

# 芭蕾基训规范之我见

山东省青年管理干部学院舞蹈系 刘 薇

**[摘要]**芭蕾基训是一种顺应人体结构、功能及特点的一门科学。如何在21世纪造就具备竞争力、高素质人才,大学芭蕾基训是一种重要的阶段,她不仅能影响人类的形体美,同时也演绎着大学生们的思想感情与理想信念。

**[关键词]**芭蕾基训 规范 地面动作 把杆练习 中间练习

在现代社会交往中,人的气质、姿态、精神备受关注。高雅的审美,已经是现代社会衡量美的坐标。在江泽民同志“把高雅艺术引进校园”和国务院“加强全民素质教育,应首先重视艺术素质的提高”的指示精神鼓舞下,更是发展迅猛。许多知名普通高校还纷纷成立了舞蹈系,增设了研究芭蕾的硕士点,排演芭蕾名著,繁荣芭蕾创作,芭蕾基训已经成了所有院校不可或缺的一门训练课程。这是因为芭蕾是有着悠久历史的一门舞蹈艺术,它的训练教材是全世界舞蹈者的必修课,教材的科学性、系统性是其他舞蹈门类难以望其颈背的。

芭蕾基训分地面动作练习、把杆练习、中间练习三个部分。地面动作练习可以保证在开始接受复杂动作身体时,尤其是髋关节,能够充分的活动开,使各部位肌肉保持良好的血液循环;把杆练习能增加肌肉的控制能力,提高腿肌的“开”、“绷”、“直”、“立”和腿肌的柔韧性,同时也加强了舞蹈者的节奏感;中间动作是把杆动作的发展,在多种组合中,通过优美的身姿练习,进一步提高腿肌的“开”,屈伸以及重心移动的把握。

芭蕾的美最集中的体现在“开、绷、直、立”上。而“开、绷、直、立”也是芭蕾训练的核心。“开”是指髋关节的外开与肩关节的外开。人体的骨骼结构决定了舞蹈者站立时脚尖、膝盖对着身体前方的一种自然形态,而芭蕾的“外开”要求脚尖、膝盖转向身体的两侧,这是一种基本的人体功能训练。正确的姿态非常重要,只有正确才能达到训练的目的,在训练芭蕾基本功时,当双脚成一位站立时,人体重心后移,那么骨盆由前倾变为直立,腰部和脊柱的弯曲也就不存在了。由此可见,在芭蕾基训中,进行长期的一位训练相当重要,它不仅塑造人体美,而且是提高综合素质的有效手段。直立

感的训练在芭蕾基训中常常被忽视,有的甚至根本没有这一环节。真正的直立运动在芭蕾基训中很难掌握。而直立的关键,在于如何控制头、椎柱、胯、腿的垂直,保持重心在一条垂直线上。要找到单腿既直又立的感觉,把上训练是最佳的方式,也是为中间练习和今后的芭蕾舞练习最为重要的一环。在没找到双腿直立状态下就下把杆,容易导致坐胯。直立到启动的困难除重心转移外,关节的控制也是一个主要问题。外开也是很难驾驭的动作,尤其在下蹲时,膝部受力过大容易受伤。只有先找到直立,才能完成更美更高的技巧和艺术表现,从而培养大学生的高雅气质和风度。

目前在我们的芭蕾基训中还客观的存在着一些问题,如老师的口语提示,动作名称均用外语,可在具体组合内容方面又用中文表达。而老师的一言一行、一举一动对学生都会产生强烈的吸引力,老师生动形象的讲解,准确优美、熟练轻松的动作示范,可引起学生对舞蹈动作学习的直接兴趣。如果老师在知识修养,业务能力、教学等方面显得十分平淡,学生首先就没有了信赖感,如果老师的示范动作做的比较差,就不能给学生良好的直观感,学生对老师所授的课也就不会有较大的兴趣。因此,这就需要老师不断加强自身素质:文化知识水平、专业知识水平、专业技术水平、教学水平和职业道德修养,这样才能采取有效的方法,激发学生学习的欲望,提高教学水平。

在我们日常的教学,每个老师都很多自己总结出来的教学方法。随着现在科技产品的更新,教学方法也随着改进了不少。比如:

## 一、运用多媒体教学

传统的教学方法,对所教授的基训组合、讲解、示范、带领学生从头到尾一

个动作、一个组合地教,这种把学生作为“容器”进行“填鸭式”单项灌输的教学方法,使学生产生机械性的乏味感,会导致学生厌学。运用多媒体的视听和声像技术突破传统教学在时间、空间和地域上的限制,以丰富多彩的教学内容和生动活泼的教学形式,为学生设置适当的情境,使他们“身临其境”。从而激发和培养学生的学习兴趣,使其成为学习的动力。

## 二、变被动接受为主动参与

长期来,学生一直处于被动的学习状态,机械地跟着老师一个动作、一个组合、一个舞姿的学习,易使学生产生枯燥感。在芭蕾舞基训教学中,除了充分发挥老师的主导作用外,更应为学生主动的学习创造条件。同时,鼓励学生互教互学,调动学生学习的积极性,从而加快对动作的掌握,提高基训效率。对于热爱芭蕾舞的同学,要激发学生的表现欲和创造欲,为学生创设一个宽松和谐的学习氛围。充分肯定学生的表现,呵护他们的创造成果,让每个人都有机会表现自己,体验成功的喜悦,从而怡心怡情,情不自禁地萌发喜爱芭蕾舞及参与活动的强烈愿望。如:成立兴趣小组,给他们排练节目,参加学校,甚至参加县里演出、比赛等。让学生把学到的知识技能在大庭广众中进行表演,不仅可以增加学生的成就感,提高学生的学习兴趣,而且还可以陶冶学生的情操,锻炼学生各方面的能力。

芭蕾是一门世界性艺术,它的高深与博大、唯美与脱俗也是人们推崇的主要原因。她不仅能影响制约人的形体美,还能让大家拥有姿态美和气质美,是提高国民综合素质的有效方法。让我们一起追求人生美,造就世界美!