

<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

图书基本信息

书名：<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

13位ISBN编号：9787544259934

10位ISBN编号：7544259935

出版时间：2012-8

出版时间：南海出版社

作者：田培培

页数：214

字数：180000

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>

<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

内容概要

本书是一本具有参考性、实用性的舞蹈学习工具书。其内容分为“舞蹈表现力的秘密”、“舞蹈基本功的秘密”、“舞蹈技巧的秘密”、“舞蹈求学者的秘密”、“舞台舞蹈表现失误补救的秘密”五大部分及100个有关舞蹈学习的基本知识，为舞蹈教师、学习舞蹈的学生及其家长们解开台前幕后的面纱，期待让更多的人近距离接触舞蹈并热爱舞蹈。

作为舞蹈爱好者，当阅读“舞蹈表现力的秘密”时，会帮您开启关于如何理解舞蹈世界的艺术之门，在深入浅出中引导您认知舞蹈与快乐人生、舞蹈与优美姿态、舞蹈与肢体表达等一系列重要的舞蹈基本常识。

作为舞蹈教师，当阅读“舞蹈基本功的秘密”和“舞蹈技巧的秘密”时，会帮您收获丰富的教学经验。章节中收录了大量的基本功及技巧训练方法，并根据训练步骤配合图片，对每个具体动作进行详尽解读，针对教学过程中普遍遇到的相关问题提供了科学有效的参考。

作为考生和家长，当阅读“针对舞蹈求学者的秘密”时，会通过对学生能力的具体要求、考试流程、应掌握的舞蹈常识、不同考生应选择的剧目类型及服装类型等相关问题做出有效指导，同时还包括了考前应试心理指导，这些内容会让您更加理性和清晰地了解关于舞蹈考试中需掌握的相关知识，以帮助实现舞蹈梦想。

作为表演者，当阅读“舞台舞蹈表现失误补救的秘密”时，可通过生动的漫画式表述方法，让您在幽默风趣中了解关于舞蹈舞台表演中经常遇到的一些尴尬，并为您解答在舞台表演出现失误时，如何以科学有效的方法来应对突发性事件，最终达到完美的表现效果。

以上秘密的解读，是针对各类舞蹈人群提出的阅读建议，对于每位渴望了解舞蹈的人来说，书中的任何一个部分都具有针对性、指导性和实践性意义，希望我们的努力为您的舞蹈学习之路起到事半功倍的铺垫，帮助舞蹈爱好者了解舞蹈中所蕴含的奥秘，同时期待更多的人能加入到热爱舞蹈的行列之中。

作者简介

田培培

中国首都师范大学舞蹈系主任、教授、博士生导师；中国儿童少年基金会教育专家委员会专家；韩国中部大学舞蹈系特聘教授；中国艺术职业教育学会委员；中国舞蹈家协会会员。

先后毕业于中央民族大学、中国艺术研究院、中国人民大学；任教其间曾兼任中央电视台银河少年艺术团舞蹈编导、梅地亚电视少年艺术团艺术总监；1998年创建首都师范大学音乐学院舞蹈系；2004年创建首都师范大学科德演艺学院；历任中国“荷花杯”、“CCTV电视舞蹈大赛”及韩国、新加坡国际舞蹈比赛评委，多次前往新加坡、澳大利亚、美国、新西兰、韩国、俄罗斯等地进行大量艺术创作、教学及学术活动。

书籍目录

第一部分 舞蹈表现力的秘密

- 秘密1 舞蹈与快乐人生
- 秘密2 舞蹈让体态变得优美
- 秘密3 舞蹈让身体灵活多变
- 秘密4 舞蹈让身体变得柔软
- 秘密5 舞蹈让身体一跃而起
- 秘密6 舞蹈让身体掌握协调
- 秘密7 舞蹈让身体学会重心掌控
- 秘密8 舞蹈让你收获听觉和视觉的双重享受
- 秘密9 舞蹈让眼睛会说话
- 秘密10 舞蹈让手臂变成天鹅的翅膀
- 秘密11 舞蹈让手臂延长和变化多端
- 秘密12 舞蹈让躯干千姿百态
- 秘密13 舞蹈让双脚跳出音符
- 秘密14 舞蹈动作中的力度
- 秘密15 舞蹈动作中的情感对话
- 秘密16 舞蹈动作中的呼吸
- 秘密17 舞蹈让动作产生韵律
- 秘密18 人类有多少种面目表情
- 秘密19 舞蹈者的年龄特征

第二部分 舞蹈基本功的秘密

- 秘密20 人身有多少个关节
- 秘密21 关节有多少个动作方向
- 秘密22 从一个造型到多个动作的办法
- 秘密23 让脚背变得柔软
- 秘密24 让半脚尖变得有力度
- 秘密25 让腿部韧带变得柔韧
- 秘密26 让腿更有控制力
- 秘密27 让髋关节变得展开
- 秘密28 让腰部变得柔韧
- 秘密29 让腹肌变得有力
- 秘密30 让肩部变得展开
- 秘密31 让后背变得展开
- 秘密32 让跟腱变得更长

第三部分 舞蹈技巧的秘密

- 秘密33 四位转
- 秘密34 平转
- 秘密35 点翻身
- 秘密36 串翻身
- 秘密37 大跳
- 秘密38 倒踢紫金冠
- 秘密39 脚柱
- 秘密40 前抢脸
- 秘密41 侧手翻与侧空翻
- 秘密42 前桥与前空翻

<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

- 秘密43 舞蹈技巧中“重心”
- 秘密44 舞蹈技巧中“速度”
- 秘密45 舞蹈技巧中“爆发力”
- 秘密46 舞蹈技巧中“控制力”
- 秘密47 舞蹈技巧中“留头甩头”
- 第四部分 舞蹈求学者的秘密
- 秘密48 提高舞蹈剧目表现效果
- 秘密49 对舞蹈表演者的认知
- 秘密50 适合擅长古典舞，具备一定舞蹈专业基础考生的剧目
- 秘密51 适合具备身体柔韧度及控制力较好的考生
- 秘密52 适合擅长古典舞，舞蹈功底扎实的考生
- 秘密53 适合表现欲望强，对维吾尔族舞蹈风格韵律有一定基础的考生
- 秘密54 适合有一定朝鲜族舞基础的考生
- 秘密55 适合对汉族民间舞蹈风格韵律有一定基础的考生
- 秘密56 适合于爆发力较强、具有一定现代舞基础的考生
- 秘密57 适合软开度较好、表现欲望较强的考生
- 秘密58 适合擅长民族舞的考生
- 秘密59 适合爆发力较强、具有一定现代舞基础技巧的考生
- 秘密60 关于基本功测试的指导
- 秘密61 芭蕾舞把上部分训练
- 秘密62 芭蕾舞把下部分训练
- 秘密63 芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习手臂的“天鹅”组合
- 秘密64 芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习下肢感觉的“水边”组合
- 秘密65 芭蕾舞课堂表现力训练组合：练习动作力度的“少女的祈祷”组合
- 秘密66 古典舞身韵部分训练
- 秘密67 古典舞跳跃部分训练
- 秘密68 古典舞课堂表现力训练组合：练习身体韵律的“梁祝—蝴蝶恋”组合
- 秘密69 古典舞课堂表现力训练组合：练习步伐的“春江花月夜”组合
- 秘密70 古典舞课堂表现力训练组合：练习柔韧度及舞姿的“梦竹”组合
- 秘密71 关于舞蹈艺术综合素质测试的指导
- 秘密72 需了解的60个舞蹈基本常识
- 秘密73 舞蹈基本功测试服饰
- 秘密74 何种身材配何种服饰最佳
- 秘密75 考前心理调试DIY
- 秘密76 “舞蹈表演艺术家的摇篮”北京舞蹈学院
- 秘密77 “民族舞蹈家的摇篮”中央民族大学舞蹈学院
- 秘密78 “军队舞蹈家的摇篮”解放军艺术学院舞蹈系
- 秘密79 “中国舞蹈教育家的摇篮”首都师范大学舞蹈系
- 秘密80 “拥有较高就业机能的院校”鹿特丹舞蹈学院
- 秘密81 “高科技的舞蹈院校”美国俄亥俄州立大学舞蹈系

秘密82 “芭蕾舞教师的摇篮”英国皇家芭蕾舞学院

第五部分 舞台舞蹈表现失误补救的秘密

秘密83 服装出现失误的原因

秘密84 服装出现失误的补救办法

秘密85 头饰出现失误的原因

秘密86 头饰出现失误的补救办法

秘密87 道具出现失误的原因

秘密88 道具运用出现失误的补救办法

秘密89 独舞中忘记动作的补救办法

秘密90 双人舞中忘记动作的补救办法

秘密91 三人舞中忘记动作的补救办法

秘密92 群舞中忘记动作的补救办法

秘密93 跳类技巧出现失误的补救方法

秘密94 转类技巧出现失误的补救方法

秘密95 翻类技巧出现失误的补救方法

秘密96 音乐声效出现失误的补救方法

秘密97 调度出现失误的补救方法

秘密98 表演者误场的补救方法

秘密99 舞台环境出现失误的补救办法

秘密100 舞台紧急情况的处理办法

前 言

章节摘录

版权页：插图：第一部分舞蹈表现力的秘密秘密1 舞蹈与快乐人生童年时每个人几乎都做过童话般的梦，女孩子在梦中通常会把自己想象成美丽典雅的公主，男孩子在梦中通常会把自己想象成帅气英勇的王子，梦醒后会发现现实中的自己总是没有童话故事中所描述的那么完美无缺，这时，一个新的梦想将会油然而生，这就是做舞蹈的梦，因为这个梦会让你通过努力和追求，真实地实现成为公主和王子的艺术梦想。

学习舞蹈，一定会使你变得体态优美、身体灵活、气质高雅、韧带柔软、轻盈跳跃、协调流畅、掌控重心、精神愉悦、心情舒畅、受益终身。

经常有人会问到多大开始学习舞蹈是最合适的年龄，也有人认为舞蹈艺术只属于年轻人的艺术活动，其实舞蹈艺术参与者的年龄界限是艺术门类中跨越最大之一，最佳启蒙年龄可在4—5岁，最高表现年龄无结点。

在韩国我们会经常看到70岁以上的舞蹈艺术家仍能在舞台上进行精彩而专业的舞蹈表演，我国著名舞蹈表演艺术家陈爱莲在70岁的时候仍能完美地演绎舞剧《红楼梦》。

生命在于运动，而舞蹈的运动是高级的艺术表现活动，因此，只要持之以恒坚持不懈，她将是您终身的源泉。

秘密2 舞蹈让体态变得优美生活中有种现象，这就是受过舞蹈训练的人们会一眼被看出其特有的职业气质，高贵、典雅、身材挺拔，而这种气质绝非是以胖瘦来界定的，重要在于拥有正确的体态和优美的形态。

通过学习西方芭蕾舞，会有效塑造身体的直立感、挺拔感、延伸感和规范感等；通过学习中国古典舞，会有效开发身体动作的流畅性、呼吸性、韵味性和柔韧性等；通过学习现代舞，会有效解决身体动作的幅度、力度、速度和张弛度等；通过学习民族民间舞，会有效改善身体动作的灵活性、多变性、风格性和节奏性等。

总之，每一个舞种的学习都会从不同的角度有效提高身体语言的表达能力和控制能力，同时开发和解决体态和形态的优美度。

秘密3 舞蹈让身体灵活多变舞蹈艺术展示着人类肢体语言的独特魅力，它以人体为艺术表现工具及媒介表现手段，通过艺术化的情感渲染和传递，使身体动律在节奏中融入表情性、力量性、时空性、气息性等，最终形成特有的动作语言韵律。

在舞蹈韵律中的身体是一种特殊的美感艺术活动，它使舞者变得像精灵般的灵活多变，对自己的身体形成高超的自由支配能力，在这种境界中，舞蹈艺术的形象展示会幻化出极为特别的视觉美感和丰富多彩的情感体验。

对于热爱舞蹈和学习舞蹈的人们来说，舞蹈训练所带来的神奇变化是一种切身的身体感悟，这就是通过舞蹈学习，能让我们的身体在潜移默化中变得灵活自如，并在表现中体验身体语言艺术形象所带来的激情，在舞蹈活动中的优美体态给予参与者们的不仅仅是自信和快感，更是通过舞蹈活动所获取的灵活身体和健康心灵，是永葆青春活力的最佳手段之一。

秘密4 舞蹈让身体变得柔软中国有句俗语：筋长一尺，命长一寸。

可见人体的柔韧度与人体健康之间的关系，毋庸置疑，身体的柔韧度直接关联舞蹈姿态和舞蹈动律的优美度，许多人喜欢跳舞，但在学习舞蹈的过程中被软开度训练而苦恼，因为身体柔韧度的解决和开发有一定的枯燥性和疼痛感，但一旦解决，将会受益终生。

在舞蹈的基本功练习中，软开度训练是最基础的部分也是最重要的部分，只有根据人体关节的不同生理结构特征科学、系统、有效地解决好身体的柔韧度，才可以使普通的身体变成能够进行舞蹈艺术表现的身体材料。

秘密5 舞蹈让身体一跃而起在舞蹈学习中除了训练柔软的身体之外，给予身体注入力量，使其具备蓄势爆发的能力，也是舞蹈表现的必备要素。

练习中通过一系列爆发力的训练途径，使舞者学会腾空跳跃，在三维空间中展现舞姿魅力。

秘密6 舞蹈让身体掌握协调“言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之”，这是古代文人在描述艺术表达时的情境——由此说明当情感达到高潮时，以舞蹈

身体的高度协调性来传递情感的最高境界显得尤为重要。

在舞蹈学习中，通过接触不同风格类别的舞蹈动作，可以有效训练身体各关节的协调配合能力，使舞蹈中的身体变得更为灵动。

秘密7 舞蹈让身体学会重心掌控舞蹈学习使舞者的身体保持灵活，而在灵活的同时又必须能够有效掌控身体动作张力的收放与控制，这一切均与是否能够有效掌控“重心”形成重要关联。

“重心”是人体动作支配的核心，只有充分运用好它，身体各部位才可有效传递出肢体语言的表现魅力；“重心”如同汽车的方向盘，综合控制着身体语言赋予给舞蹈动作的最核心要素，通过有效的舞蹈训练，可准确地形成肢体重心的全方位支配能力，以形成身体语言的高度配合。

秘密8 舞蹈让你收获听觉和视觉的双重享受舞蹈艺术是一种直观的艺术形象，它是通过人们的眼睛来进行审美感知的，因此当舞蹈参与者在运用灵动身体表达独特肢体语言的同时，除对舞蹈形象视觉表达的感受之外，在舞蹈作品表现中始终贯穿着与音乐美妙的旋律和充满韵味的节奏相扶相伴的过程。现实中当听到快速度的音乐时，身体会共同雀跃，当听到慢速度的音乐时，身体会在不知不觉中自然放松，当听到接近心脏跳动速度的音乐时，身体会在不经意中合拍，这种自然现象说明人的身体语言与音乐有天然的默契，由此只有舞蹈艺术可以带你在更高层面上运用身体尽情享受身体和音乐的共享空间，使精神和身体共同得到愉悦和满足。

秘密9 舞蹈让眼睛会说话在艺术领域中，无论谈诗、论画、品评音乐、书法，都离不开神韵二字。人们常说“眼睛是心灵的窗户”，而眼神的“聚、放、凝、收、合”，这是受内心感受的支配和心理的节奏所表达的结果。

“形未动、神先领，形已止、神不止”这一口诀形象地、准确地解释了形和神的联系及关系。

只有综合运用好舞蹈中的“神韵”，才能产生台上、台下的情感交流和艺术互动，使舞蹈释放的力量与观众形成对话，产生震撼的艺术效果。

如：在芭蕾舞的表现过程中，眼神可以把思想情感、生动的形象、丰富的想象统一起来，只有这样才能传递芭蕾特有的美感；在古典舞的表现过程中，有“一身的戏在脸上，一脸的戏在眼上”一说，古典舞蹈演员们十分讲究眼部的传神与内涵，如果眼睛没有内容，再优美的舞蹈动作亦苍白如纸；在民间舞的表现过程中，特别要强调每一种民族舞蹈的内在气质，才能准确传递出其外在神韵。

如：在维吾尔舞蹈中，脚步、眼神、面部表情的有机结合形成了视觉上的立体化，在表演中，眼神时而极目远眺，时而俯视前方，时而热情挑逗，时而豁达坚毅，将一个具有悠久历史文化传统的民族舞蹈表现得淋漓尽致。

较好地运用不同民族舞蹈的眼神，才能使民族舞蹈的表现更具有魅力和韵味。

秘密10 舞蹈让手臂变成天鹅的翅膀手臂的美感在芭蕾舞表现中有着不可替代的作用，也是必要的艺术表现部位。

因为，它不仅在舞蹈动作中产生协调、平衡和稳定性作用，同时也可更好地帮助完成舞蹈中每一个优美的动作语汇，修长、优美的手臂几乎是舞蹈表情和语言的延伸。

芭蕾舞手臂所表现出的动作姿态具有严密的规范性和规格性，几乎所有的舞姿都源于七个基本手位，由此，舞者的手臂逐渐展开，变成天鹅的翅膀。

一位手二位手三位手四位手五位手六位手七位手结束秘密11 舞蹈让手臂延长和变化多端芭蕾舞者以她们优美的舞姿，优雅修长的手臂而闻名。

芭蕾舞要求手臂从肩膀开始经肘部、手腕到指尖，成为一个弧形，手的位置共有七种，延长的舞姿共有四种，都是以身体的十字架形态为舞姿中轴，延伸形成对角线姿态，以实现延伸和幅度，不管做什么动作，包括在做跳跃、旋转等高难技巧时，手臂也要永远保持松弛柔和的状态。

弧圆形的手臂姿势与挺拔的腿部动作结合，使手臂不仅有无限的延伸感，同时也具有稳定的优美感。

手臂是身体的延伸，要让手臂变化多端，手臂的舞动就要始终和身体动作相协调。

常用的手臂动作有如：向侧延伸、向侧缩回、向前延伸、向前缩回、向后延伸、向后缩回、穿过身体缩回等。

多进行手臂动作的练习，尤其是柔韧性、协调性的练习，一定会让你的手臂变化多端。

在舞蹈的过程中一般观众不仅注意舞者的脚下，更多关注点也许会是在舞者的手臂动作，因为作为一个好的舞者，你的手臂的动作必须和舞蹈动作协调，这将成为观众评判一个舞者整体水平的重点。

<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

温馨小贴士要让手臂在舞蹈表演中更有感觉，就一定要掌握好手臂摆动的要领。

很多人在摆动手臂的时候，只是大臂在动，小臂和手就像完全没有跟随大臂而动，即使也随大臂在动，但是身体却没有动作，这种摆动手臂的方法就是不正确的，就像是一个“塑料手”。

手臂的摆动一定要舒展大方，其要领一定是用你的身体带动你的大臂，大臂带动你的小臂，小臂带动你的手来运动。

秘密12 舞蹈让躯干千姿百态躯干是舞者的动作核心，包括力量性与稳定性。

“核心”在身体中的关键位置及其承上启下的枢纽作用，决定了它在人体运动中保持稳定重要性。

而躯干在舞者的动作过程中起到核心作用有：固定与稳定。

控制重心。

增强薄弱环节、预防运动损伤。

腰部是人体躯干的一个薄弱环节，也是舞蹈动作的重要发力部位和控制地位，它不仅可以提高核心力量有助于脊柱的稳固，这对于一些诸如托举类动作技术的完成非常有利。

例如舞者在托举舞伴时，首先需要在托举前尽力收紧腹肌，这样才能提高后背稳定性，稳固躯干，避免腰部过伸和增加脊柱的压迫。

同时，在舞蹈中的各种旋转动作时，腰部起着决定中心的作用，只有腰部的直立和稳定，才可以使旋转找准中心，保持平衡。

躯干与动作幅度躯干是人体的支柱，承上启下，连接着头及四肢。

可以说，躯干的运动幅度决定了身体的运动幅度。

躯干在整个舞蹈中还起着稳固各种姿态、技巧的功能和作用。

要想达到一定的动作幅度，不仅要有理想化的形体和仪态，还需要有良好的肌肉能力以及具备舞蹈动作所要求的协调、灵活、柔韧和节奏感。

只有身体各部位的肌肉、尤其是躯干的肌肉恰到好处地协调用力，才能把舞蹈表现得富有流动感，充满活力和激情。

躯干与动作角度舞蹈的动作应从身体的躯干、腹部和背部发起。

外部肢体的动作仅是随应躯干的动作而已，而肢体动作的角度大多由躯干的旋转和扭动幅度所决定，躯干的柔韧性和舒展度决定了双臂和双脚外开的角度，而躯干的扭曲和伸展决定了全身的动作角度。

舞蹈情绪的表达也与躯干带动动作的角度有关，如躯干向下方角度一般是低落的情绪，向上方角度代表快乐的情绪。

总之，增加自己躯干柔韧性的锻炼对增大舞蹈动作角度、增大动作幅度很有帮助，这样也能顺利帮助舞蹈情感的准确表达，提高舞蹈的审美特质。

躯干与动作重心我们在舞蹈教学中所说的身体重心，主要是指身体的总重心。

它是头、躯干、上肢、下肢等各部位重力的合力作用点。

如在基训中的一位站位时，总重心的位置一般在身体正中，但是，重心位置不是固定不变的，随着舞姿的变化，它也不断发生着变化。

对于一个初学者来说，运动时随意地控制和调节自己的身体重心，就不是那么容易的事，这种能力只有通过训练才能不断得到增强。

此外，要保证重心平稳更为重要的是需要加强肌肉调节力量和依靠身体各部位的密切配合而成。

后记

在20多年的舞蹈教学经历中，发现很多已进入和将要进入舞蹈领域的人们，并非特别清晰地掌握和了解学习舞蹈过程中的普遍规律和特性规律，多数情况下未必能够完全准确地把握和理解教舞和学舞的关键。

有些指导书籍太过职业化专业化，有些指导书籍又太过基础和简单，由此萌生将已有的教学经验进行提炼和整合，目的在于为越来越广泛的舞蹈学习者、爱好者和教学者提供一份交流和沟通的渠道。历时一年多的多次修改和整理，最终完成了这本凝聚了我和学生们心血的书《田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密》，写作过程中葛秋霞、高永鹏、董琦、张焯、盛力敏等学生与我共度了许多个辛劳日夜，仅此力求在言简意赅和图文并茂中，期待与广大读者共同分享学习舞蹈的美好与快乐。

<<田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密>>

编辑推荐

《田培培告诉你学习舞蹈的100个秘密》言简意赅、图文并茂，是一本具有针对性、参考性、实用性、指导性的舞蹈学习工具书。

其内容分为“舞蹈表现力的秘密”、“舞蹈基本功的秘密”、“舞蹈技巧的秘密”、“舞蹈求学者的秘密”、“舞台舞蹈表现失误补救的秘密”五大部分及100个有关舞蹈学习的基本知识，为舞蹈教师、学习舞蹈的学生及其家长们揭开台前幕后的面纱，为您的舞蹈学习之路起到事半功倍的铺垫。期待更多的人能加入到热爱舞蹈的行列之中，享受舞蹈的美好与快乐。

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>