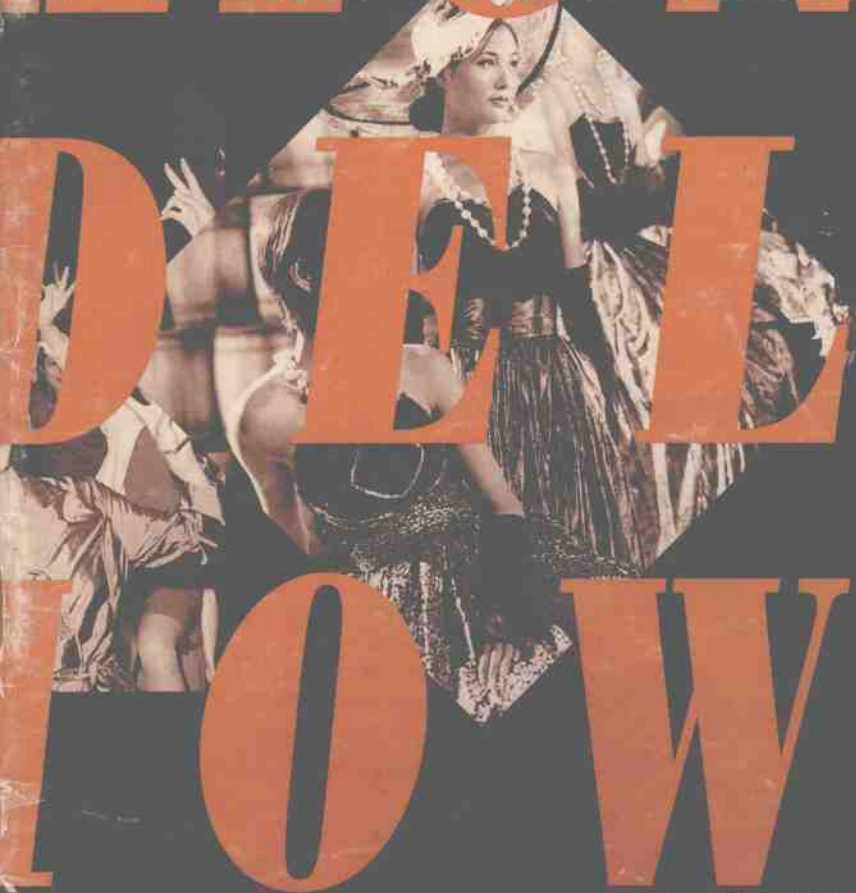


Model Model

—王亦群时装模特动态教学法



王亦群著

中国纺织大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

Model Model — 王亦群时装模特动态教学法/王亦群著.

上海:中国纺织大学出版社, 1999.9

ISBN 7-81038-247-0

I. M… II. 王… III. 服装-模特儿-教学参考资料 IV. TS94

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第39497号

责任编辑

吴川灵

谭英

Model Model — 王亦群时装模特动态教学法

王亦群 著

中国纺织大学出版社出版

(上海市延安西路1882号 邮政编码: 200051)

新华书店上海发行所发行 中国纺织大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 1.5 字数: 22千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数: 0001-2500

ISBN 7-81038-247-0/TS·40

定价: 68.00元

提示

- 关于动态教学
- 关于模特儿
- 关于梦想
- 关于人生
- 关于形体
- 关于台步
- 关于转身
- 关于“三合一”
- 关于展示
- 关于首饰

2. 基础训练

- 形体训练
- 台步基础训练
- 转身技巧
- 造型练习

3. 运用服装的训练

- 插兜动作的训练
- 运用衣领的训练
- 运用衣襟的训练
- 运用衣带、裙带的训练
- 运用裙子的训练
- 脱衣、拿衣的训练

4. 运用饰物的训练

- 运用围巾的训练
- 运用包的训练
- 运用扇子的训练
- 运用帽子的训练
- 运用伞的训练

5. 排练

- 初排
- 彩排

6. 演出

- 演出前化妆效果的检查
- 演出前的补妆
- 表演时的应变

7. 美容与护肤

- 重点在卸妆
- 注意起床后的保养
- 平时少化妆
- 合理摄取营养
- 注意全身护肤

8. 名模感言

- 谢东娜
- 吕艳丽
- 陆倩

Model Model

—— 王亦群时装模特动态教学法

1 非常提示

● 关于动态教学

时装模特动态教学是一种立体、流动、综合、学演双向的教学法。它将教学流程融入模特专业技巧和生活养成的方方面面。它的对象是一张“白纸”，并将让这张“白纸”在T型舞台上画出最美最艳的图画.....

● 关于模特儿

时装模特通俗的说法，也就是时装演员。它起源于14世纪法国宫廷的一种风俗。当时，一种用来传递时装信息的木制玩偶被称为“时装玩偶”。到了19世纪，商业的发达和成衣业的兴起，使真人模特逐渐取代了“时装玩偶”。到了20世纪，随着现代营销手段的出现和大众娱乐方式的变化，时装模特不仅标新着时尚，而且引导着时装文化的流行.....





● 关于梦想

人的一生有许多梦想，时装模特动态教学法就是将你的幻美之梦变为现实的钥匙。模特并不是与生俱来的，每个人都具备成为模特的潜质。也许，现在的你并不是模特，但是通过努力，你能成为模特，甚至成为一颗光芒四射的明星。你应该相信，跟着我们的教学，你的潜质将会被挖掘，你的美丽将会被认识，你的智慧将会照亮你通向T型舞台的每一步，你——将会美梦成真！

● 关于人生

身高并不是模特的决定因素。后天的学习与训练能够培养你良好的模特素质，能够改变你对自我、对生活的认识。你就是模特，不仅在舞台上，而且在广告、摄影、电视、杂志封面和生活的方方面面之中。这就是我们的教学法所要传递给你的人生启迪。人生是一种动态，模特的成长也是一种动态，美更是一种动态。



● 关于形体

形体训练是动态教学法的一部分，但却是第一步。自然形态中，人的形

体运动是多种多样的。比如坐或弯下腰捡东西，人的形体运动是以方便实用为第一需要的。而模特儿却不同，她在台上需要一种标准化的示范。动态形体训练就是调整你的形体状态，以适应舞台化演出的需要。

● 关于台步

走台也可以称为走路。生活中的走路和艺术中的走路既相通又不同。戏曲中的走路叫跑圆场，时装表演中的走路叫走台步。大家都是往前走，但走的方式不同。这不仅反映了生活与艺术的不同，也反映了艺术与艺术之间的差异。



● 关于转身

转身是时装表演中使用最频繁的一种步伐过渡和形体调整的技巧。转身的质量如何，直接影响到观众对你的评判。在实际表演中，转身的目的是使模特与观众保持 40° 的半侧身状态，并为接下来的造型、走台做好起承转合的准备。

● 关于“三合一”

“三合一”是指模特的身材、气质与展示能力的协调与统一。这是模特



动态教学中感性与理性相互沟通的重要方面。一个模特的成功，仅有身材是不够的，还必须具备气质。有身材没气质的模特，就象一个没有生命的雕塑。只有把身材和气质，以及展示能力结合起来，才能产生生命的灵动与魅力，才能将服饰的奥秘揭示出来。

● 关于展示

对于一件普通的上衣，日常生活中人们并不注意它的细节，而在时装展示中，模特却要用自己的处理来展示人与服装的结合方式，这样的训练就是运用服装和饰物的训练。只有当你挖掘出服装的奥秘，服装也会还你以感人的灵魂。

● 关于首演

第一次演出，什么情况都可能发生。但模特的心理状态非常重要。想一想，在演出中还有什么地方应该注意呢？克服紧张，养成自信；提升状态，把握风格；以最掩饰的方法处理各种意外；发挥眼睛的作用；坚持到最后一步；充分展示服饰。这些都是非常重要的细节。切记！



2 基础训练

● 形体训练

一个自然形态的人，常由于不良生活习惯和其它各种原因形成了塌肩、颈部前伸、肩高左右不对称、扣胸挺腹、驼背、“O”形腿和“X”形腿等形体缺陷。进行合理的形体训练，能帮助有形体问题的模特儿改善不够完善的体型和保持完美的体型。以下介绍一下对身体各部位进行训练的方法(对照教学光碟)。

◎ 头颈部

由仰低头、摆头、转头三组动作组成。这组动作可以训练模特儿头与颈的协调性，为表演时上身转身留头给观众这一动作打好基础。

◎ 肩部

由提肩、转肩、扣肩三组动作组成。这样可以使肩部关节放松打开，避免模特儿在舞台上耸肩、塌肩，同时对完成脱衣动作时的肩部配合，起到一种夸张性的训练。

◎ 胸部

由扩胸和压背两组动作组成。此动作可以纠正含胸弓背，培养模特儿的挺胸习惯。





◎ 腰腹

由拧腰、转腰、前后下腰和仰卧起坐四组动作组成。这样能纠正模特儿在舞台上塌腰、挺腹等不良习惯，使腰腹背挺直成一条线。

◎ 胯部

由掩膝提胯和掩膝转胯两组动作组成。此动作可养成走步提胯的职业习惯，并在表演时灵活运用。

◎ 腿部

由前压腿、后压腿、侧压腿和踢撑腿四组动作组成。这样可以纠正先天不足的腿型，比如“O”形腿、“X”形腿，使腿部形成直线感，并通过腿部肌肉的练习使臀部上抬。

◎ 手臂

由双肩、掌、前后移掌、上下分掌三组动作组成。这组动作能练习模特儿舞台展示时手臂的动作，解决表演时的手臂配合位置。

◎ 脚部

由勾绷脚和转脚两组动作组成。这样能练习脚部的美感和柔韧性，以及穿着各种表演鞋靴的适应性。

动态教学还倡导，在进行形体训练的同时，还可以根据不同情况，选择一些辅助性与针对性的训练。

◎ 有氧操

这是一种能减轻模特儿体重，增强身体各项肌体组织的运动。

◎ 舞蹈

舞蹈训练，能增强模特儿的肢体表现语言和形体表现力。这些都是职业模特儿所必须具备的。

◎ 游泳和跑步

游泳能锻炼模特儿的全身肌肉，使形体更加健美；跑步在减少身体脂肪含量和收紧腿部肌肉的同时，还能锻炼模特儿的心肺功能，使之能适应紧张的演出生活。

◎ 器械训练

包括哑铃操、健身器、绳带操等。这些训练对改善和保持模特儿的体形，具有很大帮助。

◎ 踮腿直立上撑

改变生活中的不良形态，形成良好的直立上撑体形，加强脚部对身体的控制力。这对模特儿来说是一项十分重要的有针对性的训练内容。

◎ 平卧慢提腿

腿部的控制与迈进方式，是模特儿训练的主要内容。平卧慢提腿，能帮助解决腿形的绷直感，以及迈步时腿的运动方式。



● 台步基础训练

◎ 踮脚步训练

脚部 赤脚。脚跟离地，脚尖踮起，使重心集中在脚尖上。

行进方式 放慢速度，脚尖着地，一步一步前进，前后脚尖要踩在一条直线上。对一些不能马上走出直线的初学者，可以先走交叉步，再走直线步。

腿部与上身 大腿、小腿与脚尖要呈直线状。在换步过程中，两腿膝盖内侧要相互磨擦。动力腿向前迈起时，要稍稍提胯，步幅可稍大一些，并注意上身保持平稳，不能左右摇晃。

要求 通过两腿屈伸向上的踮腿行进，将人体重心直接向上抬起，又轻轻落下，以达到锻炼脚部控制能力和掌握身体平衡的目的。（见光碟）

◎ 平脚走步训练

前提 在踮脚走步的基础上，再进行平脚步训练。

要求 平脚步腿部动作与踮脚步大致相同，所不同的是，在行进中全脚掌着地。手臂可辅之于前后摆动，提胯出步要大一些。脚部着地要“粘”与“贴”，与地面的接触要扎实稳健。（见光碟）



◎ 提胯划圈起步训练

前提 在踮脚走步与平脚走步的基础上, 再进行提胯划圈走步的训练。

要求 提胯划圈起步是一种夸张性的训练, 其重点是胯部的运动。提胯的时间是在动力腿的提迈过程中。其要领是将动力胯上提侧移, 形成腾起的感觉, 并配之以脚部的向外划圈, 使提胯动作连贯到脚尖。必须注意, 练习此步法时要注意髋关节的作用。在大幅度运胯的同时, 不要忽视小幅度运胯, 要学会控制运胯的幅度, 避免胯部应用的单调性和机械性。(见光碟)

◎ 着鞋适应训练

鞋 鞋款不计, 鞋跟须在10厘米以上。训练时鞋跟可先粗后细。

要求 配合音乐节奏, 掌握行进速度。锻炼对着鞋表演的适应性, 以及身体在行进和造型过程中的控制能力。(见光碟)



● 转身技巧

◎ 丁字移步

这是时装表演中使用最频繁的一种步伐过渡技巧。在实际表演中，它能使模特儿与观众保持 40° 的半侧身状态，并为接下来的转身、造型、走台做好起承转合的准备。

要求 以丁字步为准备，动力腿向侧前方撑出，动力腿脚尖外侧着地，脚心窝向外，膝盖向外略侧，动力胯向上略提，主力腿绷紧，腰背挺直，两肩放松，双手插腰，身体斜侧。左右脚交替训练。（见光碟）

◎ 上步转身

这是时装表演中最基本的转身技巧。上步转身分 180° 和 360° 两种。在前后台的转换中，这种转身技巧的运用是最普遍的。

要求 180° 转身，在丁字步移位的基础上，主力腿成动力腿向前迈半步，身体同时侧转半圈，动力腿仍变主力腿。注意在转身时，身体先转，头肩应向观众方向停留一至二秒。左右上步转身可以交替训练。 360° 转身，在丁字步移位的基础上，主力腿成动力腿向前迈半步，双脚同时与身体原地旋转 360° 。此步法可结合转身后的走步综合训练。（见光碟）



其它转身技巧，如平转、退步转身、交叉步转、连续转身、四步转、插步转等，都是从以上两种步伐演变而来的。练习者可以根据自身的情况进行练习。



● 造型练习



- ▲ 双手插腰，正面掩膝造型。
(见光碟)
- ▲ 单腿后移，扭胯侧身
(见光碟)
- ▲ 侧身留头，丁字座步造型。
(见光碟)
- ▲ 单手拉领，按胯座步造型。
(见光碟)
- ▲ 双手怀抱，侧身平步造型。
(见光碟)



3 运用服装的训练

基本训练注重的是模特儿的个人技能，而运用服装和饰物的训练，则是培养模特儿对服装的理解力。特别是在实际表现运用中，如何选用最完美的人与服饰的结合方式，来展示服装，是模特儿所要追求的主要气质之一。

● 插兜动作的训练

第一种：大拇指在兜口上，其余四指插入兜内。

第二种：大拇指插入兜内，其余四指在兜外自然伸直。

第三种：大拇指插入兜内，其余四指握拳在兜口外。

第四种：五指插入兜内，手臂露在兜外。

第五种：全平掌插入兜内。

插兜动作的训练，适用于所有带兜的衣服。练习插兜动作，可分为单手和双手。同时要结合台步、造型训练。（见光碟）





● 运用衣领的训练

第一种：单手扶衣领。

第二种：双手翻衣领。

第三种：双手扶衣领。

第四种：双手系女式领带花。

这些动作可以突出衣领的效果。

衣领的款式变化无穷，在实际运用中应学会如何灵活和创造性地运用。（见光碟）

● 运用衣襟的训练

第一种：双手握衣襟中部，将衣襟敞开。

第二种：双手将外衣下襟撩在身后。

第三种：单手握衣襟中部，将衣襟敞开。

运用衣襟的训练，要结合各种造型和台步，还可和插腰、插兜、压背等手势灵活交替运用。（见光碟）



● 运用衣带、裙带的训练

第一种：一手牵拉带的一头，解带后，双手舒展持带。

第二种：解带后，双手将腰带两端插入兜内。