



21世纪高等院校示范性实验系列教材

# 中国古典舞基本功训练教程·中级

ZHONGGUO GUDIANWU JIBEN GONG XUNLIAN JIAOCHENG-ZHONGJI

张逸 兰天文 张梦妮 编著



# 中国古典舞基本功训练教程·中级

编 著 张 逸 兰天文 张梦妮  
编 委 杨婷婷 唐晗绮  
动作示范 李 可

华中师范大学出版社  
2015年·武汉

## 新出图证(鄂)字 10 号

### 图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基本功训练教程·中级/张逸,兰天文,张梦妮编著. —武汉:华中师范大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5622-7006-5

I. ①中… II. ①张… ②兰… ③张… III. ①古典舞蹈—舞蹈训练—中国—高等学校—教材  
IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 117497 号

## 中国古典舞基本功训练教程·中级

©张逸 兰天文 张梦妮 编著

责任编辑:裴美莹 刘沁怡

编辑室:高校教材编辑室

出版发行:华中师范大学出版社有限责任公司

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话:027-67863426/67863280(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

印刷:武汉鑫昶文化有限公司

字数:235 千字

开本:889mm×1194mm 1/16

版次:2015 年 6 月第 1 版

定价:25.00 元

责任校对:王 胜

电话:027-67867364

邮编:430079

封面设计:罗明波

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督印:王兴平

印张:9.25

印次:2015 年 6 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

# 作者简介

## 张逸



张逸，华中师范大学舞蹈系主任。中国舞蹈家协会会员，湖北省舞蹈家协会会员。

毕业于北京舞蹈学院古典舞系，在《北京舞蹈学院学报》《舞蹈》等期刊上发表多篇学术论文，其中《浅谈舞蹈教育在中学生身体素质和心理素质中的重要地位》被评为优秀论文；主持教育部“人文社会科学研究青年基金”项目“荆楚乐舞研究”。

作为一名舞蹈家、舞蹈教育家、编舞老师和学者，投身舞蹈艺术事业近二十年，创作了许多优秀的舞蹈作品，多次荣获国内各大舞蹈奖项。

编创的作品《梦与鸟飞》获第九届“桃李杯”舞蹈大赛群舞（中国古典舞）组舞蹈剧目奖三等奖；原创作品《求学》获全国第二届大学生艺术展演活动艺术表演类三等奖；2013年，受美国芝加哥哥伦比亚学院特邀访学一年，期间被该院特聘为舞蹈教师，教授中国古典舞，并面向芝加哥市民举办“中国古典舞之夜”讲座，受到热烈欢迎，国内外主流媒体多次对此进行报道。

## 兰天文



兰天文，华中师范大学音乐学院舞蹈系教师。中国舞蹈家协会会员，武汉市舞蹈家协会理事，湖北省青年联合会委员。

北京舞蹈学院优秀硕士毕业生，多篇学术论文在《北京舞蹈学院学报》《舞蹈》等期刊上发表。其中，《中国古典舞之“心劲”探究》被评为“优秀硕士毕业论文”，获北京舞蹈学院第三届“学院杯”论文比赛一等奖，并发表于《北京舞蹈学院学报》。

创作的作品多次获得国家级奖项：群舞《武当和韵》获第九届中国舞蹈“荷花奖”群舞组古典舞评奖作品银奖，舞蹈《爱在山水间》《哩嘞响》获中国第十届艺术节舞蹈类“群星奖”。

曾任大型民族音乐舞蹈史诗《魅力湘西》执行导演，该剧目入选全国首批“国家文化旅游重点项目名录”；曾任大型音乐舞蹈诗《三峡，我的家乡》执行导演，该作品获湖北省首届少数民族汇演剧目大奖，同时获湖北省“五个一工程”“屈原文艺奖”；曾任华中师范大学110周年校庆晚会总导演；曾任大型原创舞蹈诗《王昭君》总导演，该剧首演于内蒙古呼和浩特民族剧院。

张梦妮，自由舞者，创作人。从事大型晚会编排及舞蹈培训、幼儿舞蹈教育、农村舞蹈教师培训和教材编写工作。

毕业于武汉音乐学院舞蹈系，创作的舞蹈作品《求学》获湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组一等奖、湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组创作一等奖、湖北省第三届大学生艺术节舞蹈类甲组优秀指导教师奖、教育部全国第二届大学生艺术节表演甲组三等奖、教育部全国第二届大学生艺术节创作三等奖、第四届“魅力校园”全国校园文艺汇演一等奖。

创作的舞蹈作品《梦与鸟飞》荣获全国第九届“桃李杯”舞蹈大赛群舞（中国古典舞）组表演奖三等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业组创作一等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业组一等奖、湖北省第四届大学生艺术节舞蹈类专业优秀指导教师奖。

2010年参与编写《武汉音乐学院培训统编教材》。

2013年求学于美国芝加哥哥伦比亚学院。

## 张梦妮



# 前 言

《中国古典舞基本功训练教程》是华中师范大学为进一步推进高水平实验教学示范中心建设,提升本科实验教学工作、完善本科实验教学体系、提高本科实验教学质量,而主持编写的具有示范性的专业教学系列教材之一。同时,本教材也被纳入华中师范大学“十二五”教学发展规划。本教材的编写,坚持精品原则,科学、规范、全面、系统地阐述了高等师范院校在中国古典舞方面的教学理论和教学实践,具有较强的科学性、系统性、指导性和实用性。

华中师范大学音乐舞蹈教研室成立于1990年,2002年才正式开始招收第一批舞蹈方向的学生,2013年正式成立舞蹈学专业。十多年来,我们不断探索新的办学方向,为社会培养出了大量的舞蹈专业人才。中国古典舞基本功训练课程始终是我系重要的专业必修课程之一,但在教学过程中,却没有统一规范的、专门针对高等师范院校舞蹈专业学生的中国古典舞基本功训练教材。在这之前,教师大多借鉴或套搬北京舞蹈学院的教材,或是全凭自己的经验实施教学,导致教学目的盲目、教学质量时高时低。在湖北省艺术教育大发展的背景下,为深入贯彻习近平总书记2014年10月15日文艺工作座谈会的精神,为促进中国古典舞的教学、研究,使广大师生从中受益,我们结合本校的师范性教育特点,广收博采,融会贯通,编写出了一套具有自身特色的中国古典舞基本功训练教材,本书为第二册。

本书共分为两个部分:第一部分为二年级上学期训练内容,第二部分为二年级下学期训练内容,本书采用真人示范作为插图图解。与以往舞蹈动作采用绘图方式相比较,真人示范更能准确、直观地表达舞蹈的动作以及教学理念。通过多角度、全面、清晰地对真人示范进行数据采集,不仅让教师更加明确训练目的与动作要领,也让学生更容易、更直观地理解动作完成的步骤。

一本成熟的、有价值的教材一定是在时间和实践积累中形成的。在华中师范大学音乐学院十几年的舞蹈教学训练实践中,我们深感基本功训练对支撑专业舞蹈教学的发展,对培养学生的身体技能、身体的语言能力和培养具有高水平的优秀舞蹈教育家与艺术家起着重要的作用,所以,我们试图区别于北京舞蹈学院职业化的教学培养模式,在艺术性与训练性、表演性与教学性的结合等方面不断地进行实践摸索,从而形成适应师范性大学基本功训练的模式特色,并将其融入本书的编写。

本书是一本科学实用的,既适用于师范类高校、综合类高校、艺术类高校的中国古典舞训练教学,也适用于广大古典舞爱好者使用的舞蹈专业教材。由于中国古典舞课堂组合繁多,难免有不足之处,敬请广大专家、读者提出宝贵建议。

编 者  
华师桂子山  
2015年4月

## 说 明

一、本书中的舞蹈动作以文字记录为依据,之后将出版配套影像教材,可配合使用。

二、本书中的编号所包含的内容是以音乐小节对应各训练组合的动作而依次讲解的。“[ ]”这个符号代表 1 个小节的内容,每个小节中又包含按音乐的节拍进行的动作分解。例如,第[1]1-4 拍勾脚,5-8 拍绷脚。

三、关于方位:本书按照课堂教学的实际环境,将示范者的朝向分为 8 个方位,并以此为准来确定身体的朝向。

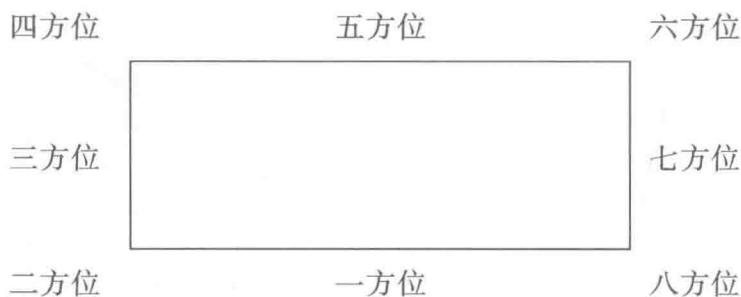


图 1 示范者身体朝向方位划分示意图

四、在介绍动作流动过程中位置的变化时,均以观看者的角度为基准来划分区域。

左后区	正后区	右后区
左中区	正中区	右中区
左前区	正前区	右前区

图 2 舞蹈动作流动中的位置变化区域图

# 目 录

## 第一部分 二年级上学期训练

第一章 把上训练 .....	3
一、把上活动组合 .....	3
二、把上蹲组合 .....	9
三、把上擦地组合 .....	13
四、把上小踢腿组合 .....	17
五、把上单腿蹲组合 .....	20
六、把上腰组合 .....	25
七、把上小弹腿组合 .....	33
八、把上控制组合 .....	36
九、把上踢腿组合(前、旁) .....	41
十、把上踢腿组合(踹、盖) .....	44
第二章 中间训练 .....	47
一、把下单腿蹲组合 .....	47
二、把下踢腿组合 .....	51
三、平转组合 .....	59
四、四位转组合 .....	60
五、跨腿转组合 .....	62
六、中间小跳组合 .....	64
七、中间掖腿小跳组合 .....	67
八、原地中跳组合 .....	69
九、中间换位中跳组合 .....	70
十、中间原地劈叉跳组合 .....	72
十一、横飞燕组合 .....	73
十二、凌空跃组合 .....	73
十三、摆腿跳组合 .....	74
十四、赞步跳组合 .....	75

## 第二部分 二年级下学期训练

第三章 把上训练 .....	79
一、把上活动组合 .....	79
二、把上蹲组合 .....	82

三、擦地组合 .....	85
四、把上小踢腿组合 .....	87
五、把上单腿蹲组合 .....	89
六、把上弹腿组合 .....	92
七、把上腰与控制组合 .....	95
八、把上大踢腿组合 .....	100
<b>第四章 中间训练</b> .....	<b>103</b>
一、把下单腿蹲组合 .....	103
二、把下踢腿组合 .....	106
三、平转组合 .....	116
四、四位转组合 .....	117
五、跨腿转组合 .....	120
六、旁腿转组合 .....	123
七、中间变位小跳组合 .....	124
八、射雁小跳组合 .....	125
九、流动小跳组合 .....	126
十、中间原地中跳组合 .....	127
十一、原地劈叉跳组合 .....	129
十二、凌空跃组合 .....	130
十三、摆腿跳组合 .....	131
十四、赞步跳组合 .....	133
十五、综合飞脚组合 .....	134
<b>后记</b> .....	<b>137</b>

# 第一部分

## 二年级上学期训练







# 第一章

## 把上训练

### 一、把上活动组合

#### (一) 训练目的

把上组合训练强调身与心的投入，将全身关节、肌肉、意识全面唤醒，为后面的训练热身、避免运动损伤、激发学生学习的状态。

#### (二) 动作要领

① 强调呼吸带动身体，挑胸腰时力量先向上再向远处延伸。

② 向上吸腿时，强调脚趾抓地起。

[准备] 面向把杆，脚下成一位站立姿态，双手自然下垂放于身体两侧。

[预备拍] 1-4 保持站式姿态不动。

5-8 双手上抬轻轻扶把，同时双脚推立半脚掌、头顶向后带动敞胸腰(见图 1-1-1)。

[1] 1-8 上半身依次收回胸腰至含胸吐气低头，同时左腿屈膝半蹲，右腿前吸腿，脚尖靠于左腿膝盖处，头与膝合(见图 1-1-2，图 1-1-3)。

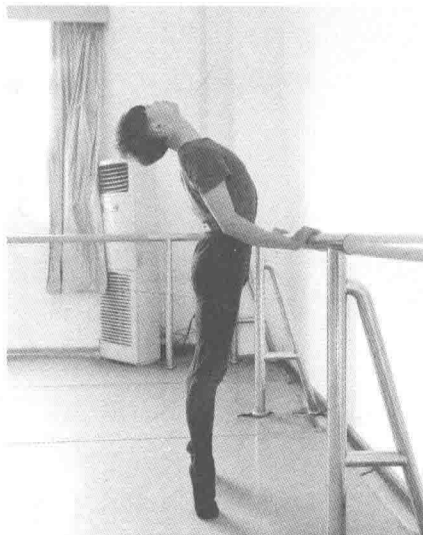


图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3

[2] 1-4 右腿紧贴左腿、向下落腿，左腿慢慢直膝，同时双脚推立半脚掌，成直膝站立姿态(见图 1-1-4)。

5-8 上半身由腰椎带动，一节一节向上拔至抬头挑胸腰。

[3]1-8 上半身收回胸腰至含胸吐气低头，同时右腿屈膝半蹲，左腿前吸腿，脚尖靠于右腿膝盖处，头与膝合(见图 1-1-5)。

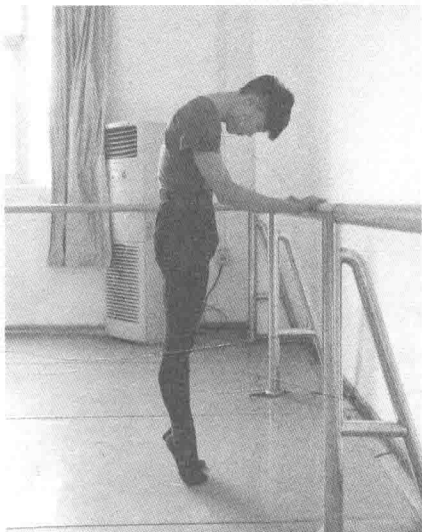


图 1-1-4



图 1-1-5

[4]1-4 左腿紧贴右腿、向下落腿，同时右腿慢慢向上直膝，双脚推立半脚掌成直膝站立姿态。

5-8 上半身由腰椎带动，一节一节向上拔至抬头挑胸腰(见图 1-1-6)。

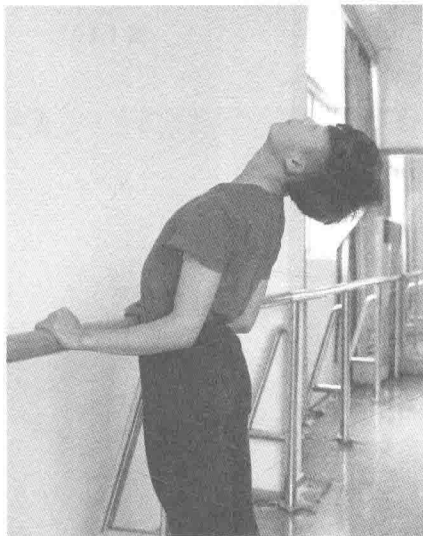


图 1-1-6



图 1-1-7

[5]1-6 保持脚下姿态不动，双腿直膝、双手扶把，向后拉肩至上半身与地面成 90 度(见图 1-1-7)。

7-8 双脚脚尖快速离地勾脚(见图 1-1-8)。

[6]1-4 双膝快速打开成一位立半脚掌深蹲姿态，同时上半身保持直立(见图 1-1-9)。

5-8 落半脚掌，双脚踩地，成直膝站立姿态。



图 1-1-8

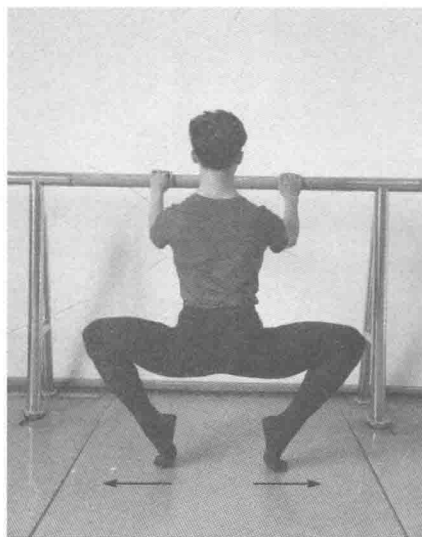


图 1-1-9

[7]1-6 脚下姿态保持不动，双腿直膝、双手扶把，向后拉肩至上半身与地面成 90 度。

7-8 双脚脚尖快速离地勾脚(见图 1-1-10)。

[8]1-4 双膝快速打开成一位立半脚掌深蹲姿态，同时上半身保持直立。

5-8 落半脚掌、双脚踩地，直膝站立。

[9]1-8 双脚快速推立半脚掌，双腿屈膝下蹲成一位深蹲姿态(见图 1-1-11)。



图 1-1-10



图 1-1-11

[10]1-8 保持脚下立半脚掌姿态，双腿直膝站立。

[11]1-2 保持立半脚掌姿态，双腿快速屈膝下蹲成一位深蹲姿态。

3-8 保持脚下立半脚掌姿态，双腿直膝站立(见图 1-1-12)。

[12]1-2 保持脚下立半脚掌姿态，双腿经一位深蹲快速直膝站立，左腿直膝、右腿旁吸腿，脚尖靠于左腿膝盖处(见图 1-1-13)。

3-8 保持右旁吸腿站式姿态不动。



图 1-1-12



图 1-1-13

[13]1-8 保持右旁吸腿姿态不动, 左腿屈膝半蹲(见图 1-1-14)。

[14]1-8 保持右旁吸腿姿态不动, 左腿直膝站立。

[15]1-8 保持左腿立半脚掌直膝站立姿态, 右腿以膝为轴向旁直膝, 脚尖向远处延伸并控旁腿与地面成 90 度(见图 1-1-15)。



图 1-1-14



图 1-1-15

[16]1-8 保持左腿立半脚掌姿态不动, 右腿经脚尖向远处延伸, 直膝下落至双腿成一位立半脚掌站立姿态(见图 1-1-16, 图 1-1-17)。

[17]1-2 脚下保持一位立半脚掌姿态, 双膝快速弯曲下蹲成一位深蹲姿态。

3-8 脚下保持一位立半脚掌姿态, 双腿直膝站立。

[18]1-2 脚下保持一位立半脚掌姿态, 双腿经一位深蹲快速至直膝站立, 右腿直膝, 左腿旁吸腿、靠于右腿膝盖处(见图 1-1-18, 图 1-1-19)。

3-8 保持左旁吸腿站立姿态不动。



图 1-1-16

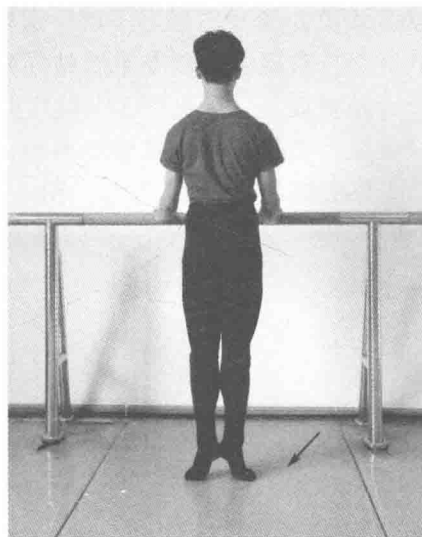


图 1-1-17

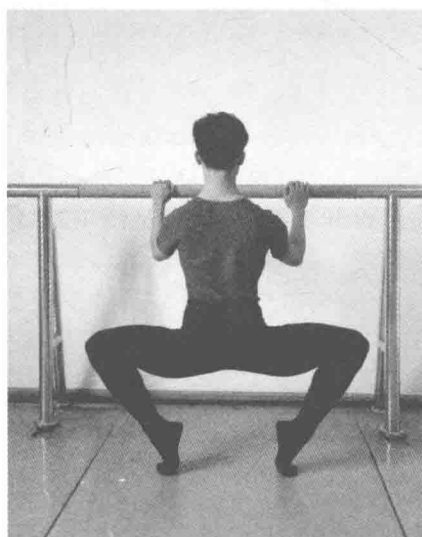


图 1-1-18

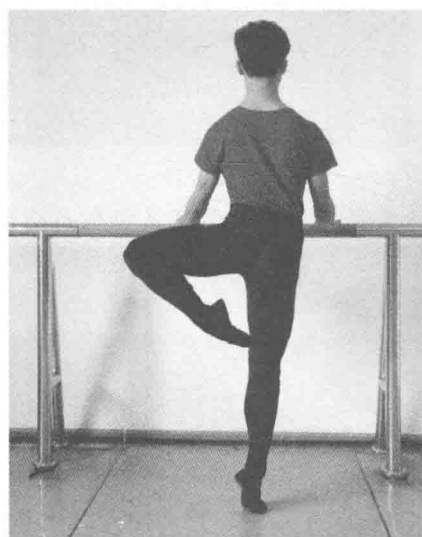


图 1-1-19

[19]1-8 保持左旁吸腿姿态不动，右腿屈膝半蹲(见图 1-1-20)。

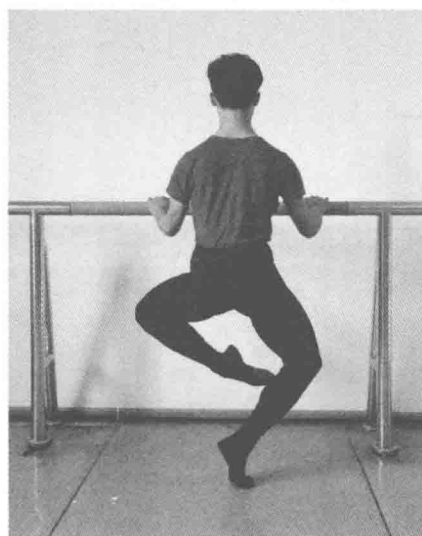


图 1-1-20

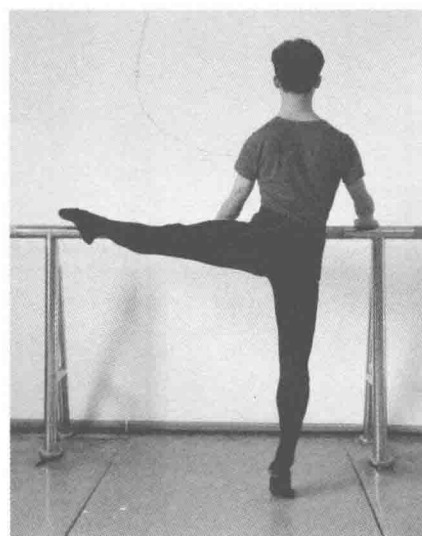


图 1-1-21

[20]1-8 保持左旁吸腿姿态不动,右腿直膝站立。

[21]1-8 保持右腿立半脚掌直膝站立姿态,左腿以膝为轴向旁直膝,脚尖向远处延伸至控旁腿与地面成 90 度(见图 1-1-21)。

[22]1-8 保持右腿立半脚掌姿态不动,左腿经脚尖向远处延伸,直膝下落、双腿成一位立半脚掌站立姿态(见图 1-1-22, 图 1-1-23)。

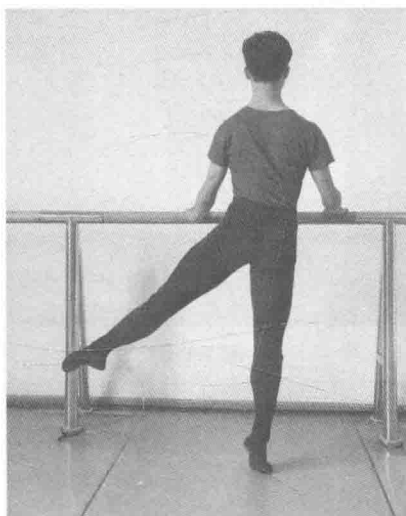


图 1-1-22



图 1-1-23

[23]1-8 保持双腿立半脚掌姿态不动,双手轻轻松把、往旁拉开至双山膀位(见图 1-1-24)。

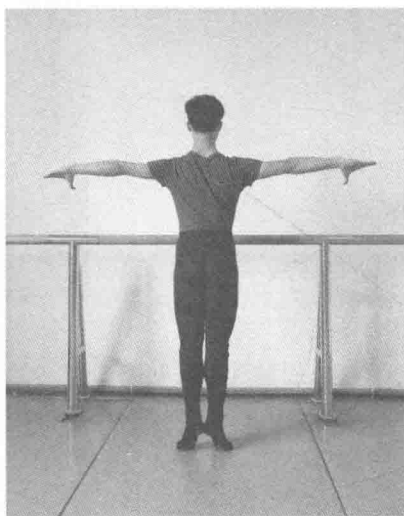


图 1-1-24

[24]1-8 保持站立姿态不动。

[25]1-4 一拍一动,快速落脚推立半脚掌(见图 1-1-25, 图 1-1-26)。

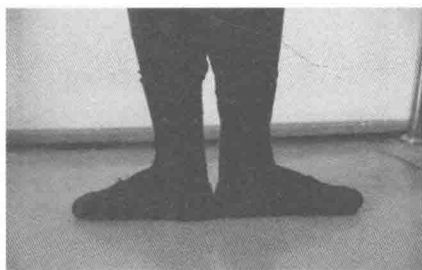


图 1-1-25



图 1-1-26

5-8 一拍一动，快速落脚推立半脚掌。

[26]1-4 一拍一动，快速落脚推立半脚掌。

5-8 一拍一动，快速落脚推立半脚掌。

[27]1-4 一拍一动，快速落脚推立半脚掌。

5-8 一拍一动，快速落脚推立半脚掌。

[28]1-4 双脚控制半脚掌落下，成一位站立姿态。

5-8 双手经旁落下，自然下垂放于身体两侧。

### (三) 注意事项

吸腿含胸时切忌撅屁股，尾椎骨应尽量往里收。

## 二、把上蹲组合

### (一) 训练目的

把上蹲组合强调身法与蹲的结合训练，将风格与能力有机调和，为古典舞的技术技巧与风格审美的培养打下基础。

### (二) 动作要领

① 蹲时强调腹部、臀部集中向上提，后背保持垂直。

② 拧身时，胯部以下的躯干保持固定，后背主动推力。

③ 斜线舞姿时，手和脚的力量延伸到末端。

[准备] 左手扶把、右手叉腰位，上半身面向把杆方向成 45 度横拧姿态，脚下左前丁字步位，成子午相站立姿态(见图 1-2-1)。

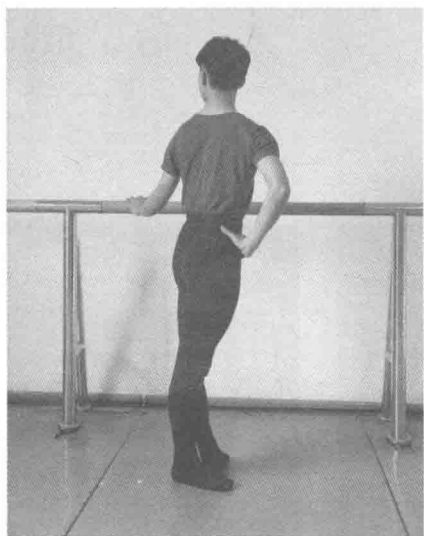


图 1-2-1

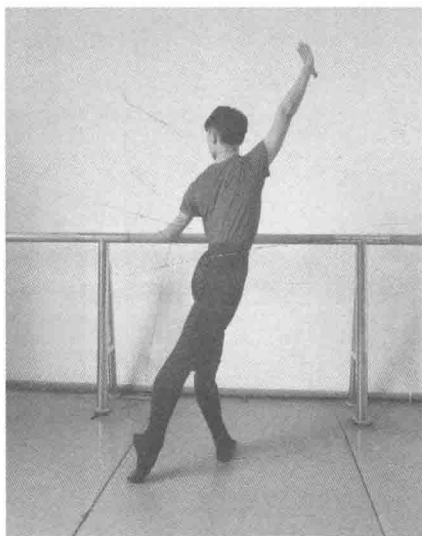


图 1-2-2

[预备拍]5-6 保持站立姿态不动。

7-8 右脚后擦地至后点步，同时右手经旁拉开至单托掌位，眼随手动(见图 1-2-2)。

[1]1-2 双腿屈膝下蹲成踏步深蹲姿态，同时右手经前向下抹至胸前按掌，眼随手动，头转向左平侧位(见图 1-2-3)。

3-4 双腿直膝至踏步位站立，同时右手经抹手向旁拉开至单山膀位，保持延伸，眼随手动(见图 1-2-4)。

5-6 双腿屈膝下蹲成踏步深蹲姿态，同时右手经旁收回至胸前按掌位，眼随手动，头转向左