

南京航空航天大学艺术学院

舞 蹈

(一年级第一学期)

主讲人：杨莉莉 教授

教 师：路漫漫、吴健



课程简介

n 该课程是南京航空航天大学艺术学院音乐系音乐表演（歌舞）专业的必修课之一。

n 课程总学时：**512学时**

其中，理论教学：**128学时**

实验教学：**384学时**



课程性质

- n 作为音乐表演（歌舞）专业的必修课之一，旨在训练学生的肢体协调性、增强舞台表演能力，使他们认识自己的身体，能够在歌舞表演当中自如地运用舞蹈语言表达情感、塑造形象。课程涉及芭蕾舞、现代舞、爵士舞、踢踏舞、代表性舞蹈、剧目排练等多方面专业技术课程，组成课程群。



专业地位

- n 课程所属专业——音乐表演（歌舞）专业——是国内新兴的一门集歌、舞、剧为一体的综合性艺术学科，舞蹈课是该专业必不可少的专业技术课程。教学过程中同时涉及音乐、戏剧表演等相关课程，共同为歌舞表演的人才培养而服务。



培养目标

- n 通过课堂训练与实践演出，使学生掌握基本的舞蹈知识，对舞蹈的历史发展和艺术表现手段有清晰的理解；能够按照要求完成所教的舞蹈动作和技巧，并掌握动作的要领；能够较为准确地把握不同风格的舞蹈，通过剧目排练能够将课堂所学动作运用到表演中，为塑造形象服务。



教学内容（大学四年第1——第7学期）

n 一年级——

第一学期：芭蕾基训（4课时/周）

第二学期：芭蕾基训（4课时/周）

n 二年级——

第一学期：芭蕾基训（4课时/周）

第二学期：芭蕾基训（2课时/周）、现代舞（2课时/周）

n 三年级——

第一学期：现代爵士舞（2课时/周）、代表性和踢踏舞（2课时/周）

第二学期：现代爵士舞（2课时/周）、剧目排练（2课时/周）

n 四年级——

第一学期：综合基训课（2课时/周）、剧目排练（2课时/周）

第二学期：实习



一年级第一学期:

n 芭蕾基训（每周4课时）

n 教学任务:

第一学期着重解决肢体的柔韧性问题，使肢体达到一定的软开度，并通过最基础的地面和扶把训练塑造身体形态，培养对舞蹈基础训练的身体意识，从而能够较好地完成简单的动作。

一、基础练习：

1、竖叉、横叉

肢体的柔韧性对于舞蹈训练非常重要，这个练习以使学生的腿部韧带得到锻炼。竖叉要求前后腿膝盖伸直，胯根尽量贴地，上身可向前抱腿或向后下腰；横叉可由两人一组互相踩胯。



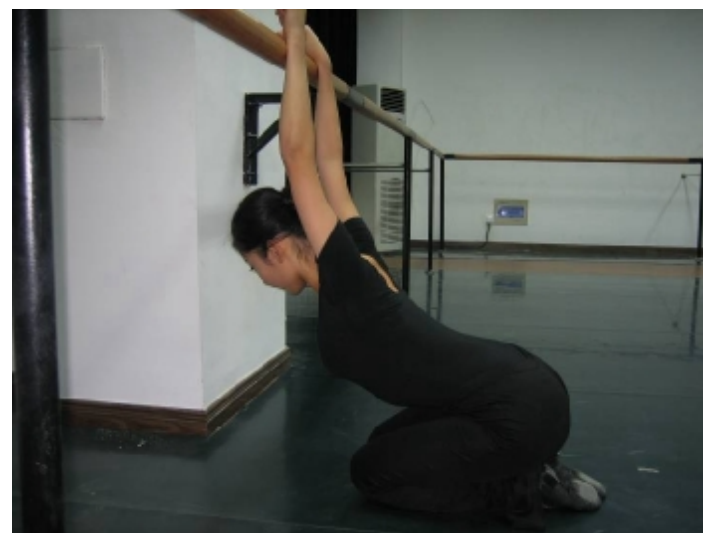
一、基础练习：

2、肩部、腰部训练

把上压肩：训练肩部的柔韧性和展开度；

扶把甩腰：2个8拍/次、2个4拍/次、4个2拍/次，要求尽量伸直膝盖；

中间下腰：双腿微微分开，向后下腰（扶地/抓脚），4个8拍一次。要求腰部向上顶，双手往内碰脚后跟。



一、基础练习：

3、勾绷脚

平坐地面，双脚做勾绷脚练习，先做单一练习，再编成组合练习。通过训练充分活动脚部各关节，使学生找到脚趾尖的感觉。要求坐姿端正，后背挺拔，膝盖必须伸直，脚部动作必须到位，不能够拐脚。



一、基础练习：

4、腿的外开练习

平躺地面，双腿外开，抬腿做外开训练，以及从前到旁的划圈练习。要求双腿始终保持外开，脚尖绷直，向旁划圈时主力胯必须放正，不能上抬，主力腿尤其不能弯。右/左腿分别练习。

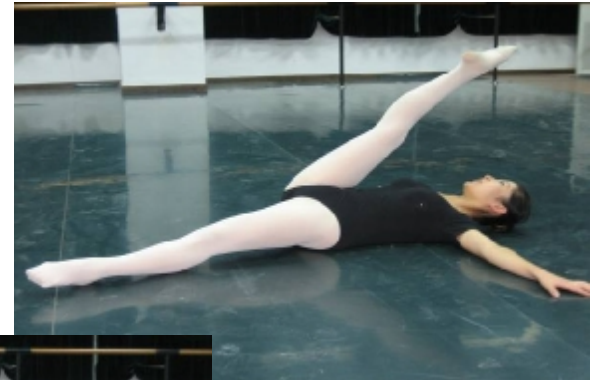


一、基础练习：

5、踢腿

地面踢腿：

- 1) 平躺地面，两腿分别踢前腿，胯部平放，膝盖伸直，脚尖绷直，尽量踢向面部；
- 2) 侧躺地面，一手撑地，右/左腿踢旁腿，腿部要转开，落下时脚面朝上尽量踢向耳朵后面；
- 3) 双腿跪地，两腿分别向后踢腿，下来时脚尖点地，大腿转开，肩部要放正，膝盖不能弯。

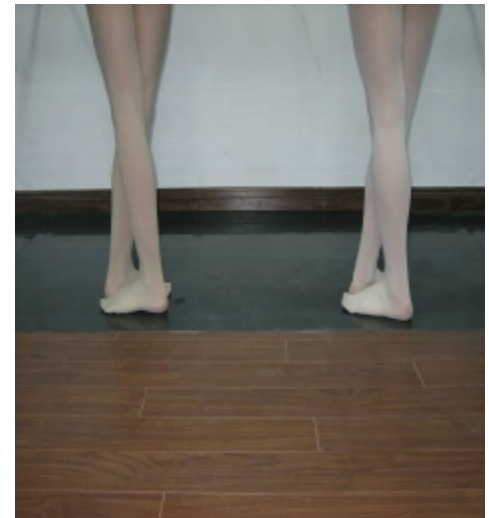
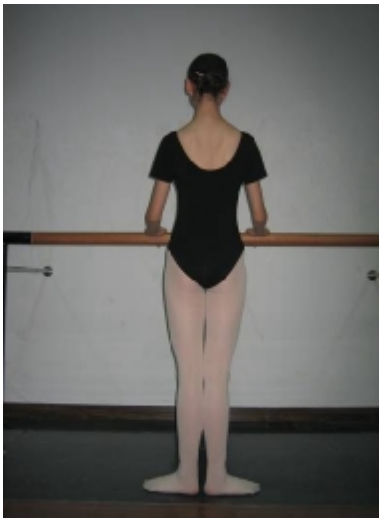


二、扶把练习：

1、站姿训练和脚的几种位置

双手扶把，脚下站一位。要求膝盖上提，双腿转开夹紧，腹部收紧，肩膀打开下垂，颈部拉长，眼睛平视前方，扶把手放松，整个后背成一条线挺直。

脚位：一位、二位、三位、四位、五位



二、扶把练习：

2、plie（蹲）

双手扶把，从一位开始。

一位、二位、四位、五位的demi-Plie(半蹲)和grand-plie（全蹲）。先做分解单一练习，再做组合。要求脚位准确，膝盖打开朝脚尖方向蹲，后背始终挺直，尾椎骨冲着两脚后跟，起来时靠膝盖的力量，大腿尽量放松。该动作训练膝盖的力量和胯的外开。



二、扶把练习：

3、battement tendu (擦地)

双手扶把，一位/五位做tendu前、旁、后。先做单一的练习，再做组合。要求tendu出去的方向要准确，大腿外开，脚尖向远延伸，脚腕转开，不能拐脚，收回时脚心平放。注意身体的重心。
大一上学期主要加强学生对脚部的意识。



二、扶把练习：

4、battement tendu jete (小踢腿)

双手扶把，一位/五位做jete前、旁、后。先做单一练习，再做组合。要求每次经过tendu的位置出去，jete 25度，不能过高，要有爆发力，空中腿不能上下晃动。收回脚位时膝盖不能弯，主力胯向上提住，大腿始终外开。



二、扶把练习：



5、rond de jambe a terre（单腿划圈）

双手扶把，一位开始。单腿先做分解练习（从前到旁收一位，再做从后到旁收），然后再做完整的rond de jambe。节奏从慢到快，逐渐连贯起来做。要求主力胯始终向上提住，动力腿转开，像圆规一样划圈。划圈时上身四点必须放正。

二、扶把练习：

6、grand battement jete (大踢腿)

向前做大踢腿时单手扶把，脚一位/五位开始；向旁、向后做大踢腿时双手扶把。每次踢腿经过点地收回。节奏可以从8拍/次到4拍/次。要求动作中保持后背的挺拔，主力胯上提，膝盖必须伸直，大腿转开，刚开始从90度开始练习。注意与基础练习的大踢腿不同，必须按芭蕾的规格完成。



二、扶把练习：

7、releve （立半脚尖）

双手扶把，一位开始。半脚尖是对学生脚部力量的最好训练，通过在缓慢的节奏中立半脚尖，锻炼学生的脚腕、脚尖和小腿的控制能力。节奏从8拍开始，再做4拍、2拍和1拍的，组合最后停在半脚尖上，双手三位停住。要求半脚尖立到最高，不能拐脚，膝盖提住伸直，两胯上提。放下时不能弯膝盖，落回一位。



二、扶把练习：

8、pas de Bourree (插秧步)

双手扶把五位开始做。该作是舞蹈中常用的小舞步，过程中换脚要快，没有双脚同时着地的时候，脚位要准确，膝盖打开，肩膀不能左右歪。女生做吸腿的，男生做直腿的。先练习原地不换脚的pas de Bourree。



三、中间练习：

1、身体的各方位舞姿

学习舞台方位（共8个点）；en face（正面）、en efface（敞开式）、en croise（交叉式）、emporment（斜肩侧身）等。身体各方位要求准确，上身四点放正，注意脚、胯、肩、臂、头的协调配合。



三、中间练习：

2、temps lie （移动重心的组合）

斜肩侧身站好，脚五位开始。动作中包含五位、四位、二位plie arabesque（大舞姿五位手），旁tendu 等动作，着重训练学生的身体重心的把握，要求在动作中很快地找到重心，并保证动作的规范和美观。



三、中间练习：

3、battement tendu

(擦地)

中间en face一位开始。做单一的向旁tendu，8拍一次，连续做8次。要求脚下保持一位，每次tendu经过半脚尖，尤其要注意重心移动，胯部放正，膝盖伸直。双手七位架住，不能松懈，保证后背的垂直。



三、中间练习：

4、port de bras

（手位和呼吸训练）

芭蕾的七个手位。开始练习时，每个位置停顿一个八拍。三位手注意不能耸肩。port de bras不光是手位的训练，必须在动作中加上呼吸的延伸感，和音乐融合在一起。



三、中间练习：

5、grand battement jete (大踢腿)

中间做行进大踢腿，双手七位，右/左腿交替向前/向旁迈步踢腿。要求双腿膝盖伸直，后背保持挺直，踢腿尽量达到180度。

片腿和盖腿（辅助训练），胯部最大限度的转动，腰部要控制住，不能乱晃。



三、中间练习：

6、suivi

（半脚尖移动）

五位半脚尖做向旁suivi,手五位。

要求五位夹紧，感觉好像膝盖中夹住一本书。保持平移，并且脚部要碎，膝盖放松。



三、中间练习：

7、balance

（摇摆步）

五位脚开始，左右做balance舞步，双手小七位，略带两侧旁腰。初学做经过五位plie向旁迈步的。要求迈最远的步子，落地脚和膝盖要打开。三拍子的节奏反复练习。



四、跳跃练习：

1、saute（小跳）

一位、二位小跳，先做慢节奏的（4拍一次），然后再做连续的（1拍一次）。每个位置做8个，换脚位。小跳不用跳的很高，但是每次都要推脚背，空中膝盖伸直，脚在空中也要保持外开，每次落地回到一位或二位。要求保持后背直立，跳的时候不能撅臀部。



四、跳跃练习：

2、changement de pied (五位换脚跳)

五位en face开始，起跳空中换脚落另一个脚在前的五位，重复换脚。要求双脚保持在很小的空间内换脚，不能分开太大，空中绷脚，落地要落好的五位。腰不能前后乱晃，保持后背直立。



四、跳跃练习：

3、jete （双起单落小跳）

双手扶把五位起跳。脚要经过tendu向旁踢出同时起跳，落地另一支脚后cou-de-pied，膝盖打开，原地单腿saute一次；再从另一支脚开始反复。左右换脚。要求落地保持打开并落回原点，不要左右移动，空中有两腿伸直的短暂停顿再落地。原地单腿saute时后腿不能上下动。



四、跳跃练习：

4、sissonne ferme (分腿跳)

站在教室的六点/四点，朝对角线做。双起双落，手第一arabesque位，向前移动，三跳一停。要求双腿最大程度地分开，前脚要向前踢，后腿转开上踢，膝盖空中要伸直，尽量保持后背的直立，要有爆发力。



四、跳跃练习：

5、中跳练习

双脚一位，双手打开七位。三跳一停，做两遍；再做七个一停，一遍。可以整个再重复一遍。在小跳的基础上再往上跳，空中要有停顿感。



一年级第一学期：芭蕾基训

五、剧目排练：

n 编排学习1—2个舞蹈剧目。

剧目：《好日子》、《江南韵》

