



目 录

第一章 形体训练基础知识 / 1

第一节 形体训练的内涵、目的与意义 / 2

- 一、形体训练的内涵 / 2
- 二、形体训练的目的 / 2
- 三、形体训练的意义 / 3

第二节 形体训练的内容、分类与特征 / 3

- 一、形体训练的内容 / 3
- 二、形体训练的分类 / 4
- 三、形体训练的特征 / 5

第三节 形体训练的原则与要求 / 5

- 一、形体训练的原则 / 5
- 二、形体训练的要求 / 6

第二章 形体基本功训练 / 11

第一节 基础性感知训练 / 12

- 一、热身活动训练 / 12
- 二、勾绷脚训练 / 17



三、腿的延伸训练（下肢训练） / 20

四、肩关节训练 / 23

第二节 基础性柔韧训练 / 25

一、把上压腿训练 / 26

二、地面踢腿训练 / 28

三、腰部柔韧度训练 / 31

第三章 芭蕾形体风格训练 / 37

第一节 手位脚位组合训练 / 38

一、手位脚位动作讲解 / 38

二、手位脚位动作组合训练 / 42

第二节 擦地组合训练 / 43

一、擦地动作讲解 / 43

二、擦地动作组合训练 / 44

第三节 蹲组合训练 / 47

一、蹲动作讲解 / 47

二、蹲动作组合训练 / 48

第四节 画圈组合训练 / 50

一、画圈动作讲解 / 50

二、画圈动作组合训练 / 51

第五节 小踢腿组合训练 / 52

一、小踢腿动作讲解 / 53

二、小踢腿动作组合训练 / 53



第六节 小跳组合训练 / 56

- 一、小跳动作讲解 / 56
- 二、小跳动作组合训练 / 57

第七节 舞姿组合训练 / 57

- 一、舞姿动作讲解 / 58
- 二、舞姿动作组合训练 / 59

第四章 民族民间舞风格训练 / 67

第一节 东北秧歌 / 68

- 一、东北秧歌舞蹈基础知识 / 68
- 二、基本动作 / 69
- 三、基本动律 / 74
- 四、常用手臂舞姿动作 / 75
- 五、常用步伐动作 / 76
- 六、鼓谱 / 76
- 七、东北秧歌形体训练组合 / 77

第二节 安徽花鼓灯 / 81

- 一、安徽花鼓灯舞蹈基础知识 / 81
- 二、基本动作 / 82
- 三、基本动律 / 86
- 四、常用手臂舞姿动作 / 87
- 五、常用步伐动作 / 90
- 六、安徽花鼓灯形体训练组合 / 91

第三节 藏族舞蹈 / 93

- 一、藏族舞蹈基础知识 / 93



- 二、基本动作 / 94
- 三、基本动律 / 97
- 四、常用手臂舞姿动作 / 97
- 五、常用步伐动作 / 98
- 六、藏族舞蹈形体训练组合 / 99

第四节 蒙古族舞蹈 / 102

- 一、蒙古族舞蹈基础知识 / 102
- 二、基本动作 / 103
- 三、基本动律 / 107
- 四、常用腕、臂、肩舞姿动作 / 108
- 五、常用步伐动作 / 108
- 六、蒙古族舞蹈形体训练组合 / 109

第五节 维吾尔族舞蹈 / 112

- 一、维吾尔族舞蹈基础知识 / 112
- 二、基本动作 / 112
- 三、基本动律 / 118
- 四、常用手臂动作 / 119
- 五、常用步伐动作 / 119
- 六、维吾尔族舞蹈形体训练组合 / 121

第五章 古典舞风格训练 / 127

第一节 古典舞身韵概述 / 128

- 一、古典舞身韵的概念 / 128
- 二、古典舞身韵的美学特征 / 128

第二节 古典舞身韵的基本动作和元素 / 129

- 一、基本体态 / 129

- 
- 二、基本手形 / 130
 - 三、基本脚形 / 131
 - 四、基本手位 / 132
 - 五、基本脚位 / 135
 - 六、基本元素 / 137
 - 七、手的动作 / 138
 - 八、步伐动作 / 140

第三节 古典舞身韵组合 / 140

- 一、教学目标 / 140
- 二、教学重难点 / 140
- 三、古典舞形体训练组合 / 141

第六章 现代舞风格训练 / 147

第一节 现代舞基础知识 / 148

- 一、现代舞概述 / 148
- 二、现代舞的训练目的和意义 / 148
- 三、现代舞常用术语 / 149

第二节 现代舞基础训练 / 151

- 一、站姿与坐姿 / 151
- 二、基本手位与基本脚位 / 152
- 三、收缩与放松 / 155

第三节 现代舞组合训练 / 157

- 一、教学目标 / 157
- 二、教学重难点 / 157
- 三、现代舞形体训练组合 / 157

参考文献 / 164

第三章

芭蕾形体风格训练

学海导航

➔ 知识目标

熟练掌握专业术语；掌握动作的训练方法，知晓不同组合的训练目的；能运用所学知识举一反三。

➔ 能力目标

通过芭蕾基础形体的训练，培养学生掌握芭蕾基础性动作。通过组合训练提高身体机能，强化身体美感，展示良好体态，塑造身体内在表现力。

➔ 情感目标

通过芭蕾形体组合练习，传递舞蹈的外在美和内在意蕴，播撒积极向上的能量，推动大学生身心全面发展。





芭蕾是世界舞蹈艺术之精华，它的高深与博大、唯美与脱俗使它不断得到越来越多人的推崇，它不仅影响和改善人的形体美，还能让人拥有姿态美和气质美。练好芭蕾基础不仅可以使练习者具有舞蹈所必需的形体美，还可以使表演者能够有效地控制自己身体的重心，时刻掌握身体的平衡；练好芭蕾基础可以使表演者能够很好地控制自己的每一个动作，使每一个动作姿态准确、到位。芭蕾是人们喜闻乐见的艺术形式，代表着人类先进文化的艺术之花。因为有芭蕾基础训练这样一个具有科学性、系统性训练体系的存在，因而越来越显现出芭蕾的美丽高雅、绚烂夺目。

第一节 手位脚位组合训练

手位脚位训练就要从手和脚来说起。手位的训练从一开始就要十分严谨、规范。它包含着对初学者的审美情趣、审美格调的教育和熏陶，关系到学生们日后理解、练习姿态的准确与否。然而脚的位置如同脚的“家”，无论在外面做什么都要由家出发，然后返回到家。脚的站位负担着训练者身体的重量，在流动的进程中，伴随着不断移动重心的身体而千变万化。高雅优美的舞姿和各种技巧的展现都离不开准确的、训练有素的脚位的支撑。可以说，脚位是所有训练动作、技术、技巧的出发点，运行线路的归宿，务必要“建设”好。

一、手位脚位动作讲解

（一）芭蕾手形

拇指靠近中指，食指微微翘起，中指、无名指、小指并拢（图 3-1-1）。



图 3-1-1



(二) 芭蕾手位

1 一位

双臂成椭圆形，掌心向上，置于身体前侧，食指自然伸直，中指、无名指、小指自然弯曲，大拇指略靠近中指，小指靠近大腿 5 厘米处，双手对应，指尖相对，两手的中指相隔 10 厘米（图 3-1-2）。

2 二位

双臂形状同一位，双臂整体向前抬至胃的高度，在移动过程中双手稍向胃部收拢，肘部较一位弯曲，指尖随之靠近（图 3-1-3）。

3 三位

双臂形状同一位，双手举至额头前的斜上方，手心向下斜对着自己的前额，双肘往后用力，双手腕略有外旋之感，使双手指尖相对，肩往下压，双肩在保持椭圆形的情况下尽量往上抻，使双肩与双臂在“对抗”中造型（图 3-1-4）。



图 3-1-2



图 3-1-3

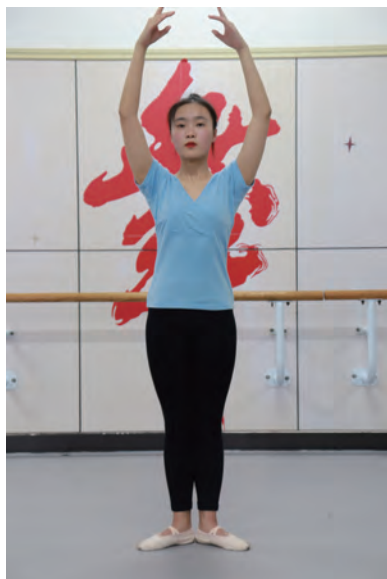


图 3-1-4

4 四位

一臂在三位的位置，一臂在二位的位置（图 3-1-5）。

5 五位

一臂在三位的位置，一臂在七位的位置（图 3-1-6）。

6 六位

一臂在二位的位置，一臂在七位的位置（图 3-1-7）。

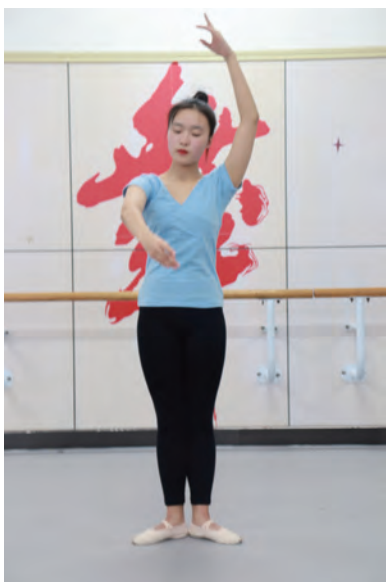


图 3-1-5



图 3-1-6



图 3-1-7

7 七位

双手在二位（胃的高度）基础上各自向两侧打开，两肩下沉，上臂和肘部略有向上撑的感觉，其高度较二位稍高（图 3-1-8）。



图 3-1-8

小贴士

七位的形态看似简单易学，但要做到精、气、神兼备，并能在完成技巧动作时依照其技术规格松弛自如地控制它却非易事。形成七位时，体会双臂搂抱一棵大树的感受，在人体和双臂组成“十”字形后，再激发学生体验占据上、下、左、右最大空间的自豪感。



(三) 芭蕾脚位

1 一位

两脚脚跟紧靠，脚尖分别外开，形成一直线站立（图 3-1-9）。

2 二位

在一位的基础上，一脚往正旁迈一步，两脚相距一脚宽（图 3-1-10）。



图 3-1-9



图 3-1-10

3 三位

站一位不动，保持外开形态后用一脚的脚跟与另一脚脚心对齐站立（图 3-1-11）。

4 四位

在一位的基础上，动力脚保持外开的形态向前或向后移动一脚距离，两脚跟在地面上形成前后一条纵线站立，可在三位、五位的基础上动力脚向前或向后移动一脚距离，前脚跟与后脚尖对齐（图 3-1-12）。



图 3-1-11



图 3-1-12

5 五位

主力脚站一位不动，动力脚保持外开形态，用脚跟与主力脚脚尖对齐站立（图 3-1-13）。



图 3-1-13

二、手位脚位动作组合训练

音 乐：2/4。

准 备：一位手、一位脚站好，眼睛平视前方。

开 始：

1×8 拍：[1~4] 原地不动；

[5~8] 双手呼吸，头看右手食指指尖。

2×8 拍：[1~4] 双手由一位到二位；

[5~8] 双手由二位到三位。

3×8 拍：[1~4] 双手由三位到四位；

[5~8] 双手由四位到五位。

4×8 拍：[1~4] 双手由五位到六位；

[5~8] 双手由六位到七位。

5×8 拍：[1~8] 呼吸双手收回一位。

6×8 拍：[1~4] 右脚向右擦出；

[5~8] 右脚落于二位脚。

7×8 拍：[1~4] 右脚收回；

[5~8] 右脚落于三位脚。

8×8 拍：[1~4] 右脚向前擦出；

[5~8] 右脚落于四位脚。

9×8 拍：[1~4] 右脚收回；

[5~8] 右脚落于五位脚。

10×8 拍：[1~4] 原地不动；

[5~8] 双手呼吸，头看右手食指指尖。



手位脚位训练



手位脚位动作组合注意事项

※ 手臂在运动过程中的两个支撑点——“手指”和“胳膊肘”要保持在同一水平线上，整个手臂形态要圆润、流畅，始终保持椭圆形，两肘在运动时要位于两肩的前方，防止过于向后和下垂的问题。

※ 手臂在七个位置的运动中，肩部要始终保持不动，两肩不参与手臂的动作，肩胛骨要沿脊椎向下压，并用力控制肩和后背。

※ 在练习三位和七位时，要注意手位的准确性，三位不能超越头顶前上方，七位不能超越“肩线”，特别是在做七位时双臂要稍微靠前一点。

※ 当手臂练习加进头的动作时，应注意头与臂的配合，头部的动作要协调，脖颈不能发僵，眼睛要随着手的动作而动，强调“眼随手动”的规律。

※ 芭蕾手位在四位到五位时，注意要用食指尖引带，切忌用手腕与胳膊肘发力引带。

※ 在练习脚的基本位置时，脚掌要放平且紧贴地面，脚趾要伸展放长，两脚用力要均匀，切记不能用脚趾抓地，不能“倒脚”。

※ 在脚位外开时，首先要从髋关节处开始打开，要将整个大腿的内侧肌转开，使外开自上而下地贯穿到脚位上。

第二节 擦地组合训练

擦地是形体训练的基础，所有直腿动作（包括旋转、跳跃的直腿动作）和伸出、抬起的腿部动作几乎都是由擦地发展变化而来。因此，擦地动作需要准确、细致、高质量地完成。擦地主要是训练脚趾、趾关节、脚掌、脚弓、脚背、踝关节、跟腱等各关节和肌肉、韧带的灵活性以及柔韧协调能力。在严谨的擦出、收回过程中锻炼膝关节的控制能力，促进髋关节的灵活性，充分活动动力腿的全部肌肉，使形体训练者较平常人相比能够具有拉长、延伸和更加外开的腿部线条以及腿部的柔软度和开度，从而达到解放形体训练者的关节，扩大形体训练者动作幅度的目的。

一、擦地动作讲解

battement（巴特芒）意为“击打、拍打”，tendu（唐丢）意为“伸直的、绷紧的”。Battement tendu就是指一条腿从伸出到收回的过程，故称此动作为“擦地”。擦地力量伸出时，主要是训练腿部的延伸感和外侧肌肉力量；擦地力量收回时，主要是训练腿部内侧肌肉的收紧。

（一）向前擦地

擦出时，动力腿脚后跟主动引带向身体正前方擦出，脚经过全脚—脚跟—脚心—脚趾—脚尖慢慢擦



出，力量到脚尖（图 3-2-1）。

擦回时，动力腿脚尖主动引带按擦出路线返回，即脚经过脚尖—脚趾—脚心—脚跟—全脚慢慢收回。

（二）向旁擦地

擦出时，动力腿脚后跟主动引带向身体正旁侧方擦出，脚经过全脚—脚跟—脚心—脚趾—脚尖慢慢擦出，力量到脚尖（图 3-2-2）。

擦回时，动力腿脚尖主动引带按擦出路线返回，即脚经过脚尖—脚趾—脚心—脚跟—全脚慢慢收回。



图 3-2-1



图 3-2-2

（三）向后擦地

擦出时，动力腿脚尖主动引带向身体正后方擦出，脚经过全脚—脚跟—脚心—脚趾—脚尖慢慢擦出，力量到脚尖（图 3-2-3）。

擦回时，动力腿脚后跟主动引带按擦出路线返回，即脚经过脚尖—脚趾—脚心—脚跟—全脚慢慢收回。



图 3-2-3

二、擦地动作组合训练

（一）一位擦地组合

音 乐：2/4。



一位擦地训练



准 备：双手扶把，双手一位，脚站一位。

[5~8] 双手慢慢抬起放于把上。

1×8 拍：[1~8] 右脚向前擦出。

2×8 拍：[1~8] 右脚收回一位。

3×8 拍：[1~4] 右脚向前擦出；

[5~8] 右脚收回一位。

4×8 拍：[1~2] 右脚擦出；

[3~4] 收回；

[5~6] 右脚擦出；

[7~8] 收回。

5×8 拍：左脚向前擦出。

6×8 拍：左脚收回一位。

7×8 拍：[1~4] 左脚向前擦出；

[5~8] 左脚收回一位。

8×8 拍：[1~2] 左脚擦出；

[3~4] 收回；

[5~6] 左脚擦出；

[7~8] 收回。

结束拍：[1~4] 双手扶把，脚站一位；

[5~8] 双手慢慢收回一位。

（二）五位擦地组合

音 乐：2/4。

准 备：[1~4] 左手扶把，右手一位，脚站右脚前位；

[5~8] 由一位经二位到七位。

开 始：

1×8 拍：[1~4] 前擦；

[5~8] 收回。

2×8 拍：[1~4] 往旁擦；

[5~8] 收后。

3×8 拍：[1~4] 后擦地；

[5~8] 收回。

4×8 拍：[1~4] 往旁擦；

[5~8] 收前。

5×8 拍：[1~2] 前擦；

[3~4] 收回；

[5~6] 旁擦；

[7~8] 收后。



五位擦地训练



6×8拍：[1~2]后擦；

[3~4]收回；

[5~6]旁擦；

[7~8]收前。

7×8拍：[1]擦前；

[2]收回；

[3]擦旁；

[4]收后；

[5]擦后；

[6]收回；

[7]擦旁；

[8]收前。

8×8拍：[1]擦前；

[2]收回；

[3]擦旁；

[4]收后；

[5]擦后；

[6]收回；

[7]擦旁；

[8]收前。

结束拍：[1~4]不动；

[5~8]呼吸收回（右手呼吸收回一位）。

擦地动作组合注意事项

※ 擦地时要全脚沿地面边擦地边向远走，要从脚跟、脚心、脚掌到脚尖逐渐离地直至绷直脚背，收回也要遵循这个原则，强调脚与地面的摩擦关系。擦地的过程要连贯，中间不能有间断。

※ 擦出和收回时两腿膝盖都要保持伸直，主力腿和胯要尽力向上提，在不破坏身体姿态和重心的情况下，动作脚要尽力向远擦，使整个腿的线条彻底拉长，要有“延伸感”。

※ 一位向旁擦地时要严格按“肩线”直线擦出、收回，在外停留时脚跟要尽力向前顶并保持外开，避免偏向大脚趾或小脚趾，始终保持整个腿的外开性。

※ 一位向前擦出时，要强调脚跟带着脚尖走，收回时则强调脚尖带着脚跟走，向后擦时要领则与之相反。

※ 一位向前、向后擦出时，要强调边擦地边向里走，在外（前、后）点地的位置右脚脚尖要与主力腿脚跟成一条直线，要严格遵循腿部运动的“三个方位”点。

※ 当五位向旁擦出时，擦出的右脚要紧贴主力腿的脚直线向旁擦出，收回时右脚脚趾要紧贴主力腿向里收，擦出脚脚跟与主力腿的脚尖对齐。



第三节 蹲组合训练

蹲是双腿屈伸和弯直的训练，看起来是一个很简单的动作，但做好的确不容易。蹲的训练可以使腿的各部位肌肉获得全面的、平衡的发展，更能够集中训练脚后跟筋、脚腕和膝盖的柔韧能力。蹲的训练要求在一种内在力量中进行，能锻炼肌肉的弹力和控制能力，这是弹跳中不可缺少的基础，有了好的蹲的训练，就能给跳产生一种反推力和落地时的控制力，既跳得高又落得轻。蹲最主要的一点要求就是弯与直的过程都应该在一种内在的对抗性力量中进行，如蹲下去时要有一种腿不愿意弯，而头上有一股力量在强迫你蹲下去的感觉，起来时像头上压了一块大石头不让你起来，腿要用顽强的力量才能推起来的感觉。要有这种对抗性训练，才能起到训练的效果，达到训练目的。另外，要注意保持起伏平均的一贯性，无论快蹲、慢蹲都要有控制。蹲的种类有很多，包括一位蹲、二位蹲、四位蹲、五位蹲、正步蹲、踏步蹲、弓箭步蹲等。

一、蹲动作讲解

plie 意为“蹲、屈膝”，是一种蹲的练习，分为 demi plie（半蹲）和 grand plie（全蹲）两种，通常配合一位脚、二位脚、四位脚、五位脚做动作。蹲主要是活动大小腿肌肉、膝关节、脚踝和跟腱等。

（一）半蹲

脚站一位，（一位脚半蹲）膝盖对脚尖方向，上身保持正直，全脚着地，以不起脚跟为原则最大限度地蹲，在对抗中进行，臀部找后脚跟（图 3-3-1）。



图 3-3-1

（二）全蹲

在半蹲的基础上继续往下蹲，可以起脚后跟，蹲到臀部接近脚跟时即是全蹲（图 3-3-2）。身体要保持和地面的垂直，不能前倾后仰，臀部要和脚跟成垂直线，肌肉收紧不可松懈，臀部往前顶，不可撅起，胯根打开，不可坐在脚跟上。全蹲时，力量要在五个脚趾上，不能偏在小脚趾上。



图 3-3-2



二、蹲动作组合训练



音 乐：4/4。

准 备：[1~4] 左手扶把，脚站一位；
[5~8] 右手经二位打开七位。

开 始：

1×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。

2×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。

3×8 拍：[1~8] 全蹲（手经七位到三位）。

4×8 拍：[1~4] 起（手经三位到七位）；
[5~8] 右脚擦地落二位（右手延伸回七位）。

5×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。

6×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。

7×8 拍：[1~8] 全蹲（手经七位到三位）。

8×8 拍：[1~4] 起（手经三位到七位）；
[5~8] 右脚擦地落五位（右手延伸回七位）。

9×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。

10×8 拍：[1~2] 半蹲（手经七位到一位）；
[3~4] 起（手到二位）；
[5~6] 半蹲（二位手到七位手）；
[7~8] 起（手不动）。



- 11 × 8 拍: [1~8] 全蹲 (手经七位到三位)。
- 12 × 8 拍: [1~4] 起 (手经三位到七位);
[5~8] 右脚擦地落四位 (右手延伸回七位)。
- 13 × 8 拍: [1~2] 半蹲 (手经七位到一位);
[3~4] 起 (手到二位);
[5~6] 半蹲 (二位手到七位手);
[7~8] 起 (手不动)。
- 14 × 8 拍: [1~2] 半蹲 (手经七位到一位);
[3~4] 起 (手到二位);
[5~6] 半蹲 (二位手到七位手);
[7~8] 起 (手不动)。
- 15 × 8 拍: [1~8] 全蹲 (手经七位到三位)。
- 16 × 8 拍: [1~4] 起 (手经三位到七位);
[5~8] 右脚擦地落一位 (右手延伸回一位)。

蹲动作组合注意事项

【半蹲注意事项】

※ 下蹲时, 双腿要尽量打开, 双膝对准脚尖, 尾椎对着脚后跟, 缓慢下蹲到最低点, 使跟腱拉长到最大限度, 同时脚掌要紧贴地面不能离地。

※ 下蹲时, 整个身体的躯干要积极主动地参与到动作中去, 腹部、臀部的肌肉收紧并集中向上提, 后背保持直立, 胯部要保持正位, 尾椎部不能后翘。

※ 在下蹲和起直的过程中, 速度分配要均匀, 不能有间断的现象, 特别是下蹲到最低点时不能有停顿, 蹲和起始终要连贯, 要强调蹲得平稳而有韧性的特点。

※ 身体的重心要平均分配在两只脚掌上, 不能“倒脚”, 在做二位和四位时, 要注意将身体重心放到两腿的中间。

【全蹲注意事项】

※ 下蹲时不要过早地抬脚跟, 当半蹲到最大限度时再抬脚跟, 但不能抬得过高。当上起时要先压脚跟, 双脚要有推地的感觉。

※ 当下蹲到最低点时, 不能在下面有停顿, 要马上接着起来, 避免出现坐在脚跟上的问题。特别是在五位下蹲时, 两脚的脚跟要紧贴在一起, 不能后拐, 整个蹲的过程要连贯。

※ 在练习四位时, 双膝在下蹲时要保持在同一水平线上, 不能有高低的偏差, 肩和胯的位置要正, 特别是在上起时两脚脚跟要同时落地。

※ 当半蹲练习有了一定基础以后, 再练习全蹲。先练习一位、二位、五位, 四位放到最后再练习, 可以和半蹲组合在一起练习。



第四节 画圈组合训练

通过脚尖在地面最大限度地画圈训练,可以使脚趾、脚弓、脚掌、脚背、脚腕的柔韧性和能力得到锻炼,为腿在地面与空中大幅度的画圈动作做好方法和能力上的准备,同时还能够增强腰背肌的控制能力。

一、画圈动作讲解

rond de jambe 意为“画圈”。其中, rond de jambe par terre 是指用脚在地面画圈, rond de jambe en l'air 是指用脚在空中画圈。画圈分为 $1/4$ 圈与 $1/2$ 圈。

(一) $1/4$ 圈

准备:左手扶把,脚站一位。

1~~右脚经擦地到前。

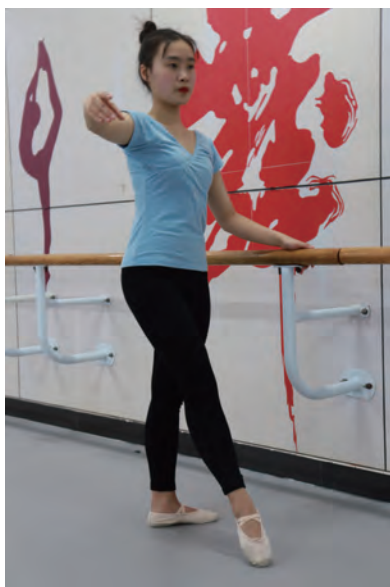
2~~右脚从前画到旁(以主力腿为轴,动力脚为半径)(图 3-4-1(a))。

3~~右脚回一位。

4~~右脚经擦地往后擦出。

5~~右脚从后画到旁(以主力腿为轴,动力腿为半径)(图 3-4-1(b))。

6~~从旁收回一位。



(a)



(b)

图 3-4-1



(二) 1/2 圈

准备：左手扶把，脚站一位。

1~~ 右脚经擦地到前。

2~~ 右脚从前画到旁（以主力腿为轴，动力腿为半径）(图 3-4-2 (a))。

3~~ 从旁画到后。

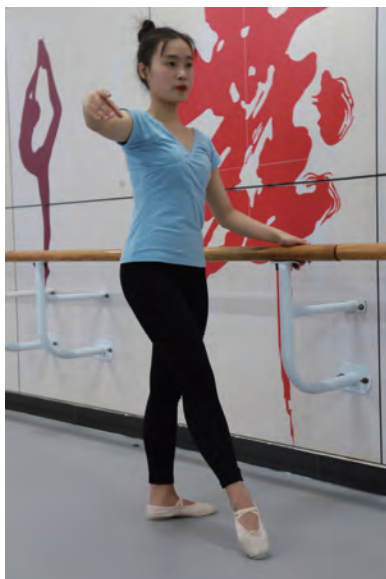
4~~ 从后收回一位。

5~~ 右脚经擦地往后擦出。

6~~ 右脚从后画到旁（以主力腿为轴，动力腿为半径）(图 3-4-2 (b))。

7~~ 从旁画到前。

8~~ 从前收回一位。



(a)



(b)

图 3-4-2

二、画圈动作组合训练

音 乐：3/4 或 4/4。

准 备：左手扶把，五位脚，一位手（图 3-4-3）。

7~~ 右手二位手。

8~~ 打开七位手。

1×8 拍：1~~—4~~ 右脚向前擦出；

5~~—8~~ 右脚画到旁（1/4 圈）。

2×8 拍：1~~—4~~ 右脚擦地收回后五位；

5~~—8~~ 右脚向后擦出。

3×8 拍：1~~—4~~ 右脚画到旁（1/4 圈）；



画圈训练

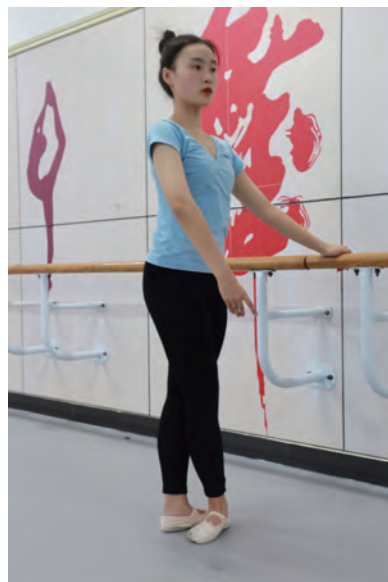


图 3-4-3



- 5~~—8~~ 右脚擦地收回前五位。
- 4×8 拍：1~~—4~~ 右脚向前擦出；
5~~—8~~ 右脚画到后（1/2 圈）。
- 5×8 拍：1~~—4~~ 右脚擦地收回后五位；
5~~—8~~ 右脚向后擦出。
- 6×8 拍：1~~—4~~ 右脚画到旁（1/2 圈）；
5~~—8~~ 右脚擦地收回前五位。
- 结束拍：7~~—8~~ 右手延伸收回一位手（呼吸）。

画圈动作组合注意事项

※ 画圈时整条腿要始终绷紧伸直，脚尖尽力画大圆，但不能送胯。在做经过性一位时全脚要放平，紧贴地面，脚心不能有空隙，双腿内侧肌肉要收紧。

※ 主力腿一定要伸直并用力踩住地板，重心要始终放在主力腿上，不要随动力腿的动作而晃动，胯要保持平衡和稳定性，注意动力腿做动作时的独立性。

※ 画圈时，要从脚跟开始用力向前顶，强调用脚尖带着走。动力腿要从胯跟开始彻底打开，双腿要保持绝对外开。

※ 画圈时的每个位置一定要准确到位，特别是在快节奏做时，前后两个点一定要到位，防止走捷径的问题。

※ 低年级学生练习时，一般不带手做，手固定在七位上不动，头固定在向旁的位置上，到高年级时可加进头和手的变化，培养学生手和脚的配合协调性。

第五节 小踢腿组合训练

小踢腿是芭蕾基训中最基础的动作之一。正因为它简单易做，所以被列入基训的最初动作。但这个动作要认真地做起来，又并非那么容易，它的内涵贯穿了“开、绷、直、立”的全部真谛。从这个动作开始，以后其他动作的训练就会走向规范。踝关节负担着舞蹈的很大重任，如果不踮起脚来，它就担负全部人体重量，因此，踝关节的轻灵、有力对舞蹈有至关重要的作用。小踢腿做得规范便有了根基，脚步富有弹性、灵巧、轻盈、优雅，同时重心的垂直也有了控制力。小踢腿是擦地的继续和延伸，但其动作在速度和力度方面都比擦地要求更快和更有力度。小踢腿动作在训练脚腕、脚背力量和小腿灵活性方面非常有效。



一、小踢腿动作讲解

小踢腿即 battement tendu jete。Jete 意为“扔出”，比 tendu 动作速度快、力度大，是在擦地的基础上向空中踢出 25 度并停留。小踢腿分为前小踢腿、旁小踢腿、后小踢腿。

准备：扶把，右脚在前五位。

（一）前小踢腿

踢出：右脚擦地，向前擦出，然后将腿抬起 25 度并停留（图 3-5-1）。

收回：右脚先前点地（脚尖点地），擦地收回。

（二）旁小踢腿

踢出：右脚擦地，向旁擦出，然后将腿抬起 25 度并停留（图 3-5-2）。

收回：右脚先旁点地（脚尖点地），擦地收回。

（三）后小踢腿

踢出：右脚擦地，向后擦出，然后将腿抬起 25 度并停留（图 3-5-3）。

收回：右脚先后点地（脚尖点地），擦地收回。



图 3-5-1



图 3-5-2



图 3-5-3

二、小踢腿动作组合训练

音 乐：2/4。

准 备：左手扶把，右前五位脚，一位手。

[5~8] 经二位手打开到七位手。



小踢腿训练



- 1 × 8 拍: [1~2] 右脚向前踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚前点地;
[7~8] 右脚擦地回右前五位脚。
- 2 × 8 拍: 同 1 × 8 拍。
- 3 × 8 拍: [1~2] 右脚向旁踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚旁点地;
[7~8] 右脚擦地收回前五位脚。
- 4 × 8 拍: [1~2] 右脚向旁踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚旁点地;
[7~8] 右脚擦地收回后五位脚。
- 5 × 8 拍: [1~2] 右脚向后踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚后点地;
[7~8] 右脚擦地回五位脚。
- 6 × 8 拍: 同 5 × 8 拍。
- 7 × 8 拍: [1~2] 右脚向旁踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚旁点地;
[7~8] 右脚擦地收回后五位脚。
- 8 × 8 拍: [1~2] 右脚向旁踢出;
[3~4] 控制保持不动;
[5~6] 右脚旁点地;
[5~8] 右脚擦地收回前五位脚。
- 9 × 8 拍: [1] 右脚向前踢出;
[2] 控制保持不动;
[3] 右脚前点地;
[4] 右脚擦地回右前五位脚;
[5] 右脚向前踢出;
[6] 控制保持不动;
[7] 右脚前点地;
[8] 右脚擦地回右前五位脚。
- 10 × 8 拍: 同 9 × 8 拍。
- 11 × 8 拍: [1] 右脚向旁踢出;
[2] 控制保持不动;



- [3] 右脚旁点地;
- [4] 右脚擦地收回前五位脚;
- [5] 右脚向旁踢出;
- [6] 控制保持不动;
- [7] 右脚旁点地;
- [8] 右脚擦地收回后五位脚。

12×8 拍: 同 11×8 拍。

- 13×8 拍: [1] 右脚向后踢出;
- [2] 控制保持不动;
 - [3] 右脚后点地;
 - [4] 右脚擦地回五位脚;
 - [5] 右脚向后踢出;
 - [6] 控制保持不动;
 - [7] 右脚后点地;
 - [8] 右脚擦地回五位脚。

14×8 拍: 同 13×8 拍。

- 15×8 拍: [1] 右脚向旁踢出;
- [2] 控制保持不动;
 - [3] 右脚旁点地;
 - [4] 右脚擦地回后五位脚;
 - [5] 右脚向旁踢出;
 - [6] 控制保持不动;
 - [7] 右脚旁点地;
 - [8] 右脚擦地收回前五位脚。

16×8 拍: 同 15×8 拍。

结束拍: [5~8] 右手延伸, 呼吸收回一位手。

小踢腿动作组合注意事项

※ 小踢腿踢出、收回都要强调擦地的全过程, 脚离地的时间应放在最远点, 将整个腿拉长, 脚趾要尽力向远延伸, 要强调脚与地面的摩擦。

※ 小踢腿踢出时要快而有力, 脚背到脚趾都要绷到位, 整个动作的力量要集中在脚上, 防止用大腿做动作的问题。

※ 双腿要保持外开和胯的平衡, 小踢腿时身体的重心要放在主力腿上, 要强调主力腿有力的支撑, 后背要控制住, 整个身体不受动作的影响。

※ 向旁踢出的位置要与主力腿保持在一条横线上, 收回时不能走弧线, 要经过一个一位到五位的过程, 为以后的击打动作打好基础。



第六节 小跳组合训练

跳跃是舞蹈中一个很重要的部分。所谓跳跃，就是借弹力使身体离开地面的过程。舞蹈中的跳跃主要是经过艺术化了的，有美的造型或有严格的专业规格的一种表演性跳跃。它的技术性较强，一般归为五类跳：①双起双落；②单起双落；③双起单落；④单起单落；⑤换脚跳。这五类跳当中还有小跳、中跳、大跳之分，各有不同的训练目的，其中小跳属于最基本的训练内容，是其他跳跃动作的基础。小跳有一种是不带舞姿，动作比较简单，节奏变化不多，纯属训练的基本能力的跳跃，如一位小跳、小八字跳等。另一种多半是在较快速的节奏中进行的带有美妙灵活舞姿的表演性跳跃，可以直接运用于舞蹈之中，如小吸腿跳、小后腿跳、斜探海跳等。小跳能训练脚腕推地的力量，这是跳的一种最基本的原动力。它可以训练腿部肌肉和腹肌快速收紧，膝盖很快伸直，还可以训练后背力量及动作变化的敏捷度，促使整个身体的协调和灵活。

一、小跳动作讲解

小跳，法语为 pas saute。Pas 泛指“舞步”，saute 意为“带跳的”，pas saute 意为“双起双落的跳”。小跳是指膝关节以下小幅度的跳跃动作。

（一）小跳（一位）

（1）一位脚站立在半蹲位置上起跳，且短促有力，半蹲时不允许抬起脚后跟（图 3-6-1）。

（2）起跳时注意与呼吸的配合，力量由脚后跟出发传至脚尖，全脚要有力地推地板，在空中伸直膝盖，绷直脚背。

（3）落下时必须经过脚尖、脚掌、脚后跟的过程，落地要轻，要经过半蹲缓冲。

（二）换脚小跳（五位）

（1）右脚前五位站立在半蹲位置上起跳，且短促有力，半蹲时不允许抬起脚后跟。

（2）起跳时注意与呼吸的配合，力量由脚后跟出发传至脚尖，全脚要有力地推地板，在空中伸直膝盖，绷直脚背。

（3）落下时落成右脚后五位，必须经过脚尖、脚掌、脚后跟的过程，落地要轻，要经过半蹲缓冲。



图 3-6-1



二、小跳动作组合训练

音 乐：2/4 或 4/4。

准 备：面对 1 点方向，双手叉腰一位脚（图 3-6-2）。



小跳训练



图 3-6-2

1×8 拍：~起跳 -1 落，~起跳 -2 落，~起跳 -3 落，~起跳 -4 落，~起跳 -5 落，~起跳 -6 落，~起跳 -7 落，~起跳 -8 落（脚落二位）。

2×8 拍：~起跳 -1 落，~起跳 -2 落，~起跳 -3 落，~起跳 -4 落，~起跳 -5 落，~起跳 -6 落，~起跳 -7 落，~起跳 -8 落（脚落五位）。

3×8 拍：~起跳 -1 落，（后五位）~起跳 -2 落，（前五位）~起跳 -3 落，（后五位）~起跳 -4 落，（前五位）~起跳 -5 落，（后五位）~起跳 -6 落，（前五位）~起跳 -7 落，（后五位）~起跳 -8 落（脚落一位）。

4×8 拍：~起跳 -1 落，~起跳 -2 落，~起跳 -3 落，~起跳 -4 落，~起跳 -5 落，~起跳 -6 落，~起跳 -7 落，~起跳 -8 落（脚落一位）。

小跳动作组合注意事项

※ 起跳时应注意从膝盖贯穿至指尖的用力方法，双脚在空中不要外踢，膝盖和脚背要完全绷紧伸直。

※ 做起跳和落地的蹲时膝盖都要完全打开，不要画圈或向前跪，不能抬脚后跟，不能“倒脚”，要强调全脚着地。落地时要有控制地从脚尖到全脚掌再到蹲的过程。

※ 蹲要做得短促有力，蹲到最低点时就跳起，要强调为下一个跳起推动的作用。

※ 刚开始学习时的速度不宜过快，保持正常、平稳的中速，主要强调脚腕推地的过程和方法的正确性。高年级时速度要加快且不要求跳得太高，只是把跳的感觉做出来就可以。

※ 做五位跳时双脚收紧并拢，强调大腿向里夹的力量。

※ 开始练习时双手可以叉腰，随着练习时间的延长，可逐渐带上手的变化。

第七节 舞姿组合训练

凡舞必动，不动不能成为舞。但又非凡动皆能成为舞，只有经过提炼美化、节律化的动作才可能成为舞，这就需要讲究“动而合度”，既“动”又“合度”方能产生芭蕾舞美，而这个“合度”就是对芭蕾舞姿的诠释。舞蹈中人体的动作和姿态与文学戏剧所用的文字和语言相比，在再现生活、说明事理方面有很大的局限性，但在抒发人的内心情感方面则是直接、鲜明、富有感染力的。所以，不应当勉强它去复述过多的事件情节，而应充分发挥它以情动人、以舞感人的艺术功能，对观众发挥其他艺术形式



所难以奏效的审美作用，这个作用就是所谓的“芭蕾舞姿效应”。芭蕾表演者准确而激情的舞姿冲垮了观众的心理防线，让他们沉醉在芭蕾舞姿的世界，这也是对芭蕾舞者境界的最高要求和赞赏。

一、舞姿动作讲解

阿拉贝斯是舞者最常练习的舞步之一，用途广泛，通常和其他芭蕾舞步组合完成，如伸展动作或者腿部动作。它包括第一阿拉贝斯（图 3-7-1）、第二阿拉贝斯（图 3-7-2）、第三阿拉贝斯（图 3-7-3）和第四阿拉贝斯（图 3-7-4）。



图 3-7-1



图 3-7-2



图 3-7-3



图 3-7-4



二、舞姿动作组合训练

音 乐：2/4 或 4/4。

准 备：面对 1 点方向，双手一位手，右脚前五位脚（图 3-7-5）。5~8 双手一位手到小七位收回一位手（呼吸）。

1 × 8 拍：[1] 双腿蹲（图 3-7-6）；

[2] 右脚向前擦地擦出，双手由一位到二位（图 3-7-7）；



舞姿训练

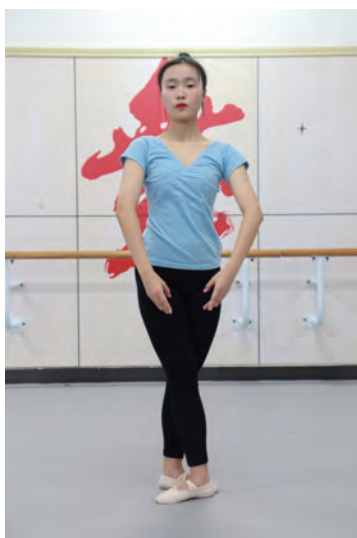


图 3-7-5



图 3-7-6



图 3-7-7

[3] 重心转移到两腿之间，左手小七位，右手保持二位手；

[4] 重心转到右腿，左脚点地，左手三位手，右手小七位（图 3-7-8）；

[5] 左脚转移到旁点地，左手到七位手（手心向上）（图 3-7-9）；

[6] 双手延伸呼吸，头看左手食指指尖（图 3-7-10）；



图 3-7-8



图 3-7-9



图 3-7-10

[7~8] 双手收回一位手，左脚收回左脚前五位（图 3-7-11）。

2×8 拍：[1] 双腿蹲；

[2] 左脚向前擦地擦出，双手由一位到二位；

[3] 重心转移到两腿之间，右手小七位，左手保持二位手；

[4] 重心转到右腿，右脚点地，右手三位手，左手小七位；

[5] 右脚转移到旁点地，右手到七位手（手心向上）；

[6] 双手延伸呼吸，头看右手食指尖；

[7~8] 双手收回一位手，右脚收回右脚前五位。

3×8 拍：[1] 双腿蹲；

[2] 右脚向旁擦地擦出，双手由一位到二位（图 3-7-12）；

[3] 重心转移到两腿之间，双手小七位（图 3-7-13）；



图 3-7-11



图 3-7-12



图 3-7-13

[4] 重心转到右腿，左脚点地，双手大七位（图 3-7-14）；

[5~6] 双手延伸呼吸，头看左手食指尖（图 3-7-15）；

[7~8] 双手收回一位手，左脚收回左脚前五位（图 3-7-16）。

4×8 拍：[1] 双腿蹲；

[2] 左脚向旁擦地擦出，双手由一位到二位（图 3-7-12）；

[3] 重心转移到两腿之间，双手小七位（图 3-7-13）；

[4] 重心转到左腿，右脚点地，双手大七位（图 3-7-14）；

[5~6] 双手延伸呼吸，头看右手食指尖（图 3-7-15）；

[7~8] 双手收回一位手，右脚收回右脚前五位，同时身体转向 2 点方向（图 3-7-17）。

5×8 拍：[1] 双腿蹲；

[2] 右脚向前擦地擦出，双手由一位到二位（图 3-7-18）；



[3] 重心转移到两腿之间，左手小七位，右手保持二位手（图 3-7-19）；



图 3-7-14



图 3-7-15



图 3-7-16



图 3-7-17



图 3-7-18



图 3-7-19

[4] 重心转到右腿，左脚点地，双手延伸到头形成第一阿拉贝斯舞姿（图 3-7-20）；

[5~6] 由第一阿拉贝斯转向第二阿拉贝斯（图 3-7-21）；

[7~8] 左脚收回后五位，双手收回一位手（图 3-7-22）。

6×8 拍：[1~2] 左脚向后擦地延伸，右腿屈膝，身体前倾，双手到达二位手，头看左手食指指尖（图 3-7-23）；

[3~4] 重心转移到左腿，右脚点地，左手七位手，右手三位手（图 3-7-24）；

[5] 左脚后跟转动，身体转向 1 点方向，右脚旁点地，右手到七位手（手心向上）（图 3-7-25）；



图 3-7-20



图 3-7-21



图 3-7-22



图 3-7-23



图 3-7-24



图 3-7-25

[6] 双手呼吸延伸，头看右手食指指尖（图 3-7-26）；

[7~8] 左脚后跟转动，身体转向 8 点方向，右脚收回后五位，双手收回一位手（图 3-7-27）。



图 3-7-26



图 3-7-27

7×8 拍：[1] 双腿蹲；

[2] 左脚向前擦地擦出，双手由一位到二位；

[3] 重心转移到两腿之间，右手小七位，左手保持二位手；

[4] 重心转到左腿，右脚点地，双手延伸到头形成第三阿拉贝斯舞姿；

[5~6] 由第三阿拉贝斯转向第四阿拉贝斯；

[7~8] 右脚收回后五位，双手收回一位手。

8×8 拍：[1~2] 右脚向后擦地延伸，左腿屈膝，身体前倾，双手到达二位手，头看右手食指尖；

[3~4] 重心转移到右腿，左脚点地，右手七位手，左手三位手；

[5] 右脚后跟转动，身体转向 1 点方向，左脚旁点地，右手到七位手（手心向上）；

[6] 双手呼吸延伸，头看左手食指尖；

[7~8] 右脚后跟转动，身体转向 1 点方向，左脚收回后五位，双手收回一位手。

结束拍：[5~8] 双手呼吸延伸，头看右手食指尖，双手收回一位手。

舞姿动作组合注意事项

- ※ 要注意组合中头、手位、脚位以及方位的配合。
- ※ 组合中要做到动作规范，特别是过渡性连接动作不要省略。
- ※ 强调动作与音乐、呼吸的配合：在组合中要注意节奏，每个动作都要在音乐里完成；注意动作的呼吸，气息要与动作相协调。
- ※ 阿拉贝斯舞步要求身体不能向旁偏，双手手心向下，手臂向远延伸，动作要规范、流畅、连贯，富有美感。



拓展阅读

伊莎多拉·邓肯

伊莎多拉·邓肯(1878—1927),出生于圣弗朗西斯科,美国著名舞蹈家,现代舞的创始人,是世界上第一位披头赤脚在舞台上表演的艺术家。

邓肯的母亲是音乐教师,从小就给予她良好的音乐教育,培养了她的舞蹈志趣。邓肯6岁就能教小伙伴跳舞,并表现出对僵化、刻板的古典芭蕾的反感,她立志把自己的舞蹈建立在自然的节奏和动作之上,去解释和表演音乐家的作品。



她不屑于为生活而去跳低级的商业化舞蹈。21岁时,她被迫去英国谋生,在不列颠博物馆潜心研究了古希腊艺术。她从古代雕塑、绘画中找到了她认为理想的舞蹈表现方式:身着长衫,赤脚,动作酷似树木摇曳或海浪翻腾。她从古典音乐中汲取灵感,追求“可以通过人体动作神圣地表现人类精神”的舞蹈。她认为,技巧会玷污人体的自然美,动作来源于自我感觉,舞蹈应该自始至终都表现生命。因此,她在伦敦的表演使观众耳目一新。她像森林女神一样,薄纱轻衫、赤脚起舞的形象在整个欧洲受到人们的欢迎。1904年、1905年、1913年她数次访问俄国,她的表演对舞剧编导M. M. 福金和后来的俄罗斯芭蕾舞团经理佳吉列夫都起过较大的影响,震动了俄国艺术界。她认为,舞蹈艺术源于自然人体动作的原动力和来自大自然的波浪运动:海、风、地球的运动永远处在同一的持久的和谐之中。她认为,在自然中寻找最美的形体并发现能表现这些形体内在精神的动作,就是舞蹈的任务。她的美学思想可以归结为一句话——美即自然。她认为,芭蕾规范违反万有引力定律和个人的自然意志,它的每一种姿势都是一种终止,没有一种动作、姿态或节奏是连续的或可以发展的。她认为,一切艺术的使命在于表现人类最崇高、最美好的理想。舞蹈家的天职就是表现艺术中最有道德、最健全、最美的事物。她早期的舞蹈大多是表现生之欢乐、抒情题材的作品。1913年以后,她的创作转向悲壮的、英雄的题材——贝多芬、瓦格纳、柴可夫斯基的音乐。这其中有她创作和表演的著名作品《马赛曲》、《斯拉夫进行曲》、《国际歌》、《第六交响曲》(柴可夫斯基作曲)等。1921年,她应邀去苏联办学,同时在德国、法国设有舞蹈学校。她曾讴歌过俄国十月革命。1922年,她与苏联诗人叶赛宁结婚,后又与之分手,到欧洲旅行。1927年9月14日,她因车祸逝世。



她的舞蹈作品传世甚少,她的思想、言论散见在她的自传和后人的回忆录中。她在世界观上既受到柏拉图、叔本华、尼采、卢梭的影响,又受到惠特曼的启发。其主流思想具有一定的人民性和民主性。她毕生从事舞蹈改革与创新,她的实践和理论对当时和后来的舞蹈艺



术发展都有很大影响。在 20 世纪初的欧美舞台上，一个身披薄如蝉翼的舞衣、赤脚跳舞的舞蹈家引起了极大的轰动。她的舞蹈是革命性的，与一直统治着西方舞坛的芭蕾舞大相径庭，充满了新鲜的创意。作为一个舞蹈家，她获得了成功。她成为美国现代舞蹈的奠基人，并以自己创办的舞蹈学校传播推广了她的舞蹈思想和舞蹈动作，影响了世界舞蹈的发展进程。

大舞蹈家邓肯的出世，使女人真正领悟到舞蹈的原意，是来源于对造物主创造了女人的首肯、赞美与感激。她凭其对舞蹈的意念，对原创性与自由的要求，以独创一格的舞蹈，结合后来女性主义者强调的个人表达和妇女主张的社会责任于一身。她认为女人是万物之精华，是大地之母，她赞叹女人身体的精妙，为此创造了无与伦比的优雅的舞蹈，并找到了人体与音乐的最佳结合形式，成为现代舞蹈之母。