



对中国古典舞重心问题的探讨

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-21

重心在中国古典舞教学与训练中占有着很重要的地位，对重心的把握程度直接关系到舞蹈动作技巧的平衡与稳定性。影响舞蹈动作技巧的效果，因此重心训练一直是舞蹈教学训练中的一项重要内容。中国古典舞所具有的丰富舞姿和舞姿变化的多样性决定了该舞种重心的特点，同时决定了重心训练问题在中国古典舞教学训练中的重要性。一些专家学者从不同的角度对这一问题进行了不同层次的研究与探讨。但是应用舞蹈力学的理论和方法进行研究的至今少见报道，因此，对该问题的研究就显得尤为重要。本人力图运用所学的舞蹈人体解剖学、舞蹈力学和中国古典舞等专业理论知识，对中国古典舞重心问题进行探讨，从而提出中国古典舞重心训练的有关理论与方法，这对于中国古典舞重心训练具有一定的指导意义。

[存档文本](#)