

高等学校儿童艺术教育系列教材·舞蹈教育

舞蹈形体训练基础

W u d a o X i n g t i X u n l i a n J i c h u

王诗漪 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

儿童艺术教育专业

舞蹈形体训练基础

王诗漪 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈形体训练基础 / 王诗漪编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-308-08417-8

I. ①舞… II. ①王… III. ①舞蹈—形体—训练
IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020444 号

舞蹈形体训练基础

王诗漪 编著

责任编辑 陈丽霞
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址 <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州浙大同力教育彩印有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 6.5
字 数 130 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-08417-8
定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

C 目 录

CONTENTS

第一部分 地面素质训练	1
一、身体基本形态	1
二、组合训练	2
第二部分 把杆素质训练	24
一、身体基本形态	24
二、组合训练	24
第三部分 中间素质训练	55
第四部分 古典身韵训练	63
一、基本体态与手型	63
二、手的动作	65
三、组合训练	69

序 一

随着时代的进步和我国教育改革的深化,艺术与艺术教育日益受到人们的重视。现代人普遍意识到,奥妙无穷的艺术世界,无论是对于个体人生经验的丰富,还是对于其崇高心灵和蓬勃精神的构建,都具有决定性的意义。然而,并非所有被称为艺术的东西都能起到这种作用,真正的艺术也并非于每一个体都行之有效。艺术的欣赏、创造与接受,乃是一种高级的文化素养,需要通过健康的艺术教育而获得。健康的艺术教育不是单纯的技能教育,而是一个启发智慧的复杂工程。它既需要技法的教育,又需要从美学、艺术社会学、艺术心理学等学科中获取知识与素养。因此,包括美学、艺术创作、艺术欣赏、艺术批评在内的诸多因素,便成为艺术教育的关键。这些关键,也正是 20 世纪 60 年代以来出现的综合性艺术教育思潮的核心与精髓。随着这股思潮的日益壮大,艺术教育逐渐发展成为一种综合式的教育,不仅艺术教育本身成为一门多元交叉学科,同时也注重艺术精神向其他学科的渗透。

20 世纪 90 年代末期,我国启动基础教育改革,这股综合艺术教育思潮也随之影响到我国的中小学普通艺术教育和高等院校的教师教育。中小学普通艺术教育在原有《音乐》、《美术》课程的基础上新设《艺术》课程,高等院校的师范性艺术教育在原有音乐教育专业、美术教育专业的基础上新设“综合艺术教育专业”。在此大背景下,有着五十多年艺术教育传统的浙江师范大学杭州幼儿师范学院设立了旨在培养高素质复合型艺术教育人才的综合艺术

教育专业。该专业以生态式综合艺术教育思想为理论指导,以发展学生的人文素养与艺术综合能力为目标,下设音乐、美术两个方向,要求学生扎实地学习人文社科知识,系统地掌握音乐、舞蹈、美术等艺术基本理论知识,具备较高的音乐、舞蹈或美术技能以及扎实的艺术教育技能,最终成为能够胜任学前教育、基础教育、特殊教育学校或机构之儿童综合艺术教育的教师和社会工作者。这种教育理念和教育思路,亦即我们前面所谈及的健康的艺术教育。

在多年的办学过程中,幼师学院的领导以及儿童艺术教育系全体教师全力以赴,主动开展教育教学研究,积极通过合理配置师资、深化教学改革、加强教材建设等措施来提高专业的教育质量。即将由浙江大学出版社大力推出的高等学校儿童艺术教育系列教材,便是该院儿童艺术教育系全体教师坚持不懈地进行专业建设的成果。

该系列教材涉及美术、音乐、舞蹈、戏剧等多个艺术门类以及艺术欣赏、艺术创作等多个当今艺术教育和综合艺术教育的关键因素,较好地体现了艺术教育的健康性、人文性和综合性。整套教材将艺术教育理论与实践紧密结合,较好地凸显了儿童艺术教育的独特性,既适合学前教育专业学生使用,又具有艺术教育专业特色。最后,我衷心希望,该套系列教材的出版,能为艺术教育的宏伟大业添砖加瓦!

滕守尧 南京师范大学教育科学学院特聘教授
博士生导师
中华美学会副会长兼秘书长
北京大学兼职教授

序 二

为健全人格的塑造奠定基础是早期教育的基本目标,生态式综合艺术教育是实现这一目标的重要途径。它通过美术、音乐、舞蹈、戏剧等多种艺术学科的整合为载体,使儿童充分感受到艺术与生活、艺术与情感、艺术与文化、艺术与科学诸方面的内在关联,以激发学生的审美情趣,提高其审美能力,增强其人文艺术修养,从而培养具有健康生活态度,具有丰富情感体验,并有深刻思想领悟的全面发展的新人。从教学方式看,生态式艺术教育强调师生间的互动与对话,倡导教师创设丰富而开放的艺术课堂,鼓励学生进行广泛而深入的探究性学习。生态式艺术教育超越了单纯的艺术技能训练,在美术、音乐、舞蹈、戏剧、文学等艺术形式存在着的共同的审美要素中,通过知、情、意心理系统的通感、迁移等机制实现真、善、美的和谐人格统一。

正是基于这样的认识,浙江师范大学杭州幼儿师范学院于2005年在国家高等学校本科目录之外,成功申请到艺术教育(儿童综合艺术教育)本科专业。该专业专家论证得到了我国著名美育专家、国家基础教育艺术课程标准首席科学家滕守尧教授的支持,也得到南京师范大学学前教育国家重点学科负责人、著名儿童艺术教育专家屠美如等教授的指导。

本系列教材包括:《艺术教育概论》、《素描》、《装饰色彩》、《动物》、《人物》、《美术鉴赏》、《手工》、《幼儿园环境创设》、《儿童读物插图艺术》、《基础乐理与视唱》、《钢琴基础》、《声乐基础》、《幼儿园

实用音乐》、《儿童歌曲伴奏》、《舞蹈基础》、《民族民间舞》、《儿童舞蹈创编》、《儿童剧导论》、《儿童绘本导论》等。教材的编写以生态式综合艺术教育思想为理论指导,以提高学生的人文素养与艺术综合能力为目标,是儿童艺术教育专业的核心教材。本系列教材由浙江师范大学杭州幼儿师范学院学院儿童艺术教育系李全华副教授与李成副教授两位主任具体组织实施,是学院相关教师团队通力合作的结晶。参加编写系列教材的都是从事普通高校艺术教育多年的教师,既有丰富的课堂教学经验,也有较为深厚的艺术修养。在整个教材编写时,注意到了各个内容的循序渐进,内容选择和编排的专业性、科学性,特别是对于中小学、幼儿园儿童艺术教育的适切性要求。本系列教材既适合艺术教育专业使用,也适合学前教育及其他艺术类专业相关课程选择使用。

本系列教材从构思策划开始,一直得到浙江省教育厅高教处、师范处领导的关心和支持,得到浙江师范大学教务处领导的支持,得到杭州幼儿师范学院“十一五”教学改革工程项目的资助,特别是得到著名美育学家滕守尧教授的悉心指导,在此,表示深深的谢意!

由于水平有限,再加上国内还没有系统的儿童艺术教育教材作参照。因此,书中的不足和缺陷在所难免,希望得到专家学者和同仁的批评指正。

秦金亮 教育部幼儿教师教育专家委员会副主任兼秘书长
中国教师教育学会幼儿教师教育委员会理事长
中国学前教育学会学术委员会委员
浙江师范大学杭州幼儿师范学院院长
博士、教授、博士生导师

概 述

中国古典舞,起源于中国古代,历史悠久,博大精深,它融合了许多中国传统武术、戏曲中的动作元素和造型,吸收和借鉴了一些西方古典芭蕾等有利因素,有着悠久的人体动态文化,是中国舞蹈中最传统、最具代表性、最精湛的一个组成部分。它讲究“圆”和“曲”,手动眼随“形神兼备”和“刚柔动静的统一”,特别注重眼睛在表演中的作用,强调呼吸的配合,富有韵律感和造型感。中国古典舞主要包括身韵、身法和技巧。身韵是中国古典舞的内涵,身法则是指舞姿还有动作。神韵是中国古典舞的灵魂。神在中而形于外,“以神领形,以形传神”的意念情感造化了身韵的真正内涵。

本教材主要选择和运用了中国古典舞的身韵和身法训练,是为各大院校的学前教育专业(幼师专业)提供的舞蹈课程中基本功训练部分的教材。由于学前教育专业的专业特性决定了其舞蹈课程非专业性的同时而又要求学习内容严谨规范,并可以根据幼儿教育的需要具有传统特点和可变性,因而选取了以中国古典舞为主的训练方法,通过对专业中国古典舞训练素材的分析和筛选,通过地面练习,把杆练习,中间练习以及中国古典舞身韵的基本练习循序渐进地训练身体各个关节的灵活性以及肌肉韧带的柔韧性,掌握基本的直,绷,开的要领,克服身体的自然体态,获得正确的直立感。学习有关舞蹈的基本知识,术语,常用舞姿,培养节奏感和身段的协调性。

教材主要包括以下四个部分:

(1)地面练习:通过头,肩,胸,胯,勾绷脚,吸伸腿,压腿,腰,弹撩腿,大踢腿的地面练习主要解决上半身的直立感初步训练身体各个关节的灵活性以及肌肉韧带的柔韧性。

(2)把杆练习:通过站一位,半脚尖,蹲,擦地,小踢腿,弹腿,腰,大踢腿的扶把练习,纠正身体正确的直立体态,主要训练协调身体重心变化的能力,进一步训练身体各关节的灵活性,韧带的柔韧性以及肌肉的控制力,基本掌握直、绷、开的要领。

(3)中间练习:通过小跳,芭蕾手位的练习,训练肌肉的力度和身体的控制力,学习手眼的初步协调以及基本手位。

(4)古典舞身韵练习:通过提沉组合,冲靠含腆横移组合,云肩转腰组合,旁提组合,横拧组合,古典手位与脚位组合,摇臂组合,双晃手组合,盘手组合,眼神组合,花帮步组合,圆场步组合,学习手、眼、身、法、步的协调配合以及平圆、立圆、八字圆等中国古典舞基本韵律,强化训练身段的韵律感和协调性。

最后,感谢浙江师范大学各位领导及同事的支持与鼓励。另外,在此特别感谢模特陈益阳对本书的配合!

王诗漪

2010.12



第一部分 地面素质训练

一、身体基本形态

1. 盘坐

坐地,双腿交叉曲盘,开胯,收腰垂肩。从脊椎的尾椎开始一直到后脑勺,每一节都往上拔,保持整个后背的垂直上提,手腕自然搭于膝盖,双臂至手指松弛下垂,眼睛平视前方,忌松腰。注意尾椎上提后要保持离开地面不贴地。(图 1-1,图 1-2)



图 1-1



图 1-2

2. 伸坐

双腿并拢前伸,绷脚伸膝,后背垂直上提(同上),双臂自然伸展于胯旁,垂腕,指尖轻轻点地,忌松腰。注意尾椎上提后要保持离开地面不贴地。(图 2)



图 2

二、组合训练

1. 头的训练组合

训练内容:低头,仰头,倾头,转头,涮头。

动作规格与要领:

(1)低头:在保持盘坐基本形态的基础上,用下巴找胸口,使颈椎抻长到最大限度。

(图 3)



图 3

(2)仰头:在保持盘坐基本形态的基础上,用后脑勺找后背,抻长到最大限度。注意脖子要伸直,沉肩。(图 4)

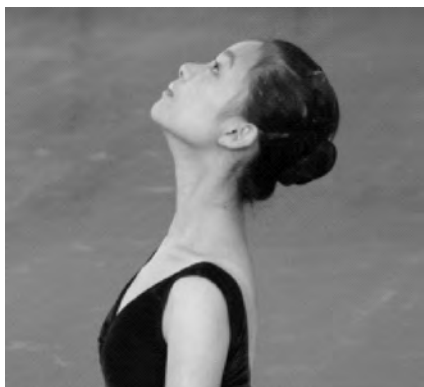


图 4

(3) 倾头:在保持盘坐基本形态的基础上,用耳朵找肩,抻长到最大限度。(图 5)



图 5

(4) 转头:在保持盘坐基本形态的基础上,由鼻尖带着向左或右画一个平稳的“一”字,转到最大限度,尽量使下巴和肩在同一直线上。注意保持身体不要跟随转动。(图 6)



图 6

(5) 涮头:就是前三个动作依次连贯起来做(低头,左右倾头和仰头),使头部在最大限度上做平圆运动。

组合编排提示:在头部训练组合中的这五个动作没有严格的先后之分,但通常遵循由易

到难的原则,把涮头放在最后,同时这五个动作也可以根据学生的不同情况多次反复练习。

2.肩的训练组合

训练内容:耸肩,绕肩。

动作规格与要领:

(1)耸肩:分双耸肩和单耸肩。要求在保持盘坐基本形态,尤其是脖子要拉长的基础上,肩膀向上提拉到最大限度,然后再压落到最大限度的垂直运动。注意动作的路线要垂直而不能往里倾斜。(图 7-1,图 7-2)



图 7-1



图 7-2

(2)绕肩:分单绕肩和双绕肩。要求在保持盘坐基本形态的基础上,以肩为轴,由肩膀头带着由前往后或由后往前画最大的立圆,忌带动后背。(图 8-1,图 8-2,图 8-3)



图 8-1



图 8-2

组合编排提示:在肩部训练组合中,耸肩和绕肩训练没有严格的先后之分,且可以根据学生的不同情况多次反复练习。由于头部和肩部位置相近,可集中在一起训练,所以在组合



图 8-3

编排时也可以把头部和肩部编在同一个组合中进行训练。

3. 胸的训练组合

训练内容:含胸,展胸。

动作规格与要领:

(1)含胸:盘坐准备。吐气松肩的同时后背往后拉出,两肩自然往里收(裹肩),头曲卷向肚脐方向用力,使后背呈半圆形。(图9)



图 9

(2)展胸:盘坐准备。与含相反,提气后敞胸掰肩,头上仰,使整个胸部和两肩最大限度地伸展。(图10)

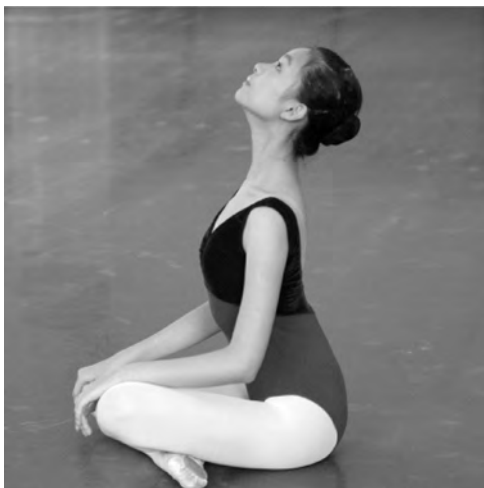


图 10

组合编排提示:可在准备位和含展之间反复练习,找到两者的区别,编排组合时动作可以不分先后,反复多次,也可以变化节奏练习。

4. 勾绷脚训练组合

训练内容:勾脚,绷脚,环动,外开。

动作规格与要领:

(1)勾脚,绷脚:在保持伸坐基本形态的基础上,由脚趾,脚背到脚腕,依次一节节最大限度地勾和绷,忌松膝盖。(图 2,图 11-1,图 11-2)



图 2



图 11-1

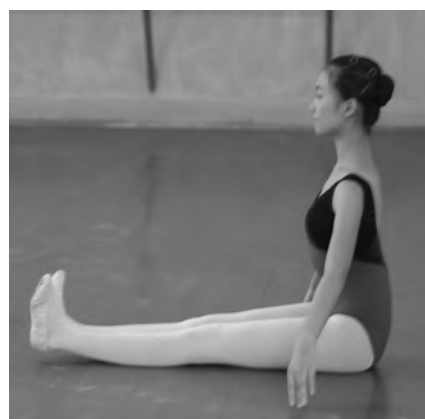


图 11-2

(2)环动:在保持伸坐基本形态的基础上,以脚跟为轴,脚趾带动(经过勾绷脚)向两边最大限度地画立圆,忌松膝盖。分往里的内环动和往外的外环动两种。(图 2,图 11-1,图11-2,图 11-3,图 11-4)



图 2



图 11-1

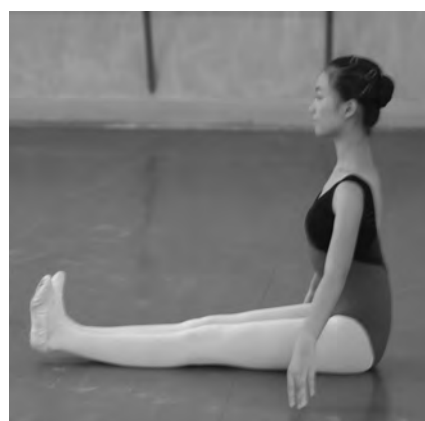


图 11-2



图 11-3



图 11-4

(3)外开:伸坐绷脚准备。由大腿根发力带动双腿向两边转开至两膝朝外,大腿内侧夹紧,小脚趾尽量贴地,忌松膝盖。(图 11-4)



图 11-4

组合编排提示:训练时通常先由勾绷脚开始,再练习环动和外开,遵循由易到难的原则。其中勾绷脚是训练的基础,可多种方式反复多次练习,如快与慢,局部与整体连贯练习相结合。

5.吸伸腿训练组合

训练内容:单吸腿,吸腿拧身,双吸腿。

动作规格与要领:

(1)单吸腿:在保持伸坐基本形态的基础上,一腿提膝,经过绷脚脚尖擦地向正上方吸腿,使脚尖往胯根部位收到最大限度,注意脚趾始终不离地,保持绷脚(脚跟不落地)。然后



再经过绷脚脚尖擦地返回原位。(图 12)



图 12

(2)吸腿拧身:在单吸腿的基础上,从胯部开始水平转动整个上身到最大限度,忌松腰。
(图 13)



图 13

(3)双吸腿:双腿同时经绷脚脚尖擦地向胯根部位上吸到最大限度(脚跟不能落地),上身可含胸,双手可抱膝,使整个身体呈一圆球形,脊椎呈圆弧形伸展。(图 14)



图 14

组合编排提示:一般遵循由易到难的原则,先训练单腿的吸伸,再加上上身的横拧,最后再做双吸腿训练。此动作可变化节奏反复练习。

6.压胯训练组合

训练内容:用手压胯,俯身压胯,展臂压胯。

动作规格与要领:

(1)用手压胯:双脚脚心相对盘坐。双手手掌放在膝盖上,有节奏地用力往地面上压。

(图 15)



图 15

(2)俯身压胯:双脚脚心相对盘坐。双手握住脚,两膝尽量贴地,上身前俯(从胯根处折叠)往脚方向压到最大限度后停住(后背拉长呈下弧线,展肩),双眼平视前方,再直身还原。



压时注意脊椎拉长,胯打开。(图 16)



图 16

(3)展臂压胯:双脚脚心相对盘坐。双手掌心向上经过盘手从腋下往后穿,形成展臂俯身压胯的姿态(手心向下,后背拉长呈下弧线,展肩),眼睛看手的方向。注意脊椎拉长,胯打开。(图 17)



图 17

组合编排提示:通常先练习较为简单的用手压垮,后练习俯身和展臂压垮。练习的节奏和次数可以自由编排。

7.压腿训练组合

训练内容:勾脚压腿(前腿和旁腿),绷脚压腿(前腿和旁腿)。

动作规格与要领：

(1)勾脚压前腿：勾脚伸坐，后背拉长，手于芭蕾三位。上身从胯根处往前腿快速压下再快速直身还原（伸膝伸背，双脚始终保持最大限度地勾脚，忌用手找腿）。（图 18-1，图 18-2）



图 18-1



图 18-2

(2)勾脚压旁腿：在勾脚伸坐的基础上，一条腿向旁打开 90 度，手于芭蕾四位。上身感觉用后背找腿快速旁压后再快速直身还原（伸膝伸背，双脚始终保持最大限度地勾脚）。（图 19-1，图 19-2）



图 19-1



图 19-2

(3)绷脚压前腿：绷脚伸坐，其他要求同勾脚压前腿。

(4)绷脚压旁腿：绷脚伸坐的基础上，一条腿向旁打开 90 度，其他要求同勾脚压旁腿。

组合编排提示：勾脚压腿和绷脚压腿不分先后，但通常顺势先压前腿后压旁腿。节奏和次数可以根据需要自由变化。



8.腰的训练组合

训练内容:胸腰,中腰,挑腰。

动作规格与要领:

(1)胸腰:绷脚并腿俯卧,双手前伸准备。双手慢慢向上撑起,从头开始,经过颈、肩、胸依次向后向上卷起。脖子抻长,肩往下沉,眼视上方,用后背找腰,忌断脖子。胸椎上挑,呼吸均匀。(图 20)



图 20

(2)中腰:在胸腰的基础上继续往上推到腰部位,同时起小腿,绷脚找脑袋,以头顶碰到脚尖为最佳。沉肩胸椎上挑,呼吸均匀。(图 21-1,图 21-2)



图 21-1



图 21-2

(3)挑腰:双腿跪立,两臂夹耳朵向上伸展准备。抻脖子沉肩,胯向前顶,由头带动自然后仰,颈、肩、胸、中腰、大腰依次一节节向后弯曲到最大限度。骨盆用力上挑,呼吸均匀,忌憋气。(图 22)



图 22

组合编排提示:通常遵循由易到难的原则,先练习胸腰,再练习中腰,最后练习挑腰。练习的速度可以根据实际情况而定。

9.弹腿,撩腿训练组合

训练内容:前小弹腿,旁小弹腿;前中弹腿,旁中弹腿;前小撩腿,旁小撩腿;前中撩腿,旁中撩腿。

动作规格与要领:

(1)前小弹腿:正步位绷脚并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(图 23-1)。动力腿绷脚快速前小吸腿,大脚趾吸在主力腿小腿肚上,两个膝盖都朝正上方(图 23-2),然后小腿由脚尖带动往前斜上方快速弹踢(约 25 度)后吸回,大腿保持不动(图 23-3)。要求瞬间完成。小弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度,不求高。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响。



图 23-1



图 23-2



图 23-3

(2)旁小弹腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(图 24-1)。动力腿绷脚快速旁小吸腿,小脚趾吸在主力腿小腿肚上(图 24-2),然后小腿由脚尖带动往旁斜上方快速弹踢(约 25 度)后吸回,保持大腿不动(图 24-3)。要求瞬间完成。小弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度,不求高。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿始终外开。



图 24-1



图 24-2



图 24-3

(3)前中弹腿:正步位绷脚并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(同图 23-1)。动力腿绷脚快速前中吸腿,即动力腿前吸 90 度——全绷脚大脚趾吸在主力腿膝盖旁,两个膝盖都朝正上方(图 25-1),然后小腿由脚尖带动往正前上方快速弹踢(90 度)后吸回,保持大腿不动(图 25-2)。要求瞬间完成。中弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响。



图 23-1



图 25-1



图 25-2

(4)旁中弹腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(同图 24-1)。动力腿快速绷脚旁中吸腿,即动力腿旁吸 90 度——全绷脚小脚趾吸在主力腿膝盖旁(图 26-1),然后小腿由脚尖带动往正旁上方快速弹踢(90 度)后吸回,保持大腿不动(图 26-2)。要求瞬间完成。中弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿始终外开。



图 24-1



图 26-1



图 26-2

(5)前小撩腿:正步位绷脚并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(同图 23-1)。动力腿经绷脚前小吸腿后(同图 23-2),小腿(大腿不动)由脚尖带动往前斜上方撩出(约 25 度)后直膝慢落收回原位(同图 23-3)。小撩腿时要注意撩出腿的延伸感和膝盖的收紧,不能甩膝盖,要吸多高撩多高。注意动作的灵敏度、连贯性和延伸感,不求高。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响。



图 23-1



图 23-2



图 23-3

(6)旁小撩腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(同图 24-1)。动力腿经绷脚旁小吸腿后(同图 24-2),小腿(大腿不动)由脚尖带动往旁斜上方撩出(约 25 度)后直膝慢落收回原位(同图 24-3)。小撩腿时要注意撩出腿的延伸感和膝盖的收紧,不能甩膝盖,要最大限度地撩高腿。注意动作的灵敏度、连贯性和延伸感,不求高。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿外开。



图 24-1



图 24-2



图 24-3

(7)前中撩腿:正步位绷脚并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(同图 23-1)。动力腿经绷脚前中吸腿后(同图 25-1),小腿(大腿不动)由脚尖带动往正旁上方撩出(90 度)后直膝慢落收回原位(同图 25-2)。小撩腿时要注意撩出腿的延伸感和膝盖的收紧,不能甩膝盖,要吸多高撩多高。注意动作的灵敏度、连贯性和延伸感。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响。



图 23-1



图 25-1



图 25-2



(8)旁中撩腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(同图 24-1)。动力腿经绷脚旁中吸腿后(同图 26-1),小腿(大腿不动)由脚尖带动往正旁上方撩出(90 度)后直膝慢落收回原位(同图 26-2)。小撩腿时要注意撩出腿的延伸感和膝盖的收紧,不能甩膝盖,要吸多高撩多高。注意动作的灵敏度、连贯性和延伸感。注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿外开。



图 24-1



图 26-1



图 26-2

组合动作:通常由易到难从动作(1)开始到动作(8)依次练习,要求左右腿同时训练。但这八个动作不是每一个动作都必须训练,可以根据课时情况适当地选择练习。如去掉中弹腿和中撩腿部分,但训练了前的动作就必须训练相应的旁的动作。

10. 小踢腿训练组合

训练内容:前小踢腿,旁小踢腿,后小踢腿。

动作规格与要领:

(1)前小踢腿:绷脚外开并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(同图 27-1)。动力腿由腰发力脚背带动,从胯根处往前斜上方绷脚直膝快踢出约 25 度,内侧肌收紧(图 27-2)。踢时注意保持两腿的同时外开,主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿有控制地落回原位(注意落地无声)。



图 27-1



图 27-2

(2)旁小踢腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(同图 24-1)。动力腿由腰发力脚背带动,从胯根处往旁斜上方绷脚直膝快踢出约 25 度(同图 24-3)。踢时注意保持主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿外开并有控制地落回原位(注意落地无声)。



图 24-1



图 24-3

(3)后小踢腿:绷脚外开并腿俯卧起胸腰准备(双手曲肘抱于胸前支撑)(同图 20)。动力腿由腰发力脚尖带动,从胯根处往后斜上方绷脚直膝快踢出约 25 度(图 28)。踢时注意沉肩伸脖子,并保持两肩一直线不歪斜。要特别注意保持两腿的同时外开,主力腿至腰胯部紧贴地不受动力腿的影响,动力腿忌送胯,并有控制地落回原位(注意落地无声)。



图 20



图 28



组合编排提示:由动作(1)至动作(3)次序练习,但每个动作都要左右腿同时训练。

11. 大踢腿训练组合

训练内容:踢前腿,踢旁腿,踢后腿。

动作规格与要领:

(1)踢前腿:绷脚外开并腿仰卧,双手打开旁平位置掌心向下准备(同图 27-1)。在双腿外开(膝盖及腿部肌肉转开向上)的基础上,动力腿由腰发力脚背带动,从胯根处往上直膝快踢到最大限度(以踢到头为最佳)(图 30),踢时注意保持两腿的同时外开,主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿腿有控制地慢落回原位(注意落地无声)。



图 27-1



图 30

(2)踢旁腿:绷脚外开并腿侧卧,一手贴耳掌心向下伸展于头的上方,另一手侧扶地准备(同图 24-1)。在动力腿外开(膝盖及腿部肌肉转开向上)的基础上,由腰发力脚背带动,从胯根处往上直膝快踢到最大限度(以踢到头为最佳)(图 31),踢时注意主力腿至上半身紧贴地不受动力腿的影响,动力腿外开并有控制地慢落回原位。



图 24-1



图 31

(3)踢后腿:

第一种:绷脚外开并腿俯卧起胸腰准备(双手曲肘抱于胸前支撑)(同图 20)。在动力腿外开(膝盖及腿部肌肉转开向外)的基础上,由腰发力脚尖带动,从胯根处往上直膝快踢到最大限度(找脑袋)(图 32),踢时注意沉肩伸脖子,并保持两肩一直线不歪斜(例如,踢左后腿时

用右后背找腿;踢右后腿时用左后背找腿。),特别注意保持两腿的同时外开,主力腿至腰胯部紧贴地不受动力腿的影响,动力腿忌送胯并有控制地慢落回原位。



图 20



图 32

第二种:双手直臂撑地,主力腿单腿跪地,动力腿绷脚外开(膝盖及腿部肌肉转开向外)直膝点地,眼睛平视前方准备(图 33-1)。动力腿由腰发力脚尖带动,从腰开始往上直膝快踢到最大限度(找脑袋)(图 33-2),同时扬头往后甩胸腰。踢时注意沉肩伸脖子并保持两肩一直线不歪斜(例如,踢左后腿时用右后背找腿;踢右腿时用左后背找腿),动力腿保持外开忌掀胯,并有控制地慢落回原位。



图 33-1



图 33-2

组合编排提示:由动作(1)到动作(3)依次左右腿同时练习。踢后腿的两个动作可以都训练也可以选一训练,视实际情况而定。

12. 腹背肌训练组合

训练内容:腹肌,背肌。

动作规格与要领:

(1)腹肌:绷脚并腿仰卧,双手夹耳朵伸展于头的上方准备。腰发力,双臂经旁打开掌心摸地,身体挑胸快速从平躺至含胸抱双吸腿停住(注意吸腿时脚尖始终不离地),然后身体有



控制地慢慢躺下回原位。

(2)背肌(两头起):绷脚并腿俯卧,双手前伸准备。腰发力,双手直臂向上拉起到最高限度,同时双腿(分开与肩同宽左右)直膝向上拉起到最高限度(注意沉肩伸脖子)成展翅飞翔位(图34),然后再慢慢有控制地落回原位(落地无声)。此训练可分快、慢两种速度练习。



图 34

组合编排提示:腹肌和背肌训练不分先后,训练的次数可以视实际情况而定。如果课时不够,此训练也可说明要求后让学生课后自己训练。

第二部分 把杆素质训练

一、身体基本形态

直立:脚下一位打开(或正步位上),从脚后跟开始到小腿、膝盖、大腿内侧、臀,一步步收紧,肋骨往里收并同时往下插,展背挺胸,胸口放松不憋气,两肩往下沉同时向两边拉开延伸,脖子往后往上拉长,后脑勺往上拔,眼睛平视前方,使整个身体从脚跟到后脑勺成一垂直直线。(图 35)



图 35

二、组合训练

1. 双扶把站一位训练组合

训练内容:双扶把站一位。



动作规格与要领:双手扶把直立体态基础上,脚下一位(尽量打开成180度,膝盖也同时尽量往两旁打开,腿部肌肉收紧,大腿外旋转开),全脚踩地脚趾紧抓地面,直立体态面对把杆站立。身体离把杆约为一个小臂的距离,两臂与肩同宽,手臂自然弯曲放松地扶把,手指轻轻搭在把杆上。(图36-1,图36-2)



图 36-1



图 36-2

组合编排提示:此练习通常与半脚尖训练放在一起编排。

2. 双扶把半脚尖训练组合

训练内容:双扶把慢立半脚尖,双扶把快压立半脚尖。

动作规格与要领:

(1)慢立半脚尖:双扶把脚下一位直立体态站立。直膝外开(膝盖及腿部肌肉转开向外)匀速慢起脚后跟,脚趾踩地脚背推到最大限度(即全半脚尖,脚跟相对)(图37),再有控制地匀速慢落回原位。注意直立体态的始终保持。



图 37

(2)快压立半脚尖:双扶把,在立全半脚尖的基础上,直膝外开(膝盖及腿部肌肉转开向外)脚后跟快速压地推起,脚趾踩地脚背快速推到最大限度,反复练习。注意直立体态的始终保持。

组合编排提示:此练习通常与双扶把站一位练习同时进行。可多次重复练习,速度可慢慢加快。

3.双扶把一位蹲训练组合

训练内容:双扶把一位半蹲,双扶把一位全蹲。

动作规格与要领:

(1)一位半蹲:双手扶把脚下一位直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖用力打开后向下蹲,到不起脚后跟蹲到最大限度。注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态。做蹲时感觉身体被往上拉起而做对抗性的有韧性地往下蹲(图 38)。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 38

(2)一位全蹲:双手扶把脚下一位直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖用力打开后向下蹲,经过半蹲后被迫起脚后跟蹲到最大限度。这时要特别注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开不能往回关,同时保持上半身的直立状态。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲(图 39)。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 39

组合编排提示:先训练一位半蹲再训练一位全蹲,可以变化节奏和速度多次练习。

4.双扶把一位擦地训练组合

训练内容:双扶把一位前擦地,双扶把一位旁擦地,双扶把一位后擦地。

动作规格与要领:

(1)双扶把一位前擦地:双手扶把脚下一位直立体态准备。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,往正前直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往前延伸到最远处,呈全绷脚点地(即小脚趾点地),忌送胯和坐胯,同时内侧肌夹紧(图40)。返回时由脚趾领脚跟随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 40

(2)双扶把一位旁擦地:双手扶把脚下一位直立体态准备。动力腿脚部由脚趾领脚跟推,往正旁直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往旁延伸到最远处呈全绷脚点地,忌送胯和坐胯(图41)。返回时由脚跟领脚趾随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 41

(3)双扶把一位后擦地:双手扶把脚下一位直立体态准备。动力腿脚部由脚趾领脚跟随,往正后直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往后延伸到最远处呈全绷脚点地(即大脚趾外侧点地),忌掀胯和坐胯,同时内侧肌夹紧(图 42)。返回时由脚趾领脚跟随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 42



组合编排提示:由动作(1)到动作(3)依次左右腿同时训练,擦地节奏的快慢可根据组合训练需要而调节多变,不必一成不变。

5.单扶把蹲训练组合

训练内容:单扶把一位半蹲,单扶把一位全蹲;单扶把二位半蹲,单扶把二位全蹲;单扶把五位半蹲,单扶把五位全蹲;正步半蹲,正步全蹲;踏步半蹲,踏步全蹲。

动作规格与要领:

(1)单扶把一位半蹲:单手扶把脚下一位直立体态准备。半蹲的过程及要求与双扶把一位半蹲一致。(图43)



图 43

(2)单扶把一位全蹲:单手扶把脚下一位直立体态准备。全蹲的过程及要求与双扶把一位全蹲一致。(图44)



图 44



(3)单扶把二位半蹲:单手扶把脚下二位(二位约为一位擦地出去再落重心后的位置)直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖用力打开后往下蹲到 $1/2$ 的位置。注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲(图45)。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直地面。



图 45

(4)单扶把二位全蹲:单手扶把脚下二位直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖用力打开后往下蹲到最大限度。注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态(图46)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直地面。



图 46

(5)单扶把五位半蹲:单手扶把脚下五位(五位为二位基础上动力腿推地起来后经过擦地往主力腿前收回并落重心的位置,即前五位。最佳状态为一脚的后跟与另一脚脚尖对齐并收紧不留空隙,同时保持直膝与腿的外开。)直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖用力打开后往下蹲,到不起脚后跟蹲到最大限度。注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态(图47)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 47

(6)单扶把五位全蹲:单手扶把脚下五位直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧,膝盖用力打开后往下蹲,经过半蹲后被迫起脚后跟蹲到最大限度。这时要特别注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,膝盖始终保持打开不能往回关,同时保持上半身的直立状态(图48)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 48

(7)正步半蹲:单手扶把脚下正步直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖夹紧后往下蹲,到不起脚后跟蹲到最大限度(双膝并拢)。注意蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,同时保持上半身的直立状态(图 49)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持腿部收紧膝盖夹紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 49

(8)正步全蹲:单手扶把脚下正步直立体态准备。全脚踩地,脚趾紧抓地面,腿部收紧膝盖夹紧后往下蹲,经过半蹲后继续往下蹲到最大限度(尽量不起脚后跟)。这时要特别注意

蹲时尾椎骨始终垂直脚后跟,同时保持上半身的直立状态(图 50)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持腿部收紧膝盖夹紧,尾椎仍保持垂直脚后跟。



图 50

(9)踏步半蹲:单手扶把脚下踏步直立体态准备(图 51)。前脚全脚踩地,大腿自然外开,内侧夹紧,膝盖顺着脚尖方向往下蹲到 1/2 的位置(即两膝盖重叠蹲到最大限度),同时重心慢慢移到两脚之间。注意蹲时尾椎骨始终垂直地面,膝盖保持自然打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态(图 52)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的自然外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直地面。



图 51



图 52



(10)踏步全蹲:单手扶把脚下踏步直立体态准备(图 51)。前脚全脚踩地,大腿自然外开,内侧夹紧,膝盖顺着脚尖方向往下经过半蹲的位置后,后脚的膝盖往旁挤出使大腿交叉(保持大腿内侧夹紧不留空隙)继续往下蹲到最大限度,同时重心慢慢移到两脚之间。注意蹲时尾椎骨始终垂直地面,膝盖保持自然打开(顺着脚尖方向),同时保持上半身的直立状态(图 53)。做蹲时感觉身体被往上拉而做对抗性的有韧性地往下蹲。起来时反之,感觉头顶被压住而做对抗性地往上顶起,同时保持膝盖与腿的自然外开和肌肉的收紧,尾椎仍保持垂直地面。



图 51



图 53

组合编排提示:由于动作比较多,建议可以分成两个组合编排。单扶把一位半蹲,单扶把一位全蹲;单扶把二位半蹲,单扶把二位全蹲;单扶把五位半蹲,单扶把五位全蹲,为一个组合。正步半蹲,正步全蹲;踏步半蹲,踏步全蹲,为另一个组合。如果课时不够可以去掉难度较大的五位半蹲和全蹲,练习的节奏和次数自由编排。视具体情况可以加或不加手部的辅助动作。注意做完正面一定要练习相应的反面,使左右两边都得到训练。

6. 单扶把擦地训练组合

训练内容:单扶把一位前擦地,单扶把一位旁擦地,单扶把一位后擦地;单扶把五位前擦地,单扶把五位旁擦地,单扶把五位后擦地。

动作规格与要领:

(1)单扶把一位前擦地:单手扶把脚下一位直立体态准备。擦地过程及要求与双扶把一

位前擦地一致。(图 54)



图 54

(2)单扶把一位旁擦地:单手扶把脚下一位直立体态准备。擦地过程及要求与双扶把一位旁擦地一致。(图 55)



图 55



(3)单扶把一位后擦地:单手扶把脚下一位直立体态准备。擦地过程及要求与双扶把一位后擦地一致。(图 56)



图 56

(4)单扶把五位前擦地:单手扶把脚下前五位直立体态准备(图 57)。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,往正前直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往前延伸到最远处呈全绷脚点地(即小脚趾点地),使动力腿脚尖与主力腿脚后跟保持在一直线上,忌送胯和坐胯,内侧肌夹紧(图 58)。返回时由脚趾领脚跟随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。五位擦地收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间的收紧。



图 57



图 58

(5)单扶把五位旁擦地:单手扶把脚下前五位直立体态准备(图 57)。动力腿脚部由脚趾领脚跟推,往正旁直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往旁延伸到最远处呈全绷脚点地,忌送胯和坐胯(同图 55)。返回时由脚跟领脚趾随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿(包括膝盖)的同时外开及腿部肌肉的收紧。五位擦地收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间收紧。



图 57



图 55

(说明:一般五位指的是前五位,即动力腿收前的五位。做五位旁擦地时准备位为前五位,旁擦后收后五位,即动力腿收后的五位,再旁擦后收前五位。依次交替。)

(6)单扶把五位后擦地:单手扶把脚下后五位直立体态准备。动力腿脚部由脚趾领脚跟随,往正后直膝匀速擦出,在保持胯部平正的同时慢慢推起脚后跟和脚尖,直到动力腿往后延伸到最远处呈全绷脚点地(即大脚趾外侧点地),使动力腿脚尖与主力腿脚后跟保持在一直线上,忌掀胯和坐胯,内侧肌夹紧(图 59)。返回时由脚趾领脚跟随,其他要求不变。擦出与擦回都要求全脚(包括脚趾)贴地做与地面对抗性的摩擦的过程。擦地时要注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿(包括膝盖)同时外开及腿部肌肉的收紧。五位擦地收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间收紧。



图 59

组合编排提示:由(1)到(6)依次练习,节奏和次数可自由编排。如果课时不够可以去掉难度较大的五位擦地练习。视具体情况可以加或不加手部的辅助动作。注意做完正面练习一定要相应的反面练习,使左右腿都得到训练。

7.小踢腿训练组合

训练内容:一位小踢前腿,一位小踢旁腿,一位小踢后腿;五位小踢前腿,五位小踢旁腿,五位小踢后腿。

动作规格与要领:

(1)一位小踢前腿:单手扶把脚下一位直立体态准备(图 60-1)。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,经过一位前擦地后快速往正前直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯,内侧肌收紧(图 60-2)。返回时由脚趾领脚跟随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动做的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿(包括膝盖)的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 60-1



图 60-2

(2)一位小踢旁腿:单手扶把脚下一位直立体态准备(图 60-1)。动力腿脚部由脚趾领脚跟推,经过一位旁擦地后快速往正旁直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯(图 60-3)。返回时由脚跟领脚趾随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动做的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿(包括膝盖)的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 60-1



图 60-3



(3)一位小踢后腿:单手扶把脚下一位直立体态准备(图 60-1)。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,经过一位后擦地后快速往正后直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌掀胯和坐胯,内侧肌收紧(图 60-4)。返回时由脚趾领脚跟随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动做的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 60-1



图 60-4

(4)五位小踢前腿:单手扶把脚下前五位直立体态准备(图 57)。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,经过一位前擦地后快速往正前直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯,内侧肌收紧(同图 60-2)。返回时由脚趾领脚跟随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动做的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。五位小踢腿收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间收紧。



图 57



图 60-2

(5)五位小踢旁腿:单手扶把脚下前五位直立体态准备(图 57)。动力腿脚部由脚趾领脚跟推,经过五位旁擦地后快速往正旁直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯(同图 60-3)。返回时由脚跟领脚趾随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动做的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。五位小踢腿收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间收紧。



图 57



图 60-3



(6)五位小踢后腿:单手扶把脚下后五位直立体态准备(图 57)。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,经过五位后擦地后快速往正后直膝踢出约离地 25 度,全绷脚,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌掀胯和坐胯,内侧肌收紧(同图 60-4)。返回时由脚趾领脚跟随,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时要注意动作的速度和力量,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。五位小踢腿收回时要注意大腿内侧肌的收紧和两脚之间收紧。



图 57



图 60-4

组合编排提示:由(1)到(6)依次练习,节奏和次数可自由编排。如果课时不够可以去掉难度较大的五位小踢腿练习。视具体情况可以加或不加手部的辅助动作。注意做完正面一定要做相应的反面练习,使左右腿都得到训练。

8. 小弹腿训练组合

训练内容:前小弹腿,旁小弹腿,前中弹腿,旁中弹腿。

动作规格与要领:

(1)前小弹腿:单手扶把脚下正步位直立体态准备。动力腿脚部快速抓地前小吸腿起,动力腿全绷脚大脚趾吸在主力腿小腿肚上,膝盖朝前(图 61-1)。小腿(大腿不动)由脚尖带动往正前快速弹踢(约 25 度)后吸回(经过图 61-2)。要求瞬间完成。小弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响。



图 61-1



图 61-2

(2)旁小弹腿:单手扶把脚下一位直立体态准备(图 60-1)。动力腿脚部快速抓地旁小吸腿起,动力腿全绷脚小脚趾吸在主力腿小腿肚上(图 62)。小腿(大腿不动)由脚尖带动往正旁快速弹踢(约 25 度)后吸回(经过图 60-3)。要求瞬间完成。小弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度,不求高。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开。



图 60-1



图 62



图 60-3

(3)前中弹腿:单手扶把脚下正步位直立体态准备。动力腿脚部快速抓地前吸腿起,即动力腿吸起 90 度——全绷脚大脚趾吸在主力腿膝盖旁,膝盖朝前(图 63-1)。小腿(大腿不动)由脚尖带动往正前快速弹踢(约 90 度)后吸回(经过图 63-2)。要求瞬间完成。中弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响。



图 63-1



图 63-2

(4)旁中弹腿:单手扶把脚下一位直立体态准备(图 60-1)。动力腿脚部快速抓地旁吸腿

起,即动力腿吸起 90 度-全绷脚小脚趾吸在主力腿膝盖旁(图 64-1)。小腿(大腿不动)由脚尖带动往正旁快速弹踢(约 90 度)后吸回(经过图 64-2)。要求瞬间完成。中弹腿时要特别注意膝盖和腿的收紧,不能甩膝盖,要吸多高弹多高。注意动作的速度、力量和灵敏度。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开。



图 60-1



图 64-1



图 64-2



组合编排提示:由(1)到(4)依次练习,节奏和次数可自由编排。弹腿也可在五位上做,但难度较高,本教材不提倡采用。视具体情况可以加或不加手部的辅助动作。注意做完正面一定要练习相应的反面练习,使左右腿都得到训练。

9.腰的训练组合

训练内容:正步前腰,正步后腰,正步胸腰,正步旁腰,单腿前腰,单腿后腰,涮胸腰。

动作规格与要领:

(1)正步前腰:单手扶把脚下正步位直立体态准备。后背收紧脊椎拉长,整个上半身

从胯根部位开始向前折叠,以不弯后背上身能完全贴住腿为最佳。注意保持双腿的始终并拢和膝盖的伸直,脊椎尽量拉长。(图 65)



图 65

(2)正步后腰:单手扶把脚下正步位直立体态准备。后背收紧脊椎拉长,顶胯伸脖子沉肩,由头带动自然后仰,颈,肩,胸,中腰,大腰依次向后弯曲(经过胸腰后继续往下,即从腰开始向后折叠。)到最大程度。脖子抻长,肩往下沉,骨盆用力上挑,呼吸均匀忌憋气、断脖子。注意保持重心,双腿的始终并拢和膝盖的伸直。(图 66)



图 66

(3)正步胸腰:单手扶把脚下正步位直立体态准备。后背收紧脊椎拉长,用头带动,经过颈,肩,胸依次向后,脖子抻长,肩往下沉,眼视上方,用后背找腰(即从肋骨以上部分往后折叠90度为最佳),忌断脖子。胸椎上挑,呼吸均匀。注意保持重心,双腿的始终并拢和膝盖的伸直。(图 67)



图 67

(4)正步旁腰:双扶把脚下正步位直立体态准备。由头带动往身体的一侧(正旁)一节一节下腰,从腰部往旁往下折叠到最大限度。注意保持胯部以下的下半身的直立体态不受上



半身的影响,脊椎尽量抻长。(图 68-1,图 68-2。)



图 68-1



图 68-2

(5)单腿前腰:单手扶把脚下丁字位直立体态准备。在主力腿半蹲的同时,动力腿前擦地绷脚点地,并保持重心在主力腿不变。后背收紧脊椎拉长,整个上半身从胯根部位开始向前折叠。注意保持动力腿膝盖的伸直,脊椎尽量拉长,保持延伸感。(图 69)



图 69

(6)单腿后腰:单手扶把脚下丁字位直立体态准备。主力腿不动,动力腿前擦地后绷脚点地。后背收紧脊椎拉长,顶胯伸脖子沉肩,由头带动自然后仰,由颈、肩、胸、中腰、大腰依次向后弯曲(经过胸腰后继续往下,即从腰开始向后折叠。)到最大程度。脖子抻长,肩往下沉,骨盆用力上挑,呼吸均匀忌憋气断脖子。注意始终保持重心在主力腿上,双腿膝盖伸直。(图 70)



图 70

(7)涮胸腰:以胸为轴,由头带动,经过前胸腰,左右旁胸腰和后胸腰,做顺时针或逆时针方向的平圆运动(胸腰最佳为 90 度)。注意保持胸以下的中段以及下半身的直立体态不受上半身的影响,脊椎尽量拉长。(图 71-1,图 71-2,图 71-3,图 71-4)



图 71-1



图 71-2



图 71-3

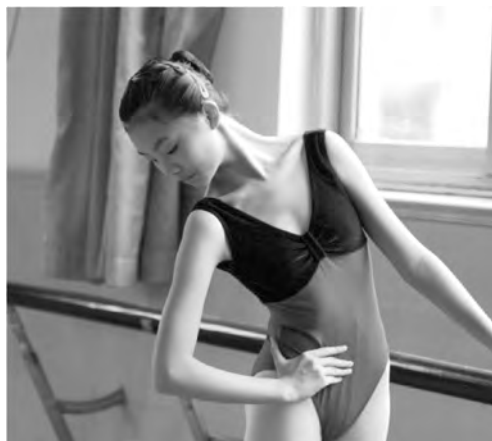


图 71-4



组合编排提示:通常把涮腰放在最后练习,其他动作可以不分先后。自由编排节奏和练习次数,可以根据需要加上手部辅助动作。注意做完正面一定要练习相应的反面练习。

10.大踢腿训练组合

训练内容:大八字位踢前腿,大八字位踢旁腿,大八字位踢后腿。

动作规格与要领:

(1)大八字位踢前腿:单扶把大八字位直立体态准备。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,带动腿部经过前擦地后,绷脚快速往正前上方直膝踢出,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯,内侧肌收紧(图72)。快踢后迅速快收到脚尖前点地,再经过擦地快速收回,其他要求不变。大踢腿时不仅讲究动做的速度和力量,还要求有一定的高度。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 72

(2)大八字位踢旁腿:双扶把大八字位直立体态准备。动力腿脚部由脚趾领脚跟推,带动腿部经过旁擦地后,绷脚快速往正旁上方直膝踢出,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌送胯和坐胯(图73)。快踢后迅速快收到脚尖旁点地,再经过擦地快速收回,其他要求不变。大踢腿时要不仅讲究动做的速度和力量,还要求有一定的高度。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 73

(3)大八字位踢后腿:双扶把大八字位直立体态准备。动力腿脚部由脚跟领脚趾随,带动腿部经过后擦地后,绷脚快速往正后上方直膝踢出,膝盖与大腿外开,同时保持胯部平正,忌掀胯和坐胯,内侧肌收紧(图 74-1,图 74-2)。快踢后迅速快收到脚尖后点地,再经过擦地快速收回,其他要求不变。小踢腿时不仅要讲究动做的速度和力量,还要求有一定高度。注意保持主力腿至上半身的直立体态不受动力腿的影响,始终保持动力腿和主力腿膝盖和腿的同时外开及腿部肌肉的收紧。



图 74-1



图 74-2



组合编排提示:由(1)到(3)依次重复练习。注意做完正面一定要练习相应的反面练习,使左右腿都得到训练。本教材考虑到幼师学生舞蹈课的非专业性,而采用相对容易达到的大八字位来练习大踢腿。

11.小跳训练组合

训练内容:小跳准备动作,双扶把一位小跳

动作规格与要领:

(1)小跳准备动作:双扶把脚下一位直立体态准备。先做一位半蹲(图 38),再做一位立半脚尖(图 37)。可以分别做,也可交替做。注意要有连贯性和弹性,不能蹲死。



图 38



图 37

(2)双扶把一位小跳:双扶把脚下一位直立体态准备。一位半蹲后(图 38),脚背迅速推地绷脚往上跳起(脚背往上用力,脚尖往回用力,膝盖伸直)。空中脚尖自然对地面,腿不往里关也不往外分(图 75)。落地时脚尖先落,脚跟落地后膝盖随之放松,经过半蹲缓冲(保持腿的外开),再收回原位。注意身体直立体态的始终保持,蹲时忌撅臀部。



图 38



图 75

组合编排提示:必须先训练小跳准备动作,再训练扶把一位小跳。可以反复多次练习。



第三部分 中间素质训练

1. 芭蕾手位训练组合

芭蕾手型：

训练内容：一位手，二位手，三位手，四位手，五位手，六位手，七位手。

动作规格与要领：

(1)一位手：脚下一位基本直立体态准备。双手自然垂于胸前，肘关节微提，手臂延伸，两臂合成一个椭圆形，掌心朝上，两手手指相距约一掌，手掌与身体相距约一拳。要求保持身体的基本体态，注意垂肩。(图 76-1)



图 76-1

(2)二位手：在一位手的基础上，以呼吸带动两臂(由大臂带动)平稳地向上端起，到掌心对着胃的高度，使肩到手臂再到手指形成一个自然向下的坡度，双肩仍保持一位时的弧度，有一种合抱大树的感觉。要求保持身体的基本体态，注意沉肩。(图 76-2)



图 76-2

(3)三位手:在二位手的基础上,呼吸后由大臂带动双臂同时向头顶上方拉起,手心对着头顶,肘关节仍保持微提并稍向后打开,双臂保持延伸状态下的弧形。要求保持身体的基本体态,注意沉肩。(图 76-3)



图 76-3



(4)四位手:在三位手的基础上,一臂保持原有形态,另一臂呼吸后由大臂带动下降到二位手的位置。要求保持身体的基本体态,注意沉肩。(图 76-4)



图 76-4

(5)五位手:在四位手的基础上,停留在三位手的手臂仍保持不动,下降至二位手的手臂呼吸后由大臂带动向外向旁扩张出去到正旁稍靠前,肘关节保持微提,手心向另一侧的斜前,从肩到手指呈自然微向下的坡度。要求保持身体的基本体态,注意沉肩,打开的手臂要适度。(图 76-5)



图 76-5

(6)六位手:在五位手的基础上,已打开到旁的手臂保持不动,另一手臂从三位手的位置上,呼吸由大臂带动下下降到二位的位置上。要求保持身体的基本体态,注意沉肩。(图76-6)



图 76-6

(7)七位手:在六位手的基础上,原已打开的手臂仍保持不动,下降到二位的手臂呼吸后由大臂带动向外向旁扩张出去到正旁,此时双臂都到了身旁,注意肘关节保持微提,双臂打开要适度,忌背膀子,感觉上好像几个人在围抱一棵更大圆周的大树一样。要求保持身体的基本体态,注意沉肩。(图 76-7)(图 76-8)



图 76-7



图 76-8



以上是芭蕾的七个手位,再补充一下从七位到一位的做法:七位手随吸气使大臂上提略高于肩(使掌心朝下),随着呼气由大臂带动手臂轻柔地下降,逐渐回到原一位的手位上。还需要说明的是七个手位中一、二、三、七位是不分左右的,四、五、六位是分左右的。

教学提示:手位练习中最容易出现的问题是肘关节,如一位手时肘关节容易贴身,二位手时肘关节容易下沉,三位手时肘关节容易前关,七位手时肘关节容易下垂,同时还须注意不要耸肩,要沉肩吐气,尽量拉长颈部。

手位运动必须遵循从位置到位置的原则。在训练时不必完全按照手位顺序一、二、三、四、五、六、七位进行,可以自由随意进行。

手位练习教师可以根据需要自由编排组合,进行左右两边的手位练习,不管怎么编排,有两条原则不能违背:一条是必须从一位开始,最后收回一位,一位是一切手位的基础;另一条是手位在运动变化中,途经的手位必须清楚到位,不可随意,必须走最长的运动路线。

2.小跳训练组合

训练内容:正步位小跳,一位小跳,双起单落后吸腿小跳,单起单落后吸腿小跳。

动作规格与要领:

(1)正步位小跳:双手叉腰,脚下正步位直立体态准备。正步位半蹲后,收腰脚背迅速推地绷脚往上跳起(脚背往上用力,脚尖往回用力,膝盖伸直)。空中脚尖自然对地面,双腿双脚并拢。落地时脚尖先落,脚跟落地后膝盖随之放松,经过半蹲缓冲。注意身体直立体态的始终保持,蹲时忌撅臀部。(图 77)



图 77

(2)一位小跳:双手叉腰,脚下一位直立体态准备。一位半蹲后,收腰脚背迅速推地绷脚往上跳起(脚背往上用力,脚尖往回用力,膝盖伸直)。空中脚尖自然对地面,腿不往里关也不往外分(图 78)。落地时脚尖先落,脚跟落地后膝盖随之放松,经过半蹲缓冲(并保持腿的外开)。注意身体直立体态的始终保持,起跳前的蹲忌撅臀部。



图 78

(3)双起单落后吸腿小跳:双手叉腰,脚下一位直立体态准备。一位半蹲后,双脚脚背推地绷脚往上跳起腾空后,动力腿迅速吸到小掖腿位置落地(图 79)。注意主力腿落地时脚尖先落,脚跟落地后膝盖随之放松,经过半蹲缓冲(保持腿的外开)。



图 79



(4)单起单落后吸腿小跳:主力腿推地绷脚往上腾空跳起的同时动力腿小腿保持在后踢位上(图 80)。注意重心保持在一条腿上。



图 80

组合编排提示:由动作(1)到动作(4)依次反复练习。其中动作(3)和动作(4)也可根据课时情况任选其一。注意左右腿都要练习。

3. 追步训练组合

训练内容:横追步。

动作规格与要领:

双脚经过蹲后起跳旁移。在起跳前的辅助蹲时,一脚往旁迈出,重心不变(图 80-2),起跳的同时另一脚紧追跟上前脚在空中并拢(绷脚)(图 77),并继续旁移落地。



图 80-2



图 77

组合编排提示:这是重心移动的训练。可以单一脚下练习,也可加上手部辅助动作练习,需练习正反两面。



第四部分 古典身韵训练

古典舞身韵是中国古典舞特定艺术风格的表现手段,这种训练身法与神韵的方法统称为“身韵”。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于艺术的内涵神采,二者的有机结合和渗透,能真正体现中国古典舞的风貌及审美的精髓。换句话说“身韵”即“形神兼备,身心并用,内外统一”,这是中国古典舞不可缺少的标志,是中国古典舞的艺术灵魂所在。它分为元素、平圆、立圆、八字圆运动路线及典型性、风格性强的训练动作,训练内在神韵和表现力。

一、基本体态与手型

1. 基本体态

(1) 盘坐(见第一部分:地面素质训练,一、身体基本形态,1.盘坐。)

(2) 卧鱼坐:在踏步位基础上双腿同时弯曲下蹲,保持重心在两腿之间向下坐地,呈臀部贴地,双膝紧叠,小腿在两边对称打开的坐姿。(图 81)



图 81

(3) 双跪坐:在正步位基础上屈膝并腿跪地的坐姿,脚腕放松双腿紧贴。(图 82)



图 82

2 基本手型：

(1) 兰花掌：拇指伸直靠拢中指，其他二指伸直上翘，形似兰花。(图 83)



图 83

(2) 兰花指：食指伸直上翘，拇指与中指轻轻相接，其余二指放松自然弯曲。(图 84)



图 84

(3)空拳:手指放松,拇指与食指轻团在一起,其余三指自然弯曲靠拢。(图 85)



图 85

二、手的动作

1. 撩

兰花掌手型准备。手背带动整个手臂由下往上拉起的动作过程。

2. 切

兰花掌手型准备。掌心朝里,掌背对外,以手的外侧面带动往正下方切下的动作过程。通常较快。



3.盖

兰花掌手型准备。手臂由外向内经过头部上方掌心往下带动整个手自上而下的呈一个圆周内合的动作过程。盖手也分为单手盖手和双手盖手。双手盖手是两手从身体两侧由外向内合拢。

4.抹

兰花掌手型准备。掌心朝下,掌背对上,以手的外侧面带动手掌做各种水平方向的圆弧运动过程。

5.穿

兰花掌手型准备。手指尖带动手掌,手腕和肘,臂往各个方向穿,刺的过程。可慢也可快。穿手分上穿手、旁穿手和后穿手。

6.分

兰花掌手型准备。手臂由内向外经过头部上方呈一个圆周打开的运动,分手有单手分手,也有双手分手。双手分手是两手向两个方向由内向外的打开至身体两侧。

7.晃

兰花掌手型准备。掌心对外,以手掌或手臂为半径做顺时针或逆时针方向的立圆的运动过程。晃手分大晃手、小晃手、单晃手和双晃手。

8.托

兰花掌手型准备。掌心向上,提指根带动整个手由下往上托起的运动过程。

9.提

兰花掌掌心向下准备。手腕发力带动手背、手指往上提起的过程。注意手指放松下垂。

10.压

在提的基础上,手腕发力带动手掌往下压的过程。注意此时要抻指根,手指用力上挑。

11.摊

兰花掌掌心向下准备。以腕为轴,手腕发力带动手指绕腕后摊掌。手心向上,指根上挑,手掌及手指最大限度地延伸。

12.推

兰花掌掌心向上准备。以腕为轴,手腕发力带动手指绕腕,手掌向外做推势。抻指根,手掌及手指最大限度地延伸。

13.挑

兰花掌掌心向下准备。由指尖发力带动手指尖往上做快、艮、脆的弹挑,动作小而有力。



14. 盘

兰花掌掌心向上准备。以腕为轴,手掌为半径,手腕发力手指带动对上(往里或往外)做最大的平圆环动。(图 86-1,图 86-2,图 86-3,图 86-4)



图 86-1



图 86-2



图 86-3



图 86-4

15. 小五花

双手兰花掌手背相对准备。一手做外盘手(见 14 盘),另一手随,以腕为轴做最大的平圆,两手掌始终保持一直线(180 度)。注意两手动作对称,掌心始终朝上,由手腕发力手指带动,手臂不主动。(图 87-1,图 87-2,图 87-3,图 87-4,图 87-5)



图 87-1

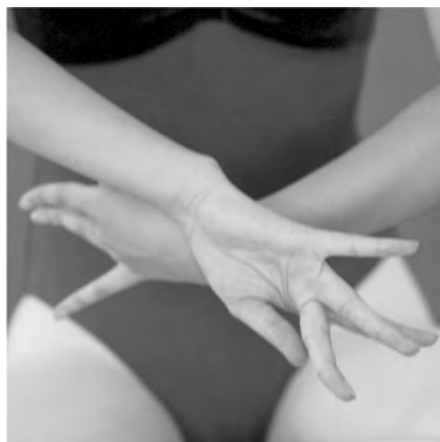


图 87-2

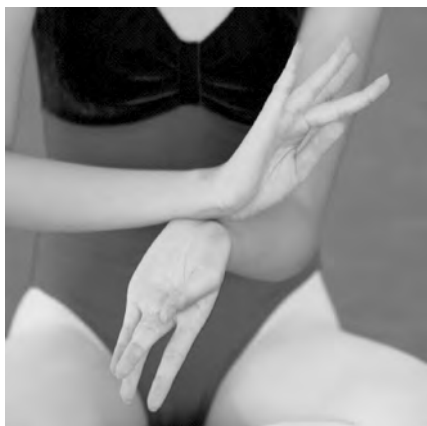


图 87-3



图 87-4



图 87-5



三、组合训练

1. 提沉训练组合

训练内容:沉,提。

动作规格与要领:

(1)沉:盘坐准备。腰发力,身体呼气下沉,气沉丹田,带动脊椎从自然垂直状态一节一节往下落(从尾椎开始,经过腰椎,胸椎,颈椎,最后头),形成上半身放松垂落的自然弯曲状态,同时眼睛也随之慢慢收神。(图88)注意沉的过程是脊椎的垂直下落运动,忌偏离中轴线往前倾。

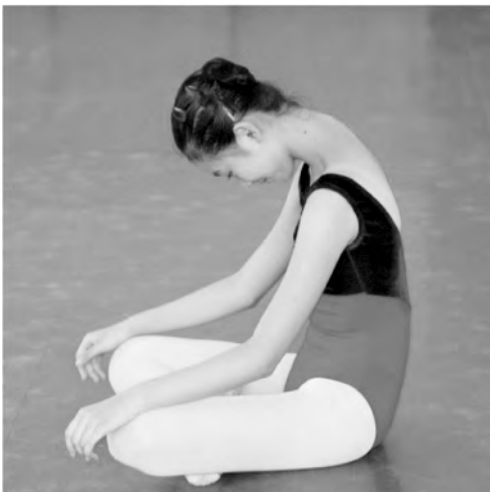


图 88

(2)提:盘坐准备。在沉的基础上,腰发力,身体深吸气上提,带动脊椎从放松弯曲状态一节一节往上提起(从尾椎开始,经过腰椎,胸椎,颈椎,最后头),最后回到上半身的直立状态,同时眼睛随之渐渐放神。注意沉肩,气息始终沉在丹田而不能带到胸口上去,提的过程是脊椎的垂直上提运动,忌偏离中轴线前倾或后倾。

(说明:提沉是身体的上下动律,提与沉不可分离,欲提必沉,欲沉必提。提沉元素贯穿在所有动作的始终。)

组合编排提示:提和沉练习不分先后,但要连贯起来练习,提后必沉,沉完须提,两者须互相渗透,不可完全断开。节奏可以多变,根据音乐反复练习。

2. 冲靠,含腆,横移训练组合

训练内容:冲,靠,含,腆,横移

动作规格与要领：

(1)冲：盘坐准备。提气后，腰发力，在沉的过程中由一侧的胸带动上身往2点(或8点)水平冲出到最大限度(臀部不离地)。(图89)注意肩与地面保持平行线，骨盆固定，沉肩，腰侧肌拉长，脊椎拉长。



图 89

(2)靠：盘坐准备。与冲相反，腰发力，在沉的过程中由一侧的肩胛骨及后背带动上身往6点(或4点)水平后靠到最大限度(臀部不离地)。(图90)注意肩与地面保持平行，骨盆固定，沉肩，腰侧肌拉长，脊椎拉长。



图 90

(说明：冲靠是身体的斜移动律，冲与靠是一对相反的不可分的动律。)

(3)含：盘坐准备。腰发力，在沉的过程中由后背带动往正后拉(含胸)，两肩往里收(裹肩)，头卷向肚脐方向用力，使后背呈半圆形。(同图9)注意沉肩。



图 9

(4) 腆: 盘坐准备。与含相反, 腰发力, 在提的过程中由胸带动往正前拉(展胸)到最大限度, 两肩往后, 脊椎拉长(呈下弧线)。(图 91)



图 91

(说明: 含腆是身体的前后动律, 含与腆是一对相反的不可分的动律。)

(5) 横移: 盘坐准备。提气后, 腰发力在沉的过程中由一侧的腰推动往正旁(3 点或 7 点)水平移出到最大限度(臀部不离地), 头往反方向倾(图 92)。注意肩与地面保持平行线, 骨盆平整固定, 沉肩, 腰侧肌抻长, 脊椎拉长。



图 92

(说明:横移是身体的左右动律,横移与提沉,冲靠,含腆,共同构成腰部的全方位基本动律元素。)

组合编排提示:动作编排不分先后,但要成对练习,如冲靠是一对,含腆是一对。节奏可以多变,重复练习。也可以根据需要选择部分动作与提沉组合一起编排。

3.云肩转腰训练组合

训练内容:云肩转腰

动作规格与要领:盘坐准备。提气后,腰发力在沉的过程中,以腰为轴,把冲,靠,含,腆,移,连贯起来(即经过 1-8 点)做顺时针或逆时针的平圆环动的过程。特别要注意保持骨盆的固定不动。

组合编排提示:云间转腰是几个单一动作连贯起来的较为综合的动作,它可以在冲靠,含腆,横移训练组合之后加入,也可以根据需要加上手部辅助动作单独成一个组合。

4.旁提训练组合

训练内容:

动作规格与要领:

(1)旁提:双跪坐准备。腰发力,在提气的过程中,由一侧的肋带动往正上方提起到最大限度,另一侧放松下垂,使身体呈月牙形。注意沉肩,腰侧肌拉长(图 93-1,图 93-2)。(提示:旁提与旁腰用力方法完全不同,可进行对比训练。)



图 93-1



图 93-2

组合编排提示:通常先单一练习,再加上手部辅助动作练习。旁提既可以单独成一组合,也可以揉在提沉等组合中一起练习,可以根据实际情况而定。

5. 横拧训练组合

训练内容:横拧 1, 横拧 2

动作规格与要领:

(1)横拧 1:盘坐或双跪坐准备。以脊椎为轴,腰发力,整个上身从腰开始(包括头,颈,肩,胸,腰)整体的左旋或右旋。注意骨盆固定,上身拧到最大限度,肩与地面保持平行。

(图 94-1, 图 94-2)



图 94-1



图 94-2

(2)横拧2:直立体态准备。脊椎为轴,腰发力,膝盖不动,从胯开始(包括头,颈,肩,胸,腰,胯)整体的左旋或右旋(图94-3)。此时身体拧幅可以达到最大,注意同时身体要往上拔,肩与地面保持平行。



图 94-3

组合编排提示:通常先练习坐地的横拧再练习站立的横拧。如果课时不够,要二选一,那么可以优先选择坐地横拧练习,这样更容易达到训练效果。

6. 古典手位与脚位训练组合

训练内容:

(1)古典手位:准备位(双背手),双托掌位,双按掌位,双山膀位,顺风齐位,斜托掌位,托按掌位,山按掌位,提襟位。

(2)古典脚位:正步位,小八字位,大八字位,丁字位,踏步位,点步位,虚步位,大掖步位,弓步位。

动作规格与要领:

(1)准备位(双背手):双臂在身后,手背轻靠在髋骨上,手臂保持长圆弧形。注意沉肩和手臂的延伸感。(图95)

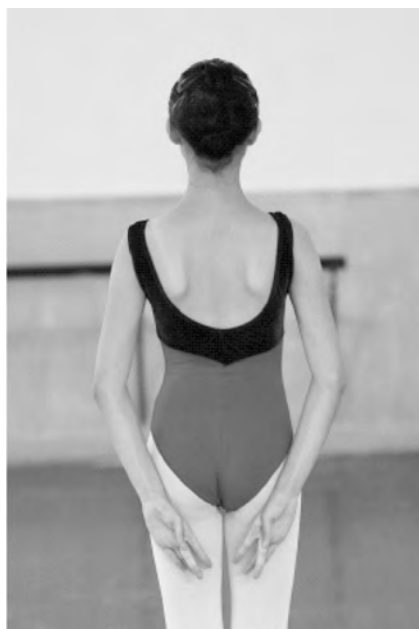


图 95

(2)双托掌位:双臂上举在头顶偏前位置,中指尖对眉梢,掌心向上略偏前,手臂保持长圆弧形。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 96)



图 96

(3)双按掌位:双臂在身前微屈,手掌与胃同高,距胃约一竖掌半的距离,掌心向下,两臂连贯保持长圆弧形。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 97)



图 97

(4)双山膀位:双手在身旁抬起,与肩同高,兰花掌,掌心向外撑开,食指指尖对斜上方,两臂连贯呈长圆弧形。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 98)



图 98

(5)顺风齐位:一手臂在托掌位,另一手臂在山膀位(注意此时指尖要向上),双手指尖在同一圆线上。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸,手动眼随。(图 99)



图 99

(6)斜托掌位:在顺风齐位基础上,转臂呈掌心向上摊掌,两臂撑直。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 100)



图 100

(7)托按掌位:一手臂在托掌位(注意此时托掌位要微往里并前靠,与按掌位的手在同一

平面上。),另一手臂在按掌位。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 101)



图 101

(8)山按掌位:一手臂在山膀位,另一手臂在按掌位。注意沉肩,抻腕,抻指根,手臂延伸。(图 102)



图 102



(9)提襟位:双臂在胯前,双手握空拳压腕于胯前约一拳距离,两拳相距一肩左右,拳眼对2,8点,手臂保持长圆弧形。注意沉肩,抻腕,手臂延伸。(图103)



图 103

(10)正步位:两脚脚尖对齐,脚跟对齐,脚的内侧靠拢。注意重心平均放在两脚上。(图104)



图 104

(11)小八字位:在正步位基础上,两脚脚尖分别往两旁各打开45度,脚跟相靠,夹角位

90 度。注意重心平均放在两脚上。(图 105)



图 105

(12)大八字位:在小八字位基础上,一脚向旁横迈一步,两脚距离约为一脚或一脚半。注意重心平均放在两脚上。(图 106)



图 106

(13)丁字位:左脚站小八字位,右脚跟靠在左脚足弓处,两脚尖外开夹角为 90 度,呈“丁”形,即右丁字位;反之则为左丁字位。(图 107)



图 107



(14)踏步位:主力腿(左脚)直膝脚尖自然小八字打开对 8 点,动力腿(右脚)前脚掌点在斜后 6 点位置(相隔一脚距离左右)与主力脚在一横线上。两膝重叠,动力腿(右脚)膝盖往前推贴住主力腿的膝盖窝,形成“Z”形,两脚脚尖各对 2、8 点。注意保持胯部平正,重心在前脚上。此为右踏步,反之为左踏步。(图 108)



图 108

(15)前点步位:小八字位准备。动力脚向正前擦地伸出,绷脚外开小脚趾点地,脚尖与主力腿脚跟在一竖线上。重心在主力腿上,动力腿虚点地。(图 109)



图 109

(16)旁点步位:小八字位准备。动力脚向正旁擦地伸出,绷脚大脚趾外侧点地,膝盖朝正前方。重心在主力腿上,动力腿虚点地。(图 110)



图 110

(17)后点步位:小八字位准备。动力脚向正后擦地伸出,绷脚外开大脚趾外侧点地,脚尖与主力腿脚跟在一竖线上。重心在主力腿上,动力腿虚点地。(图 111)

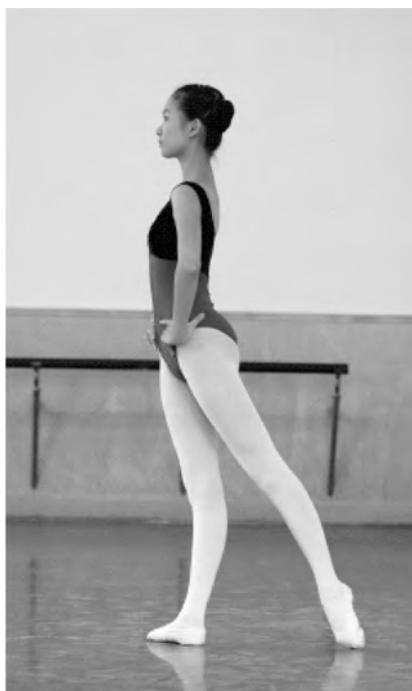


图 111



(18)虚步位:在点步的基础上,加主力腿半蹲。(图 112-1,112-2,112-3)



图 112-1

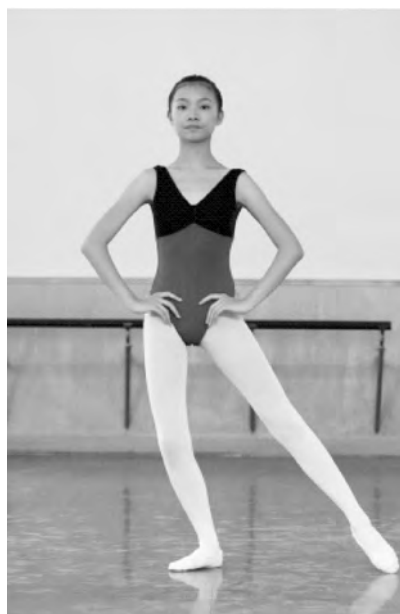


图 112-2



图 112-3

(19)大掖步位:在踏步位基础上,动力腿全绷脚继续往斜后方延伸,膝盖伸直大脚趾外侧点地,同时主力腿到半蹲位置,上身自然前倾。注意主力腿与动力腿膝盖的同时外开,脊椎拉长,胯部平正。重心在主力腿上,动力腿虚点地。(图 113)



图 113

(20)弓步位:在丁字步位基础上,动力脚沿脚尖方向往旁迈出一大步,膝盖弯曲成 90 度,主力腿直膝伸长,脚尖朝前。注意保持骨盆平正朝正前方,重心垂直于两脚之间。(图 114)



图 114

组合编排提示:古典舞的手位与脚位的搭配可以千变万化,同一个脚位可以搭配不同的手位,同一个手位也可以搭配各种脚位,可以根据需要自由搭配。当然也可以单一训练手位或单一训练脚位,再手脚搭配训练。可以适当加入一些身法。注意组合中手位变化的过程要手动眼随。



7. 摇臂训练组合

训练内容:前摇臂,后摇臂。

动作规格与要领:

(1)前摇臂:以肩为轴,手臂为半径。一手于头顶翻掌向上,手臂由上经前往下再往后画立圆,另一手于胯旁掌心向后,手臂由下经后往上再往前画立圆,依次交替。腰随手臂的摇动而左右横拧,注意是身体从胯开始的整体拧转(见:横拧2),双臂始终保持成一直线。(图 115-1至图 115-2 至图 115-3)



图 115-1

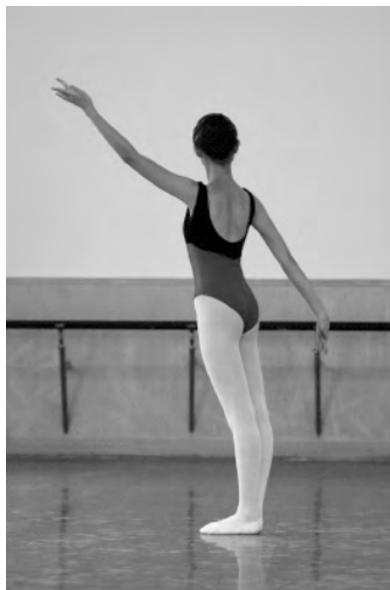


图 115-2



图 115-3

(2)后摇臂:以肩为轴,手臂为半径。一手掌心向上托起至头顶后翻掌向后,手臂由上经后往下再往前画立圆,另一手于胯旁掌心向前由下经前往上再往后画立圆,依次交替。腰随手臂的摇动而左右横拧,注意是身体从胯开始的整体拧转(见:横拧2),双臂始终保持成一直线。(图 115-1 至图 115-3 至图 115-2)



图 115-1



图 115-3

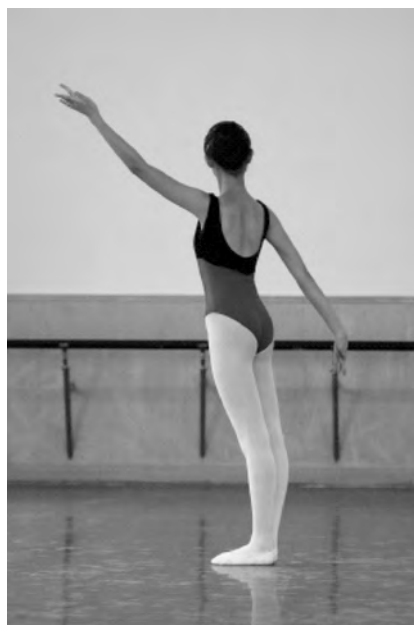


图 115-2



组合编排提示:训练时前摇臂和后摇臂不分先后,但须注意正反两面都要练习。根据实际情况也可以加一些脚位进行练习。

8. 双晃手训练组合

训练内容:大双晃手,小双晃手。

动作规格与要领:

(1)大双晃手:双手兰花掌准备。以肩为轴,手臂为半径,两臂保持与肩同宽,往同一方向(顺时针或逆时针)做最大的立圆的过程。注意动作时手臂关节的呼吸感和延伸感,忌僵直,身体随手臂配以旁提,含,仰的提沉动律,手动眼随。(图 116-1 至图 116-2 至图 116-3)

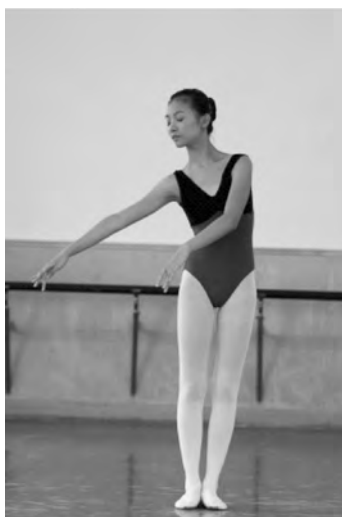


图 116-1

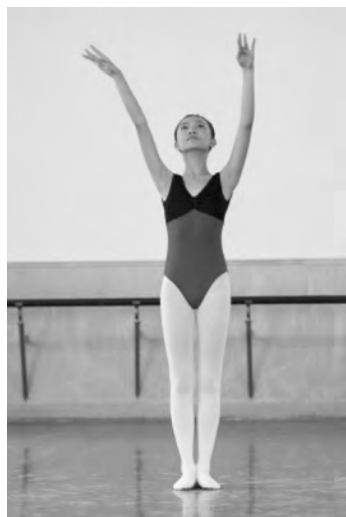


图 116-2



图 116-3

(2)小双晃手:双手兰花掌准备。以肘为轴,小臂为半径,两臂间距略小于肩,往同一方向(顺时针或逆时针)做最大的立圆的过程。注意动作时手腕有呼吸地转腕,忌僵直,身体随手臂路线提沉,手动眼随。(图 117-1 至图 117-2 至图 117-3)



图 117-1



图 117-2



图 117-3

组合编排提示:教学时通常先练习小双晃手再练习大双晃手,但组合中也可以不分先后编排。可以根据实际情况适当加步法和身法练习。



9. 盘手训练组合

训练内容:外盘手,里盘手

动作规格与要领:

(1)外盘手:兰花掌掌心向上准备。以腕为轴,手掌为半径,手腕发力手指带动掌心对上,从里往外做最大的平圆环动。手动眼随。(图 86-1 至图 86-4)



图 86-1

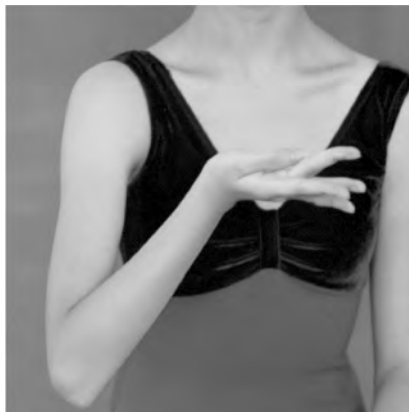


图 86-2

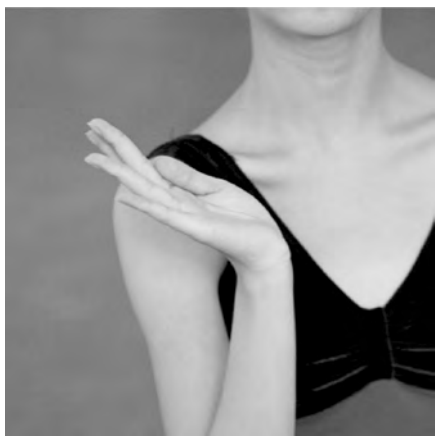


图 86-3

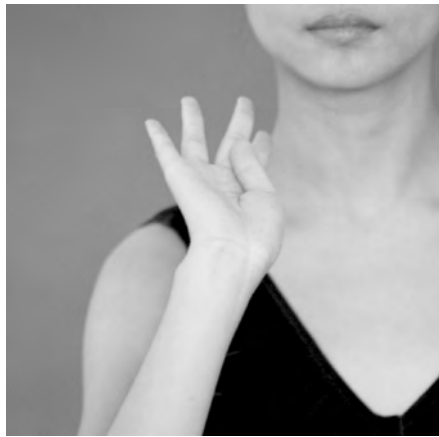


图 86-4

(2)里盘手:兰花掌掌心向上准备。以腕为轴,手掌为半径,手腕发力手指带动掌心对上,从外往里做最大的平圆环动。手动眼随。



图 86-1

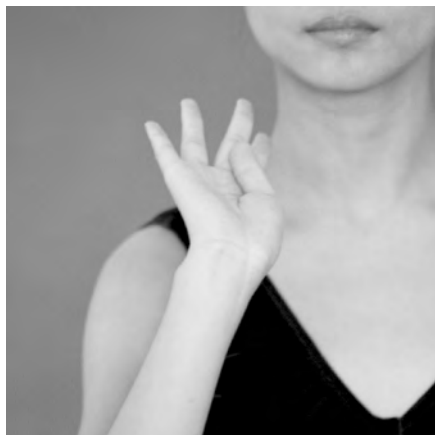


图 86-4

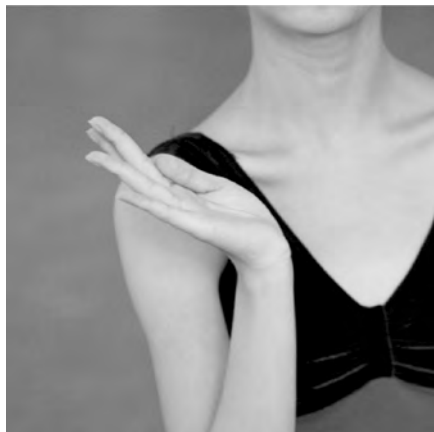


图 86-3



图 86-2

组合编排提示:这两个动作的练习不分先后,但通常先练习单手,再练习双手。根据需要可以单一练习,也可以加步法和身法练习,要注意分清训练的主次。

10.眼神训练组合(手眼协调训练)

训练内容:定眼,扫眼,转眼。

动作规格与要领:

(1)定眼:眼睛盯着一个目标,分正定法和斜定法两种。

正定法眼睛要自然睁大,但眼轮匝肌不宜收得太紧。双眼正视前方远处自己选定的目标,目光要集中,不然就会散神。注视一定时间后可以双眼微闭休息,再猛然睁开眼,立刻盯住目标,进行反复练习。

斜定法要求与正定法相同。只是所视目标与视者的眼睛成 25 度左右的斜角,训练要领同正定法。



(2)扫眼:眼睛像扫把一样,视线经过路线上的东西都要一一扫视全部看清,头可随眼动,但要平视。可分为慢扫眼和快扫眼两种。

(3)转眼:眼珠在眼眶里上、下、左、右来回转动。包括定向转、慢转、快转、左转、右转等。

组合训练提示:这些眼部训练的动作比较细微,在教学时可以单独练习,但通常组合训练要加入其他古典舞动作元素(如加手的动作和身法等)。根据教学需要,可以适当选择部分或全部动作训练。(图 118-1 至图 118-9)



图 118-1



图 118-2



图 118-3



图 118-4



图 118-5

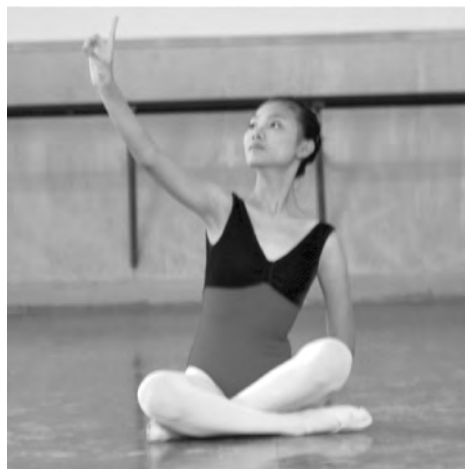


图 118-6



图 118-7



图 118-8



图 118-9



11.花帮步训练组合

训练内容:原地花帮步,行进花帮步。

动作规格与要领:

(1)原地花帮步:正步位准备。双脚并立半脚尖,膝微屈,踝关节放松,勾脚后用前脚掌交替轻拍地面。注意膝盖没有屈伸,拔背立腰,始终保持身体平稳。

(2)行进花帮步:正步位准备。双脚并立半脚尖,膝微屈,踝关节放松,勾脚后用前脚掌往前,往后,或往旁快速移动。一脚迈出后另一脚要迅速追赶,注意两膝盖轻靠,没有屈伸,拔背立腰,始终保持身体平稳。注意速度越快,膝盖和脚腕越要松弛。

组合编排提示:通常先练习较简单的原地花帮步,再练习行进花帮步。花帮步可以单独练习,也可以和其他古典舞元素一起练习(如花帮步与眼神练习相结合等)。单一练习时可以先练习慢的,再慢慢加快速度。

12.圆场步训练组合

训练内容:慢圆场步,快圆场步

动作规格与要领:

(1)慢圆场步:正步位准备。一脚的脚跟带动脚掌和脚尖一节节离地后勾脚,脚底的外沿由脚跟先着地再脚掌最后脚尖,一节一节压地,再起另一脚,交替进行。可以原地,也可往前走,往前走时步子要小,以半步距离为最佳。膝盖微屈,脚腕放松,保持身体平稳。

(2)快圆场步:在慢圆场的基础上速度加快,幅度放小,膝盖不要有起伏,特别要注意脚腕的放松和身体在行进中保持始终平稳。

组合编排提示:通常先练习慢圆场步,再练习快圆场步。圆场步可以单独练习,也可以加入各种手位和身法综合练习。单一练习时可以先练习慢的,再慢慢加快速度。