

Ballet

跟我学芭蕾

董畅 编著



1

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAV**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.CN

4J1640

打开舞蹈梦幻世界 体验芭蕾优雅气质



2000000000352928



刮开涂层→打开微信→扫描二维码

- 一书一码，获取正版体验
- 在线视听，开启音乐之旅
- 加入会员，享受更多福利



跟我学芭蕾

董畅 编著



贵州师范学院内部使用

1

 **SMMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPPH.CN

 **SLAU**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN



Arabesque



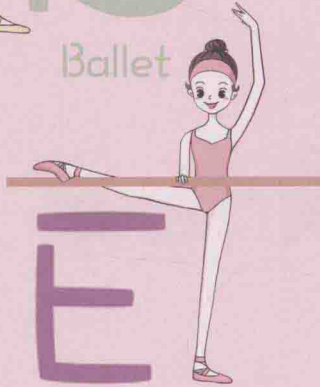
Ballet



Cou-de-pied



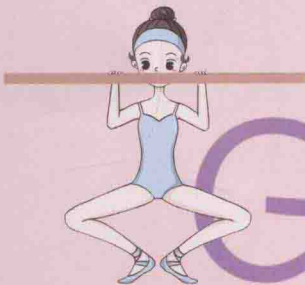
Dancer



Expression



Failli



Grand plié



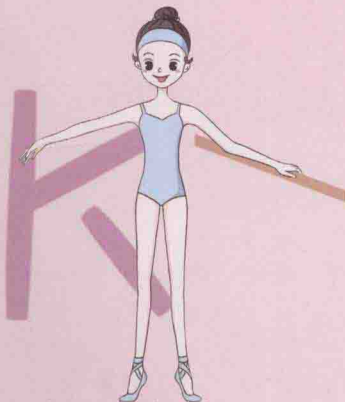
Hair bun



Imagination



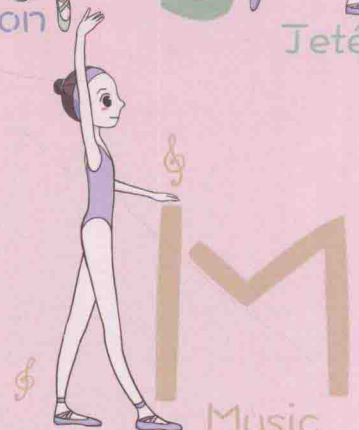
Teté



Knowledge



Leotard



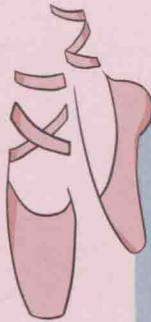
Music



Nutcracker



Orchestra



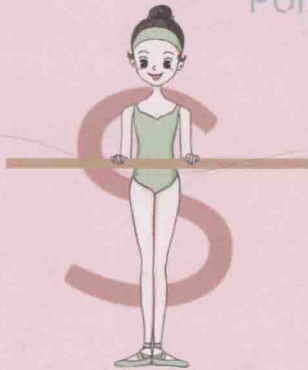
Pointe shoes



Queen



Retiré



Simple



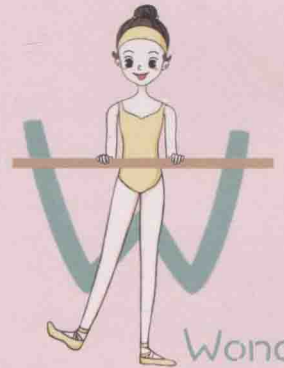
Tendu



Unique



Vaviation



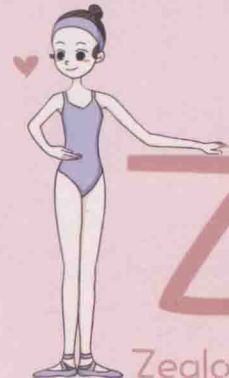
Wonder



Xmas



Youth



Zealous

— 编者的话 —

舞蹈是人类用身体表达和抒发内在情感的“语言”形式,历经数代人的不断实践、探索和整理,使得这种身体语言,以一种近乎华丽的独特艺术形式传承至今。用灵魂、身体和足尖抒发并诠释世间万物的情感、爱和本能的这种舞蹈,我们称它为: Ballet 芭蕾。

芭蕾舞以美学、人体学、运动生理学、语言学为理论根据,用精确到近乎苛刻的系统训练教程作指导,对不同年龄阶段的人群给出专属的科学训练体系。不论这种体系归属于哪个门派,都已经被包括中国舞在内的诸多类别的舞种作为基础训练教程,甚至在演艺、体育、职业模特、礼仪等培训院校、机构也用作形体必修课。

《跟我学芭蕾》用绘本的形式,解析芭蕾舞训练中最基本的 ABC。本书分为 1、2 两册,第 1 册内容为地面辅助练习,第 2 册内容为扶把练习。建议读者从最基本站位开始,按注释要求高质量地完成每一个分解图示动作,按 1234……图号顺序连接成一个完整的基础组合。《跟我学芭蕾》随书赠送绘本课件示范视频,真人教师、学员示范,让读者更清晰地理解分解图示和组合连接过程(扫描封底二维码观看附赠示范视频)。

作者 10 岁进入专业舞蹈学校,在俄罗斯和北京舞蹈学院完成大学 and 研究生学业,作为职业演员在中央芭蕾舞团工作数年,现专职在芭蕾基础教育和芭蕾培训事业中耕耘。教室、舞台、教研这些职业经历告诉我:跬步千里,砥砺前行。芭蕾训练的基础阶段,做到动作的“干净规范”,业内俗称开对了“范儿”,只有开对了“范儿”才能更好地为之后的技术技巧、足尖训练等夯实基本功。

本书意在通过图解的形式让读者清晰地看懂并高质量地完成每一个动作,不论您是儿童、成人,是塑美形体、愉悦自身,还是把舞蹈设为自己未来的职业目标,作者期望《跟我学芭蕾》对习舞爱舞者有所借鉴和帮助。实践会证明,这是一本“有用的”芭蕾参考书。

— 目录 —

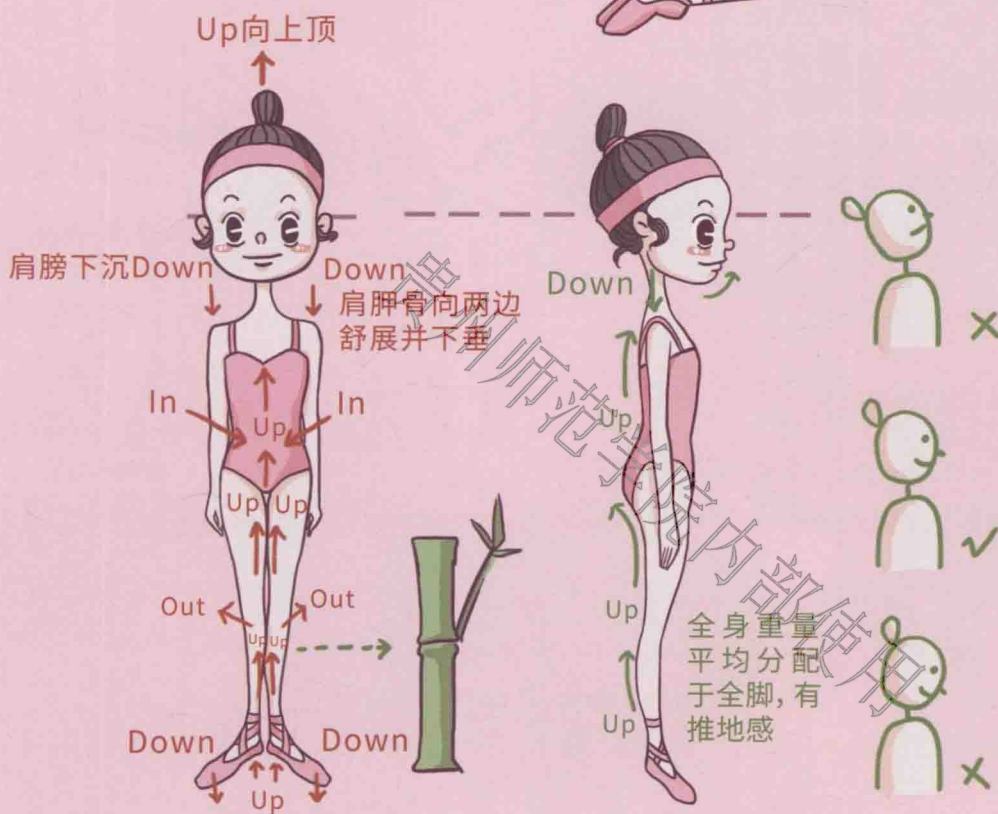
跟我学芭蕾 第一册

编者的话

芭蕾形态——坐姿 站姿	1
Lesson 1 脚位 手位	2
Lesson 2 脚的练习	4
Lesson 3 柔韧练习	6
Lesson 4 旁腿	8
Lesson 5 胯部	10
Lesson 6 腰部	12
Lesson 7 竖叉	14
Lesson 8 横叉	16
Lesson 9 素质力量练习	18
Lesson 10 腰背肌练习	20
Lesson 11 吸伸腿练习	22
Lesson 12 踢前腿	24
Lesson 13 踢旁腿	26
Lesson 14 踢后腿	28
Lesson 15 Relax 放松	30
附录一 身体和脚的方位名称	32
附录二 芭蕾术语	33

芭蕾形态——坐姿 站姿

地面坐姿：后背立直（像靠着墙坐，或背靠背坐），两腿并拢，膝盖伸直，绷脚，手指尖轻点地，颈直长，头正，眼睛平视远看。



站立基本形态：身体的直立姿态，是芭蕾舞所有动作的开始。双脚放平下踩，膝盖伸直，臀腹腰肌收紧上提，肩膀向外打开下沉，肋骨向里收，颈直长，头正，眼睛平视远看。



Lesson 1 脚位 手位

一位



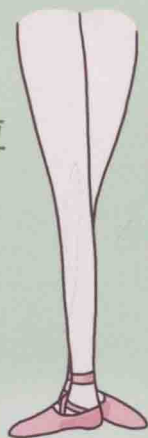
双脚放平外开，脚跟并拢，脚尖向旁打开，成一条线。

二位



双脚之间一脚的距离，双脚依然站在一条直线上。

三位



双脚外开半重叠，一脚后跟贴在另一脚的心前。



勾脚



平脚

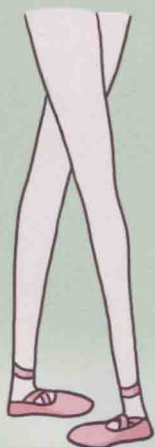


绷脚



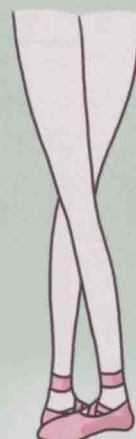
半脚尖

四位



双脚外开交叉，一脚放另一脚前，双脚之间一脚的距离。

五位



双脚外开，在三位基础上完全重叠紧贴。

Lesson 1 脚位 手位

一位

双臂自然弯曲在身前下垂成长圆弧线，肩下沉，手腕不折，手心向上，手跟手、手跟腿之间都是一个拳的距离。



二位

保持弧线，抬到腰上平行，手心向内对着自己，小指对着肚脐。有一种手抱大球的感觉。



三位

保持弧线，抬到头顶上方，不抬头用眼睛余光就能看见手指的位置，手心照着自己的眼睛，像个镜框一样。



四位

一只手在三位，另一只手在二位的位置。



手型

五指自然放松，大指与中指靠近，同时伸长手指尖，保持手型修长的线条。



七位

保持弧线，手在身前两侧伸长，肩、肘、手依次略低，有环抱的感觉，从肩、肘、手好像有一滴水能从肩上顺着肘部流到指尖。



六位

一只手在七位，另一只手在二位的位置。



五位

一只手在三位，另一只手在七位的位置。



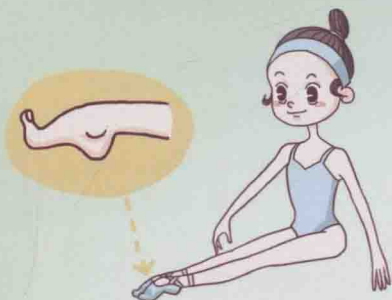


Lesson 2 脚的练习 组合一

准备拍：保持坐姿，练好每个单一动作再做组合，反复练习，根据熟练程度，调整节奏。训练脚腕的力量，让脚上小关节小肌肉练起来。



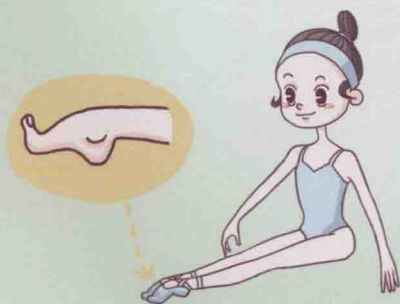
1 1-2 双腿并拢，膝盖伸直，只勾脚趾，脚尖向上。



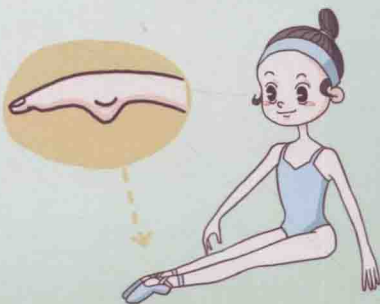
2 3-4 勾全脚，脚跟往远蹬，保持膝盖伸直。



3 5-6 绷脚背，脚趾仍勾着。



4 7-8 绷全脚，脚趾向下往远，脚背绷到头。



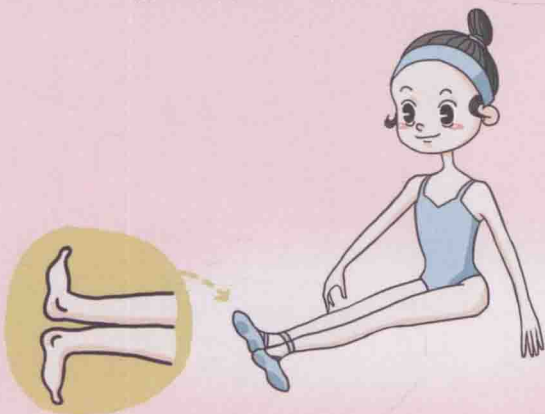
反复练习，节奏同上。

Lesson 2 脚的练习 组合二

1  1-2 勾全脚，两腿并拢，膝盖伸直，整个脚勾起来停住。

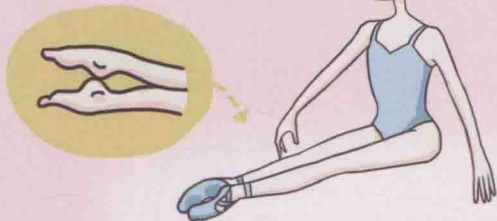


2  3-4 保持勾脚，同时两腿外开，膝盖并拢伸直，两脚成一条直线。



重复练习之后，
可练习做往回的动作。

3  5-6 外开绷脚背脚尖。



4  7-8
两腿同时向内转成脚背向上。



Lesson 3 柔韧练习 组合一



Warm up (暖身): 运动之前的准备活动, 激活身体各部位的关节和肌肉, 让大脑和身体快速进入运动状态。暖身可以避免韧带、关节和肌肉的损伤。

准备拍: 后背立直, 两腿并拢, 膝盖伸直, 绷脚, 手指尖轻点地, 颈直长, 头正, 眼睛平视远看。



1 1-2 体前屈, 右手搭在左脚背上, 左手保持在旁, 身体正对压腿方向。



2 3-4 起直, 两手还原。



3 5-6 体前屈, 左手搭在右脚背上, 右手保持在旁。



4 7-8 起直, 两手还原。



5 1-4 体前屈, 两手搭在两脚上, 两拍到, 两拍不动, 体前屈保持住, 两腿伸直, 拉伸韧带, 不要驼背, 试着用肚子去贴大腿。



6 5-8 起直。



反复练习,
可勾脚做相同的组合练习。

Lesson 3 柔韧练习 组合二

准备拍:

坐在地上，双腿并拢伸前，
绷脚，两手小七位，
指尖轻轻点地，
颈直长，头正，
眼睛平视远看。



1 1-2 右腿弯曲，
两手扶脚，脚心
放在地面上，不
要驼背，肩下沉。



2 3-6 向上搬右腿，勾脚，
左腿保持伸直绷脚，
两腿向不同方向用力延伸。



3 7-8 右腿轻放伸直还原。



4 1-2 左腿弯曲，两手扶脚。



5 3-6 向上搬左腿。



6 7-8 右腿轻放伸直还原。



反复练习。



Lesson 4 旁腿 组合一

准备拍：

左腿盘坐，右腿向旁伸直，外开绷脚，
两手七位，颈直长，头正，眼睛平视远看。



1. 1-2 身体向旁（右）压旁腿，保持
两腿的外开，手心搭脚背，
小脚趾找地面，用耳朵去听一听
膝盖伸直了吗？



2. 3-4 起直，还原两手七位。



3. 5-8 重复。

4

5. 1-4 身体向旁（右）两拍到，两拍停，
膝盖伸直，整个后背往远伸展，
拉伸韧带和旁侧腰，保持姿态。



6. 5-8 起直。



重复练习，两腿交替练习。

Lesson 4 旁腿 组合二

准备拍:

保持坐姿坐在地上, 两腿向旁打开, 成一字绷脚, 两手七位, 颈直长, 头正, 眼睛平视远看。



1 1-2 身体向旁(右)压下去, 左手三位, 手心搭脚背, 右手向前手心向下扶地。



2 3-4 起直, 两手七位。



3 5-6 身体向旁(左)压下去。



4 7-8 起直, 两手七位。



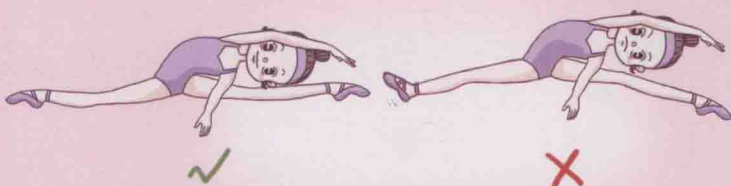
5 1-4 身体向旁(右)压下去, 两拍下两拍停, 注意两条腿都要开、绷、直。



6 5-8 起直, 两手七位。



7 从左边开始, 节奏同上。



Lesson 5 胯部 组合一

准备拍：

身体保持正确的坐姿，两腿弯曲成胯45度，
两膝打开找地面，脚底相对，两手扶脚腕。



1. 1-2 身体向前压下去，小胯打开，
让两个膝盖外侧找地面，两肘压着膝盖。



2. 3-4 起直还原。



3. 5-8 重复。



4. 1-4 身体向前压下去，
两肘借助身体的力量，
加力压膝盖，两拍到，两拍停住，
充分拉伸小胯的柔韧度。



5. 5-8 起直还原。



反复练习。