

<<舞蹈形体教程>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈形体教程>>

13位ISBN编号：9787562153634

10位ISBN编号：7562153639

出版时间：2011-8

出版时间：西南师范大学出版社

作者：姜兰

页数：188

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>

## <<舞蹈形体教程>>

### 内容概要

本书围绕舞蹈形体课的教学目的与宗旨，改变了以往无论什么专业都是同一套教学内容那种缺乏个性化的教学“套路”，以及只是将初级程度的舞蹈形体训练作为教学的“框架”。而是根据传授对象的需求，选取具有实用性、针对性、综合性、代表性的中外经典音乐作品纳入形体课的教学中，从而形成了“三位一体”为“一个核心”；理论与实践“两个结合”；美声、民声、流行三种演唱为“三个侧重”的新的教学理念与模式——“为我所需”、“为我所用”。

这部《舞蹈形体教程》由浅入深、通俗易懂、图文对照，同时还附有影像光碟、音乐简介及相应歌词等，为学习者提供了一个便捷而立体的阅读空间。

## <<舞蹈形体教程>>

### 作者简介

姜兰，1958年出生于武汉，中国舞蹈家协会会员，辽宁省舞蹈家协会会员，沈阳音乐学院中国民族民间舞舞蹈副教授。

1976年毕业于沈阳音乐学院舞蹈学校并留校任中国民族民间舞蹈教师，1997年毕业于沈阳音乐学院舞蹈系，分别师从于马龙霞、战肃容、李瑞林、张立华、娄桂梅等教授。

自2000年起，从事演唱专业舞蹈形体教学至今，现任沈阳音乐学院民族声乐系形体教研室主任。

在舞蹈专业教学方面，培养了大批优秀的舞蹈艺术人才。

1991—2003年，荣获辽宁省青少年“桃李杯”舞蹈比赛指导教师二等奖3项、三等奖1项，新创剧目二等奖1项、三等奖2项；1994年，参与创编的《关东金秋》荣获第四届沈阳国际民间舞蹈(秧歌)节金奖。

。

在学术研究方面，曾在国内各级艺术类刊物上发表学术论文十余篇。

## &lt;&lt;舞蹈形体教程&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 基本功训练

## 第一节 课前热身活动

## 课前热身活动

## 第二节 地面基本功训练

## 一、头部运动

## 二、单、双勾绷脚

## 三、压胯

## 四、单、双吸抬腿开胯

## 五、压腿

## 六、大踢腿

## 第三节 扶把基本功训练

## 一、一位擦地

## 二、一位蹲

## 三、五位擦地

## 四、小踢腿

## 五、划圈

## 六、吸弹腿

## 七、压前、旁腿

## 八、大踢腿

## 第二章 芭蕾舞基础训练

## 第一节 芭蕾舞上肢训练

## 一、芭蕾舞手位组合

## 二、芭蕾舞手与腰组合

## 第二节 芭蕾舞舞步训练

## 一、舞步一：芭朗赛

## 二、舞步二：《海滨之歌》

## 三、舞步三：《我和我的祖国》

## 第三章 中国古典舞训练

## 第一节 古典舞基础组合

## 一、古典舞基本手位组合

## 二、古典舞圆场组合

## 第二节 戏曲、歌剧选段组合

## 一、现代京剧《红灯记》选段《都有一颗红亮的心》

## 二、京剧《苏三起解》选段《苏三离了洪洞县》

## 三、歌剧《白毛女》选段《北风吹》

## 四、歌剧《江姐》选段《红梅赞》

## 第四章 中国民族民间舞训练

## 第一节 东北秧歌

## 一、东北秧歌基础组合

## 二、《正对花》组合

## 三、《月牙五更》组合

## 四、《回娘家》组合

## 第二节 蒙古族民间舞

## 一、蒙古族马步组合

## 二、《草原上升起不落的太阳》组合

## <<舞蹈形体教程>>

### 第三节 维吾尔族民间舞

维吾尔族组合《一杯美酒》

### 第四节 藏族民间舞

一、《翻身农奴把歌唱》组合

二、《天路》组合

## 第五章 外国民间舞及其他舞种基础训练

### 第一节 西班牙民间舞

一、西班牙手位与步伐组合

二、《西班牙女郎》组合

### 第二节 俄罗斯民间舞

俄罗斯组曲组合

### 第三节 爱尔兰基础踢踏舞

### 第四节 国际标准舞

一、华尔兹

二、探戈

### 第五节 爵士舞

一、街舞基础组合

二、新潮爵士舞《摇摆》

三、爵士舞《纽扣》

四、爵士舞“Fire”

### 第六节 现代舞

步伐组合《寻》

## 舞蹈形体课思考题

## 参考资料

## 后记

## 鸣谢

<<舞蹈形体教程>>

章节摘录

版权页：插图：压肩提胯：da：右脚重心，左脚半脚掌旁点地，双手握空心拳，小臂端起放于胯两侧，大臂夹身体，压右肩同时提右胯；1：左右交替进行。

提胸后退步：1-3：右脚起向后退步三步，成右脚重心，左脚半脚掌点地，每向后退一步配合胸部向上提一次并放下，共三次，双手体旁折臂肘部后夹，双手尖胸前相对，手心向里。

第一次提胸放下时，双指尖胸前敞开；第二次提胸放下时，双指尖腹前敞开；第三次提胸放下时，双指尖胯前敞开停住。

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>