



目录

CONTENTS

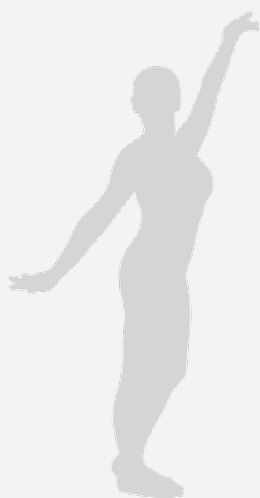
1. 基本功与形体训练



1.1 基本动作	2
1.1.1 手形	2
1.1.2 脚位	2
1.1.3 芭蕾手位	4
1.2 地面训练	6
1.2.1 勾绷脚	6
1.2.2 压腿	7
1.2.3 劈叉	9
1.2.4 跪下腰	10
1.2.5 吸伸腿	11
1.2.6 踢腿	13
1.3 把杆训练	16
1.3.1 擦地	16
1.3.2 蹲	18
1.3.3 小踢腿	22
1.3.4 画圈	24

	1.3.5 腰部动作·····	26
	1.4 把下训练 ·····	28
	1.4.1 小跳·····	28
	1.4.2 行进步——《快乐仙子》·····	30
	1.4.3 儿童舞步伐——《小松鼠》·····	34
	1.5 延伸课堂 ·····	36

2. 中国古典舞基础训练与身韵



	2.1 基本动作 ·····	40
	2.1.1 手形·····	40
	2.1.2 脚位·····	42
	2.2 地面训练 ·····	43
	2.2.1 头部动作·····	43
	2.2.2 呼吸·····	46
	2.2.3 手眼·····	51
	2.3 把杆训练 ·····	53
	2.3.1 蹲·····	54
	2.3.2 擦地·····	58
	2.3.3 小踢腿·····	61
	2.3.4 腰部动作·····	62
	2.3.5 单腿蹲·····	67
	2.3.6 大踢腿·····	70
	2.4 把下训练 ·····	72
	2.4.1 手位组合·····	72
	2.4.2 风火轮·····	79
	2.4.3 圆场步伐·····	81
	2.4.4 综合步伐·····	84
	2.5 延伸课堂 ·····	89
	2.5.1 转·····	89
	2.5.2 翻·····	91

3. 汉族民间舞



3.1 东北秧歌	94
3.2 胶州秧歌	98
3.3 钱鼓舞	102
3.4 英歌舞	105
3.5 延伸课堂	108

4. 少数民族民间舞



4.1 藏族舞蹈	110
4.2 蒙古族舞蹈	114
4.3 维吾尔族舞蹈	118
4.4 傣族舞蹈	124
4.5 延伸课堂	129

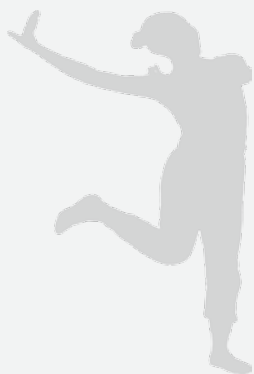
5. 幼儿舞蹈



5.1 幼儿舞蹈概述	132
5.1.1 幼儿舞蹈的定义	132
5.1.2 幼儿舞蹈的特点	132
5.1.3 幼儿舞蹈的作用	135
5.2 律动	136
5.2.1 《小鸭子》	136
5.2.2 《青蛙》	138
5.2.3 《老虎》	139

	5.3 游戏舞蹈	141
	5.3.1 《剪刀石头布》	141
	5.3.2 《我和彩虹做游戏》	143
	5.4 歌表演	147
	5.4.1 《你在哪里呀》	147
	5.4.2 《种红花》	149
	5.4.3 《我是小海军》	151
	5.4.4 《我爱洗澡》	153
	5.4.5 《尝尝小葡萄》	156
	5.4.6 《小小挤奶员》	159
	5.5 集体舞	162
	5.5.1 《洋娃娃和小熊跳舞》	162
	5.5.2 《数鸭子》	164
	5.6 情景即兴舞蹈	165
	5.6.1 《鸟儿飞》	165
	5.6.2 《勇敢的小兵》	167
	5.6.3 《小茶壶》	169
	5.6.4 《小兔和狼》	170
	5.6.5 《糖果仙子》	172
	5.6.6 《调皮的小老鼠》	174
	5.6.7 《蹦蹦蹦》	175
	5.6.8 《鸭子溜冰》	176

6. 幼儿舞蹈创编与教学法



	6.1 幼儿舞蹈创编	180
	6.1.1 幼儿舞蹈创编的原则	180
	6.1.2 幼儿舞蹈创编的步骤	181
	6.1.3 幼儿舞蹈创编的技法	193
	6.2 幼儿舞蹈教学法	205
	6.2.1 幼儿舞蹈教学的原则	205
	6.2.2 幼儿舞蹈教学的步骤	206



扫码观看
本章“一起跳”内容



基本功与形体训练

舞蹈是人体动作艺术，通过肢体语言来塑造艺术形象。如何使自己的身体能够运用自如地传情达意，首要的是舞者身体的基础训练——形体训练。本章旨在使中职学生了解和掌握舞蹈时身体运动的一般规律，从整体上训练学生，使其克服身体的自然状态，获得正确直立感，并能有效控制身体的稳定性、协调性和灵活性。舞蹈基本训练的内容包括手、脚的基本动作与基本位置，把杆基本知识与技能训练，中间部分舞姿组合训练等。通过学习本章，中职学生可以循序渐进地开发自身潜能、解放身躯、提高舞蹈表现力，使身体适应舞蹈艺术的基本要求。

1.1 基本动作

学习舞蹈的第一步是练习基本动作，要清晰地了解基本动作要领并熟练地运用。本书的基本动作训练源自芭蕾基础训练，着重强调芭蕾基础训练中伸展、拉长、开、绷、直、立的动作特点，对掌握正确的肌肉用力方法、训练身体的基本形态、塑造挺拔的身姿有重要作用。

1.1.1 手形

在练习基本动作时，手部保持基本手形。

一起学

基本手形为大拇指轻捏中指指根，食指微微向上跷，其余三指并拢。（见图1-1）



图1-1 基本手形

1.1.2 脚位

一起学

- ①一位脚：脚尖分别外开，两脚脚跟相对，双脚打开成180°。（见图1-2）
- ②二位脚：在一位脚的基础上，向旁打开，相隔一脚远距离。（见图1-3）



③三位脚：一脚跟重叠于另一脚脚弓部，两脚靠拢，两脚尖外开。（见图1-4）

④四位脚：一脚在前，一脚在后，两脚尖分别对正旁，脚跟对脚尖。注意：身体重心放在两脚中间。（见图1-5）

⑤五位脚：在四位脚的基础上，两脚跟贴紧，脚跟与脚尖相对。（见图1-6）



图1-2 一位脚



图1-3 二位脚



图1-4 三位脚



图1-5 四位脚



图1-6 五位脚

1.1.3 芭蕾手位

练习时，要注重动作的延伸与舒展，突出挺拔的感觉，这将有助于稳定身体重心、形成收紧背部和立腰的良好习惯。在芭蕾手位训练中，要体会手指末梢用力的感觉，动作要有舞蹈的美感。

一起学

①一位手：双手在身位前面，手腕、胳膊肘自然弯曲，呈弧形，双肩松弛下垂。手心朝上，两手指尖距离大约10厘米。注意手不能贴在腿上。（见图1-7）

②二位手：在一位手的基础上，抬双手于肋骨下方。手心向着身体，手臂状态与一位手相同。（见图1-8）

③三位手：在二位手的基础上，向上抬双手，置于额头上方以抬眼能看到小拇指外沿的位置，手心朝下。（见图1-9）

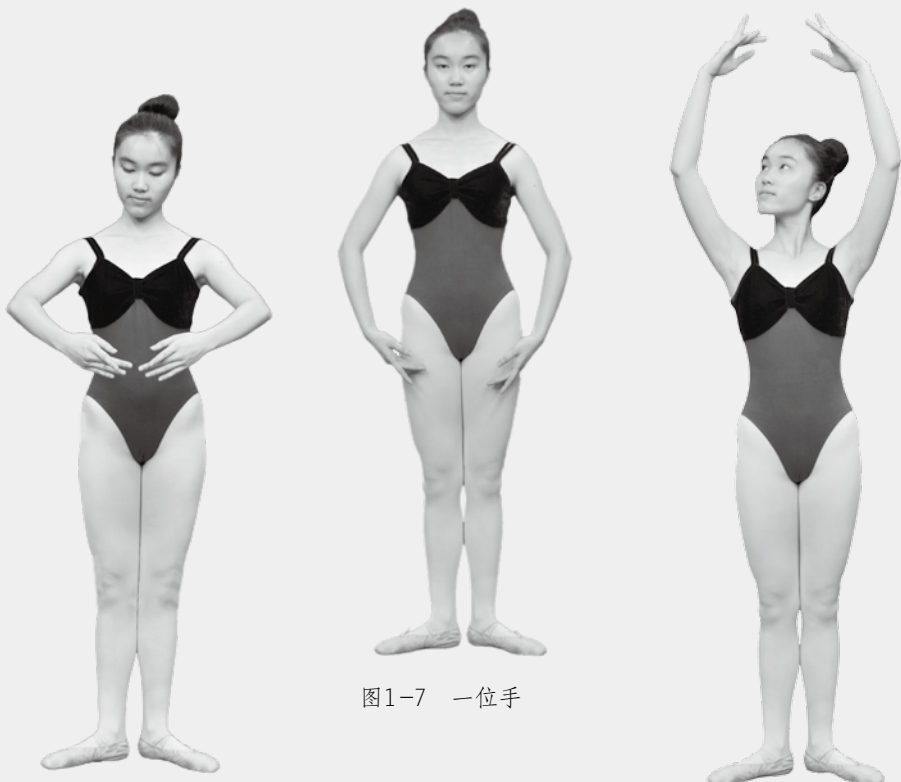


图1-7 一位手

图1-8 二位手

图1-9 三位手

④四位手：在三位手的基础上，一臂由小指外沿带动，切置二位手位置，另一臂保持三位手位置。（见图1-10）

⑤五位手：在四位手的基础上，一臂从二位由指尖带动慢慢向旁打开。（见图1-11）



⑥六位手：在五位手的基础上，一臂在旁不动（七位），另一臂从三位由小指带动切至二位。（见图1-12）

⑦七位手：双手架起并成微微的弧度，略低于双肩。（见图1-13）



图1-10 四位手



图1-11 五位手



图1-12 六位手



图1-13 七位手

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{3}{4}$ 拍，慢速。

准备拍：面向两点钟方向，一位脚，一位手准备。

[1-8] 1-4拍抬起双臂于胃部前平位，二位手。

5-8拍抬起双臂于前额斜上位，目光朝两点钟方向，三位手。

[2-8] 1-4拍右手臂落于胃部前平位，四位手。

5-8拍右手向旁打开，目光跟随指尖，五位手。

[3-8] 1-4拍左手臂落于胃部前平位，六位手。

5-8拍左手向旁打开，目光跟随指尖，七位手。

回到准备动作，结束。（见教学资源视频：芭蕾手位）

1.2 地面训练

地面训练是舞蹈基本功训练的一个重要部分，它可以作为初学者接受舞蹈训练的第一步。地面训练包括勾绷脚、压腿、跪下腰、吸伸腿、踢腿等动作。这些动作可以帮助初学者打开肩部和胯部关节韧带，加强腰部柔韧性，增强腿部和后背肌群的弹性和力量。

1.2.1 勾绷脚

勾绷脚组合训练是在运动过程中综合练习脚尖、脚趾、脚腕的软度和灵活度的一个舞蹈基本功训练，在训练中要注意动作的开、绷、直、立。勾绷脚组合训练可以舒展身体线条，增加下肢的表现能力。特别是绷脚训练可以延长腿部视觉长度，增强踝关节和趾关节的灵敏性。通过规范的练习，初学者要掌握舞蹈中最常出现的勾脚与绷脚动作。

一 起 学

- ① 绷脚：双脚并拢，踝关节收紧，脚背、脚趾用力向下压。（见图1-14）
- ② 勾脚趾：脚背保持绷脚的状态，脚趾向上回勾至最大限度。（见图1-15）



③勾脚腕：脚趾带动全脚最大限度回勾，脚跟向前伸。（见图1-16）



图1-14 绷脚



图1-15 勾脚趾



图1-16 勾脚腕

一起跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，中速。

准备拍：面向八点钟方向，双吸腿抱住坐于地面。音乐起，双腿伸直、并拢，上身直立。

动作要求：

[1-8] 由上向外外开勾绷脚。^①

[2-8] 右下向上外开后绷脚。

[3-8][4-8] 加上拍手倾头，做单勾脚动作，手脚交替完成。

[5-8] 双手旁点地，吸腿小碎步，方向转为一点钟方向。

【6-10】重复【1-4】动作。

双腿并拢，提起膝盖，交叠双臂于膝上，面向一点钟方向，结束。（见教学资源视频：勾绷脚组合训练）

1.2.2 压腿

地面压腿训练很重要，初学者要在没有重心负担的状态下压腿，同时要求胯根松弛，双膝后窝伸直贴地面，踝关节松弛。这样压腿有利于腿部柔韧性的发展。

^① 在本书中，[] 表示一个八拍内的动作，即“小八拍”；【】表示几个完整八拍，即“大八拍”；没有用括号括起来的数字表示一个八拍中相应节拍的動作。

一起学

①压前腿：后背直立，双腿并拢坐地，腿部关节伸直，脚背绷直。动作初始时保持上半身的直立，压前腿时，上身用力往下压至上身和腿部之间没有缝隙。（见图1-17）

②压旁腿：后背直立，右腿向里收回于胯下，左腿伸直绷脚向外打开至90°，上身保持打开，左膀向腿部压低至侧身与腿部之间没有缝隙。（见图1-18）

③压后腿：在压旁腿的基础上伸直腿，绷脚，上身打开，向后下腰，髌骨摆正。（见图1-19）



图1-17 压前腿侧面



图1-18 压旁腿正面



图1-19 压后腿侧面



一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，中速。

准备拍：面向一点钟方向，双手旁点地，上身直立双绷脚坐。

在1个八拍内完成压腿动作。

动作要求：

【1-4】4个八拍完成双绷脚压前腿练习。

【4-8】的[5-8]右脚向旁打开，呈压旁腿准备姿势。

【5-8】4个八拍完成压旁腿练习。

【8-8】的[5-8]身体直立，转胯，身体转向七点钟方向，呈压后腿准备姿势。

【9-12】4个八拍完成下后腰练习。

【12-8】的[5-8]身体回正至一点钟方向，双脚收回并拢绷脚。

重复【1-12】，做相反方向动作。

最后收回至一点钟方向，双绷脚，双手旁点地，结束。（见教学资源视频：压腿组合训练）

1.2.3 劈叉

一 起 学

①横叉：面向一点钟方向，两腿打开成 180° ，形成一字形。（见图1-20）



图1-20 横叉正面

②竖叉：面向两点钟或七点钟方向，一腿朝前、一腿朝后形成一字形。（见图1-21）



图1-21 竖叉侧面

1.2.4 跪下腰

在基本功训练中，跪下腰无重心负担，没有危险性，能着重训练从胯经过中腰到胸腰的屈、伸动作，对于开发躯干的柔韧性起着重要的作用。

一 起 学

①双膝与肩同宽，低头团身，双手抓住脚腕，准备位。

②起时，胯和腹部向前顶出去，臀部不能往后撅。（见图1-22）

③主动往后仰，眼睛看向地板，双手抓住脚腕，大腿与地面形成垂直角度。（见图1-23）



图1-22 板腰侧面



图1-23 下腰侧面



④胸椎向上顶、挑，用力往外拉伸。

⑤回腰时，先收胯，经过留胸留头的过程以后，再一节节地团身回到准备位。

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{4}{4}$ 拍，慢速。

预备姿势：双跪，手肘交叠呈半趴状，面向两点钟方向。

动作要求：

准备位：手向前伸直，身体呈直线平趴地面。

[1-8][2-8][3-8][4-8] 双手收于肩膀两侧，手臂直立撑起上身，头向后仰下后腰，还原平趴地面，手向前伸直。

[5-8][6-8][7-8][8-8] 手臂撑起，双脚勾起，向后下腰，呈倒金冠碰头状，还原手臂撑起，身体平趴地面。

[9-8] 身体收回，双膝与肩同宽，低头团身，双手抓住脚腕。

[10-8] 身体一节节顶起形成下后腰。一节节收回，还原到准备位。

最后一个八拍的5-8拍跪坐，双蝴蝶手摆放于胸前，结束。（见教学资源视频：跪下腰组合训练）

1.2.5 吸伸腿

吸伸腿组合训练是对腿部肌肉韧性及控制能力的训练，强调主力腿的固定和动力腿的延伸。掌握正确的吸伸腿动作要领并进行不断练习对于腿部塑形能起到很大作用。

一 起 学

吸腿时动力腿由膝盖带动，脚沿着主力腿内侧吸到膝盖内侧处。吸腿过程中，始终保持绷脚状态。（见图1-24）

伸腿时注意绷直整条腿，脚尖旋转外开，抬至与身体成 90° 。（见图1-25）在膝盖保持不动的基础上，小腿用力伸直，脚尖向远延伸。收回时，仍保持膝盖不动，脚尖紧贴地面，绷直。

在做吸伸腿时，主力腿紧贴地面，不随动力腿动而动。



图1-24 吸腿侧面



图1-25 伸腿侧面



一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{4}{4}$ 拍，慢速。

准备拍：身体面向一点钟方向，平躺于地面，双手张开于身体两侧。

【1-4】4个八拍内完成吸腿练习。

[1-8] 1-4拍单腿吸至膝盖处，5-8拍正脚抬起腿与地面成90°。

[2-8] 1-2拍转开，3-4拍回正，5-6拍吸回，7-8拍伸直。

[3-8] 重复 [1-8] 动作。

[4-8] 重复 [2-8] 动作。

【5-8】4个八拍完成吸腿及向旁开胯组合练习。

[5-8][6-8] 双腿重复以上动作。

[7-8] 1-4拍吸腿，5-8拍开胯。

[8-8] 1-4拍向旁伸直至90°，5-8拍收回。

[9-8] 做反面，重复 [7-8] 动作。

[10-8] 做反面，重复 [8-8] 动作。

最后，挑胸坐起，结束。（见教学资源视频：吸伸腿组合训练）

1.2.6 踢腿

练习踢腿动作是为了锻炼腿部肌肉的爆发力，增强身体中段的控制力，并对于抻拉筋络有很大的帮助。练习踢腿还可使腿部肌肉柔韧、有力而富有弹性，为接下来的舞蹈训练打下深厚基础。

一 起 学

①踢前腿：平躺于地面，双臂在体侧张开与身体成约45°，双脚并拢绷直，小腹收紧，绷脚，脚尖带动向正脸方向踢。（见图1-26）

②踢旁腿：身体绷直转向侧面，一只手臂垫住头部，另一只手撑住地面固定身体，避免晃动，单脚有力地朝耳朵的方向尽力踢起，注意腿的开、直、绷。（见图1-27）



图1-26 踢前腿



图1-27 踢旁腿



③踢后腿：主力腿单膝跪地，双手位于与肩同宽的位置撑住地面，动力腿绷直，利用腰背部的力量向后脑勺的位置尽力踢起，头部同时抬起。（见图1-28、图1-29）



图1-28 踢后腿-1



图1-29 踢后腿-2

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，快速。

准备拍：身体面向七点钟方向，平躺于地面，双手张开与身体成90°。

第一组动作：

[1-8] 1-2拍踢前腿（左），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【2-4】重复 [1-8] 动作。

[5-8] 1-2拍踢前腿（右），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【6-8】重复 [5-8] 动作。（间奏4拍）

第二组动作：

[1-8] 1-2拍踢旁腿（左），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【2-4】重复 [1-8] 动作。

[5-8] 1-2拍踢旁腿（右），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【6-8】重复 [5-8] 动作。（间奏4拍）

第三组动作：

[1-8] 1-2拍踢后腿（左），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【2-4】重复 [1-8] 动作。（间奏4拍）换腿做。

[5-8] 1-2拍踢后腿（右），3-4拍落下，5-8拍重复1-4拍动作。

【6-8】重复 [5-8] 动作。结束。（见教学资源视频：踢腿组合训练）

1.3 把杆训练

把杆训练（也称把上练习）是指扶着固定物体进行的训练，其内容包括擦地、蹲、小踢腿等动作。这些动作可以帮助初学者塑造优美体态，辅助初学者掌握最基本的姿态，发展初学者下肢及躯干的力量、柔韧性，增强初学者对身体重心的控制，提高平衡能力。

1.3.1 擦地

擦地动作训练为锻炼腿部和踝关节的力量，养成腿部伸直的习惯，保持身体重心稳定打下坚实的基础。



一 起 学

①腿从髋关节处向外旋，大腿内侧夹紧，站一位，收腹、立腰、沉肩、提胯，在保持身体正确的直立状态下向前（见图1-30）、向旁（见图1-31）、向后（见图1-32）做擦地。

②主力腿、动力腿在动作中都要始终保持从髋关节到脚跟一致向外旋的要求。

③动力腿向外擦出之前，重心始终保持在主力腿上，保持推地的意识，大腿根往上使劲，形成上下支撑关系。

④向旁擦出时，全脚擦着地面由脚跟推送着脚尖，经过半脚掌的过程，擦回时仍沿着擦出的路线由脚跟带着经过半脚掌的过程，收腿时大腿内侧夹紧，收回至一位脚。



图1-30 前擦地



图1-31 旁擦地



图1-32 后擦地

一起跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，中速。

准备拍：双手扶把，一位脚站立。

动作要求：

【1-2】的 [1-8] 向前擦地，[2-8] 收回至一位脚。

【3-4】重复【1-2】动作。

【5-6】的 [5-8] 向前擦地，勾脚，[6-8] 绷脚，擦地收回至一位脚。

【7-8】重复【5-6】动作。

前、旁、后脚擦地动作各重复做一遍。

收回至一位脚，结束。（见教学资源视频：擦地组合训练）

1.3.2 蹲

蹲动作训练可以锻炼腿部肌肉力量，增强后背的控制能力，提高跟腱、膝关节等部位的柔韧性和灵活性，促进整个身体平衡能力与各部位协调能力的提高。

一起学

①一位半蹲、全蹲

一位半蹲：半蹲过程中踝关节要尽可能地松弛。在双脚完全放平，脚跟踩实地面的情况下，双膝向脚尖方向外伸展、弯曲。尽量加深半蹲的幅度，最大限度地伸到跟腱，臀部与脚跟垂直呈一条直线，忌撅起臀部。（见图1-33）起时脚跟保持不动，由胯部提起慢慢站直，体会一种内在的反作用力，直到身体完全伸直。

一位全蹲：在半蹲基础上加大幅度继续下蹲，同时强调立腰、提胯，配合蹲的幅度双脚脚跟离地，形成全蹲。（见图1-34）起时先落脚跟，经过半蹲过程，到身体完全伸直。



图1-33 一位半蹲



图1-34 一位全蹲

在整个蹲的过程中双膝要始终保持外开，大腿外侧要放下来，臀部收紧，即横向力量与上下力量相配合，达到力量均衡。

在训练时（身体面对把杆站立，距把约20厘米，眼睛平视前方，后背平直，双手搭在把杆上，肩肘自然下垂。）双手扶把杆，一位站立，先练习半蹲，再练习全蹲。掌握后可以单手扶把杆。

②二位半蹲、全蹲

二位半蹲：二位半蹲时大腿与躯干成约 45° 。（见图1-35）

二位全蹲：二位全蹲时大腿与躯干成约 90° （见图1-36），双脚脚跟不能离地，其他要求同一位半蹲、全蹲。

训练方法同一位半蹲、全蹲。

注意：做二位全蹲时，脚跟不能虚踩地或踮起。



图1-35 二位半蹲



图1-36 二位全蹲

③四位半蹲、全蹲

重心放在两脚之间，其他动作均与一位半蹲、全蹲相同。

训练方法同一位半蹲、全蹲。

注意：四位脚的位置是一前一后的，在蹲时容易出现后面脚倒脚、扣膝、歪胯的错误动作。

在蹲的整个过程中重心放在两脚之间，从髋关节处向外旋。最后，把后脚踩平，大腿根后侧放下来。

④五位半蹲（见图1-37）、全蹲（见图1-38）

前脚脚尖与后脚脚跟前、后对齐，双腿并拢贴住。五位蹲的脚位是一前一后交叉重叠的，训练时要求髋关节外旋幅度更大，同时强调从髋关节到大腿内侧再到脚跟的一致外开。其他的要求与一位半蹲、全蹲相同。



注意：五位脚的位置是一前一后交叉重叠，难度大，蹲时更容易倒脚，尤其是后脚。纠正方法同四位半蹲、全蹲。



图1-37 五位半蹲



图1-38 五位全蹲

一起跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{3}{4}$ 拍，中速。

准备拍：双手扶把杆，一位脚站立。

第一组动作：

[1-8] 一位半蹲，两次。

[2-8] 一位全蹲，一次。

(间奏4拍) 脚经过旁擦地，停于二位。

第二组动作：

[1-8] 二位半蹲，两次。

[2-8] 二位全蹲，一次。

(间奏4拍) 脚经过旁擦地，收回至五位。

第三组动作：

[1-8] 五位半蹲，两次。

[2-8] 五位全蹲，一次。

经过旁擦地收回至一位，结束。(见教学资源视频：蹲组合训练)

1.3.3 小踢腿

小踢腿练习腿部的快踢、快落，要求动作短促而有力。小踢腿组合训练脚背快速的、一瞬间离地时的绷紧能力，为绷脚大踢腿打下重要的基础。

一起学

小踢腿可以理解为擦地的延续动作。其动作特点如下：

a. 动力腿要有擦地的过程，离地面时脚趾要有抓地的动作，最后快速有力地踢出。

b. 用力点在脚尖上，离地后脚尖仍要有延伸的内在意识。

c. 收回时主力腿更要挺拔。其他要求同擦地。

d. 动力腿在空中有一定高度，两腿夹角 25° 以上。

e. 小踢腿分为踢前腿(见图1-39)、踢旁腿(见图1-40)、踢后腿(见图1-41)。

小踢腿的训练步骤：在擦地进入两拍时踢出，两拍收回时进行小踢腿的开法儿。



图1-39 小踢腿(前)



图1-40 小踢腿（旁）



图1-41 小踢腿（后）

◎容易出现的问题

- a. 忽略擦地的过程，不能一瞬间发力。
- b. 大腿用力，着力点不在脚尖上，动力腿在空中抬得过高。
- c. 收回时主力腿不够挺拔，甚至随着动力腿的回收往下坐。

◎纠正方法

- a. 强调快速擦地的训练，使脚背做到瞬间要绷到脚尖。
- b. 适当进行小踢腿加点地的训练，在空中快速点地，在离地过程中寻找着力点。
- c. 注意立腰、提胯。

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，中速。

准备拍：单手扶把杆，一位脚、一位手准备。

前奏：经过二位手打开到七位手。

[1-8] 单腿前擦地，小踢腿，经过前擦地，收回至一位脚。

[2-8] 重复 [1-8] 动作。

[3-8] 单腿前小踢腿，加点地动作，经过前擦地，收回至一位脚。

[4-8] 重复 [3-8] 动作。

[5-8] 至 [8-8] 旁小踢腿，重复 [1-8] 至 [4-8]。

[9-8] 至 [12-8] 后小踢腿，重复 [1-8] 至 [4-8]。

收回至一位脚站立，结束。（见教学资源视频：小踢腿组合训练）

1.3.4 画圈

画圈动作训练对增强腿部线条的延伸感及胯部旋转的灵活性有很大帮助，这对于今后舞姿造型有着重要作用。在做腿部运动时上半身保持直立、不摇晃即可，练习重点放在下半身的运动路线上。

一 起 学

画圈是锻炼上半身稳定能力的一个重要训练。在画圈的过程中，主力腿保持身体不晃动，动力腿绷直进行前（见图1-42）、旁（见图1-43）、后（见图1-44）的擦地画圈。此外，还有一种画圈是在半蹲的过程中完成的，不在本书中讨论。



图1-42 前画圈



图1-43 旁画圈



图1-44 后画圈

一起跳

节奏：伴奏音乐选 $\frac{3}{4}$ 拍，中速。

准备拍：双手扶把杆，一位脚准备。

[1-8] 1-2拍动力腿前擦地，画圈至旁边。

3-4拍画圈至后面，擦地收回至一位脚。

5-8拍重复以上动作。

[2-8] 1-2拍一位蹲，主力腿半蹲，动力腿前擦地。

3-4拍画圈至旁边、至后面。

5-6拍主力腿蹲，缓慢直立身体。

7-8拍收回动力腿至一位。

[3-8][4-8] 从后面擦地开始画圈，重复以上所有节拍动作，结束。（见教学资源视频：画圈组合训练）

1.3.5 腰部动作

腰组合训练以训练上半身的灵活度和在动作变化中保持呼吸的均匀为主要目的。腰组合训练同时使脊椎的伸展和弯曲能力得到增强。

一起学

①前腰（见图1-45、图1-46）

a. 后擦地，下前腰时注意保持主力腿的重心稳定。

b. 呼吸带动手从七位至二位，骨盆前倾、折胯根，后背保持平直，最大限度拉长脊椎。



图1-45 前腰-1



图1-46 前腰-2



②旁腰

- a. 旁擦地，骨盆保持不动，向旁边由头带动肩、胸、肋、腰依次弯曲。
- b. 一侧腰背最大限度往下、旁边方向伸展。(见图1-47)

③后腰(胸腰)(见图1-48)

- a. 前擦地，下后腰时注意保持主力腿的重心稳定。
- b. 胯部要正，提胯，胸部往上挑起。
- c. 头眼随三位手胳膊肘的方向望出，颈部最大限度拉伸，保持呼吸均匀。



图1-47 旁腰



图1-48 后腰

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{2}{4}$ 拍，中速。

准备拍：单手扶把杆，一位脚、一位手准备。

前奏：手经过二位打开至七位。

动作要求：

[1-8] 动力腿向前擦地出去，单腿前点地，保持七位手，呼吸均匀，下前腰，手同时到二位。

[2-8] 前擦地，上身直立，手回至三位。

[3-8] 保持前擦地的动作，下后腰。

[4-8] 上身还原，直立，动力腿收回至一位。

[5-8] 主力腿变成动力腿，向后擦地出去，主力腿蹲，下前腰。

[6-8] 上身还原，直立。

[7-8] 下后腰。

[8-8] 上身还原，直立，动力腿收回至一位。

[9-8] 动力腿变成主力腿，向旁擦地，手至三位。

[10-8] 下旁腰。

[11-8] 上身还原，直立，动力腿收回至一位。

[12-8] 手回至七位，结束。（见教学资源视频：腰组合训练）

1.4 把下训练

把下训练主要训练初学者开、绷、直、立的规范性与协调性，并使他们对跳、转有最初的接触。这些动作将前面学习的东西融会贯通，锻炼初学者的综合能力，让感觉和技巧汇成一体。

1.4.1 小跳

通过小跳，提高踝关节、小腿的灵活度和力量，为快速形成准确舞姿打好基础。



一起学

练习小跳可以帮助初学者在舞蹈跳跃动作中，更好地控制上身及落地的状态。在起跳时，上身保持直立，双脚向外打开一位脚（见图1-49）；跳起后，绷直双脚；落地时，脚尖先落地，再到脚掌、脚跟，这一过程完成（见图1-50）。



图1-49 小跳正面



图1-50 小跳落地

一起跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{4}{4}$ 拍，快速。

准备拍：面向一点钟方向，芭蕾一位手准备，一位脚站立。

动作要求：

[1-8] 1-2拍脚背绷直连续小跳，3-4拍微蹲，5-6拍直立，7-8拍蹲。

[2-8] 重复 [1-8] 的动作。

[3-8] 1-6拍快速连续小跳。

7-8拍微蹲，缓冲落地。

[4-8] 重复 [3-8] 动作。回到准备动作，结束。（见教学资源视频：小跳）

1.4.2 行进步——《快乐仙子》

这是一个三拍子舞步练习，其中的重要步伐——行进步展现了舞蹈主题——“快乐仙子”飞舞的姿态。其中更为重要的是《快乐仙子》还包括了芭蕾舞中的“阿拉贝斯”舞姿 (arabesque)，即“迎风展翅舞姿”“波浪步” (balancé)，它体现了“快乐仙子”的活泼、灵动的一面。在互动的环节中，其中一个手势——“环抱蝴蝶手”带动身体及眼神之间的交流；最后以“谢礼舞姿”结束造型。

一起学

①行进步：单腿微屈做主力腿，动力腿伸直、绷脚、前点地做起法。向前行进时，动力腿直立，带动微屈的主力腿直立，做夹腿丁字踮脚尖。（见图1-51、图1-52）

②波浪手：双手位于体旁，起至斜上方，落置斜下方，起落交替形成状。

③迎风展翅舞姿：这是芭蕾舞动作中的一个术语，动作为后擦地，双臂前旁张开成90°。（见图1-53、图1-54）

④波浪步：此步伐适用于伴奏乐曲为 $\frac{3}{4}$ 拍的情况下。主力腿立脚尖起法，动力腿伸直、绷脚、向旁打开。落地时，动力腿膝盖微屈，带动原主力腿移动位置，两腿交替的左右动作。（见图1-55、图1-56）

⑤环抱蝴蝶手：单膝跪，双手交叉环抱于胸前，注意不能太贴近身体。（见图1-57）

⑥谢礼舞姿：后点地，双手位于体侧斜下方，行礼时低头，配合主力腿弯曲。（见图1-58）



图1-51 行进步起法



图1-52 行进步向前行进



图1-53 迎风展翅舞姿(右)



图1-54 迎风展翅舞姿(左)



图1-55 波浪步起法



图1-56 波浪步落地



图1-57 环抱蝴蝶手



图1-58 谢礼舞姿

一 起 跳

节奏：伴奏乐曲选 $\frac{3}{4}$ 拍，慢速。

两侧出场准备。

[1-8] 行进步出场。

[2-8] 1-2拍二位蹲七位手，变后点地五位手。

3-4拍反面重复1-2拍。

5-6拍四位蹲二位手，变迎风展翅舞姿。

7-8拍反面重复5-6拍。

[3-8] 波浪步。

[4-8] 行进步，单跪环抱蝴蝶手。

结束：谢礼舞姿。（见教学资源视频：行进步——《快乐仙子》）

1.4.3 儿童舞步伐——《小松鼠》

在幼儿舞蹈教学中，要对成人的步伐进行改动，呈现出适合幼儿展现的舞步姿态，以欢快、活泼的音乐节奏，带动幼儿对舞蹈的喜爱与兴趣。在幼儿舞蹈《小松鼠》中，舞蹈动作表现出了活泼、欢乐的感觉，其中，翻手腕、单腿吸跳步等动作体现出整个舞蹈是一个起伏过程，最后以娃娃步作为结束。

一起学

①后踢步：正步位，双腿踢起时注意绷脚，交替踢至臀部的位置，尽量踢高。（见图1-59）

②扩指：五指尽力向外张开，撑开手掌。（见图1-60）

③绕腕：手腕放松，手臂高低错开由里至外绕腕，在舞蹈动作中，头及眼要配合望向手的方向。（见图1-61）

④由踏步变为吸腿，跳直绷脚吸至主力腿膝盖位置，注意吸腿时不要与主力腿分开。（见图1-62）

⑤娃娃步：双膝并拢半蹲，起跳后，单腿向旁勾脚，小腿踢平。（见图1-63）



图1-59 后踢步



图1-60 转手腕勾脚



图1-61 绕腕



图1-62 吸跳步



图1-63 娃娃步

一起跳

节奏：伴奏乐曲为 $\frac{2}{4}$ 拍，快速。

准备拍：双脚并拢，旁按手位准备。

第一组动作：两个八拍做完整的一次。

[1-8] 后踢步，转手腕，左右勾脚。

[2-8] 重复[1-8]动作。

第二组动作：连续6个八拍动作，作为出场。

[3-8] 双脚并拢向旁蹦，单背手，单手做“指物”动作（左右各一次）。

[4-8] 双脚并拢向旁蹦，双手于胸前交叉向上打开做旁按手动作（左右各一次）。

[5-8] 踮步自转，双手在身侧做绕手腕。

[6-8] 重复上面翻手腕动作，相反方向。

[7-8] 踏步吸跳步，双手于胸前交叉，向下打开。

[8-8] 重复踏步吸跳步。

第三组动作：两个八拍娃娃步。

最后一个八拍的5-8拍双脚并拢，双膝微蹲一次，双手叉腰直立站好，结束。

（见教学资源视频：儿童舞步伐——《小松鼠》）

1.5 延伸课堂





芭蕾舞剧《天鹅湖》

芭蕾是法文Ballet的音译，起源于意大利，形成于法国。芭蕾舞有一整套严格的程式和规范，尤其是脚尖舞的技巧和脚尖鞋的运用，更是将芭蕾舞与其他舞蹈类型明显地区分开来。芭蕾舞在西方被称为舞蹈艺术皇冠上的明珠。它有着复杂的结构形式和特定的技巧要求，一部芭蕾舞的双人舞、独舞、群舞都有固定的形式结构。《天鹅湖》创作于1876年，由别吉切夫和盖里采尔编剧，是柴可夫斯基最著名的舞蹈代表作之一。

芭蕾舞——天鹅湖

❖ 看一看，想一想

1. 欣赏《天鹅湖》舞剧中双人舞片段，谈谈舞蹈表现了人物的什么情绪。
2. 这个舞蹈中有哪些动作是我们在本章学过的？你掌握了哪些动作要领？