

<<芭蕾形体训练教程>>

图书基本信息

书名：<<芭蕾形体训练教程>>

13位ISBN编号：9787040265170

10位ISBN编号：7040265176

出版时间：2009-5

出版时间：杨坤 高等教育出版社 (2009-05出版)

作者：杨坤 编

页数：133

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<芭蕾形体训练教程>>

### 前言

伴随着我国经济的迅猛发展，物质文明跨上了一个新的台阶，现代人在生活质量不断提高的同时更加注重精神和心灵的满足感，追求属于自己的形体美、气质美。

特别是当今职业群体，为提升职场竞争力，增强美感认识，达到形体、气质与仪态的完善，许多人通过形体训练来内外兼修，他们把到剧场去欣赏芭蕾舞和上一节芭蕾形体训练课当做是一件高雅的事，因此各种芭蕾训练班呈现一片繁荣景象，芭蕾形体训练逐渐成为一项时尚运动。

在成人芭蕾班里，各种职业、不同年龄的人们抱着各自对芭蕾的梦想和训练目的，汗流浃背，精神十足，以积极的心态接受着芭蕾形体训练。

芭蕾舞这一在西方发展了六百余年的艺术形式不但很快被改革开放后的中国大众肯定，而且作为美育的途径，广泛地被人们接受，具备了向社会推广的群众基础。

社会的时尚也会很快传导到校园，大学生们在校园里一方面要学习各种知识和技能，完成各种基础和专业课程的学业，另一方面也积极地通过各种方式和途径提升自己的形象、气质和修养，为以后进入社会、纵横职场做好充足的准备。

正因为如此，现在越来越多的院校开设了形体训练或类似的课程，以帮助学生完善自我，提升竞争力。

而很多形体训练课，都不约而同地采用了芭蕾舞基本功的内容和形式作为训练蓝本。

芭蕾艺术是世界舞蹈艺术的精华，它有着一套科学、完备、系统的训练方法，其形体训练不仅符合艺术美的要求，而且是一种使肢体修长、动作舒展的运动，是训练形体和仪态的良好途径。

## <<芭蕾形体训练教程>>

### 内容概要

《芭蕾形体训练教程》是为高等学校学生编写的形体训练教材。

《芭蕾形体训练教程》第一章阐述了芭蕾形体训练基础理论知识,使学生了解芭蕾艺术的产生、发展和现状,认识到芭蕾形体训练的内涵和审美取向;第二章论述了芭蕾形体训练与现代职业素养之间的内在联系,使学生理性认识芭蕾形体训练对于塑造形体美、气质美,有效提升职业素养和职场竞争力的作用,进而增强训练的主动性;第三章至第七章是芭蕾形体训练的具体内容,包括地面形体训练、扶把形体训练、离把形体训练、跳跃练习和芭蕾舞步练习五大部分和50余个组合,注重了教材纵向的系统性、横向的相互协调性以及适宜的动作速度、组合的难易程度。

教材的全部训练组合均配有伴奏音乐和示范视频(见随书CD及DVD)。

教材中还设置了“知识窗”栏目,以拓展学生的视野,提高个人修养,增强《芭蕾形体训练教程(附DVD光盘1张)》的趣味性和知识性。

《芭蕾形体训练教程》可作为各类高等学校及中等职业学校形体训练课的教材,也可供社会人士参加形体训练班或自学使用。

## <<芭蕾形体训练教程>>

### 作者简介

杨坤，现任天津师范大学音乐与影视学院舞蹈系主任，副教授，学院学术委员会委员，舞蹈学专业负责人，天津舞蹈家协会理事。

1993年开始从事舞蹈教学工作，先后在北京舞蹈学院、德国帕鲁卡舞蹈学院、澳大利亚CSTD进修芭蕾舞课程，担任舞蹈表演与教育专业芭蕾舞基本功训练、芭蕾舞剧目等课程的教学任务，同时积极推广芭蕾舞形体训练在非专业领域的应用，担任全校各专业芭蕾舞形体训练公选课程的教学任务。

多年来始终坚持教学与科研、与舞台艺术实践相结合，撰写并发表了多篇与芭蕾教学有关的论文，所教授的学生多次参加中外艺术交流及比赛。

## &lt;&lt;芭蕾形体训练教程&gt;&gt;

## 书籍目录

教学建议第一章 芭蕾形体训练概述第一节 芭蕾舞概述第二节 芭蕾形体训练的功能第三节 芭蕾形体训练的基本要素和内容第四节 芭蕾形体训练的程式化语言第五节 芭蕾舞形体训练术语第二章 芭蕾形体训练与现代职业素养第一节 芭蕾形体训练与职业素养形成第二节 不同职业体态语言的塑造第三章 地面形体训练第一节 头和呼吸的练习第二节 腹、背肌的练习第三节 手臂和腰的练习第四节 脚和腿的练习第四章 扶把形体训练第一节 一位擦地 (Battementtendu) 第二节 蹲 (Plie) 第三节 五位擦地 (Battementtendu) 第四节 小踢腿 (Battementtendujete) 第五节 地面划圈 (Ronddejambeaterre) 第六节 单腿蹲 (Battementfondu) 第七节 小弹腿 (Battementfrappe) 第八节 控制 (Battementrelevantetdvelopp) 第九节 大踢腿 (Grandbattementjet) 第十节 立半脚尖 (Releve) 第五章 离把形体训练第一节 手臂练习I (Portdebras) 第二节 手臂练习II (Portdebras) 第三节 擦地 (Battementtendu) 第四节 小踢腿 (Battementtendujet) 第五节 地面划圈 (Ronddejambeaterre) 第六节 控制组合 (Adagio) 第七节 大踢腿 (Grandbattementjete) 第八节 转 (Pirouette) 的准备练习第六章 跳跃练习第一节 小跳 (Passaute) 第二节 变位跳 (Paschappe) 第三节 五位小跳和五位互换跳 (SautetChangementdepied) 第四节 双起双落的跳 (Pasassemble) 第五节 换脚跳 (Pasjete) 第六节 关闭式的跳 (Sissonnefermee) 第七节 敞开式的跳 (Sissonneouver) 第七章 芭蕾舞步练习第一节 行进步第二节 跑和追步 (Pascouruetpasehass) 第三节 波尔卡舞步 (Polka) 第四节 摇摆舞步 (Pasbalanc) 第五节 巴斯克舞步 (Pasdebasque) 附录世界著名芭蕾舞团简介参考文献

## <<芭蕾形体训练教程>>

### 章节摘录

早期芭蕾的代表作是1789年由法国人让·多贝瓦尔创作并首演的芭蕾舞剧《关不住的女儿》，这部舞剧是芭蕾舞舞台上最早的一部反映法国乡土气息、刻画平民百姓爱情生活的芭蕾舞剧，至今仍活跃在各国的舞台上。

2.浪漫芭蕾 浪漫芭蕾在欧洲和北美18、19世纪之交的浪漫主义思潮的大环境下脱壳而出，这一时期的舞剧大多是些不现实的仙凡之恋等。

浪漫芭蕾确立了其神话风格的题材、垂直向上的动作、轻盈飘逸的质感、高超的脚尖技术以及白色纱裙为主的服装的表演模式，对以后的古典芭蕾产生了全方位的影响。

浪漫芭蕾的代表作主要有《仙女》（1832年）、《吉赛尔》（1841年）、《巴赫塔》（1846年）、《海盗》（1856年）（图1-1-1）。

3.古典芭蕾 古典芭蕾特指成熟后的俄罗斯学派的芭蕾时期。

当法兰西浪漫芭蕾大势已去之时，俄罗斯开创了整个芭蕾史上古典芭蕾的鼎盛时期。

他们创立了俄罗斯芭蕾教学体系，后来被称为“瓦岗诺娃体系”，这一教学体系一直被我国专业舞蹈院校、芭蕾舞团体使用。

芭蕾形体教学也是这一学派的延伸和改良。

## <<芭蕾形体训练教程>>

### 编辑推荐

《芭蕾形体训练教程》可作为各类高等学校及中等职业学校形体训练课的教材，也可供社会人士参加形体训练班或自学使用。

<<芭蕾形体训练教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>