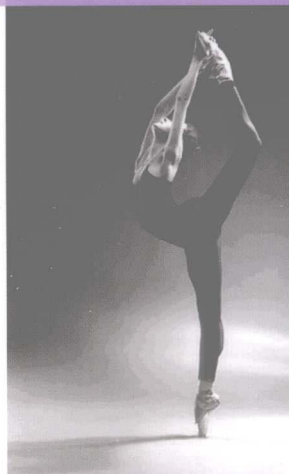


新世纪福建高等艺术职业教育教材

古典芭蕾 基本功训练

林松伟 何书升 编著



海潮摄影艺术出版社

新世纪福建高等艺术职业教育教材

古典芭蕾 基本功训练

林松伟 何书升 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

古典芭蕾基本功训练 / 林松伟, 何书升编著. —福州: 海潮摄影艺术出版社, 2008. 11

福建高等艺术职业教育教材

ISBN 978-7-80691-444-1

I. 古… II. ①林…②何… III. 古典芭蕾—高等学校: 技术学校—教材 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168468 号

责任编辑: 柳闽南

装帧设计: 陈鼎健

新世纪福建高等艺术职业教育教材 古典芭蕾基本功训练

编 著: 林松伟 何书升

出版发行: 海潮摄影艺术出版社

地 址: 福州市东水路 76 号出版中心 12 层

网 址: www.hcsy.net.cn

邮 编: 350001

印 刷: 福州凯达印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 10

字 图: 208 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—1000 册

书 号: ISBN978-7-80691-444-1/J• 105

定 价: 16.00 元

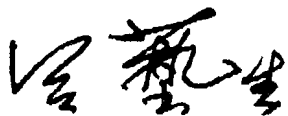
序

听说福建省林松伟、何书升两位老师写了一本《古典芭蕾基本功训练》，着实吓了我一大跳。他们都是北京舞蹈学院毕业生，他们不是不知道，中国古典芭蕾的训练蓝本大都出自瓦冈诺娃在19世纪之作，后来虽也翻译过英、德、意或其他人写过的书，但其教材整理模式都未脱离瓦冈诺娃。他们有什么必要自己来重写？看过他们在网上发来的底稿，才发现重（新）写一本芭蕾教材也并不是没有道理的。

在我国确有许多艺术院校，包括普通院校舞蹈教育，虽然并不是以专业芭蕾舞演员作为自己的培养目标，但他们仅是为了训练也情愿选用芭蕾舞训练，则训练的时间又有限，这一方面出现了简化原教材的情况，同时也出现了所谓与古典舞相结合的“综合课”。福建艺术职业学院属于前者。他们把自己多年的实践作为教材写出来，既有总结的含义，也为同类学校同类作法提供一种参考。

对于非芭蕾舞专业的芭蕾课到底应当设多少课时，选用一些什么内容，采用怎样的教学方法，这些都有很多未知数。福建艺术职业学院林松伟、何书升的这部教材，给了人们一个可知数，这在学术上不无参考意义。我来不及详细研究其具体内容，仅从网上看，他们所舍弃的东西就渗透了他们的目的性，比如芭蕾舞所特有的打击、摇摆方面的内容，他们的舍弃就是有其道理的。这一点恐怕是最根本的问题。在总体分析中他们对芭蕾的风格采用了中国舞界常见的开、蹦、直，这是芭蕾舞最基本的审美追求，而中国舞既不以这三点为根本审美追求，但多年来也深受其影响，这恰是有待中国舞蹈实践慢慢解决的问题，并非某个人的个人爱好所能决定。在写教材时，只能偏于现实，尊重更多的现实选择。我想这正是林、何二位所不能取的态度。

在中国舞蹈漫长的发展路途中，在已经历的不以个人意志为转移的半个世纪的背景下，他们顺应时代潮流，为自己的实践作了记录，如同早期勃拉西斯所做的实践记录一样，虽然其中会有什么不足，人们会不赞成其哪部分，但从非芭蕾舞专业的芭蕾舞训练这一点来说，我以为对于后人的价值可能比今人更有意义。为此，我认为写这样的教材是需要的，而我也值得为他们写这个序。



原北京舞蹈学院院长
中国舞蹈家协会副主席

前 言

对一门课程而言，教材的选用是首要的事情。然而对于我院舞蹈系全体师生来说，这却是一个长期困扰的问题。芭蕾本是外来艺术形式，自20世纪60年代以来，北京舞蹈学院陆续翻译了一部分国外教材作为教学指导用书，其中以前苏联的版本居多，另夹杂有英译本、德译本等。这些教材大多原本是作为训练专业芭蕾舞演员而使用的，翻译过来以后，北京舞蹈学院教师针对院校学生的特点在实际教学中做了部分调整，从而更加适应学生的生理、心理特点。因此国内凡开设芭蕾基本功训练课程的院校一直以来大都是沿用北京舞蹈学院20世纪60—80年代翻译的此类教材。

然而作为专业舞蹈院校，芭蕾基本功训练课程的开设一般从小学年龄段即开始，开设时间为七年左右。而作为像我院这样的一般艺术院校限于人才培养目标及课程设置等因素，芭蕾基本功训练作为舞蹈基础课程开设时间只有一年，这便从根本上制约了对于这批教材的完整使用，时间的压缩及对教材使用的限制便表现在教学内容的取舍、教学重点的更改、教学环节的调整等一系列问题上。

由于上述原因，我院芭蕾基本功训练教师萌生了编写一本适合我院实际教学情况的教材的想法。在吸取前人优秀成果的基础上，经过认真学习和总结，加上多年实际教学经验积累，这本较为适应高职艺术院校特点的教材终于编写完成。教材没有像专业芭蕾训练那样以年段训练体系作为一般编写体例的做法，而是以动作分类，每个动作从单一、短句、组合的形式进行训练。在技术掌握方面也不做硬性规定，而是以培养学生美感、陶冶学生性情、增强学生气质作为主要教学目标。本教材希望能帮助教师与学生更清楚地理解和认识芭蕾舞的训练目的、训练顺序、动作做法和动作要领，因而本书不但适用于一般艺术院校，同时既可以作为普通大、中专院校的形体课教材，也可以作为广大舞蹈爱好者学习芭蕾舞的参考资料。

另外，本书中所描述的各种位置及动作都要求双腿在胯关节处尽可能地向外转开；伸出的任何一只脚脚背必须有力的绷直并向外转开；膝盖或是笔直或是有意地弯曲；后背如果没有特殊说明，就都必须笔直并稳定有力。直立时的姿势，脊柱（后背）要很好地挺直，身体重心平均分配在双脚上，双肩在上方与两胯平行，而两胯又在上方与双膝平行，这在古典芭蕾训练中是极为重要的。

福建艺术职业学院 林松伟

何书升

2008年1月于福州

目 录

概述	(001)
第一章 基本概念	(005)
一、手位、脚位、方位	(005)
(一) 手位	(005)
(二) 脚位	(008)
(三) 身体方位	(011)
二、动作概念	(012)
(一) en dehors和en dedans (向外和向里)	(012)
(二) dessus—dessous (在……的上方, 向前方; 在……的下方, 向后方)	(012)
第二章 把杆训练	(013)
一、扶把训练的意义和要求	(013)
二、双手扶把和单手扶把	(013)
(一) 双手扶把	(013)
(二) 单手扶把	(014)
三、把杆训练	(014)
(一) plie (蹲)	(014)
(二) battement tendu (擦地)	(017)
(三) battement tendu jete (小踢腿)	(020)
(四) rond de jambe a terre (划圈)	(022)
(五) battement fondu (单腿蹲)	(024)
(六) battement frappe (小弹腿)	(027)
(七) adagio (慢板、控制)	(029)
(八) grand battement jete (大踢腿)	(032)
第三章 舞姿与舞步	(036)
一、舞姿	(036)
(一) croise舞姿	(036)
(二) efface舞姿	(037)
(三) arabesque舞姿	(037)
(四) ecarte舞姿	(039)

(五) Attitude的基本做法	(039)
二、舞步	(040)
(一) Pas de bourree	(040)
(二) coupe	(043)
(三) pas chasse	(043)
(四) glissade	(044)
(五) pas balance	(044)
(六) pas faille	(045)
(七) pas de basque	(046)
第四章 旋转	(048)
一、Pirouette	(048)
(一) En dehors (从五位开始)	(048)
(二) En dehors (从二位开始)	(048)
(三) En dehors (从四位开始)	(048)
(四) En dehors (从四位croise前后做准备)	(049)
(五) En dedans (从四Croise到四位Croise前)	(049)
二、Grand pirouette	(051)
(一) Renverse	(051)
(二) A la seconde en dedans	(052)
(三) A la seconde en dehors	(052)
(四) Attitude en dedans	(052)
(五) Arabesque en dehors	(052)
(六) En tire——bouchon	(053)
(七) Tour chaines	(053)
(八) Tour pique en dehors和en dedans	(053)
(九) Fouette en dehors	(054)
(十) Tour en l air saute	(054)
第五章 弹跳	(057)
一、saute	(057)
二、Changement de pied	(059)
三、Soubresaute	(059)
四、Assemble	(060)
(一) 普通的	(060)
(二) Double assemble	(062)
(三) 带en tournant的	(062)

(四) 带移动的·····	(062)
(五) Grand assemble·····	(063)
五、各种Sissonne·····	(063)
(一) Sissonne simple·····	(064)
(二) Sissonne ouvert·····	(064)
(三) Sissonne fermee·····	(064)
(四) Sissonne fondu·····	(065)
(五) Sissonne tombe·····	(066)
(六) Sissonne soubresaute·····	(066)
(七) Sissonne en l air saute·····	(066)
六、各种jete跳·····	(067)
(一) Pas jete·····	(067)
(二) 带移动的jete·····	(068)
(三) Grand jete·····	(069)
(四) Jete fermee·····	(069)
(五) Jete passe·····	(069)
(六) Jete en tournant·····	(070)
(七) Grand jete en tournant·····	(070)
(八) Jete entrelace·····	(071)
七、Temps de cuisse·····	(072)
八、Pas de basque·····	(073)
(一) Pas de basque·····	(073)
(二) Grand psa de basque·····	(073)
(三) Pas de basque en tournant·····	(073)
九、Saut de basque·····	(074)
十、Pas de ciseaux·····	(074)
十一、Pas ballotte·····	(074)
十二、Pas chasse·····	(075)
十三、Pas de chat·····	(075)
(一) Pas de chat(经sur le cou-de-pied)·····	(075)
(二) Pas de chat (向后踢起)·····	(075)
十四、Pas emboite·····	(075)
(一) Emboite sur le cou-de-pied·····	(076)
(二) Enboite en tournant·····	(076)
(三) Enboite 45°和90°·····	(076)

十五、Gargouillade	(076)
十六、Pas balance	(077)
十七、Temps leve	(077)
十八、Pas ballonne	(077)
十九、Grand fouette saute	(078)
第六章 技巧	(079)
一、旋转类技巧	(079)
(一) 连续五位点地转	(079)
(二) 四位转挂转	(079)
(三) 连续旁腿转和挥鞭转	(079)
(四) 旁腿转挂转	(079)
(五) tour en lair接tour en lair (空转接空转)	(079)
(六) 连续sissonne tombe en tournant (吸腿空转)	(079)
(七) 四位转接空转	(079)
(八) 平转接空转	(079)
二、跳跃类技巧	(080)
(一) jete passe (一字飞腿)	(080)
(二) assemble en tournant (旋风空转)	(080)
(三) saute pas basque接saute pas basque	(080)
(四) jete pas treer接saute pas basque	(080)
(五) jete pass é en tournant (绞腿)	(080)
(六) 一字飞腿接空转	(080)
三、圆周类技巧	(080)
(一) jete pas treer	(080)
(二) assemble en tournant	(080)
(三) jete pas treer接grand fouette	(080)
(四) jete pas treer接saute pas basque	(080)
(五) grand jete en tournant	(080)
第七章 足尖	(081)
一、Releve	(081)
二、Echappe	(081)
三、Glissade	(082)
四、Assemble soutenu	(082)
五、Sissonne simple	(082)

六、Temps releve passe	(082)
七、Pas de bourree	(082)
第八章 变奏	(084)
一、《巴赫塔》变奏(女)	(084)
二、《小溪》变奏(女)	(085)
三、《雷蒙达》变奏(女)	(086)
四、《睡美人》阿芙罗拉变奏(女)	(088)
五、《睡美人》紫丁香仙变奏(女)	(091)
六、《吉赛尔》阿尔贝特变奏(男)	(093)
七、《巴黎的火焰》菲利普变奏(男)	(094)
八、《胡桃夹子》变奏(男)	(094)
九、《天鹅湖》王子变奏(男)	(096)
十、《睡美人》蓝鸟变奏(男)	(097)
十一、《唐吉珂德》变奏(男)	(097)
十二、《海盗》阿里变奏(男)	(098)
伴奏音乐	(100)
一、初级课	(100)
(一) 扶把练习	(100)
(二) 离把练习	(107)
(三) 跳跃练习	(112)
(四) 脚尖练习	(116)
二、中级课	(120)
(一) 扶把练习	(120)
(二) 离把练习	(126)
(三) 跳跃练习	(129)
(四) 脚尖练习	(136)
芭蕾法文术语浅释	(139)
参考文献	(144)
后记	(145)

概 述

芭蕾舞的起源、风格和特点

芭蕾舞源于意大利文艺复兴时期，尤其在法国路易十四时期得到极大的发展。直到17世纪下半叶。芭蕾舞传入俄罗斯，并于1738年正式成立了第一所芭蕾舞学校——皇家舞蹈学校。至此，芭蕾舞在俄罗斯得以全面的辉煌发展。当代的芭蕾也是在这基础上不断更新和继续发展，呈现世界多元化表演趋势，在世界各个地方得到广泛普及。

芭蕾（Ballet）一词源于意大利语Ballet（跳或跳舞）。在当代是指芭蕾舞或舞剧的概念。芭蕾在四百年的历史进程中，以其独有的风格特点、韵律形成了一套完整的古典芭蕾训练体系。之所以称为“古典”是因为芭蕾舞中的动作，是经过舞蹈艺术家加工提炼后，成为一种高度程式化模式。凡是芭蕾舞者均按此模式，遵守脚的位置，手的路线，并遵循严格的、科学的训练体系，来创造芭蕾舞者应具备的条件。由于芭蕾作为欧洲的古典艺术，产生于欧洲宫廷这样的一种特定氛围内，因此，其动作风度、气质流露出欧洲封建贵族的特点。在这一点上与我们中国民族舞蹈的气质、风俗和审美标准有一定差异。所以，我们更要充分认识和了解芭蕾。

（一）芭蕾舞的动作特点

在讲到欣赏古典芭蕾舞动作的时候，我们可以用三个字来概括，即开、绷、直。这三个字不但是动作的特点，而且与手、脚的位置所形成的固定模式，一直称为评价古典舞芭蕾训练或演出的审美标准，同时也是芭蕾训练准则。

1. 开

芭蕾舞中的“外开”是指肩部、胯关节、膝部、大腿肌肉、脚旋开而言的。在古典芭蕾舞中，胯和肩在运动起来的时候，永远都应保持在同一个水平面上，在这一点上绝不能忽视。因此要在基本训练中突出一个“开”字，这样可以最大限度地拉长韧带，增加关节的柔韧性、弹性，使蕴藏在关节中的运动潜力得到充分开发，不仅把原有肢体形态最大限度的拉长、延伸，而且，通过旋开的位置使得重心达到较好的平衡性、稳定性，以保证各种舞姿及技术上做得更加完美。行家欣赏芭蕾舞演员表演时，首先就会注意演员“外开”完成得是否到位。

2. 绷

芭蕾舞中的“绷”是指全身肢体关节向长延伸，尤其是两腿肌肉感觉，从大腿一直延伸到脚趾尖的神经末梢处。做擦地这个动作：从出脚一开始就将这种感觉释放出来，当逐渐将脚背完全绷起后，有效地延长肢体原有线条，再加上后背脊椎上提、绷起两侧背肌，从而产生向外延伸的动势。这种延伸的动势恰恰是欧洲芭蕾，在心中要表现出的一种要占领空间，居高临下，盛气凌人的气度。

3. 直

“直”则贯穿芭蕾舞演员的身体各个部分，表现出一种“直”线条的艺术。这与欧洲人的审美标准有关。因此，在芭蕾舞的表现形式上以身体直立为主，在舞台调度上多以平面、直线、对角线来完成动作，这与东方人的审美差异较大。

东方人则讲究“曲线”美。按照中国人的审美思维，在各门类的艺术文化中，均以曲线为“美”，处处体现大自然运动的轨迹。如中国古代建筑风格“飞檐斗拱”，追求“万尖飞动”的旋律；亭园之中，池水不阔却因曲岸水湾而生动，园中之路“曲径通幽”；书法艺术在于笔动之势，犹如笔飞墨舞，起承转合之中，全然字字和节；古代大诗人吟诵“翩若惊鸿，宛若游龙”之意境。在这些艺术门类中，都讲“破形入神”的境界。

然而，芭蕾舞要在手臂和双腿间，无论怎样运动，始终保持直线的平衡，不仅仅在静态中舞姿要保持直线的线条，而且在每个动作的变换之中仍要保持在直线中过渡。这就是古典芭蕾舞中“直”的检验标准。

（二）芭蕾舞的风格

构成芭蕾舞风格和艺术表现风度的主要手段，即port de bras（手臂整体舞姿形态）。

在所有舞蹈表现中，均通过手舞足蹈，以肢体语言表达思想情感。那么为什么欣赏者在观赏舞蹈时会发现这个是中国舞蹈，那是芭蕾舞呢？除了服饰等综合性的表现形式以外，就要从肢体语言谈起。同样的跳，同样的转，同样的舞姿，为什么会有不同舞种的感觉呢？其原因就是在于中国舞者追求的风格和境界，体现在一个“韵”字上。中国舞的韵是以传统观念、均衡稳定的章法，从长期积累所形成的舞蹈动作中（特别是戏曲，武术中的舞蹈动作）提取元素，加以提炼、加工，成为具有经典意味的、以审美情趣为特征的中国舞元素——身韵。

而芭蕾舞的风度韵律是用port de bras来体现的。那就是通过手的运行路线、手臂的自然流畅、挺拔的身躯、高昂的头等特点，渗透着芭蕾舞作为西方文化的浓郁色

彩。这也是东、西方在动作审美追求上的差异。然而这种审美意识，在芭蕾舞所有动作中，均通过port de bras来体现芭蕾舞的产生与宫廷的那种高贵、傲慢的风度，对于我们东方人来说是很难达到的。因此，要想学好芭蕾舞，首先要理解其内涵，而不是一味地追求“技巧”。

（三）芭蕾舞基本训练的主要部分

古典芭蕾舞全部训练有三个主要部分：即慢板舞姿动作、转和跳跃三部分，这三大主体的动作既是独立存在的一种表现形式，又是在各自独立的形式之中包括了全部动作内容。如adagio在缓慢的音乐之中，显示出从容、优美、娴雅的气质，这一切都是通过各种舞姿的变化来体现的。然而，不但有静的美，而且还通过迅速的旋转和快速的跳跃，来展现舞姿的美。而跳跃之中，又把空中旋转、舞姿控制等诸多动作融为一体，显现各自的功能。

1. 慢板舞姿

Adagio是舞姿动作中最主要的代表，是由慢板音乐组成的一个训练组合或舞蹈片段。通过舞姿的控制，锻炼舞蹈者的重心平衡以及加强腿部和后背的控制能力。这些缓慢的舞姿可以通过各种手臂动作、头、身体的配合，呈现出自由舒展的优美舞姿，同时也能最好地体现出“开、绷、直”的美感。

要做好adagio，并不是腿抬得多高。一个舞姿美不美，是由整个舞姿是否和谐来决定。如arabesque舞姿，它多种多样的变化，虽然腿抬高了，给人们留下了深刻的印象，但主要起的作用是后背。这个舞姿的整个构图，从手指到脚趾，都受后背的控制，后背越漂亮，舞姿就越迷人。

Adagio也可以做得复杂一些，加上各种旋转和各种跳跃，增加色彩和表现手段。

2. 转

旋转其中包括各种类型带转的动作，主要有转体动作和旋转技巧两种。转体动作是指在一段组合或舞段中变化身体方位。而旋转是指以一条腿为主力的重心腿，另一条动力腿可形成各种舞姿的转。

完美的转是轻松而不费力的，主要是看完成得干净与利落。需要后背向上拉直，同时把气向下沉。只有经过良好的规范训练，才能在旋转时拉起后背和提起主力腿。并且要正确运用四肢和头的协调性，最终形成旋转。

3. 跳跃

跳跃是古典芭蕾舞中比较重要的部分，跳跃要在空中展现舞姿、显示人体空间运动和变化。跳跃更应该追求轻盈飘逸的优美舞姿。使欣赏者从飞动、灵活的躯体

中获得美感。

跳是人生固有的本能表现。例如：当孩子们情绪格外高涨的时候，总是会情不自禁地跳动起来，以这种方式来宣泄自己的情绪。但是，如果从地球的地心吸引力中短暂解放出来，并且在空中自由自在地呈现轻盈跳动的舞姿，那可不是一件轻而易举的事情，只有通过科学方法训练的舞蹈者和具有先天弹跳素质的人才可以达到。因为跳是身体固有的功能，

所以在训练过程中，应该把助跑（*glissade*、*chasse*等）、切步（*coupe*）、空中舞姿列为三大要素。这是因为每一种步伐和环节都对跳跃高度、姿态，有极其大的影响。然而，这些变化的每一部分取决于个别步伐的运动力学。为了使跳跃更加完美，就必须学会起跳和落地。

起跳前，应该有一个干净利落的蹲，全部力量都应该在蹲的一瞬间用了往上的力。离地时，身体升起的动力会把腿一起带上去，注意呼吸和手臂的配合，才能展现出从轻盈地离开地面到空中的过程。

落地时，应该有触摸地面的感觉，经过脚、膝、胯到肋骨，再到手臂收回，犹如一只大鸟那样，自然柔和地落下来。

第一章 基本概念

一、手位、脚位、方位

要想学习好芭蕾舞，首先要掌握其基本的手位、脚位和身体方位。只有很好地掌握手位、脚位和身体方位，才能为接下来一系列动作的训练打下坚实的基础。

（一）手位

训练目的

手可能在芭蕾训练当中更难练一些，因为手在舞蹈中更富有情感、更加擅长表现力。它是构成各种各样舞姿的重要部分，更是帮助动作完成，以及各种技术技巧完成好的有力工具。手的位置各个学派有很多做法。这里介绍的手位是已经经过演变，是目前最常用的七个手位。

动作做法

1. 一位手 [见图1-1]

双手在身体前面，手指、手腕、胳膊肘稍微自然弯曲，胳膊肘离开身体，形成一个柔和的大弧线（没有棱角），手心朝上，双手之间的距离大约10公分，两个小指不要贴在大腿上，双肩要松弛，自然下垂。

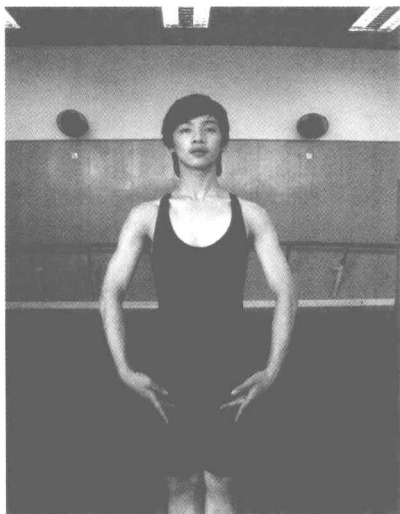


图1-1

2. 二位手 [见图1-2]

在一位的位置上抬起，在不影响肩的情况下，抬高到肋骨的最下端，手心对着自己，手的高度在胃的前方。二位手不要做得太小，应该形成椭圆形。

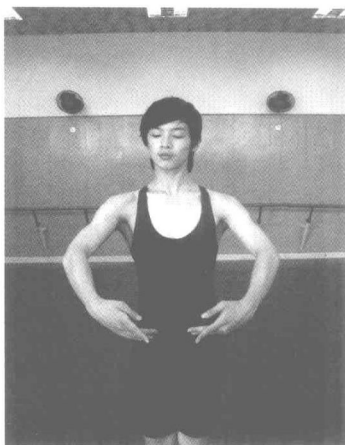


图1-2

3. 三位手 [见图1-3]

在二位的基础上继续往上抬，在不影响肩的情况下，抬到额头上方（眼睛向上能看到小手指）的位置，双手之间的距离不变。在不影响三位手基本形态下，要尽量把三位手做的更长、更大气，形成一个长形的椭圆。

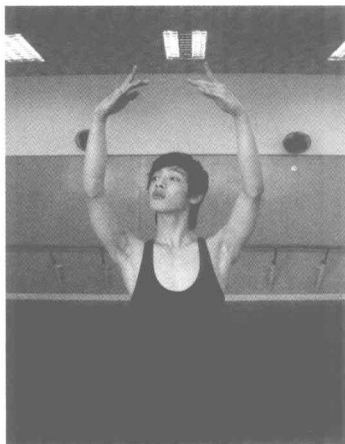


图1-3

4. 四位手 [见图1-4]

一只手保持三位不动，另一只手从三位上用小指切下来到二位。

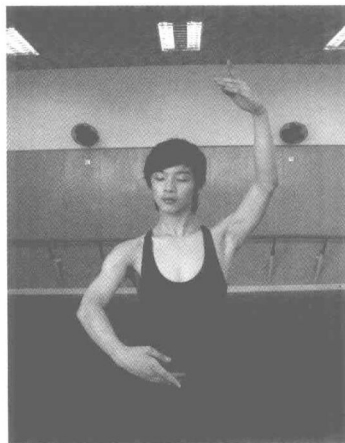


图1-4

5. 五位手 [见图1-5]

一手保持三位不动，另一只手从二位打开到七位。



图1-5

6. 六位手 [见图1-6]

一只手七位保持不动，另一只手从三位用小指切下来到二位的位置上。

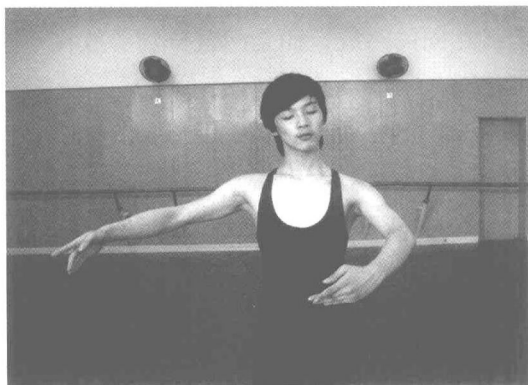


图1-6

7. 七位手 [见图1-7]

二位手向旁打开，双手在双肩的前面，两手心相对似抱一大球的感觉，形成一个延长的大弧形，手要低于胳膊肘，胳膊肘要低于肩。



图1-7