

舞蹈普及教育丛书

上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目（085项目）

芭蕾基础训练及教学法

郑慧慧 主编

黄娟 杨晓云 编著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

4G0046

舞蹈普及教育丛书

上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目(085项目)

芭蕾基础训练及教学法

郑慧慧 主编
黄娟 杨晓云 编著

图书在版编目(CIP)数据

芭蕾基础训练及教学法 / 郑慧慧主编; 黄娟, 杨晓云编著 - 上海:

上海音乐出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5523-0265-3

I. 芭… II. ①郑… ②黄… ③杨… III. 古典芭蕾 - 教学研究 - 高等学校 IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 142473 号

书 名: 芭蕾基础训练及教学法

主 编: 郑慧慧

编 著: 黄 娟 杨晓云

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 朱沛琪 (见习编辑)

封面设计: 薛文卿

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版(集团)有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 700×1000 1/16 印张: 11.75 字数: 187 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000 册

ISBN 978-7-5523-0265-3/G · 0046

定价: 30.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

序

芭蕾萌芽于意大利的市井之中,到了16、17世纪被法国的路易十三、路易十四搬到了宫廷之中以彰显法国的当时强盛,影响了当时欧洲的许多宫廷,作为一种文化和礼仪影响着欧洲社会。在19世纪的下半叶和20世纪的上半叶,在俄国的宫廷和十月革命后的前苏联,芭蕾艺术的发展达到了一个高峰,20世纪中叶以后芭蕾迈出了宫廷的围栏,除了作为舞台艺术被广大百姓欣赏,丰富了人们的文化生活之外,芭蕾训练在发达国家还作为培养青少年甚至是一些成年人的气质、修养和形体美的手段正在被迅速普及和推广,在当今的欧洲,南北美洲和亚洲的日本、韩国、新加坡以及中国香港都有难以计数的孩子特别是女孩子在接受芭蕾训练,在孩子的成长过程中起着潜移默化的影响,中国大陆自上世纪八十年代开始,在一些大中城市里正以人们难以想象的速度和规模在发展着,反映了中国社会经济和文化发展的一个侧面。

综合上述认识,我很高兴地看到由上海师范大学两位老师黄娟和杨晓云撰写的教材《芭蕾基础训练及教学法》。上海师范大学是我国师范类学校中一所很有影响的高校,他们编写的这本教材说明了芭蕾教育在我国美育推广中达到了一个标志,芭蕾训练在国民教育中的作用正在被更多的人所认知。

芭蕾训练不仅作为芭蕾舞团以及其他艺术表演团体和艺术学校的基本

训练的基础,而且作为国民普通教育中美育培养的手段越来越被广泛地使用。在这样的形势之下,制定出一套科学的行之有效的适合于我国目前普通教育学校培养美育师资而制订的芭蕾教学大纲和教材是摆在我们面前全新的课题。黄娟和杨晓云两位老师勇敢地为此进行了探索是非常值得肯定和鼓励的。上师大的有关领导十分关注这部教材的撰写,说明对于艺术教育的重视,我对他们的远见感到十分钦佩。

黄娟和杨晓云两位老师都是出自于专业舞蹈院校,都是很有才华的舞蹈教师,她们把为培养专业演员的芭蕾教学大纲和教材转化成为普通教育培训师资的教学大纲和教材,这在观念上和认知上都有相当的难度,但她们在勇敢地探索和实践着,令我刮目相看。

任何一本教材都会带有时代的烙印,都带有彼时、彼地、彼人的痕迹,时代在发展,人们的认识也会发展,教材和大纲也会变化和发展。《芭蕾基础训练及教学法》这本教材的推出,无疑对于探索在普教艺术类师资培训过程中芭蕾训练的作用和规律有了一个依据,可以借以去思考、实践,并进一步去完善。

因此,我真诚地向两位老师祝贺,祝贺你们完成了一份很有意义的工作,也希望年轻的你们在今后的实践中不断地总结,并学会坚持。

许定中
北京舞蹈学院教授

前 言

作为一名从事舞蹈普及教育多年的大学教授,我在培养普及型舞蹈师资和舞蹈教育研究方向研究生的过程中,在对舞蹈教育多年的研究和留学法国考察欧美国国家舞蹈教育的经历中,强烈意识到舞蹈普及教育的重要,萌生了主编一套《舞蹈普及教育丛书》的愿望。这套丛书与落实国家中长期教育规划有关,以面向全体学生的素质教育为目标,既能促进舞蹈在学校艺术教育中发挥更好的作用,又能为舞蹈教育的研究提供理论的支持和借鉴。在上海音乐出版社的支持下,这一愿望得以实现。

本套丛书共有六本,由《芭蕾基础训练及教学法》《中小学舞蹈教学设计》《集体舞指南》《歌舞教学参考》四本舞蹈教学参考书和《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》《舞蹈教育研究文集》两本舞蹈教育理论参考书组成。

《芭蕾基础训练及教学法》是适用于普通高校舞蹈教育专业的芭蕾教学参考书。该书根据将来从事舞蹈普及教育的教师需要所编,基本动作阐述清晰,训练组合贴切实际,由浅入深,尤其是芭蕾教学法的编入,充分体现了教学参考书的特点。《中小学舞蹈教学设计》是为从事中小学舞蹈教学的教师提供的教学参考书。上篇部分根据中小学生的生理和心理特点分别编写了适合低年级学生的律动、音乐游戏、歌表演和集体舞等教学形式以及适合高年级学生的舞蹈形体训练。在各部分教学内容的设计和编写中,安排了教学提示、记录方法和有关的信息链接。在具体的作品中,还备有多套供参考的“教案”,下篇部分的“舞蹈基础知识及作品欣赏”是为舞蹈师资提供的内容,目的在于让舞蹈教师能掌握基本的舞蹈史论知识和具备舞蹈的鉴赏能力。

《集体舞指南》和《歌舞教学参考》是两本面向所有学生开展舞蹈教学的参考书。《集体舞指南》收集了中外各族代表性的自娱性民间舞蹈和新中国建立以来广泛流传的优秀集体舞作品,专门阐述了集体舞的性质、历史、特征和功能,以及集体舞的编创方法和活动方式等,是一本集大成的集体舞参考书,对指导开展校园和大众的集体舞

活动将起到十分积极的指导作用,也是基层学校期盼和需要的参考书。《歌舞教学参考》一书根据上海市小学音乐课本的歌曲编创,即为课本中的歌曲配上简易和合适的舞蹈动作,供音乐教师参考和选用。这本书的创意在于将舞蹈融入音乐教学,让学生自然而然地获得舞蹈的美感,同时为音乐教师提供舞蹈的方法,能够调动音乐教师开展舞蹈教育的积极性。

《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》和《舞蹈教育研究文集》主要是供舞蹈教育方向研究生层次读者使用的理论参考书,也是舞蹈师资教学科研的理论参考书。该书是作者在其法国博士论文《舞蹈与教育——作为素质教育的舞蹈历史研究》基础上进一步完善丰富的专著,也是2009年国家文化部文化艺术科学研究项目。这是作者多年研究中外舞蹈教育史成果的积累和升华。从探索舞蹈教育的起源开始,以欧美舞蹈教育和中国舞蹈教育为对象,依次阐述了中国先秦和古希腊的舞蹈教育,欧洲文艺复兴时期的舞蹈教育,17~18世纪欧洲的舞蹈教育,19世纪欧洲、美国和中国的舞蹈教育以及20世纪后欧美现代的舞蹈教育。全书以人对舞蹈教育的认识和需求为线索,通过丰富的史料介绍了作为素质教育的舞蹈教育发展演变的过程,并对每个阶段的舞蹈教育思想进行了评述。作者把握到了舞蹈在历史的长河中作用于人的身心和谐、作用于人的文明修身和作用于智力开发创造力培养的功能和它应有的社会地位。该书能为现今舞蹈素质教育提供完整的历史借鉴,能促进国人舞蹈教育观念的转变,使舞蹈教育更好地服务于面向全体学生的素质教育目标。《舞蹈教育研究文集》是国内首个舞蹈教育硕士生研究方向——上海师范大学“音乐学-舞蹈教育研究方向”硕士研究生的论文集,十多年来,二十多名研究生在其指导下,带着现实中碰到的问题,以崭新的舞蹈教育理念,从普及性舞蹈教育角度,分别研究了有关中国舞蹈教育史、中外舞蹈教育思想、中国民族民间舞教育、歌舞教育、西方舞蹈的教育价值,以及在现代舞蹈教育理念指导下的舞蹈教学方式等课题。这些课题绝大部分为前人尚未涉足的领域,这些论文也还未公开发表。因此,该论文集的出版不仅能为方兴未艾的舞蹈普及教育提供值得参考的研究成果,还为国内舞蹈教育方向研究生的培养提供了借鉴。

随着素质教育的理念愈来愈深入人心,舞蹈教育面临着一个更加宽广的发展前景,因此,舞蹈书籍也应紧紧跟上时代步伐。我们相信,该套丛书是国内鲜有的舞蹈普及教育书籍,体现了崭新的舞蹈教育理念,既可供教学实践参考,又为理论研究所用,可以很好地服务于当今的舞蹈素质教育。

这套丛书是上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目(085项目),其中《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》还是国家文化部文化艺术科学研究项目。为此,在装帧设计方面力求新颖和图文并茂,并根据需要配有DVD光盘示范,在提供实用和有深度的参考同时,也能适合大众舞蹈活动的需求。

主编 郑慧慧

2013年7月31日

目 录

第一部分 教学法	1
一、古典芭蕾教学的意义	3
二、课堂组成	3
三、芭蕾基训中的基本概念	5
四、芭蕾基训基本动作与教学要求	8
一年级	8
二年级	39
三年级	49
第二部分 教学大纲	53
一年级教学大纲	55
二年级教学大纲	62
三年级教学大纲	66
四年级教学大纲	69

第三部分 教学课程	71
一年级	73
二年级	100
三年级	128
四年级(毕业课)	157

第一部分 教学法

一、古典芭蕾教学的意义

学生学习古典芭蕾基本训练具有着重要的实践意义,可以通过系统的、科学的练习增强腿部的肌肉能力,进一步训练双腿的开、绷、直、立以及身体、手和头的协调性,掌握好重心的稳定性,以及快速移重心的能力。学生通过不断的科学系统的训练,从扶把到中间,从简单到复杂,循序渐进地学习,养成良好的训练习惯,将会成为线条优美规范、能力较强的舞蹈学员。

二、课堂组成

1. 扶把部分

(1) Plié(普利埃)

Plié有 demi plié 和 grand plié 两种,它是锻炼学生的柔韧性,加强腿部肌肉的能力,是双腿在缓慢过程中同时完成的动作。

(2) Battement tendu(巴特芒·汤究)

擦地,训练双腿的外开,增强腿和脚的力量。

(3) Battement tendu jeté(巴特芒·热泰)

比 battement tendu 更加敏捷、快,主要训练脚腕的能力为小跳做准备,它可以和 tendu 结合一起来训练。

(4) Rond de jambe à terre(隆·德·让·阿泰尔)

由 en dehors 和 en dedans 组成,单腿在地面上的划圈。它主要锻炼髋

关节的灵活性,主力腿在不同运动下的稳定性,在中高年级可以和 développé, port de bras, grand rond de jambe jeté 结合在一起练习。

(5) Battement fondu(巴特芒·丰究)

原义:“融化”。进一步训练腿部肌肉的柔和性和弹性,锻炼双腿的协调性,最大幅度的拉长与收缩,为中跳做准备。它可以和 battement frappé 结合在一起训练。

(6) Battement frappé(巴特芒·弗拉佩)

带拍打的踢腿,快速、有力、尖锐。

(7) Rond de jambe en l'air(隆·德·让·昂·莱尔)

是在 45 度或 90 度单、双圈的划圈动作,它分 en dehors 和 en dedans 训练腿的力量和小腿的灵活性,它可以在 fondu 和 adagio 组合中训练,初学时应该进行单一的练习。

(8) Petit battement sur le cou-de-pied(珀蒂·巴特芒·絮·勒·库德皮耶)

在动力腿保持外开不动的情况下,膝盖以下部位更加灵活运动,此动作可以和 frappé 组合在一起。

(9) Battement développé(巴特芒·代弗洛佩)

它是锻炼腿在 90 度以上的高度上进一步训练腿的力量和外开,伸展能力与重心的稳定性。

(10) Grand battement jeté(格朗·巴特芒·热泰)

它是进一步训练腿的开度、力度、幅度,为大跳做准备。

把杆训练必须从小到大,从简单到复杂,循序渐进地进行训练,把上的每个动作都能锻炼到重心的稳定和身体每块肌肉与关节,它为中间动作打下了良好的基础。在课堂训练中一定要严格按照要求,根据年级的不同,加强难度、速度、力度的训练。增强学生的音乐感和肌肉素质的能力。

2. 中间部分

中间部分和扶把部分一样,也要循序渐进地进行训练。它是由小的 adagio、battement tendu, battement jeté, battement fondu, battement développé、pirouette, grand battement jeté、allegro 等几部分组成,这些动作可以和一系列同一类的动作组合在一起结合训练。其中 adagio 训练,是最

重要的一部分,它可以训练学生的稳定性、协调性、优美性。在小的 adagio 中通常是由小的 port de bras, tour lent, releve lent, développé 来完成,速度缓慢,低年级做得较多。而 battement développé 即大的 adagio,它通常节奏中速或者加快,并融入了一些技术技巧动作,更具有表演性,一般情况下中、高年级训练,不管是哪一种,它是各种舞姿和训练连接动作的最好方法。

Allegro——跳跃,是中间部分难度最大也是最主要的內容。它主要由小跳、中跳、大跳组成,训练的方式有原地、移动、转身等,分为双起双落,双起单落,单起双落,单起单落四种。它可以进一步训练学生的腿部肌肉力量,在训练中必须由双起双落开始,然后从简单到难,再过渡到中跳和大跳。在音乐和速度上要有区别,要把握好每个动作的性质、时间与空间,最终达到训练的目的。

一年级下半学期开始学习的,每周两三次脚尖动作练习能更好的帮助学生增强脚腕和腿的力量,掌握好稳定性,作为学生的辅助练习,课时量和课堂任务可以根据每个学校每个班不同情况来定。

总之在古典芭蕾基础教学中,教师必须严格备课,从低年级到高年级根据不同的年级在组合编排上须遵循从简单到复杂,从单一到舞台化来进一步巩固。在课堂安排上一定要有合乎逻辑的组合来进行训练,注意平均分配任务量,在音乐的伴奏下能更好地表现,完成好动作,使动作更加具备规范性。

三、芭蕾基训中的基本概念

1. 芭蕾基训的基本站立

在芭蕾基训课中第一课必须学习正确的身体站立,它能帮助学生掌握好稳定性,并在这基础上进一步学习较难的动作并完成技术技巧。正确的身体站立必须上身往上提,腹部收紧,双肩打开往下压,脖子往上拔,头保持笔直,同时十个脚趾放平,双腿从胯到臀部、大腿、膝盖、小腿最大幅度的转开,两腿用力绷直收紧。在初学时可以双手扶把开始进行学习,这些都是芭蕾基训课上应具备的基本要求,是学习的必修课,在芭蕾舞课程中有着重要的意义。

2. 手的位置

在古典芭蕾中手的位置具有重要的意义,是舞蹈演员的一种最基本的表现手段,它富有表演性,在完成舞蹈技巧中起着很大作用。

一位手:双手下放,手臂在身体前方,双肩打开,手指、手腕、手臂形成椭圆形,小手指不要贴于大腿,手指距离不能紧贴接触,要自然。

二位手:保持一位手的形状往上抬,抬到由下往上第一根肋骨的高度,两手臂弧线状,感觉有一滴水能从上往下顺畅地流下。

三位手:保持二位手往上抬,肩膀往下压,在额头的正上方,检查三位手时,不要抬头,眼睛向上只看见小手指。两手的距离不能过于靠拢。

四位手:一只手在三位保持不动,另一只手从三位上用小手指从中间切下到二位。

五位手:一手在三位保持不动,另一只手从二位向旁打开。

六位手:五位往旁打开的手保持不动,另一只手从三位用小手指从中间切下到二位。

七位手:六位往旁打开的手保持不动,另一只手从二位打开到旁,双手低于肩,胳膊肘架起,手指、手腕、胳膊保持弧形不能折。

3. 脚位

芭蕾脚位共有五种,分别是:一位、二位、三位、四位、五位。它是古典芭蕾中最为基础的动作,在初学时应该先学一、二、三位,最后学习四、五位,要循序渐进地学习,在一般情况下四位是脚位中最难学的,不管是哪个脚位,一定要强调两脚放平在地板,不能倒脚,十个脚趾应该展开平铺到地板,双脚要非常有力地抓住地板。

一位:两脚脚跟紧贴,脚尖打开到旁成一条直线。

二位:保持一位的状态,两脚往旁打开中间为一脚的距离。

三位:后脚保持外开,前脚跟位于后脚脚心处,双脚紧贴。

五位:后脚保持外开,前脚位于后脚前,前脚脚跟对后脚脚趾,后脚脚跟对前脚趾。双脚互相紧贴。

四位:保持五位状态,前脚往前放,两脚成一平行线,中间距离成一竖脚位置。

4. 方位

在古典芭蕾方位中 *épaulement* 和 *en face* 是最为常见的, *en face* 是指正面向观众, *épaulement* 是指侧面向观众的, 一般用肩的变位来明确位置, 它是初学者必须首学的内容; 当然在学习之前, 应先明白舞台的八个方向, 然后再进行教学。在学习 *épaulement* 中可以根据各种芭蕾舞姿做一些简单的 *port de bras*。

5. 舞姿

古典芭蕾中的舞姿基本形式是 *croisé* 前后, *effacé* 前后, *écarté* 前后。*croisé* 在舞姿中指两脚交叉式, *effacé* 在舞姿中指两脚、全身敞开, 成开状。*écarté* 是指分开, 一般在 *épaulement* 位置上出旁腿, 整个舞姿在平面上完成, 与观众成斜面。在初学时掌握好 *épaulement* 方向和几个基本形式后就可以结合单一舞姿学习, 先学习点地的再学抬腿, 先从 *arabesque* 舞姿学再学 *attitude* 舞姿, 最后可以结合课堂组合加上手的舞姿进行学习运用, 必须要求学生头、手、身体、脚, 方向正确, 协调, 过程清楚, 动作仔细准确。

Arabesque 是芭蕾中最基本的舞姿之一, 它有四种。初学时可以先学习第一、二、三种, 掌握后再学习第四种 *arabesque*。不管是哪种 *arabesque* 一定要注意双腿必须绷紧转开, 身体往上提, 胯摆正, 手臂和腿方向准确, 线条流畅优美, 挺拔, 双臂要往远延伸, 整个舞姿动作要富有表现力。

Attitude 是芭蕾中重要的舞姿, 它可以在 *croise*、*efface* 上做前和后, 初学时在把杆上练习, 然后慢慢移到中间, 一般情况下先学 *croisé* 再学 *effacé*。

要求: 在做 *attitude* 时一定要强调腿的外开, 上身往上提。在做后 *attitude* 时膝盖大腿主动往上抬, 小腿稍微往上扬, 臀部跟大腿根断开。在做前 *attitude* 时要用小腿, 脚跟主动往上, 脚跟端平, 膝盖转开, 臀部不能往下、往后坐。总之无论是前还是后 *attitude* 都要注意手和头的位置, 路线清楚, 动作优美、柔和。

四、芭蕾基训基本动作与教学要求

一年级

1. Plié(普利埃)

Plié 分为两种:demi plié(半蹲)和 grand plié(深蹲),它主要训练跟腱,踝关节,脚腕的韧带,膝盖的力量,能使肌肉和韧带在平稳、缓慢中很好地控制力量,在动作中能最大幅度的拉长、绷直和收缩。Plié 是全部舞蹈动作和训练中必不可少的一部分,在课堂学习练习中需要特别注意,应先学 demi plié 再学习 grand plié。

Plié 要求:任何位置的 demi plié 或者 grand plié 重心必须平均分配在两条腿、两个脚掌上;脚指放平。在做 plié 时臀部收紧向上提,后背垂直;特别尾椎不能往后突,身体要直上、直下,膝盖最大限度地向脚尖方向外开。在做 grand plié 时除二位 grand plié 脚跟不离地外,一位、四位、五位双脚跟应尽量在地面多留一会,直到跟腱不能再伸长时,柔软逐渐地离开地面,脚跟不能离地太高。在下蹲时始终保持大腿、双脚的外开,身体往上提,后背收紧、垂直的原则。在 plié 起立时,应先压下脚跟,在节奏中保持过程均匀拉长伸直。刚开始训练可用 4/4 拍或 2/4 中速来完成。

2. Battement tendu(巴特芒·唐究)

Battement 是基本功训练中最为基础的、也是古典芭蕾练习中运用最多的术语。battement tendu 主要训练腿、脚背、脚尖的收紧,腿脚的力量,在初学此动作时不能太过于复杂,从一位开始先学往旁再学往前,最后学往后。必须收回开的一位,在初学时应面向把杆练习向旁的 battement,这样能更好的掌握腿的外开。battement tendu 应先学一位再学五位。

一位 battement tendu 做法:

动力脚沿着地面往旁擦出,边擦边往远延伸,经过脚跟、脚心、脚掌、推脚背最后到脚趾尖成点地,脚跟最大限度的外开,收回时脚的过程顺序相反,回一位。