

鞍山师范学院十二五规划理论与实践研究系列

形体舞蹈训练阐微

邬诺娃 编著



吉林大学出版社

鞍山师范学院十二五规划理论与实践研究系列

形体舞蹈训练阐微

邬诺娃 编著

吉林大学 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体舞蹈训练阐微/邬诺娃编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5601-8222-3

I. ①形… II. ①邬… III. ①舞蹈训练—教学研究

IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第047168号

书 名: 形体舞蹈训练阐微

作 者: 邬诺娃 编著

责任编辑: 邵宇彤

责任校对: 崔晓光

封面设计: 刘 静

出版发行: 吉林大学出版社

印 刷 者: 鞍山新民进电脑印刷有限公司

开 本: 889 × 1194毫米 1/16

版 次: 2012年4月第1版第1次印刷

印 张: 16

字 数: 300千字

定 价: 49.00元

书 号: ISBN 978-7-5601-8222-3

社 址: 长春市明德路501号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 瑜伽式热身操	001
一、瑜伽的起源及概念	001
二、瑜伽的主要体系	001
三、瑜伽与形体训练的完美结合	001
四、瑜伽的呼吸	002
五、适合形体训练的瑜伽动作	003
六、形体训练的瑜伽体式具体讲解	003
(一) 颈部练习	003
(二) 风吹树式	004
(三) 双角式	005
(四) 手臂伸展式	006
(五) 肘部练习	007
(六) 三角伸展式	008
(七) 双腿背部伸展式	009
(八) 坐角式	010
(九) 前伸展式	012
(十) 神猴哈努曼式	013
(十一) 骆驼式	014
(十二) 虎式	015
(十三) 眼镜蛇式	017
(十四) 人面狮身式	018
(十五) 弓式	019
(十六) 鸽王式	020
(十七) 蝗虫式	021
(十八) 下犬式	022
(十九) 船式	023
(二十) 上伸腿式	023
(二十一) 摇摆式	025
(二十二) 拱背伸腿式	026
七、瑜伽式热身操	026

第二章 地面素质训练	028
一、基本姿态.....	028
(一) 坐姿.....	028
(二) 躺姿.....	028
(三) 半躺姿.....	028
(四) 半卧姿.....	028
(五) 俯姿.....	029
(六) 跪姿.....	029
二、脚腕练习.....	029
三、膝部练习.....	030
四、腰部练习.....	031
五、软度训练.....	033
(一) 竖叉.....	033
(二) 横叉.....	034
六、腹肌练习.....	034
七、背肌练习.....	035
八、踢前腿.....	035
九、踢旁腿.....	036
十、踢后腿.....	036
第三章 芭蕾基础训练	038
一、芭蕾的起源及概念.....	038
二、教室方位.....	038
三、手的位置.....	038
四、脚的位置.....	040
五、舞姿 (Pose)	041
六、动力腿和主力腿.....	042
第四章 芭蕾把杆训练	043
一、双手扶把.....	043
二、单手扶把.....	043
三、蹲 (Plié)	043
四、擦地 (Battement tendu)	046
五、小踢腿 (Battement tendu jeté)	050
六、腿划圈 (Rond de jambe)	052
七、小弹腿 (Battement frappé)	054
八、单腿蹲 (Battement fondu)	056

«»

九、控制 (Adagio)	059
十、立半脚尖 (Relevé)	060
十一、大踢腿 (Grand barrement jeté)	061
第五章 芭蕾基训中间练习	063
一、手和腰的练习	063
二、蹲 (Plié)	064
三、擦地 (Battement tendu)	065
四、小踢腿 (Battement tendu jeté)	067
五、单腿蹲 (Battement fondu)	067
六、转的训练 (Tour)	068
(一) 五位转	068
(二) 四位转	069
(三) 平转	069
七、跳跃训练	069
(一) 小跳 (双起双落 Sauté)	069
(二) 五位换脚跳 (Changement)	070
(三) 五位变二位换脚跳 (Echappé)	071
(四) 五位移动跳 (Soubresaut)	071
(五) 擦地跳 (单起双落 Assemble)	071
第六章 中国古典舞	073
一、手的形态	073
(一) 兰花指	073
(二) 虎口掌	073
(三) 女拳	073
(四) 男拳	073
(五) 单指	074
(六) 剑指	074
二、脚的形态	074
(一) 绷脚	074
(二) 勾脚	074
(三) 拐脚	074
三、手的位置	075
(一) 双山膀手	075
(二) 托掌	075
(三) 按掌	075

(四) 提襟·····	075
(五) 托、按掌·····	076
(六) 山膀按掌·····	076
(七) 顺风旗·····	076
(八) 冲掌·····	077
(九) 斜托掌·····	077
(十) 双展翅·····	077
四、脚的位置·····	077
(一) 正步·····	077
(二) 丁字步·····	077
(三) 小八字·····	078
(四) 大八字·····	078
(五) 踏步·····	078
(六) 大踏步·····	078
(七) 马步·····	078
(八) 弓步·····	079
五、古典舞身韵·····	079
(一) 提沉·····	079
(二) 冲靠·····	080
(三) 含腆移·····	080
(四) 旁提·····	080
(五) 云肩转腰·····	081
(六) 正盘手·····	081
(七) 反盘手·····	082
(八) 穿手·····	082
(九) 云手·····	082
(十) 小五花·····	083
六、古典舞提沉组合·····	084
七、古典舞眼神训练组合·····	085
八、古典舞舞蹈组合·····	087
第七章 中国民族民间舞·····	093
一、东北秧歌·····	093
(一) 东北秧歌概述·····	093
(二) 东北秧歌基本形态·····	093
(三) 东北秧歌基本动作·····	093

(四) 东北秧歌基本组合·····	096
二、蒙古族舞蹈·····	098
(一) 蒙古族舞蹈概述·····	098
(二) 蒙古族舞蹈的基本形态·····	098
(三) 蒙古族舞蹈的基本动作·····	101
(四) 蒙古族舞蹈的基本组合·····	102
三、藏族舞蹈·····	104
(一) 藏族舞蹈概述·····	104
(二) 藏族舞蹈的基本形态·····	104
(三) 藏族舞蹈的基本动作·····	105
(四) 藏族舞蹈的基本组合·····	107
四、傣族舞蹈·····	108
(一) 傣族舞蹈概述·····	108
(二) 傣族舞蹈的基本形态·····	109
(三) 傣族舞蹈的基本动作·····	111
(四) 傣族舞蹈的基本组合·····	111
五、维吾尔族舞蹈·····	112
(一) 维吾尔族舞蹈概述·····	112
(二) 维吾尔族舞蹈的基本形态·····	112
(三) 维吾尔族舞蹈的基本动作·····	114
(四) 维吾尔族舞蹈的基本组合·····	115
六、山东胶州秧歌·····	115
(一) 胶州秧歌概述·····	115
(二) 胶州秧歌的基本形态·····	116
(三) 胶州秧歌的基本动作·····	116
(四) 胶州秧歌的基本组合·····	121
第八章 儿童舞蹈·····	123
一、儿童舞蹈的基本功训练·····	123
(一) 地面练习·····	123
(二) 头部训练·····	128
(三) 节奏训练·····	129
(四) 舞步训练·····	130
二、儿童舞蹈的律动及组合·····	132
(一) 律动的几种形式·····	132
(二) 单一律动练习·····	132

(三) 儿童舞蹈组合	135
三、儿童舞蹈的编排	175
(一) 创编的要求	175
(二) 选材	175
(三) 儿童舞蹈的编法	176
第九章 经典舞蹈作品赏析	177
一、春江花月夜	177
二、摘葡萄	178
三、昭君出塞	179
四、雀之灵	180
五、水	181
六、长鼓舞	182
七、扇舞丹青	183
八、孔乙己	184
九、胭脂扣	185
十、金山战鼓	186
十一、飞天	187
十二、绳波	188
十三、牛背摇篮	189
十四、秦王点兵	191
十五、萋萋长亭	192
十六、红扇	193
十七、小溪·江河·大海	194
十八、盘子舞	195
十九、黄土黄	196
二十、天鹅湖	197
二十一、胡桃夹子	199
二十二、睡美人	201
二十三、吉赛尔	203
二十四、仙女	205
二十五、红色娘子军	207
二十六、白毛女	210
二十七、二泉映月	212
附：乐曲	214
参考文献	248

◎第一章 瑜伽式热身操

一、瑜伽的起源及概念

瑜伽是来自印度的古老健身法，是梵文词“YOGA”的译音，意为“加入、联合、结合和束缚”，可以引申为“结合”、“连接”。从广义的角度来讲瑜伽是哲学；从狭义的角度来讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。现在来讲瑜伽，一般是指练习方法，用来增进人们的精神、心智和身体的健康。练习方法必须有哲学指导思想，二者缺一不可。瑜伽的意义就是把精神和肉体结合到最佳状态，把生命和宇宙结合到最完美的境界，使内心平和与身体健康达到和谐统一，意为结合、相应、身心统一等。瑜伽是一项预防精神疾病和身体疾病的运动。逐步培养人的自信心和自立的能力，瑜伽可以全面的保护身体。瑜伽的流派有很多，从哲学的角度讲有因明论派、数论派、瑜伽派、胜论派、弥曼差派、吠檀多派。

二、瑜伽的主要体系

哈他瑜伽（又称诃陀瑜伽 Hatha Yoga）：是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

八支分法瑜伽（Astanga Yoga，又称王瑜伽 Raja Yoga）：包括姿势锻炼、呼吸、冥想等等的由八部分组成的瑜伽体系。

智瑜伽（Jnana Yoga）：是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

口旦多罗瑜伽（Tantra Yoga）：主要修炼方法在于把能量向内和向上运动并加以回收的瑜伽体系。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）：是意守瑜伽语音的体系。

现在一般所讲的瑜伽，主要是指用来增进身体、心智和精神健康的练习方法。即把人的注意集中起来加以引导、运用和实施。瑜伽锻炼对塑造形体、舒缓情绪、减轻压力都有很好的作用，此项目非常符合学生生理和心理的特点。

三、瑜伽与形体训练的完美结合

学生形体教学训练的任务是高效率促进骨骼最后阶段定型，健美和完善身体姿态，加强身体协调性，提高全面身体素质。由此可见，形体训练是一个专业性较强的教学项目，不仅要求教师要有形体方面的专业技能和比较丰富的人体美学知识、审美观点，发现和纠正学生不到位动作和错误运动的能力，更重要的是要有创新精神。因为形体训练中，许多动作对身

体部位的针对性很强。不到位的动作或错误的动作不仅达不到理想的训练效果，而且还会阻碍一些身体部位的定型。做为教师应学会运用新的元素充实教学。

起源于古印度的瑜伽术，经历了几千年的延续之后，在当今逐渐成为一种颇受欢迎的健身方式。它所倡导的健康平和的人生态度，身心和谐的观点，行之有效的锻炼方法，顺应了身处嘈杂纷繁的都市体力上的消耗。也是做运动，但它的动作更强调肌肉的耐力、身体的柔韧性，运动强度不是很大，一般人都能接受。瑜伽可以减轻学生在形体训练中的肌肉疼痛感，学生通过练习瑜伽学会了运用呼吸控制身体，当呼气时身体是放松的相对是人体最柔软的状态，减少肌肉拉伤，这对学生的形体训练非常有帮助，同时增加学生的学习兴趣。

四、瑜伽的呼吸

练习瑜伽时，要保持均匀的呼吸，有规律的呼吸，控制动作的节奏和连续性。吸气由呼吸肌收缩，膈肌下降导致胸腔扩大，胸膜腔负压，肺内压下降，肺内压与大气压产生了压差。肺内压低于大气压，空气顺压力差入肺称吸气。呼气的体之所以能够进出于肺，靠肺内压与大气压之差。肺缩小时，肺内压高于大气压，气体出肺经由鼻孔排出，称呼气。

呼吸的规律一般是身体向上、向后弯时吸气。向前、向下弯时呼气，身体扭转时呼气，还原时吸气。

瑜伽呼吸有很多种，大致分为：胸式呼吸、腹式呼吸，完全式呼吸。

胸式呼吸：仰卧或坐姿，深深吸气，胸部区域扩张，腹部保持平坦，不要让腹部扩张。肋骨向外和向上扩张。呼气时，肋骨向下并内收。

腹式呼吸：仰卧或坐姿，把手放在腹部，吸气时腹部向上抬起，手会被腹部抬高。吸气越深腹部升起的越高，随着腹部扩张，横膈膜就向下降。呼气时，腹部向内、脊柱方向收。

完全式呼吸：完全式呼吸是把以上两种类型的呼吸结合起来完成，这是一种自然的呼吸方法。轻轻吸气，气吸向腹部区域，在腹部区域鼓起的时候就开始充满胸部区域。然后，充满胸部的上半部分，尽量将胸部吸满气，腹部将向内收紧。呼气，按相反的顺序，首先放松胸部，然后腹部，用收缩腹部肌肉的方法结束呼气。整个呼吸应该作为一个顺畅的动作来做，像一个波浪轻轻地从腹部开始波及胸膛中部再波及胸膛的上半部，然后减弱消失。呼气要稳定、渐慢地进行。

呼吸练习的时间和地点：

- ◎选择空腹时练习。
- ◎在清晨或日落后，每天至少练习15分钟。
- ◎选择在一个通风、没有干扰、安静的地方练习。
- ◎呼吸练习要有规律，在同一地点、同一时间以相同的姿态进行练习。

«««»»»



图1-3



图1-4



图1-5

8. 呼气，头部向前低头。吸气，头部还原。呼气，头向后仰。吸气，头部还原。

9. 前后各做4次。

10. 头部做8字旋转，呼气头部向前低头，吸气头向右旋转经过右肩旋转到后仰头，吸气头部抬起还原。呼气头部向前低头。吸气头向左旋转经过左肩旋转到后仰头，吸气头部抬起还原。

◆瑜伽功效：

◎能够预防头痛和消除头部紧张，减少颈部的皱纹。

◆颈部练习对形体训练的帮助：

◎美化颈部线条，让颈部看起来更加修长。

◎柔缓地拉伸颈部肌肉，避免颈部受伤。

(二) 风吹树式

◆练习方法：

1. 选择站姿，站在地面上，双脚合拢，两臂放在身体两侧（图1-6）。

2. 吸气，手臂从两侧缓缓抬起，双手高举在头顶，肩部下垂，双手合拢（图1-7）。

3. 呼气，身体从腰腹部向左弯，保持4次调吸（图1-8）。

4. 吸气，身体用腰腹部力量向回还原（图1-7）。

5. 呼气，身体从腰腹部向右弯，保持4次调吸（图1-9）。



图1-6



图1-7

6. 吸气，身体用腰腹部力量向回还原（图1-7）。

7. 左右各做6次。



图1-8



图1-9

◆瑜伽功效：

◎扩展胸部，放松肩关节。

◎增强胃蠕动，解决便秘。

◆风吹树式对形体训练的帮助

◎改善腰部线条，增强平衡感，提高身体灵活性。

◎增强侧腰力量。

(三) 双角式

◆练习方法

1. 选择站姿，身体直立站在地面上，双脚微微分开，双手在身体两侧（图1-10）。
2. 吸气，双手臂向后伸展在体后十指相交（图1-11）。



图1-10



图1-11

3. 呼气, 身体缓慢向前弯曲, 手臂向后方的头上方伸展 (图1-12)。



图1-12

4. 做4次调息。

5. 吸气, 身体抬起恢复到基本站姿。

◆瑜伽功效:

◎对神经系统有镇静作用。

◎有助于锻炼颈部和胸部。

◆双角式对形体训练的帮助:

◎伸展两腿的跟腱和手臂的肌肉。

◎对肩部颈部的柔开度有帮助。

◎收紧肩胛骨, 使背部更加挺拔。

(四) 手臂伸展式

◆练习方法:

1. 选择站姿, 身体直立站在地面上, 双脚并拢, 两臂放在身体两侧。

2. 双手臂在体前交叉, 头部、背部立直 (图1-13)。

3. 吸气, 慢慢将双手的手臂由前向斜上方升起, 头部向后仰 (图1-14)。

4. 呼气, 将双手臂从两侧放下, 低头手臂还原 (图1-13)。



图1-13

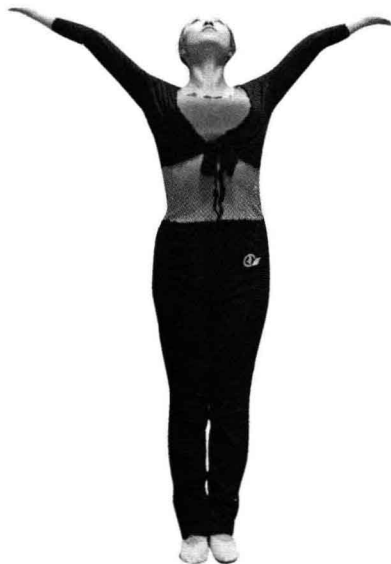


图1-14

5. 一共做6次。

◆瑜伽功效：

◎刺激血液循环，放松肩关节，对圆肩的人有帮助。

◆手臂伸展式对形体训练的帮助：

◎伸展并强化脊柱，扩展胸部，美化手臂肌肉线条，拉伸颈部肌肉。

(五) 肘部练习

◆练习方法：

1. 选择站姿，站立在地面上，身体直立，双脚并拢。
2. 双手的手指尖放在肩膀上，头部、背部立直（图1-15）。
3. 吸气，双手肘向上缓缓抬起，双手的手背在头后相靠拢（图1-16）。



图1-15



图1-16



图1-17



图1-15

4. 呼气，双手肘下垂（图1-15）。
5. 吸气，双手肘向前，在体前相碰（图1-17）。
6. 呼气、双手肘回到身体两侧（图1-15）。
7. 将肘部向上向下做顺时针画圈，逐渐画大到两肘相碰，共做6次。
8. 将肘部向下向上做逆时针画圈，逐渐画大到两肘相碰，共做6次。

◆瑜伽功效

◎扩展胸部，放松双肩关节，补养和加强上背部。

◆肘部练习对形体训练的帮助：

◎放松肘关节，强壮臂部肌肉。放松肩胛骨，对于舞蹈中肩的运动有极大的帮助。

(六) 三角伸展式

◆练习方法：

1. 选择站姿，站立在地面上，两腿伸直，两脚分开一步远（图1-18）。
2. 左脚尖向左转90°，两臂向两侧平伸，与地面平行，眼睛看左手的方向，后背立直（图1-19）。



图1-18



图1-19



图1-20

3. 呼气，上身从腰部起向左侧缓慢侧弯腰，左手扶地或左手扶脚踝，右手垂直于地面，头部转上看右手的方向（图1-20）。
4. 意识力集中在腰腹两侧肌肉及脊椎。
5. 吸气，上身从腰部开始向上抬起，收回。
6. 做4~6次调息后，换另一侧。