

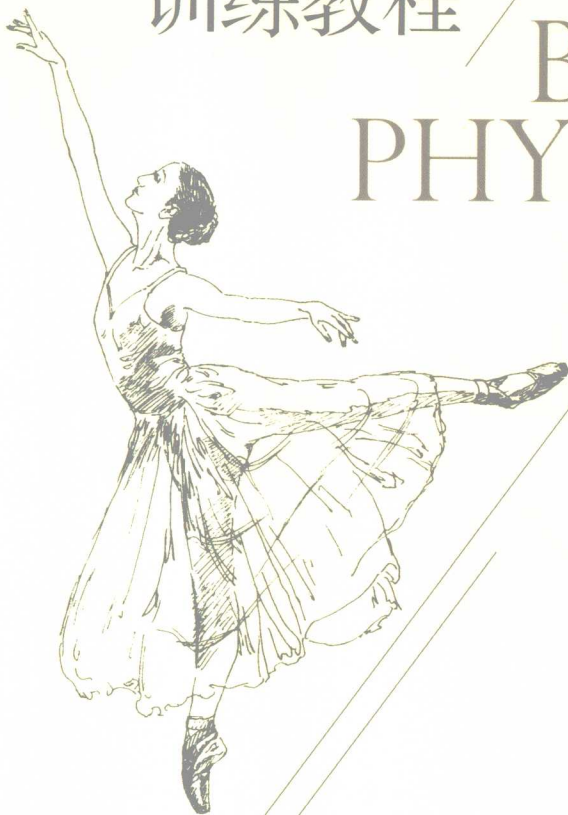
高等学校教材

# 芭蕾形体

训练教程

BALLET  
PHYSICAL

杨坤 / 主编



高等教育出版社  
Higher Education Press

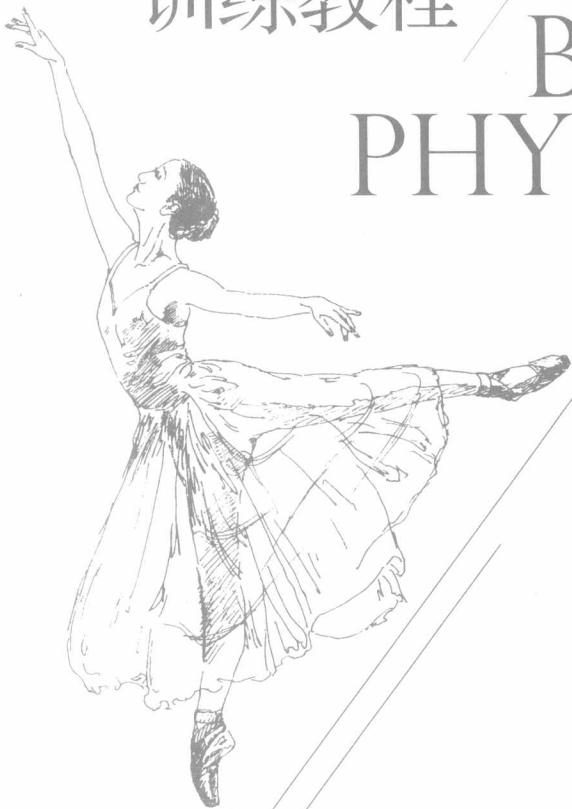
高等 学校 教材

# 芭蕾舞形体

训练教程

BALLET  
PHYSICAL

杨 坤 / 主编



高等教育出版社  
Higher Education Press

## 图书在版编目(CIP)数据

芭蕾形体训练教程/杨坤主编. —北京:高等教育出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 04 - 026517 - 0

I. 芭… II. 杨… III. 芭蕾舞 - 形态训练 - 高等学校 - 教材 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041062 号

策划编辑 叶波 责任编辑 郭蕾 封面设计 张志奇  
版式设计 范晓红 责任校对 杨雪莲 责任印制 陈伟光

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	400 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010 - 58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landrace.com">http://www.landrace.com</a>
印 刷	中青印刷厂		<a href="http://www.landrace.com.cn">http://www.landrace.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 张	9	印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
字 数	130 000	定 价	28.80 元(含 CD、DVD)

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26517 - 00

## 内容提要

本书是为高等学校学生编写的形体训练教材。

本书第一章阐述了芭蕾形体训练基础理论知识,使学生了解芭蕾艺术的产生、发展和现状,认识到芭蕾形体训练的内涵和审美取向;第二章论述了芭蕾形体训练与现代职业素养之间的内在联系,使学生理性认识芭蕾形体训练对于塑造形体美、气质美,有效提升职业素养和职场竞争力的作用,进而增强训练的主动性;第三章至第七章是芭蕾形体训练的具体内容,包括地面形体训练、扶把形体训练、离把形体训练、跳跃练习和芭蕾舞步练习五大部分和 50 余个组合,注重了教材纵向的系统性、横向的相互协调性以及适宜的动作速度、组合的难易程度。教材的全部训练组合均配有伴奏音乐和示范视频(见随书 CD 及 DVD)。教材中还设置了“知识窗”栏目,以拓展学生的视野,提高个人修养,增强本书的趣味性和知识性。

本书可作为各类高等学校及中等职业学校形体训练课的教材,也可供社会人士参加形体训练班或自学使用。

# 前 言

伴随着我国经济的迅猛发展,物质文明跨上了一个新的台阶,现代人在生活质量不断提高的同时更加注重精神和心灵的满足感,追求属于自己的形体美、气质美。特别是当今职业群体,为提升职场竞争力,增强美感认识,达到形体、气质与仪态的完善,许多人通过形体训练来内外兼修,他们把到剧场去欣赏芭蕾舞和上一节芭蕾形体训练课当做是一件高雅的事,因此各种芭蕾训练班呈现一片繁荣景象,芭蕾形体训练逐渐成为一项时尚运动。在成人芭蕾班里,各种职业、不同年龄的人们抱着各自对芭蕾的梦想和训练目的,汗流浃背,精神十足,以积极的心态接受着芭蕾形体训练。芭蕾舞这一在西方发展了六百余年的艺术形式不但很快被改革开放后的中国大众肯定,而且作为美育的途径,广泛地被人们接受,具备了向社会推广的群众基础。

社会的时尚也会很快传导到校园,大学生们在校园里一方面要学习各种知识和技能,完成各种基础和专业课程的学业,另一方面也积极地通过各种方式和途径提升自己的形象、气质和修养,为以后进入社会、纵横职场做好充足的准备。正因为如此,现在越来越多的院校开设了形体训练或类似的课程,以帮助学生完善自我,提升竞争力。而很多形体训练课,都不约而同地采用了芭蕾舞基本功的内容和形式作为训练蓝本。

芭蕾艺术是世界舞蹈艺术的精华,它有着一套科学、完备、系统的训练方法,其形体训练不仅符合艺术美的要求,而且是一种使肢体修长、动作舒展的运动,是训练形体和仪态的良好途径。

正是看到了芭蕾形体训练对塑造形体美、气质美的重要性和必要性与缺乏适宜教材带来的训练盲目性之间的矛盾,我们编写了本教材。我们力求在编写中将芭蕾舞的知识性、训练性和娱乐性相结合,力求符合大学生和社会大众心理和生理特征,强调芭蕾形体训练的科学性、系统性、

全面性以及舞姿的优美性,促进国民身体素质与文化素质得到更全面的提升。

教材配有伴奏音乐和教学示范视频,乐曲结构完整、节奏鲜明、旋律性强,所编曲目均为欧美芭蕾舞剧音乐节选,希望在舞蹈训练的同时,能对学习者进行诗意的有关音乐作品、音乐知识的教育,使他们在音乐、舞蹈的熏陶中得到心灵和精神的愉悦与享受。

本教材是集体劳动的结晶,天津师范大学杨坤副教授作为主编设计了本书的框架结构,确定写作内容并统稿。各部分写作分工如下:

第一章、第四章、第五章、教学建议和各章知识窗由杨坤副教授执笔;

第二章由天津师范大学高职学院苏爱洁副教授执笔;

第三章由天津师范大学陈晨讲师执笔;

第六章由广东江门职业技术学院林俐老师执笔;

第七章由河北省石家庄学院陈彩虹讲师执笔。

乐曲选编、钢琴演奏:天津师范大学讲师刘旭。

插图绘制:天津市南开区东方小学教师宋琨。









教学示范:曾嘉、张姗姗、杜昊晟。

本教材的出版得到了许多专家、舞蹈界前辈的关心和帮助,在此表示衷心的感谢!由于本人能力有限,难免有疏漏之处,敬请专家前辈和同行不吝赐教。

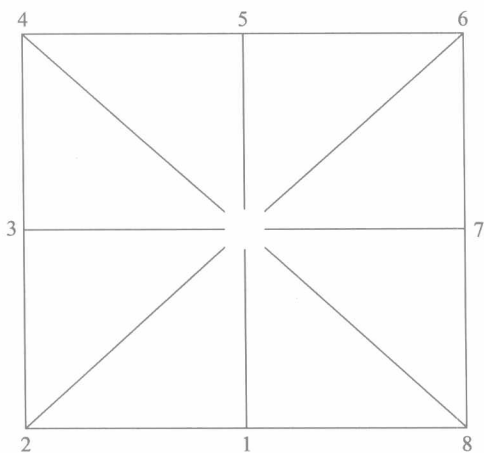
编者

2009年1月

## 教学建议

-  本教程为一学年的讲授和训练内容,每周两课时,每课时45分钟。第一学期学习第一章至第四章,第二学期学习第五章至第七章。
-  本教程的训练组合体现了芭蕾形体训练的普及性和规范性,它既是教学的内容和结果,也是考试的考题,建议不要随意改动。
-  教师在授课时,应按照由简至繁的教学原则,将组合分解成单一动作,较难的动作分解成局部动作(如上肢和下肢分开教),之后再作完整的组合练习。如何分解组合,教师可根据学生的程度决定。
-  教师在指导训练过程中,对学生身体的软、开度训练不能操之过急,应注意身体的承受量,以免造成训练损伤。一堂课训练要适量,以不使学生感到过度疲劳为宜。
-  在进行芭蕾形体训练时,从一开始就要重视课堂伴奏音乐的作用,舞蹈动作必须与音乐节奏、旋律相吻合,养成在音乐中舞蹈的良好习惯。
-  本教程教学方法以教师示范和学生训练为主,教师应以正确的舞姿、准确的节奏和优美的舞蹈形象去感染学生。
-  教师应采取启发式教学,以鼓励、肯定为主,因材施教,对每个学生进行有效指导。
-  在芭蕾形体教学中,教师要使用专用名称、术语,并让学生会听、说、写,在教学中使教者与学者建立起共同的专业语言。

✿ 本书采用 8 个身体方位的标记方法,符号“∠”是教室平面图的每一个方位的代号。



✿ 这是一本训练教程,因此需要有一定的训练设备作为辅助,如地面为地板,上面铺上塑胶,有训练把杆、镜子等。



# 目 录

## 教学建议 I

### 第一章 芭蕾舞形体训练概述 1

- 第一节 芭蕾舞概述 2
- 第二节 芭蕾舞形体训练的功能 7
- 第三节 芭蕾舞形体训练的基本要素和内容 11
- 第四节 芭蕾舞形体训练的程式化语言 15
- 第五节 芭蕾舞形体训练术语 20

### 第二章 芭蕾舞形体训练与现代职业素养 23

- 第一节 芭蕾舞形体训练与职业素养形成 24
- 第二节 不同职业体态语言的塑造 28

### 第三章 地面形体训练 35

- 第一节 头和呼吸的练习 36
- 第二节 腹、背肌的练习 39
- 第三节 手臂和腰的练习 41
- 第四节 脚和腿的练习 45

### 第四章 扶把形体训练 57

- 第一节 一位擦地(Battement tendu) 58
- 第二节 蹲(Plié) 60
- 第三节 五位擦地(Battement tendu) 63
- 第四节 小踢腿(Battement tendu jeté) 65
- 第五节 地面划圈(Rond de jambé á terre) 67
- 第六节 单腿蹲(Battement fondu) 69
- 第七节 小弹腿(Battement frappé) 71

- 第八节 控制(Battement relevé lent et développé) 74  
 第九节 大踢腿(Grand battement jeté) 76  
 第十节 立半脚尖(Relevé) 78

## 第五章 离把形体训练 83

- 第一节 手臂练习 I (Port de bras) 84  
 第二节 手臂练习 II (Port de bras) 87  
 第三节 擦地(Battement tendu) 90  
 第四节 小踢腿(Battement tendu jeté) 91  
 第五节 地面划圈(Rond de jambé á terre) 92  
 第六节 控制组合(Adagio) 94  
 第七节 大踢腿(Grand battement jeté) 95  
 第八节 转(Pirouette)的准备练习 97

## 第六章 跳跃练习 101

- 第一节 小跳(Pas sauté) 102  
 第二节 变位跳(Pas échappé) 103  
 第三节 五位小跳和五位互换跳  
 (Sauté et Changement de pied) 104  
 第四节 双起双落的跳(Pas assemble) 105  
 第五节 换脚跳(Pas jeté) 106  
 第六节 关闭式的跳(Sissonne fermée) 108  
 第七节 敞开式的跳(Sissonne ouver) 109

## 第七章 芭蕾舞步练习 115

- 第一节 行进步 116  
 第二节 跑和追步(Pas couru et pas chassé) 117  
 第三节 波尔卡舞步(Polka) 118  
 第四节 摇摆舞步(Pas balancé) 120  
 第五节 巴斯克舞步(Pas de basque) 121

附录 世界著名芭蕾舞团简介 124

参考文献 133

# 第一章

## 芭蕾舞形体训练概述

“芭蕾舞形体”这一概念,来源于文明社会的需求,是社会生活时尚化、个人素质追求全面化的一种表现。“芭蕾舞形体训练”是以芭蕾舞基本功训练的内容和形式为基础,以塑造形体、修炼气质、提高素养为目的的一种综合性的现代人修身养性方式。其难度较低,主要通过对肢体的协调性与灵活性的训练,音乐旋律与节奏的熏陶,心灵意念与感觉的延伸,使学习者内外兼修,从而在“气质”上得到全面培养。通过本章教学,应该能够:

- 理解芭蕾舞形体的内涵;
- 掌握芭蕾舞形体训练的内容及要素;
- 认识芭蕾舞形体训练的功能;
- 理解芭蕾舞形体训练的特质;
- 形成初步的对芭蕾舞形体训练的感性认识,树立进行芭蕾舞形体训练的主动态度和良好意愿。





## 第一节 芭蕾舞概述

芭蕾舞作为世界舞蹈的门类之一,已有六百余年的历史。自 20 世纪 50 年代芭蕾被正式引进中国,经过几代人的努力,中国芭蕾舞不仅在世界上确立了自己的地位,其发展更可谓蓬勃兴旺、独具特色。芭蕾形体的学习者了解世界芭蕾艺术的产生、发展和现状,明晰芭蕾历史上的种种学派和他们的艺术特征,能够更加具体、深入地认识芭蕾艺术的精神实质和审美特征,提高训练的自觉性,并为以后的学习和训练打下良好的理论基础。

### 一、芭蕾的概念及溯源

#### 1. 芭蕾舞释义

在我国舞蹈文献中,一般认定“芭蕾”这个词是法语“ballet”的音译,整套的芭蕾名词术语也都是使用法语表达的。法语“ballet”一词更远可追溯到意大利语“balletto”,或者晚期拉丁语的“ballo”,其意为“跳”或“跳舞”,所以“芭蕾”最初的意思只是表演一定样式的舞蹈以表现某种情绪心态或戏剧故事。

如果说“芭蕾”最初指的是一种民间的、天真质朴的、自娱自乐的小舞蹈,那么,现在所说的“芭蕾”则是古典芭蕾的略称,专指西欧 15 世纪出现的、经过法国宫廷的职业舞蹈家提炼加工、具有独特的表演风格和形式、具有一定审美标准和技术规范、充满贵族气派的剧场舞蹈。

#### 2. 芭蕾溯源

芭蕾孕育在意大利,发展在 17 世纪后期路易十四的法国宫廷,繁荣鼎盛在 19 世纪末、20 世纪初的俄罗斯,最后从俄罗斯走向世界各地,成为当代最富于国际性的剧场艺术之一。

舞蹈史学家一般把 1581 年问世的《皇后喜剧芭蕾》作为历

史上出现的第一部芭蕾舞剧,这部在文艺复兴时期最为宏伟、最受推崇的芭蕾舞剧是法国亨利三世的王后路易丝策划完成的,它融诗歌、音乐和舞蹈于一体,体现了最初芭蕾的高度综合性。

芭蕾艺术的真正形成和取得进展,是在路易十四执政的法国宫廷(1643—1715)。路易十四本人就是个出色的舞蹈家,他不但喜爱表演,还经常参加芭蕾舞的演出,他曾接受长达20年的舞蹈训练,到了中年才停止演出。在他的大力提倡下,芭蕾舞在法国逐渐兴盛起来,他率先创建了世界上第一所正规的芭蕾舞教育机构——皇家舞蹈学院,他重用吕里(Lully)、博尚(Beauchamp)两位起着奠基作用的宫廷芭蕾舞大师。他们共同奠定了宫廷芭蕾的基础,形成了以“巴洛克”为主体的演出风格。博尚还遵从路易十四的要求,建立了最初的芭蕾法则,规定手、臂、腿、脚的基本部位以及基本技巧,开始了古典芭蕾的萌芽,这种芭蕾技术规范历经几个世纪一直发展沿用至今。因此,今天整套芭蕾美学规范和动作术语都使用法语,法语成为世界芭蕾艺术专业术语的通用语。

## 二、芭蕾的历史时期及其艺术特征

就芭蕾在不同国家形成和发展的继承关系而言,芭蕾史学家通常将它分为早期芭蕾、浪漫芭蕾、古典芭蕾、现代芭蕾和当代芭蕾这五大时期。

### 1. 早期芭蕾

早期芭蕾从意大利发展到法国,从文艺复兴到法国资产阶级革命,从宫廷的自娱活动发展到专业性的表演艺术,经历了很长时间,可以说是芭蕾历史上跨度最大的一个历史时期。

早期芭蕾开始于一种宫廷宴会上的自娱性表演,演员大都是宫廷贵族。随着“贵族舞者”法国国王路易十四在1672年正式告别舞台,全部贵族演员由专业演员取代,从此早期芭蕾告别了自娱阶段而向着具有一定审美规范和技术标准的舞台表演艺

术迈进。

早期芭蕾的代表作是 1789 年由法国人让·多贝瓦尔创作并首演的芭蕾舞剧《关不住的女儿》，这部舞剧是芭蕾舞台上最早的一部反映法国乡土气息、刻画平民百姓爱情生活的芭蕾舞剧，至今仍活跃在各国的舞台上。

## 2. 浪漫芭蕾



图 1-1-1 浪漫芭蕾舞剧《海盗》

浪漫芭蕾在欧洲和北美 18、19 世纪之交的浪漫主义思潮的大环境下脱壳而出，这一时期的舞剧大多是些不现实的仙凡之恋等。浪漫芭蕾确立了其神话风格的题材、垂直向上的动作、轻盈飘逸的质感、高超的脚尖技术以及白色纱裙为主的服装的表演模式，对以后的古典芭蕾产生了全方位的影响。

浪漫芭蕾的代表作主要有《仙女》(1832 年)、《吉赛尔》(1841 年)、《巴赫塔》(1846 年)、《海盗》(1856 年)(图 1-1-1)。

## 3. 古典芭蕾

古典芭蕾特指成熟后的俄罗斯学派的芭蕾时期。当法兰西浪漫芭蕾大势已去之时，俄罗斯开创了整个芭蕾史上古典芭蕾的鼎盛时期。他们创立了俄罗斯芭蕾教学体系，后来被称为“瓦岗诺娃体系”，这一教学体系一直被我国专业舞蹈院校、芭蕾舞团体使用。芭蕾形体教学也是这一学派的延伸和改良。

古典时期的芭蕾为后世留下了大量宝贵的遗产，其中《天鹅湖》(1877—1895 年)(图 1-1-2)、《睡美人》(1890 年)(图 1-1-3)和《胡桃夹子》(1892 年)这三部由柴科夫斯基作曲的大型古典芭蕾舞剧以其气势恢弘、舞段经典、戏剧性强等特点，一直最具生命力，至今在世界各地常演不衰。

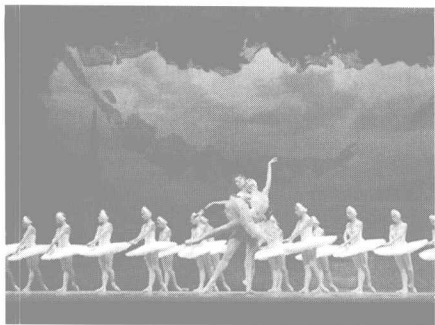


图 1-1-2 古典芭蕾舞剧《天鹅湖》

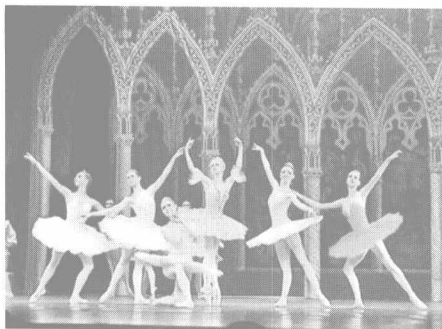


图 1-1-3 古典芭蕾舞剧《睡美人》

#### 4. 现代芭蕾

现代芭蕾始于 20 世纪初期。俄罗斯芭蕾大师福金受美国现代舞的影响对古典芭蕾进行了一次改造与革新,他摒弃了古典芭蕾的僵硬和哑剧形式,主张肢体动作的表现,让芭蕾成为反映生活的一种具有充分表现力的艺术。后来,俄裔美籍芭蕾编导大师巴兰钦所创造的“交响芭蕾”以及一大批明星演员更使现代芭蕾在西方国家特别是美国受到推崇(图 1-1-4、图 1-1-5)。

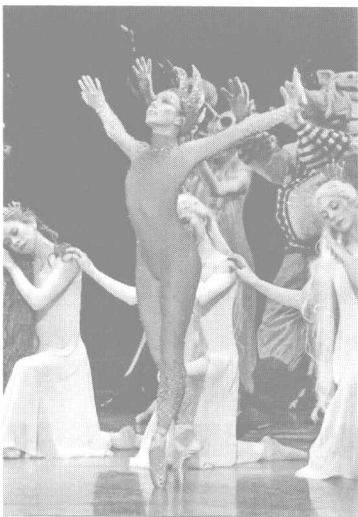


图 1-1-4 现代芭蕾舞剧《火鸟》

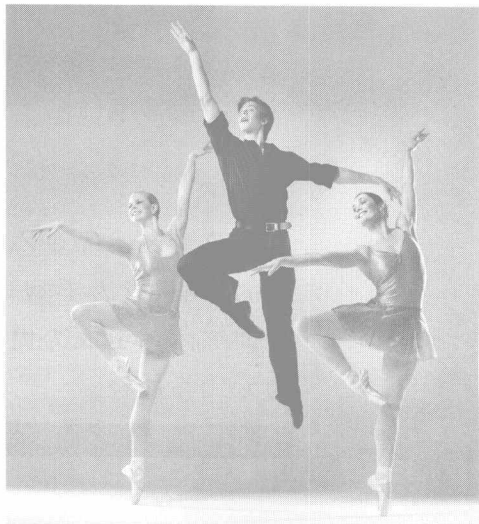


图 1-1-5 巴兰钦的现代芭蕾

## 5. 当代芭蕾

为了自身的发展,现代芭蕾到了20世纪70年代顺其自然地进入了芭蕾的“当代时期”。这个时期的芭蕾受到多元文化的影响,其创作观念更加丰富多彩,芭蕾舞在同现代舞、爵士舞、东方舞等多种元素结合后焕发出空前的活力,审美标准也更加多元化(图1-1-6)。

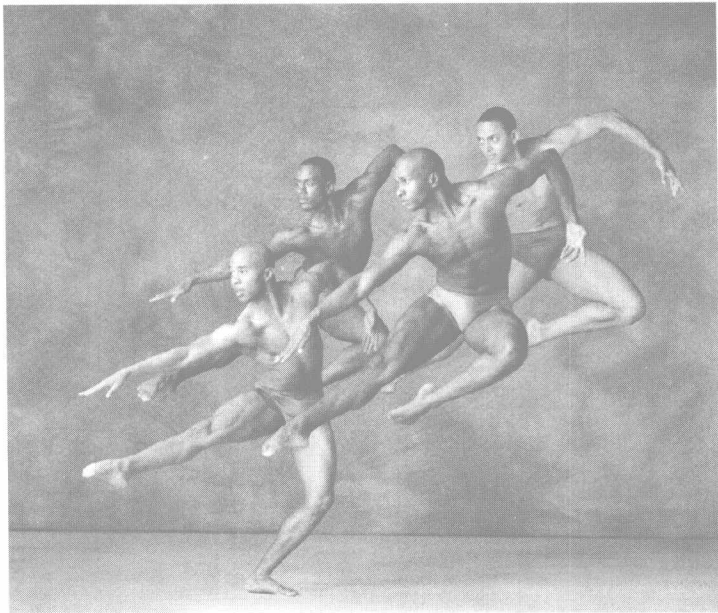


图1-1-6 当代芭蕾的魅力

芭蕾艺术经过六百余年的发展与演变,在世界各地具有广泛的影响,成为丰富多彩的国际化艺术。而其科学、严谨、规范的训练体系更成为提高现代人的身体素质与文化素养行之有效的方式与途径。

### 知识窗

#### 观看芭蕾的礼节

正规的芭蕾演出是场灯渐暗,三道铃声先后响起以后,指挥家第一个走进乐池,在追光下,他向观众行礼,而观众则报以礼



貌的掌声。

幕间休息后,乐队再次进入乐池。当指挥家再次登上指挥台时,他会礼貌地请全体演奏员起立,向观众鞠躬,这时观众应报以更热烈的掌声。

约定俗成的鼓掌时刻还有:

1. 男女主角顺利完成一连串技术性颇强的变奏动作以后,如女主角的“挥鞭转”、男主角的落地无声的各式空中击腿跳等。

2. 男女双人舞中的托举动作出现高难的新技巧的时候。

3. 每个精彩舞段尤其是每次变奏结束以后,以及整段双人舞结束时。

4. 演出结束,舞者们谢幕的时候要给以最为热烈的掌声以表达对他们的尊重与欣赏。(参考隆荫培、徐尔充、欧建平编《舞蹈知识手册》,上海音乐出版社1999年版)

## 第二节 芭蕾舞形体训练的功能

芭蕾舞形体训练的功能是:以挺拔向上、舒展灵活的舞姿动作,帮助人们塑造美好形体,使人气质高雅,仪态万方,同时陶冶性情,美化心灵,促进人们的身心健康和社会风尚的完善,进一步推动社会的精神文明建设。

具体说来,芭蕾舞形体训练的功能有以下几项:自娱自乐、抒发情感,增强自信、延长青春,修炼气质、陶冶情操,锤炼毅力、积极进取。

### 一、自娱自乐、抒发情感

众所周知,舞蹈是一种生命形式的跃动,作为舞蹈大家庭中一员的芭蕾舞也以其独特的动感浸润着人们的生活。随着我国素质教育、美育教育的不断深入和发展,随着人们物质生活水平的极