



形体与舞蹈基础训练

舒永智 主编



形体与舞蹈 基础训练

舒永智 主编



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

真
工

图书在版编目 (CIP) 数据

形体与舞蹈基础训练 / 舒永智主编. -- 镇江 : 江苏大学出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5684-1154-7

I. ①形… II. ①舒… III. ①形体—舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第158371号

形体与舞蹈基础训练

Xingtí yú Wúdào Jīchū Xùnliàn

主 编 / 舒永智

责任编辑 / 徐子理 董国军

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

印 刷 / 句容市排印厂

开 本 / 718 mm × 1000 mm 1/16

印 张 / 11

字 数 / 176千字

版 次 / 2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-1154-7

定 价 / 54.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)





前 言

舞蹈作为文化遗产的艺术载体，是世界艺术宝库中的璀璨明珠。作为各民族文化的重要组成部分，舞蹈植根于各民族人民的生产生活实践，体现着不同民族的文化风貌，彰显了人类情感的丰富性及情感表达方式的多样性。舞蹈不仅是一种感官艺术，还在深层次上反映了人们内心的情感世界，通过肢体语言表现出的艺术感染力往往使观众产生情感的共鸣，在一定程度上充当了沟通情感的媒介和特殊的语言艺术形式。

舞蹈艺术源远流长。舞蹈作为一种最初的艺术形式起源于人类的狩猎、祭祀等活动。法国拉斯科洞窟的早期壁画描绘了人类早期的生活状态，线条勾勒并经涂抹上色的野牛、麋鹿等动物运动时的动态感，人类的奔跑、搏杀动作等都体现出早期人类的运动审美，这种对人类自身及周边环境的关注、模仿、记录的自觉意识在某种程度上体现了舞蹈审美的萌芽。早期的舞蹈艺术在后世的发展中不断演变、丰富，在文明的交流中不断融合、创新，形成了多个典型的舞蹈种类，以及系统的舞蹈教学体系。

舞蹈教育任重道远。舞蹈教育是美育工作的重要组成部分，是塑造形体美、促进身心协调健康发展的重要途径。然而，舞蹈教育的重要性与当前舞蹈教育总体薄弱的现状之间仍有不小的距离。如果说舞蹈的实践与创作是“动力腿”，那么舞蹈课程体系与教学体系的建设就是“支撑腿”。前者对后者起引领作用，后者对前者起支撑作用，二者缺一不可。舞蹈的实践与创作是舞蹈传承与创新的根本途径，为舞蹈课程体系与教学体系的建设指引方向。舞蹈课程体系与教学体系的建设与完善是普及舞蹈教育、培养舞蹈专业人才的基础，而舞蹈教育的普及程度和舞蹈专业人员的素质关系着舞蹈实践与创

作的水平和质量。换言之，舞蹈的实践水平与创作高度需要舞蹈教育普及打下的舞蹈人才基础。沟通两者的重要媒介之一正是舞蹈课程的教材。

舞蹈教材贴近实际。在十余载的舞蹈课程教学中，我深切感受到，面向地方普通高校学生的舞蹈类专门教材的选择仍然较少。由此，我萌生了编写适合地方普通高校学生的舞蹈类课程教材的想法。本教材的编写从地方普通高校舞蹈学、音乐学和学前教育等专业教学计划的实际情况和要求出发，以科学性、代表性、实用性和普及型为原则，旨在贯彻“加强美育教育，注重能力培养”的教育指导思想。全书共分八章，较为全面地介绍了芭蕾舞、中国古典舞与民族民间舞的基础知识和基本训练方法。

在未来的教学中，我将积累更多的教学实践知识，与有志同仁一道积极构建适合地方普通高校舞蹈课程的教材体系，以实际行动响应习总书记提出的“做好美育工作，弘扬中华美育精神”的殷切期望。

河滨之舞，舞动中华。谨以此献礼祖国七十华诞。

舒永智

2019年6月

目 录



形体舞蹈基础知识

第一章

- 第一节 形体舞蹈训练的含义 /2
- 第二节 形体舞蹈训练的目的与作用 /2
- 第三节 形体舞蹈训练的目标 /4
- 第四节 形体舞蹈训练的内容 /5



芭蕾舞

第二章

- 第一节 芭蕾舞的起源 /9
- 第二节 芭蕾舞的基本概念 /10
- 第三节 地面训练部分 /17
- 第四节 扶把训练部分 /26
- 第五节 中间训练部分 /48

第三章 中国古典舞

- 第一节 中国古典舞综述 /56
- 第二节 基本概念 /58
- 第三节 手、脚的基本形态 /60
- 第四节 头、手、脚的基本位置 /63
- 第五节 基本舞姿 /72
- 第六节 头、肩、手、手臂的基本动作 /78
- 第七节 脚、腿的动作 /81
- 第八节 躯干动作 /83
- 第九节 步法 /86

第四章 维吾尔族舞蹈

- 第一节 维吾尔族舞蹈概述 /90
- 第二节 手位与脚位 /90
- 第三节 基本动作 /94

第五章 藏族舞蹈

- 第一节 藏族舞蹈综述 /113
- 第二节 基本体态与手形 /113
- 第三节 手位与脚位 /115
- 第四节 基本动作 /116
- 第五节 颤踏动律训练 /117
- 第六节 屈伸训练 /120
- 第七节 颤动律训练 /121
- 第八节 悠、摆、滑、踢等步法训练 /122
- 第九节 顿颤动律训练 /126
- 第十节 颤端、跨、踏、翻身步法训练 /128

第六章 蒙古族民间舞

- 第一节 蒙古族民间舞概述 /132
- 第二节 基本体态与手形、脚形 /132
- 第三节 手位与脚位 /134
- 第四节 基本动作 /137
- 第五节 体态动律训练 /140



第七章 胶州秧歌

- 第一节 胶州秧歌概述 /144
- 第二节 基本体态与手形 /145
- 第三节 手位与脚位 /147
- 第四节 基本动作 /152

第八章 海阳秧歌

- 第一节 海阳秧歌概述 /156
- 第二节 基本体态与手形 /157
- 第三节 基本动作 /162

参考书目 /164



第一章 形体舞蹈基础知识

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，来表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。它是人类最早的艺术活动 and 艺术形态，它早于其他艺术并对其他艺术的形成产生过直接或间接的影响，因此被称为“艺术之母”。



第一节 形体舞蹈训练的含义

舞蹈是通过人体的动作来塑造艺术形象的。如何灵活运用人体这一“工具”以传情达意？这就需要舞者学习并坚持基本训练——形体训练。通过这部分训练，舞者可以掌握正确的站立形态和方向，舞蹈动作的姿态，身体各部位运动的幅度、速度、灵活性，身体控制的稳定感、协调感，肌肉的力量，以及由以上诸要素所构成的旋转、跳跃、翻身等技术技巧。只有动作与动作之间配合的转换连接所产生的动律、节奏、用力方法的变化，体现特有的风格，才可真正使舞蹈成为具有空间感的艺术语言。形体训练既是舞蹈的基础，又是评判专业水准的重要依据。

形体舞蹈训练既是一个培养综合能力的过程，也是一个培养生活情趣、陶冶个性情操、全面提高人文素质的社会实践过程。众所周知，教育的核心是培养学生的创新思维，发展学生的个性，而形体舞蹈训练则具有这一核心所需要的可贵的发展和发展的土壤。因为形体舞蹈训练不仅能提升学生的身体素质，还能滋养学生的心灵与精神，它在全面优化身体形态的同时也提高了学生的综合能力。

第二节 形体舞蹈训练的目的与作用

一、形体舞蹈训练的目的

形体舞蹈训练是开展素质教育、培养学生综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。它的目的在于改善学生形体动作的状态，提高身体的灵活性、协调性，增强其可塑性，从而提高形体的外在表现力，为良好的站姿、坐姿及行走姿态的形成打下坚实的基础。

简单的基本功训练、形态控制训练能较好地提高学生良好形态的控制能力，而形体舞蹈组合训练还能提高良好形态的表现力。形体舞蹈训练既能全面锻炼身体，又能重点训练人体的形态。不论是单个还是组合动作练习，均要求动作协调、节奏准确、造型美观大方，因而形体舞蹈训练是塑造良好身

体形态的重要手段之一。

形体舞蹈训练要注重全面和重点相结合,充分反映本学科的特点和形体舞蹈训练的基本要求;掌握形体锻炼的基本方法、基本技术和基本技能;培养学生坚强的意志品质、不怕苦和不怕累的精神,团结协作的思想意识与实践,以及良好的职业道德;开发学生的创新思维,不断提高全面发展的水平,将形体舞蹈训练与素质教育有机地联系起来。

二、形体舞蹈训练的作用

形体舞蹈训练对练习者身心的健康发展具有积极的促进作用,主要表现在以下几个方面:

(1) 强健身体,促进发育。形体舞蹈训练同其他体育运动一样,对人体的主要器官及生理系统起着良好的锻炼和调节作用。长期坚持形体舞蹈训练,有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展,促进青少年运动系统的完善与优化,有利于形成正确的体态和优美的形体。

(2) 塑造体态,彰显形体美。人体的形体美是指在健康的状态下,骨骼形态、肌肉、体形、姿态等方面基本符合审美要求而产生的美感。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。

(3) 增强自信,提高能力。长期坚持形体舞蹈训练会对练习者本人产生一种良性心理暗示,使人更加朝气蓬勃,奋发向上,并对情绪和性格产生积极的影响,从而帮助练习者正确认识和评价自己,增强自信,使之对生活 and 未来充满希望和信心。同时,一系列的形体练习能极大地提高练习者对外界各种刺激的适应能力和对信息的反应能力,以及对生活中美好事物的深刻感知能力,丰富其想象力,促进练习者智力的提高和思维的发展。形体舞蹈训练在使练习者获得美的形体和美的表现力的同时,还培养了练习者健康向上的审美情趣,陶冶了心灵美、行为美的高尚情操。此外,民族民间舞的学习还能增强学生对中华民族优秀艺术文化的自豪感。

(4) 磨炼意志,培养性格。现在的学生群体中独生子女居多,在各种主观和客观因素的影响下,其成长过程中不可避免地存在娇气、任性、散漫、



脆弱、惰性等消极状态。因此,要时刻与自己的不良习惯和消极状态做斗争,坚持不懈地进行形体舞蹈训练,正确地认识和评价自己,坚信自己的力量,改善并增强心理素质,满怀信心地迎接各种挑战,从而磨炼意志,战胜自我,培养坚毅顽强的性格。

第三节 形体舞蹈训练的目标

形体舞蹈训练的目标是塑造优美形体,提高审美能力,促进身心协调发展。为实现这一目标,应从以下几个方面努力。

一、健身美体,端正姿态

在形体舞蹈训练中,练习者应根据自己身心发展的特点,有目的、有意识、有计划地选择练习内容和练习手段,促使全身的骨骼、肌肉得到良好发育,使身体各部位匀称协调,从而弥补形体自然状态的不足;同时,也应根据性别特征与自身特点,有针对性地提升身体素质,提高生理机能水平,以强健体魄;在进行姿态训练的同时,更要坚持气质训练,养成超凡脱俗的气质。只有这样,才能具备较好的体态语言,为适应当今和未来社会的需要打下坚实的基础。

二、掌握“三基”,提高能力

形体舞蹈训练的基本手段是身体训练,即按照美化形体、发展体能的要求而采用的各种动作练习。练习者只有在反复的身体练习过程中才能掌握正确完成动作的方法和技术,只有在经常练习的基础上掌握动作技能,才能达到良好的训练效果。因此,在全面锻炼形体的同时,加强“三基”(基本知识、基本技能、基本方法)学习,掌握科学的形体训练方法,形成自觉锻炼的习惯和独立锻炼的能力就显得格外重要。

三、陶冶性情，美化心灵

形体舞蹈训练是有目的、有组织的教育过程。它不仅影响人的外在形象，还影响人的品格和气质。形体舞蹈训练的内容丰富，形式新颖多样，但其核心都是展示美、塑造美。因此，它本身就具有培养练习者审美趣味、审美能力、审美感受的作用。同时，形体舞蹈训练是在音乐伴奏下进行的，练习者在优美的旋律中通过自己的身体活动来感受美，从而获得情感的愉悦和美好的审美享受。日积月累，量的变化引起质变，练习者在不知不觉中受到潜移默化的影响，达到了陶冶性情、美化心灵的目的。此外，美好形体的获得是长期坚持锻炼的结果，形体舞蹈训练的过程也是培养毅力、磨炼意志的过程。正如培根所说：“美是令人倾慕的，但创造美的形体，也一定能够培养出常人所不及的坚强品格和精神，使身体的美与心灵的美和谐一致，实现内在美和外在美的统一。”

形体舞蹈训练的各种途径是互相联系、互相促进、不可分割的统一整体。在形体舞蹈训练中，只有保证各个途径的联系与贯通，才能保证目标的最终实现。

第四节 形体舞蹈训练的内容

形体舞蹈训练是一个完整、系统的训练体系，根据它的目标和任务，可以从身体各部位正确的感知觉、基本形态、基本素质、舞蹈的基本动作和民族民间舞等方面进行训练。

一、身体各部位正确的感知觉训练

感知觉是人对环境的反应，是人脑对客观事物个别属性和整体属性的直接反映。在实践活动中，感觉和知觉总是同时出现，难以区分，所以一般称为感知觉。正确的感知觉是形成和保持优美形体的必要条件之一，包括头颈、躯干、上肢、下肢感知觉和站立等基本姿态的正确认知。身体各部位正



确的感知觉练习,使练习者能够体会到保持正确身体姿态的肌肉感觉,从而提高练习者的自我判断能力和自我控制能力,帮助练习者克服因某些因素而产生的身体形态方面的错觉,在头脑中形成正确的体态记忆,使之保持正确的形体姿态,并逐渐形成自觉的肌肉记忆。

正确形体姿态和错误感觉的反复比较,以及正确姿态的反复强化,所产生的相应刺激传入大脑的相应部位,从而增强了分化能力,形成了正确的感知觉。运用这一训练手段,练习者既能完成对于正确形体姿态的认识过程,又能完成形体舞蹈训练中的主要任务。

二、基本形态训练

基本形态是指先天形体和后天塑造的最基本的身体姿态,如生活中的坐、立、行等动作姿势。基本形态练习的内容非常丰富,包括基本方位的认识、基本部位的练习、把杆部位练习等。基本方位的认知对脚和手的基本部位提出了规范性的要求。在把杆练习中,练习的内容要根据青少年的身体条件进行编排,并提出规范性的要求。离把后的徒手练习,包括各种基本步伐、手臂动作和组合练习,强调举手投足的优美,内容丰富。表现力练习着重培养人的优美体态和肢体动作,以及通过面部表情表现情绪情感的能力。练习者通过大量的基本形态训练,进一步改变身体形态的原始状态,逐步形成正确的站姿、坐姿和走姿,提高练习者形体动作的灵活性和协调性。这部分练习是形体舞蹈训练的主要内容之一,必须从严要求,持之以恒。

三、基本素质训练

基本素质训练是形体姿态控制和保持的必备条件,也是塑造练习者优美、健康形体不可缺少的重要内容。必须采用科学的、严格的练习手段,长期对身体进行改造和锻炼,才能优化练习者的形态,改善机能。在练习中,可采用单人练习和双人配合练习两种形式进行训练。大量的练习可训练人体的肩、腰、腹、胯、腿等部位,提高人体的支撑能力和柔韧性,为塑造良好人