循序渐进地训练，对孩子的肌肉、骨骼、韧带进行合理锻炼，从而达到有效进行身体整体训练的目的。通过日复一日，年复一年的训练，孩子每一个动作都能做得标准规范，自然地展现优雅的舞姿，身体协调能力和运动平衡性得到不断完善。

以往，芭蕾舞基本功是由具有专业经验的老师代代相传，缺少普及型读物。随着芭蕾舞受到越来越多的家庭和学校青睐，除了课堂上老师的传授，我们还需要一本具有实践指导意义的少儿芭蕾舞教材，让芭蕾舞学习更具系统性和科学性——孩子通过阅读其中内容，能够补充日常训练，家长也可以根据图片和文字内容全面了解孩子在芭蕾舞学习中能学到的内容。

北京科学技术出版社引进的《DK 少儿芭蕾舞全书》是一本学习芭蕾舞的入门教材，不仅图文并茂地讲解了芭蕾舞的基本动作，还附有标准的视频示范。

这本书为国内的芭蕾舞老师开启了一扇窗，使他们了解国外少儿芭蕾舞教学的情况；也向小朋友伸出了一双温暖的手，引导他们感受学习舞蹈的乐趣，享受舞蹈带来的无尽欢乐。

希望《DK 少儿芭蕾舞全书》能够得到大家的喜爱！

上海戏剧学院谭元元国际芭蕾艺术工作室首席专家 

2019年9月

{ 目 录

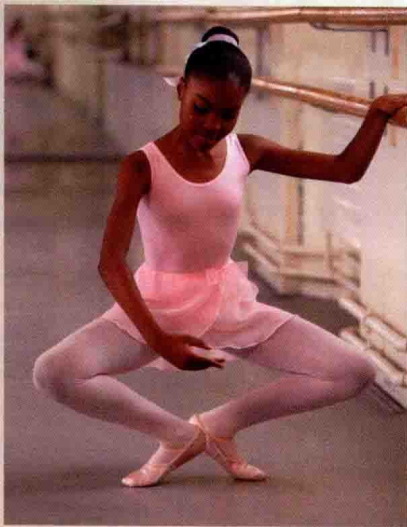
前言	1
准备跳舞	2
如何热身?	4
五个基本位置	6
扶把练习	9
扶把练习入门	11
手臂姿态练习	12
立起脚尖	14
腿部动作	16
腿部伸展	18
更多手臂姿态练习	20
优美的舞姿	22
中间练习	25
优雅地移动	26
快速移动	29
小跳	31
快速小跳	32
空中的姿态	34
细碎而快速的舞步	36
像华尔兹一样的舞步	38
原地旋转	41
舞步的组合	43
更大的跳跃动作	44
像猫一样跳舞	46
穿足尖鞋跳舞	48
足尖旋转舞步	50
舞蹈	53
从教室到舞台	54
舞蹈1	56
舞蹈2	58
一起跳舞	60
双人舞	62
无声表演	64
讲述故事	66
演出准备	68
演出	70
术语表	72
致谢	76



{ 成为芭蕾舞演员的
梦想激励着我。

——弗里达

前言



我喜欢尝试，直到
跳出优美的舞姿。

——莫妮克

练习造就完美

芭蕾舞看起来很美，在学芭蕾舞的过程中你也能获得满足感。芭蕾舞的动作虽然基于日常动作，但又要求演员以特别的方式完成，比如身体的弯曲和伸展，滑步、跳跃和旋转等动作。芭蕾舞演员在跳舞的时候，我们可以从她的动作中感受到美妙的线条感和平衡感。你要花一些时间练习，才能掌握这种跳舞的方式。本书的讲解对你的芭蕾舞学习会有非常大的帮助。法国人最早对芭蕾舞动作进行分类整理并确定了名称，今天以法语命名的芭蕾舞术语仍在全世界通用，这也方便了世界各地的芭蕾舞演员们共同工作。在本书中，我们将法语与释义一并写出，还在书后附上术语表，方便大家理解。

本书提供了关于扶把练习、简单舞步、复杂舞步和舞蹈演出等方面的指导，是一本循序渐进的芭蕾舞指南。一开始，你可能无法完成所有的动作，但是随着练习得越来越多，你会觉得这些动作变得越来越容易，也越来越令人享受。书中的视频收录了部分有伴奏的舞步和舞蹈示范，可以帮助你理解和练习芭蕾舞动作，让你就像在家中上芭蕾舞课一样。你要仔细观看视频中演员们的表演方式，以及他们与音乐是如何完美配合的。

如果你梦想成为一名芭蕾舞演员，那么你就要经常练习，这是你实现目标的第一步。练习时，你可以想象那些世界各地的其他演员，他们和你一样，也在进行着相同的练习，追逐着他们的梦想！

简·哈克特
英国国家芭蕾舞学校校长

章节名旁边的二维码表示该页的部分或者全部动作已收录于视频中。你可以通过扫描二维码在手机上进行观看。

准备跳舞

像一名芭蕾舞演员那样

为了让自己在课堂上和舞台上看起来像一名专业的芭蕾舞演员，合适的服饰和发型就显得十分重要。在跳舞时，它们可以使你的动作更加流畅，精力更加集中。在上课前，你要留出时间穿上舞蹈服并梳好头发，经过练习，你应该可以迅速地完成这些。



1. 扎马尾辫

芭蕾舞髻

芭蕾舞学员的用品清单

优秀的学员做事都是很有条理的，你也应该这样。把舞蹈用品整齐地放在一个专用包里是一个好习惯，这样你想练习的时候，随时都可以去。

你需要的用品：

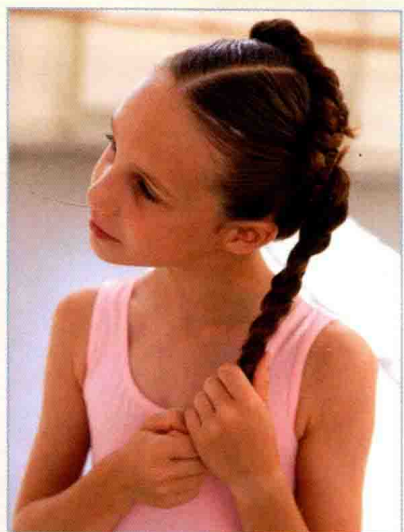
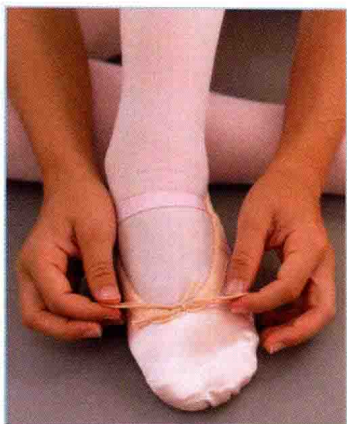
1. 连体服、紧身裤袜和短裙；
2. 芭蕾舞鞋；
3. 发卡、发带、梳子和小镜子；
4. 一个鞋包，用于保持舞鞋的整洁；
5. 一个笔记本和一支笔，用于记录学习的舞步；
6. 一瓶水。

穿什么？

对女孩来说，连体服、紧身裤袜和芭蕾舞鞋是练习时必需的服饰。你也可以再加一条短裙。在热身前，你可以穿上羊毛护腿和羊毛开衫，等到身体暖和起来以后，再把它们脱掉。男孩可以穿T恤衫和弹性短裤。

芭蕾舞鞋

芭蕾舞鞋的材质可以是皮革，也可以是闪亮的绸缎。舞鞋应当与你的脚非常贴合，选择舞鞋时这一点很重要。芭蕾舞学员的舞鞋必须保持干净，上面的松紧带可以起到很好的固定作用。鞋子前端的细绳应整齐地扎成蝴蝶结，塞到鞋中。



你的头发应该和你的芭蕾舞服一样整洁。你要练习梳不同的芭蕾舞发型。

芭蕾舞发型

把头发梳起来，露出面部和颈部，这有助于展现优雅的头、颈部动作，还能防止头发进入眼睛。学员通常会把头发盘成发髻。有时候，年纪小的学员也会把头发编成辫子。

如果你的头发比较短，你可以戴上有弹性的发带，让头发变得整齐。

帮朋友检查发型



2. 盘起

3. 整理

1. 把头发在较高的位置梳成马尾辫。
2. 将马尾辫紧紧盘成一个发髻，用发卡固定好。
3. 用少量的水抚平不整齐的头发。在发髻周围绑一条丝带，丝带要绑结实些。



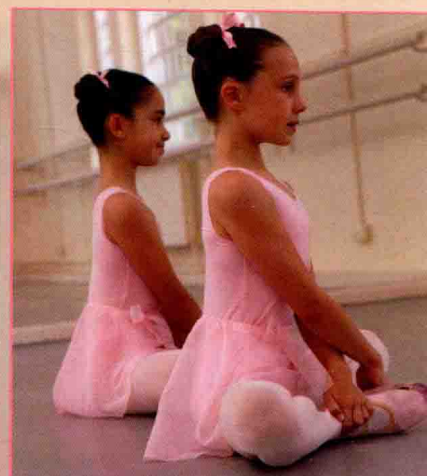
如何热身?

安全开始芭蕾舞训练

恰当的热身运动是开始练习芭蕾舞的基础。在课堂上，你要做一些你不太习惯的动作，使肌肉得到拉伸，让关节以新的方式弯曲和旋转。当你练习更复杂的舞步时，你需要把腿抬得更高或者蹲得更深。要做到这一点，你必须从温和的热身运动开始。热身运动中的每个动作要重复 10 次，拉伸的动作要保持 10 秒。



伸展和弯曲你的手指，让你的手暖和起来，这样才能让你的手臂动作更优美。



坐下来训练时，挺直后背，伸直脖子，同时脚心相对，将膝盖向下压。这个像青蛙一样的坐姿可以帮助你练习腿的外开*。

希巴坐下来训练时，挺直后背并收腹

* 外开是芭蕾舞中腿的基本姿态，在教学中也常以英文“turn-out”为指令。——编者注

做复杂的动作前，要进行热身和适当的拉伸。

——弗里达

拉伸肌肉

保护好你的肌肉——它们很重要！每节芭蕾舞课开始和结束的时候，都要让你的肌肉保持柔软而灵活的状态。永远记得从温和、缓慢的动作开始热身。在你重复这些动作时，你的肌肉会逐渐“暖和”起来，拉伸得更加到位。刚开始时，你可能无法完成所有的练习。但如果你经常练习，你的肌肉会变得更有力、更灵活。

注意，做拉伸的时候要深呼吸。你会惊讶地发现，这对你的肌肉非常有帮助。

尝试同时绷直
双腿和双脚

亮点动作

对有经验的学员来说，劈叉是很有效的拉伸动作。弗里达在长时间热身后，才会尝试这个动作。她的双腿从臀部向身体前后拉伸，形成一条直线。



希巴和奥利维娅的双腿保持“青蛙”一样的坐姿，手臂同时向前伸直，这样可以更有效地拉伸臀部和背部肌肉。



双手保持花朵开放的姿态，从手腕到指尖逐渐合拢，然后再分开。这个练习可以帮助你更好地展现手部动作。



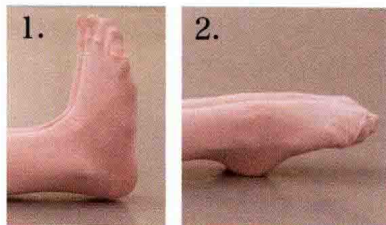
跳绳是很好的热身运动，尤其在寒冷的天气！它还可以锻炼你的体力，让你做跳跃动作时不至于很快喘不上气。



双腿从髋部到脚趾
完全绷直

后背挺直，双腿绷直

1. 向上勾脚，有助于你做下蹲和跳跃动作。
2. 从脚背到脚趾保持绷直的状态，有助于你用脚尖站立。



热身后，我已准备好
做跳跃和旋转了。

——希巴

五个基本位置*



包括手位和脚位

芭蕾舞中的所有动作通常都以这五个基本位置作为开始或结束姿态。芭蕾舞演员展现出的舞姿均来自于圆和直线的组合，你将从这些基本位置学起。例如，你的手臂可以轻柔地围成圆形，同时你的腿可以形成一条有力的直线。但无论做什么动作，你的腿和脚都应该保持外开。



弗里达的脚站一位。两腿从髋部外开，双臂在 bras bas (低手位) 的位置。

一位



手臂在胸前围成一个圆。双腿从髋部到脚跟完全外开。双脚不要内翻。

二位



双臂张开形成大的弧形，双手略低于肩膀。双脚分开的距离与髋同宽。双腿保持外开。

三位



一只手臂留在二位，另一只手臂移到一位。一脚位于另一脚之前，脚跟紧贴另一脚的中间。

* 五个基本位置分别规定了相应的手位和脚位。在法国、意大利、英国、俄罗斯以及中国的不同教学体系中，对于脚位的描述基本一致，但对于手位的描述略有差别，本书采用的是英国教学体系中对手位的描述方法。——编者注

我平稳地从一种姿态
转换到另一种姿态。
——夏洛特

三位



Demi-seconde (半二位) Demi-bras (半手位)



在 demi-seconde 中，手臂处于二位和 bras bas 之间，双手沿弧线下垂。在 demi-bras 中，手臂处于一位和二位之间。

四位



将手臂举至头顶，手臂保持弧形。前脚向前滑动，双腿之间留出空隙。

五位



双臂举至头顶，围成圆形。双脚外开，前后紧贴，后脚仅露出大脚趾的第一个关节。

四位



五位



脚的三位、四位和五位

要站好三位、四位和五位有一定的难度。练习时不要着急。为了站好这几个基本位置，你需要增强臀部肌肉的力量，以保持腿和脚的外开。

年龄大一些的学员在立起脚尖时可以站稳







扶把练习

每天都要进步

在练习时，学员们需要扶着把杆来获得支撑。即使是非常有经验的芭蕾舞演员，在每节课开始时也会先做扶把练习。如果练习时没有把杆，那就扶着座椅靠背。你需要时常对着镜子练习，来检查自己的动作。即使不能马上学会所有的动作，也不用担心。

当你变得更有力量的时候，你就能更长时间地保持前面学习的这些动作。扶把练习是为练好芭蕾舞的其他动作做准备的。

我努力让自己的下蹲
动作更优雅。

——希巴



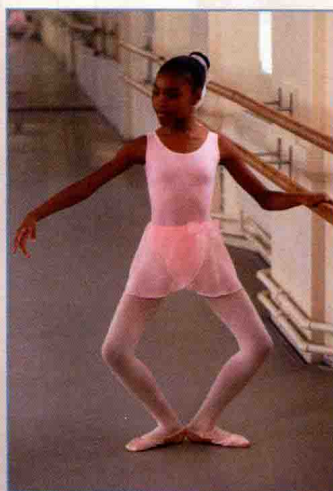
保持优美的姿态对芭蕾舞演员来说至关重要。在每个 plié 动作开始和结束时，你需要检查你的站姿是否标准，是否做到了收腹并挺直后背。从侧面看，你的肩膀、髋部和脚跟应该处于一条直线上。记住，要轻轻地扶把杆，不要紧紧抓住它。

1. 准备



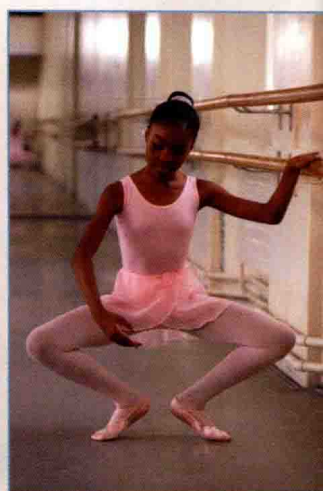
做 plié 时，动作要流畅。双脚站一位，单手扶把，外侧手臂处于二位，眼睛看向二位手。

2. Demi-plié



下蹲时，两腿形成菱形。脚跟踩地，外侧手臂向下移到 demi-seconde。

3. 一位的 Grand plié



蹲得更深，直至脚跟离地。手臂移到 bras bas，眼睛随手移动。同时后背挺直，双膝外开。

希巴轻轻地扶着把杆*

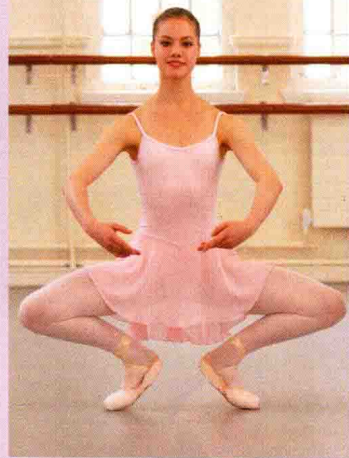
* 在日常教学中，大家常用把杆的法语“barre”来称呼它。——编者注

扶把练习入门



Demi-plié和grand plié

Plié (蹲) 是芭蕾舞最重要的动作之一。芭蕾舞演员在每一节课上都要练习 plié。Plié 不仅可以增强腿部和髋关节的力量, 还有助于练习外开、跳跃和足尖动作。你可以扶着把杆, 从 demi-plié (半蹲) 开始练习, 然后过渡到 grand plié (全蹲)。



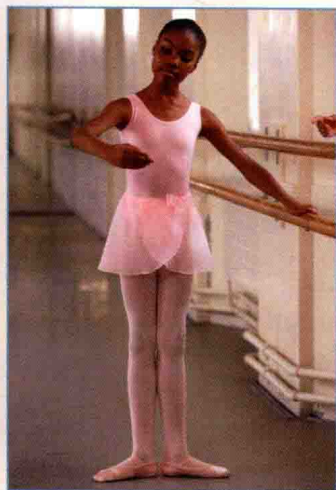
亮点动作

弗里达已经可以不扶把杆做 grand plié, 这个动作要求学员具有出色的平衡能力。

4. Demi-plié



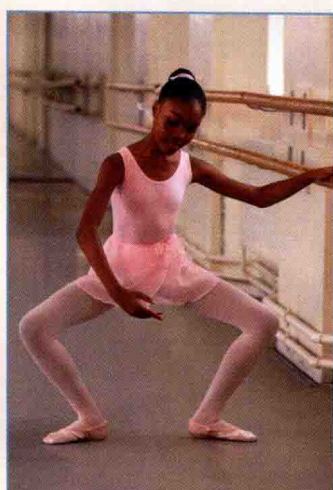
5. 双腿伸直



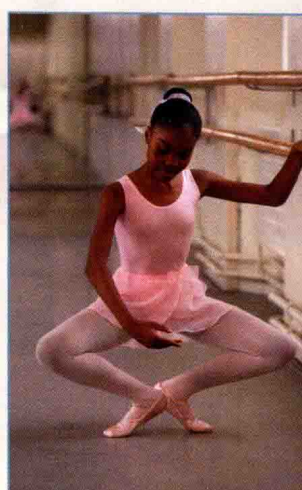
6. 打开手臂以 结束动作



7. 二位的 grand plié



8. 三位的 grand plié



脚跟向下推地站起, 回到 demi-plié, 外侧手臂回到一位, 眼睛随之移动。

在伸直双腿时, 你能感觉到大腿内侧肌肉互相推挤, 这时你要收紧腹部, 头向把杆倾斜。

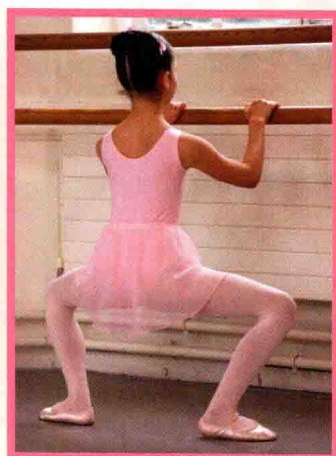
打开手臂时, 后背挺直, 从脚跟到头部始终处于一条直线上。随后转动头部, 放松肩膀。

做二位的 grand plié 时, 脚跟不要离地。这对以后做二位的跳跃动作很有帮助。

从三位的 grand plié 站起时, 膝盖和脚尖不要向前。让肌肉持续用力。

最好的 plié

练习 plié 时, 动作应当是流畅且非常缓慢的, 通常用舒缓的音乐伴奏。当你第一次学习 plié 时, 你要面对把杆, 双手扶把。在练习 grand plié 之前, 先练习 demi-plié, 让身体平稳地上下移动, 同时两腿保持外开, 这需要一定的力量。当你通过练习变得更有力量后, 你不仅可以减少扶着把杆的时间, 还可以侧身单手扶把进行练习。你的手可以时不时地松开把杆, 检查自己是否能保持平衡。



希巴做了一个漂亮的二位 grand plié。她的大腿与地面平行, 就像一张桌子。她的膝盖朝向两侧, 后背挺直。她扶着把杆慢慢下蹲。