

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

扫码看视频



舞蹈综合教程

王荔荔 主编



復旦大學出版社

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

舞蹈综合教程

主 编 王荔荔

副主编 陈向群 郭白薇 冯志玲 黄泽新



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈综合教程/王荔荔主编. —上海: 复旦大学出版社, 2019. 8(2019. 9 重印)
全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材
ISBN 978-7-309-14336-2

I. ①舞… II. ①王… III. ①学前教育-儿童舞蹈-幼儿师范学校-教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 090367 号

舞蹈综合教程

王荔荔 主编

责任编辑/高丽那

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海四维数字图文有限公司

开本 890 × 1240 1/16 印张 12.5 字数 330 千字

2019 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数 4 101—9 200

ISBN 978-7-309-14336-2/G · 1979

定价: 35.00 元



如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换
版权所有 侵权必究

内容提要

全书分为上、下两篇：上篇为舞蹈基础；下篇为幼儿舞蹈。舞蹈基础分为舞蹈基础理论知识、舞蹈基础训练、民族民间舞。下篇分为幼儿舞蹈理论知识、幼儿舞蹈训练、幼儿舞蹈创编。上篇针对学前教育专业学生自身的舞蹈训练，下篇针对学前教育专业学生将来的教学内容——幼儿舞蹈。

本书图文结合，清晰明了，全书配有舞蹈训练视频、教学设计方案、课件等资源供教学参考。读者可扫描书中二维码观看，也可登录复旦学前云平台 www.fudanxueqian.com 免费下载。

本书适用于幼儿师范院校学前教育专业学生以及幼儿园教师使用。

编委会名单



主 编

王荔荔

副主编

陈向群 郭白薇 冯志玲 黄泽新

编 委

(按姓氏笔画排序)

马伟力 王玮玮 朱 俊 李 捷 沈小彬 沈思航 张 缤 周 晶

摄像摄影及图片后期

沈思航 王玮玮 许松昊 袁祥云 黄福营

视频后期

沈思航 朱佳林 黄福营

图片、视频示范指导

王荔荔 郭白薇 黄泽新 冯志玲

图片示范人员

黄泽新 陈昱静 刘世茹 陈芷洛 张玉婷 颜思愉 许智妍 杨兴保
刘宇晖 吕光宇 张 鹭 徐能聪 童小华 朱仪昕

视频示范人员

黄泽新 林 欣 王琳娜 王雨晗 郭芳婷 蔡雯雪 张弛晨 许智妍
金美子 杨兴保 刘宇晖 吕光宇 张 鹭 徐能聪 童小华 胡可欣
张美伊 刘滢滢 刘思琦 林滢西 王丽群 陈玲燕 刘世茹 陈芷洛
王以律 黄思齐 庄谈乐 华宇婷 黄好昔 孙菁怡
晋江市灵源街道灵水中心幼儿园“灵韵”舞蹈队

前 言



《舞蹈综合教程》是按照教育部颁发的幼儿教师新课程标准编写的，目的是为了适应我国学前教育事业的快速发展，满足我国学前教育专业舞蹈课程教学的需要。

本教材在编写过程中，遵循以下几方面原则：在编写内容上，强调以先进教育理念为指导，以职业能力培养为核心，达到能力与素质双重提升。本教材重点丰富学生的舞蹈语汇，扩大学生的舞蹈眼界，加强学生的表现力、鉴赏力和艺术文化素养，为今后从事学前教育舞蹈教学工作奠定良好的基础。本教材还特别增加了针对男生施教的部分，更具广泛适用性。

在板块设计上，本教材采用由浅入深、循序渐进的方式，分成了6章，分别是舞蹈基础理论知识、舞蹈基础训练、中国民族民间舞、幼儿舞蹈理论知识、幼儿舞蹈训练与幼儿舞蹈创编。这些章节之间既相互联系，又彼此独立。通过舞蹈基础训练，学生在提升身体素质的基础上掌握幼儿舞蹈的基础训练方法；通过中国民族民间舞的学习，学生基本掌握中国各民族的舞蹈文化背景、舞蹈风格和动作特点；通过对幼儿舞蹈理论指导训练与幼儿舞蹈创编，学生在为今后走向工作岗位，更好地开展教学工作打下基础，用所学专业更有效地与岗位对接。

在学习载体上，本教材配备了与教材相对应的较为丰富的素材。单单舞蹈动作示范图片有将近一千张，还有配套一百多首舞蹈组合的音乐及一百多个示范视频及其动作分析，几十篇舞蹈教案和部分幼儿园教师教学案例、组合学习微课等丰富的学习素材。考虑到学习者的不同程度与习惯，本教材还在舞蹈动作示范视频中加入更人性化的背面示范，让舞蹈动作的学习更方便直观。本教材中提供了大量的舞蹈组合案例，学生既方便学习，还可以应用在今后幼儿教育的工作中。另外，考虑到幼儿早操在幼儿园的形体活动中的重要性，本教材也提供了幼儿园大中小班各阶段的早操案例。同时，不但有女幼儿教师的示范，还有男幼儿教师的示范，幼儿部分特别邀请了适龄儿童进行动作示范，对于每个舞蹈组合本教材同时提供了音乐文件和教案可供老师和同学们参考。以上配套素材除了在书面上提供外，每个组合中还以二维码扫码的方式，让教师和学生便捷利用手机、平板、电脑进行观看，以便教师备课、教学和学生自学。

本教材编写的组织顺序出发点是基于教学的系统性和完整性来考虑的，它不是教学组织的硬性要求。教师在使用本教材时可不拘泥于教材的内容与顺序，可根据实际情况来教学。

本教材在编写过程中得到许多同仁的关心和帮助，得到复旦大学出版社的厚爱，在此表示衷心的感谢！本书的责任编辑高丽那老师精心审稿，提出很多宝贵的修改意见，使本书增添色彩。同时，我们借鉴、参考了有关教材、著作的相关资料，在此谨向这些文献、资料的作者致谢！

本教材虽然是在这些年的课堂教学实践研究基础上进行编写的，但涉及的范围比较广泛，加之编写时间仓促，且因本人学识水平有限，难免存在不足之处，敬请批评指正！

王荔荔

2019年5月

目 录



上篇 舞蹈基础

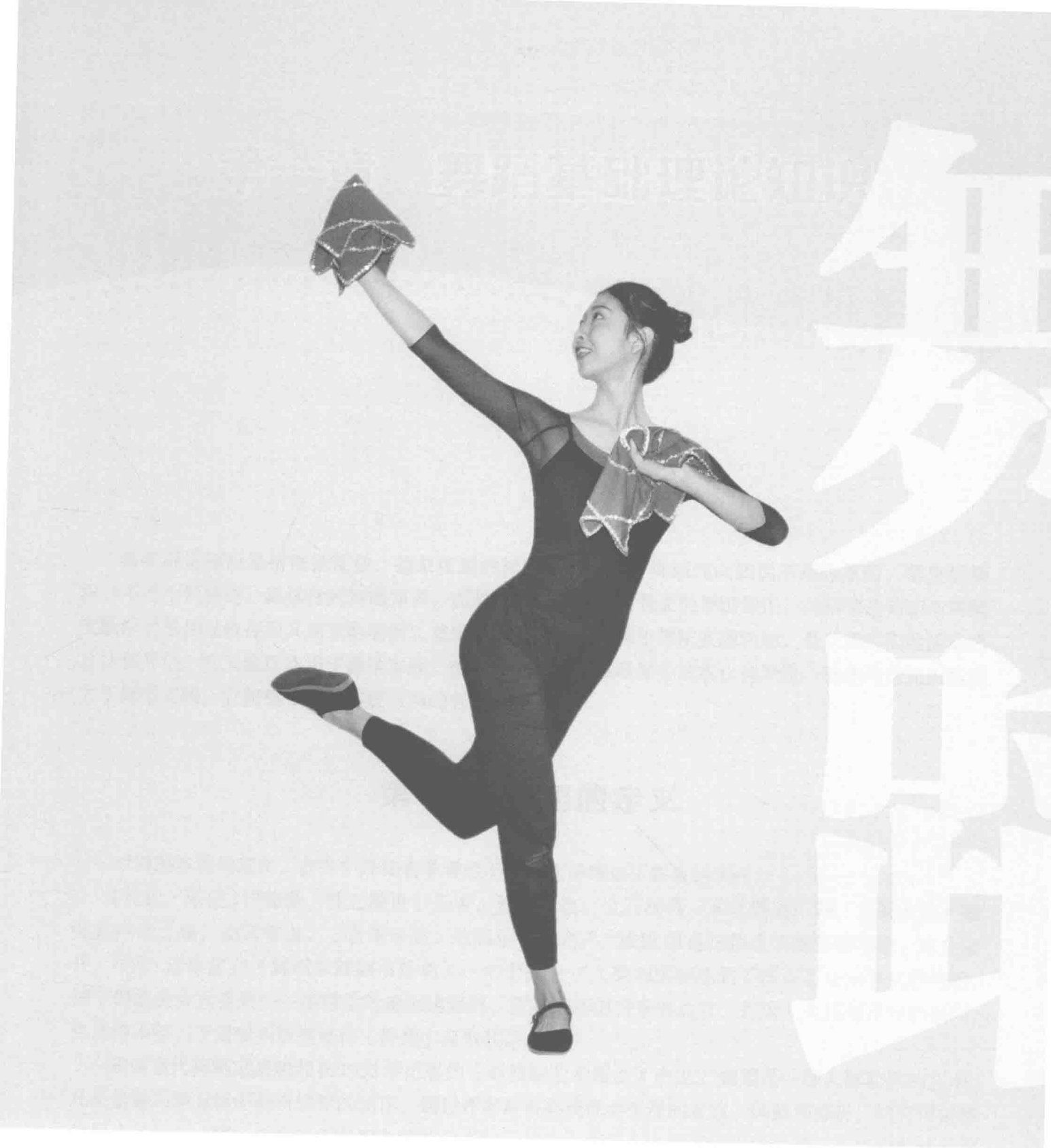
第一章 舞蹈基础理论知识	3
第一节 舞蹈的定义	3
第二节 舞蹈的分类	4
第三节 舞蹈的起源	6
第四节 舞蹈的发展	7
第二章 舞蹈基础训练	8
第一节 芭蕾基础训练	8
第二节 古典舞基础训练(男、女)	21
第三节 现代舞	34
第三章 中国民族民间舞	43
第一节 藏族民间舞	43
第二节 东北秧歌	60
第三节 傣族民间舞	72
第四节 云南花灯	88
第五节 维吾尔族民间舞	96
第六节 蒙古族民间舞	107
第七节 朝鲜族民间舞	129

下篇 幼儿舞蹈

第四章 幼儿舞蹈理论知识	149
第一节 幼儿舞蹈教学概念	149
第二节 幼儿舞蹈教学的特点及分类	150
第三节 幼儿舞蹈教学的组织形式	152
第四节 幼儿舞蹈教学的教学方法	155



第五节 幼儿舞蹈教学的教案.....	159
第五章 幼儿舞蹈训练.....	161
第一节 幼儿基本舞步	161
第二节 律动	173
第三节 歌表演	173
第四节 幼儿早操	174
第五节 少儿啦啦操	175
第六节 少儿韵律操	175
第六章 幼儿舞蹈创编.....	177
第一节 幼儿舞蹈作品的特点	177
第二节 幼儿舞蹈创编的原则和专业要求	177
第三节 幼儿舞蹈创编的技术过程	180
第四节 幼儿舞蹈创作实践训练	182
第五节 幼儿舞蹈作品的排练和演出	184



上篇

舞蹈基础

第一章 舞蹈基础理论知识

舞蹈理论知识是指概括性强、抽象度高的舞蹈知识体系。舞蹈理论知识不是分散的、零星的知识，不是个别性的、具体性的舞蹈知识，而是系统的、有普通意义的舞蹈知识。舞蹈理论知识与舞蹈实践活动是相互依存而又相互影响的。首先舞蹈理论知识来源于舞蹈实践活动，是对舞蹈实践活动的总结和升华，它又能反作用于舞蹈实践，推动、促进舞蹈实践健全地成长和发展。舞蹈理论知识高度大于舞蹈实践，它能指导舞蹈实践活动的有序前行。

第一节 舞蹈的定义

对舞蹈本质的定义，古今中外知名学者经不同的立场阐述了各自的观点。

《礼记·乐记》：“德者，性之端也；乐者，德之华也。金石丝竹，乐之器也。诗，言其志也；歌咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐气从之。”¹法国18世纪伟大的舞蹈编导家、理论家让·乔治·诺维尔在《舞蹈和舞剧书信集》一书中认为：“人类的感情达到了语言不足以表达的程度，情节舞就会大大奏效……要描绘的感情越强烈，就越难用语言来表达它，作为人类感情顶峰的喊叫，也显得不够，于是喊叫就被动作（舞蹈）所取代。”

我国当代舞蹈家吴晓邦在1952年出版的《新舞蹈艺术概论》中说：“舞蹈是一种人体动作的艺术。凡是借着人体有组织和有规律的动作，通过作者对自然或社会生活的观察、体验和分析，然后用精炼的形式和技巧，集中地反映某些形象鲜明的人物和故事，表现个人或多数人的生活、思想和感情的都可称为舞蹈。”这些论说都深远地总结和表明了舞蹈的本质。

根据学者对舞蹈的解释，我们将舞蹈定义为：舞蹈是通过提炼、组织和美化的人体动作和造型为主要展现手段，并结合音乐、美术、戏剧等艺术形式，以具有规范性、节奏性、抒情性的舞蹈形象，来反映社会生活和表达人们思想感情的一种艺术。

1 译文：道德是人性的本源，音乐是道德的精华，金石丝竹是音乐的演奏工具。诗，抒发心中的志向；歌，咏唱心中的声音；舞，表现心中的姿态。诗、歌、舞都是根源于内心意志，然后用乐器为之伴奏。



第二节 舞蹈的分类

依据舞蹈的宗旨和影响，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

一、生活舞蹈

生活舞蹈，指与人们生活有着直接密切关系，且功利性目的相对明确，是每个人都能参加的带有广大群众性的舞蹈活动。它包括：习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。

习俗舞蹈：又可称为节庆、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些节日所举办的各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中，呈现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。

宗教、祭祀舞蹈：是进行宗教和祭祀行为的舞蹈活动。宗教舞蹈，是遵循宗教理念、宣传宗教思想，进行宗教活动的一种舞蹈形式，宗教舞蹈是宗教祭祀中的一部分。祭祀舞蹈，是祭祀祖先、神灵的一种礼仪性的舞蹈形式，主要用以表示对祖先的纪念，或是祈求祖先、神灵的保佑，或是答谢神灵的恩赐。

社交舞蹈：是人们进行社会交往、促进友谊、联络感情的舞蹈活动。一般多指在舞会中跳的各种交际舞。此外，我国很多少数民族在各种节日所进行的群众性的舞蹈活动，多是青年男女进行社会往来、自主挑选配偶的社交活动。因而，也可以说是各民族的社交舞蹈。

自娱舞蹈：是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动。用舞蹈来抒发和宣泄自己内在的情感冲动，从而获得愉悦和满足。

体育舞蹈：是将舞蹈和体育相融合，以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面健康发展的新舞种。如各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水上舞蹈、街舞HIP-HOP、游舞，以及我国传统武术中的舞剑、舞刀和象形拳、五禽戏等都属于体育舞蹈。

教育舞蹈：是学校、幼儿园等进行审美教育的舞蹈活动，以及开设的舞蹈课程。教育舞蹈在净化人的思想感情、陶冶人的道德情操、培育人的团结友爱、加强礼仪以及增进身心健康方面，都能起到潜移默化的作用。

二、艺术舞蹈

艺术舞蹈，指由专业或业余舞蹈家，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中概括和想象，进行艺术的创造，从而创作出的主题思想鲜明、情感丰富、形式完整、具有典型化的艺术形象，是由少数人在舞台或广场上表演给广大群众观赏的舞蹈作品。艺术舞蹈品种繁多，根据风格、表现形式、形象刻画的不同，可进行如下分类：

1. 依据风格划分

依据舞蹈的不同风格特点来划分，有：民族民间舞、古典舞、现代舞、当代舞等。

民族民间舞：是广大人民群众在长期历史进程中通过集体创造，不断积累、发展而形成的，并在群众中广泛流传的一种舞蹈形式。它直接反映人民群众的思想感情、理想和愿望。由于各个国家、民族、地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯，以及自然环境的差异，因而形成了不同的民族风格和地方特色。



古典舞：是在民族民间舞蹈基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工创造，并经过较长期艺术实践的检验流传下来的，被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。世界上许多国家和民族都有各具独特风格的古典舞蹈。欧洲的古典舞蹈，一般泛指芭蕾舞。

现代舞：是19世纪末和20世纪初在欧美兴起的一个舞蹈流派。其主要美学观点是反对当时古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

当代舞（新创舞）：是当代舞蹈家根据表现内容和塑造人物的需要，不拘一格，借鉴和吸收各舞蹈流派的各种风格、各种舞蹈表现手段和表现方法，兼收并蓄为我所用，从而创作出的不同于旧有舞蹈风格的、具有独特新风格的舞蹈。

2. 依据表现形式划分

依据舞蹈表现形式的特点来划分，有：独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞蹈诗等。

独舞，是指由一个人表演并完成一个主题的舞蹈，多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。

双人舞，是指由两个人表演并共同完成一个主题的舞蹈。多用来抒发人物的思想感情的交流和展现人物的关系。

三人舞，是指由三个人合作表演并完成一个主题的舞蹈。根据其内容又可细分为表现单一情绪、表现一定情节以及表现人物之间的戏剧矛盾冲突等类别。

群舞，凡四人以上的舞蹈均可称为群舞。一般多为表现某种概括的情节或塑造群体的形象。通过舞蹈队形、画面的更迭、变化和不同速度、力度、幅度的舞蹈动作、姿态、造型的发展，能够创造出深邃的诗的意境，具有较强的艺术感染力。

组舞，是指由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品。其中各个舞蹈有相对的独立性，但它们又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。

歌舞，是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式。其特点是载歌载舞，既长于抒情，又善于叙事，能表现人物复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容。

歌舞剧，是一种以歌唱和舞蹈为主要艺术表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演形式。我国古代的歌舞剧，一般通称为戏曲。

舞蹈诗，以舞蹈为主要艺术表现手段，并综合了音乐、舞台美术（服装、布景、灯光、道具）等，通过对人物内在精神世界凝练地表达，或对一定生活事件的呈现，创造出具有深刻内涵的、富于浓郁的诗情诗意的舞蹈体裁。

3. 依据形象刻画特点划分

依据呈现社会现实生活的方式和刻画舞蹈形象的特点来划分，有：抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈。

抒情性舞蹈（情绪舞）：指直接表现和抒发舞蹈形象思想感情的舞蹈。一般通过在特定的生活情景中对人物思想感情的描绘，塑造出鲜明生动的舞蹈形象，以此来表达创作者对客观世界的感受和对生活的见解。

叙事性舞蹈（情节舞）：指带有一定的故事性的舞蹈。一般来说，叙事性舞蹈的艺术构思，都要求具有简练的、集中的核心事件，鲜明的人物个性，典型的情节，生动的细节，以及在事件的推进中进行起伏跌宕、有始有终的表达。

戏剧性舞蹈（舞剧）：指以舞蹈为主要艺术手段表现一定戏剧内容的舞蹈作品。是一种综合了舞



蹈、戏剧、音乐、舞台美术的舞台表演艺术。舞剧在结构上要求“在抒情中叙事”和“在叙事中抒情”，从而达到“抒情和叙事的统一”。

第三节 舞蹈的起源

舞蹈是人类历史上最早产生的艺术形式之一，人们称之为“艺术之母”。对于舞蹈的起源，各国的艺术史学家众说纷纭，归纳来说有以下几种理论观点。

一、模仿论

模仿论是一种关于艺术起源问题的最古老的理论，始于古希腊哲学家。这种理论认为：模仿是人类固有的天性和本能，艺术起源于人类对自然的模仿。舞蹈是人们用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿，如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等，人们都可以模仿它们进行舞蹈。

二、游戏论

游戏论强调了游戏冲动、审美自由与人性完善间的重要联系，对于我们理解艺术在审美方面的发生具有重要价值。它揭示了艺术发生的生物学和心理学方面的某些必要条件，揭示了精神上的自由是艺术创造的核心，对我们理解艺术的本质是富于启发的。这里的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐，如人模仿动物的舞蹈就是通过这种假象的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感的。

三、巫术论

巫术论是西方关于艺术起源的理论中最有影响、有势力的一种理论。由于原始人的思维分不清主客观的界线，认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此，有人断言：“一切跳舞原来都是宗教的。”

四、性爱论

性爱论虽然没有模仿论、游戏论、巫术论等艺术起源论那样历史悠久，但却受到越来越多的学者关注。原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作是非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方式和手段。因此，有人认为舞蹈起源于性爱活动。

五、表情论

表情论认为舞蹈不仅表现人的情爱，人们的各种激越的情感，人们生活中有重大意义的情感和活动，都会用舞蹈来表现。我国古代乐舞理论中就有：“情动于中而行于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹



之不足故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”这也生动地说明了舞蹈是表现人们激越情感的产物。

六、劳动论

劳动是人生存和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种劳动生活的占有最大的比重。

以上各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但又不全面，因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上的一切事物的构成一样都不是单一的，而是有着多种因素的，所以人们主张“劳动综合论”，即：舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要。如果再详细一点来说，舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产（狩猎、农耕）、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

第四节 舞蹈的发展

原始舞蹈，虽然在当时人们生活中起着十分重要的影响，它就是人们生活中的一部分，但从艺术发展的进程上来看，它还处于舞蹈艺术开始萌芽的初级阶段，实用性的功利目的，大大地超过了精神审美的目的。由于每人均是劳动者，每人均是演员，没有专门投身于舞蹈艺术的人，人们无法拥有充足的时间和心力去驾驭高超的舞蹈技巧和舞蹈表现手段。因此，舞蹈的发展是十分缓慢的，在艺术形式上也只能是粗浅和简易的。

经过奴隶社会和封建社会的长期发展，特别是出现了与生产分离的专业舞人之后，舞蹈得到了独立的成长和快速的发展。舞蹈的种类除了生活舞蹈外，还产生了五花八门的艺术舞蹈。因此，舞蹈所呈现社会生活的广度和深度，都大大地超越了原始舞蹈的狭小的生活范畴。舞蹈形式和体裁的多元发展，以及舞蹈表现手段、表现技巧的丰富多彩方面更是原始舞蹈难以达到的。而在满足各阶级人们的多层面的审美需要和对人们的精神、情感所起到的影响作用上，更有了意义深远的进步。

到了资本主义和社会主义历史阶段，舞蹈艺术更是得到长足的发展，众多世界闻名的舞蹈家和具有一定时代代表性的舞蹈作品崭露头角。如世界芭蕾舞名作《天鹅湖》《吉赛尔》《仙女们》《天鹅之死》《小夜曲》《春之祭礼》，现代舞名作《马赛曲》《前进吧，奴隶》《拉达》《劳工交响曲》《死亡与新生》《异教徒》《震教徒》《绿桌》等，以及我国现代、当代大量优秀的舞蹈和舞剧作品，就是最好的证明。

舞蹈艺术发展到今天，它再也不是单为奴隶主、封建主一类的王宫贵族少量人享受的专属品，而是为广泛人民群众所享受。同时，舞蹈语言是各国、各民族人民都能会意的人类相通性的国际语言，所以各国的舞蹈家及其舞蹈作品，通常就成为促进和增强各国人民友谊和文化交流的中介。

第二章 舞蹈基础训练

第一节 芭蕾基础训练

芭蕾（意大利语：balletto；法语、英语：ballet），是一种欧洲古典舞蹈，原意为当众跳一定样式的舞蹈，起源于意大利，成长于法国，成熟于俄罗斯，盛行于世界。它是在古希腊人体艺术的基础上发展起来的，在长期的实践中形成了科学的训练体系。

芭蕾在中国的真正兴起和发展，是在中华人民共和国成立之后。从1954年2月第一位苏联专家奥·阿·伊莉娜（O. A. YEALINA）应邀来京开办第一期“教师训练班”起，到1958年中国上演第一部经典芭蕾舞剧《天鹅湖》，中国芭蕾实现了初创期的神速“3级跳”。在此期间，谙熟芭蕾艺术的戴爱莲也发挥了重要作用。从1964年起，我国开始了芭蕾舞剧的创作实践。大型芭蕾舞剧《红色娘子军》的上演，可以说是第一部最成功的大型中国芭蕾舞剧——从内容到形式都具有鲜明的中国风格、中国气派。由胡蓉蓉、傅艾棣、程玳辉、林秧秧创作的《白毛女》，与《红色娘子军》同期出台，平分秋色，它是中国芭蕾舞剧的又一成功探索。《红色娘子军》与《白毛女》，在中国芭蕾舞剧发展史上具有里程碑的作用。

芭蕾基本功训练课程在舞蹈界是一门非常重要的基础必修课，在舞蹈中具有重要的和不可替代的地位，所有舞蹈专业人员，无论是哪个舞蹈门类，在习舞之初都要经历芭蕾舞的训练。

一、基本特征

芭蕾的基本特征可以用“开、绷、直、立”这四个字概括，这也是芭蕾的四个基本要素。

（一）开

“开”是指由髋关节到膝关节、腕关节、脚趾尖全部打开。髋关节的外开可以最大限度舒展舞者的肢体线条，肩关节的外开有助于后背的直挺及收紧，同时能给舞者添加一种自信、高雅的气质。

（二）绷

“绷”是指脚背最大限度绷直，从踝关节开始把力量一直集中到脚趾。脚背脚趾绷得越紧，腿部膝盖也会收得越紧。绷脚不仅延长了腿的长度，强化了腿的流线型的优美姿态，而且能使踝关节得到强有力的训练，增强踝关节以下到趾关节的灵活性。



(三)直

“直”是指身体挺拔直立和腿在需要伸直的情况下必须收紧膝盖。“直”可以使舞者在动作中保持身体的稳定性，也可以使舞者体现出一种朝气蓬勃的青春美。

(四)立

“立”是指人体的整体一种升提的感觉，尤其是腰部的立，是“立”的真髓，腰部是躯体中活动范围最大的部位，承担着连接上、下身的重要作用。直立训练，可以让舞姿更加轻盈、优美。

二、基本体态

(一)站姿

一位脚，脚踝、小腿、膝盖、大腿夹紧，直膝夹臀；尾椎、腰椎、胸椎、颈椎垂直上提，腰背挺直，双肩外展下沉；头部端正，双眼凝视正前方；同时肩、胯、膝和外开脚尖形成一个平面。（芭蕾图-1）

(二)坐姿

两腿绷脚伸直并拢，脚跟夹紧；两手轻点在地面的最远处与身体在同一条直线上；尾椎、腰椎、胸椎、颈椎垂直上提，腰背挺直，保持肩膀下沉，目视前方。强调头与下巴、膝盖与脚尖、两肩与手臂都要在一条直线。（芭蕾图-2）



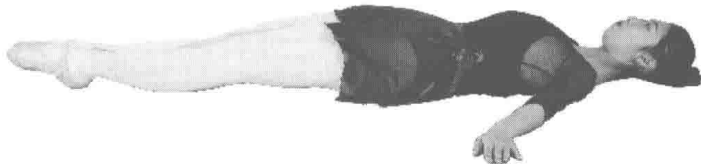
芭蕾图-1 站姿



芭蕾图-2 坐姿

(三)卧姿

仰卧：脸朝上，身体平躺，两腿绷脚伸直并拢，脚跟夹紧，双手放于身体两侧，与身体呈45度夹角。强调腰下面不可拱起。（芭蕾图-3）



芭蕾图-3 仰卧