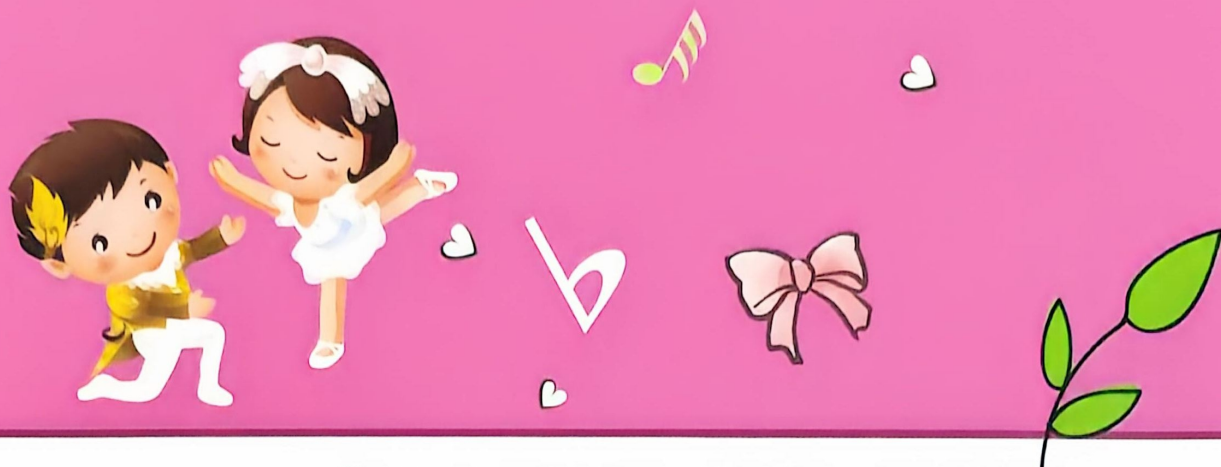




“十四五”职业教育国家规划教材



舞蹈基础

(第2版)

韩 云 主编



资源丰富：88个视频资源，扫一扫二维码轻松展示

新颖结构：遵循任务驱动编写模式，每个任务由我的目标、我来学、拓展延伸、思考探究构成

愉悦学习：宽松、有趣的版式，文图结合相得益彰，彩色的内文愉悦感官



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基础 / 韩云主编. -- 2 版. -- 北京 : 北京理工大学出版社, 2022.2 (2025.8 重印)
ISBN 978-7-5763-1040-5

I . ①舞… II . ①韩… III . ①舞蹈 - 教材 IV .
① J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 029315 号

责任编辑: 张荣君 文案编辑: 张荣君
责任校对: 周瑞红 责任印制: 边心超

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司
社 址 / 北京市丰台区四合庄路 6 号
邮 编 / 100070
电 话 / (010) 68914026 (教材售后服务热线)
 (010) 63726648 (课件资源服务热线)
网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

版 印 次 / 2025 年 8 月第 2 版第 6 次印刷
印 刷 / 定州市新华印刷有限公司
开 本 / 889 mm × 1194 mm 1/16
印 张 / 10.5
字 数 / 225 千字
定 价 / 42.00 元

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 负责调换

目录 Contents



单元一 舞蹈入门 / 1

- 知识 1 进入舞蹈 / 1
- 知识 2 舞蹈的理论知识 / 6

单元二 舞蹈基础训练 / 11

- ✓ 任务 1 芭蕾手位、脚位组合 / 11
- 任务 2 古典舞手位组合 / 15
- 任务 3 擦地组合 / 20
- 任务 4 小踢腿组合 / 23
- 任务 5 蹲组合 / 26
- 任务 6 腰组合 / 29
- 任务 7 压腿组合 / 33
- 任务 8 踢腿组合 / 36
- 任务 9 跳的组合 / 38
- 任务 10 转组合 / 41

单元三 民族民间舞蹈训练 / 45

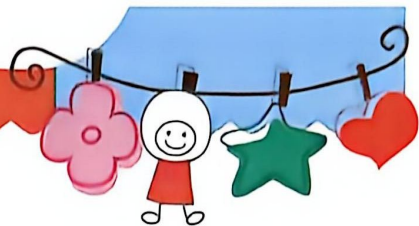
- 任务 1 蒙古族民间舞 / 45
- 任务 2 藏族民间舞 / 54
- 任务 3 傣族民间舞 / 62
- 任务 4 维吾尔族民间舞 / 70
- 任务 5 东北秧歌 / 78
- 任务 6 胶州秧歌 / 87

单元四 幼儿舞蹈教学 / 94

- 任务 1 幼儿舞蹈理论知识 / 94
- 任务 2 幼儿生活情境类舞蹈 / 99



单元二 舞蹈基础训练



任务1 芭蕾手位、脚位组合



我的目标

1. 明确芭蕾是舞蹈的一大体系，是中职学前教育专业学生学习舞蹈时必不可少的课程。学习这一课程，理解芭蕾“开、绷、直、立”的技术原则，体会芭蕾基训对形体、审美、气质培养的重要作用。
2. 对芭蕾基训中手位、脚位及教室空间方位的认知。



我来学



芭蕾手位

一、芭蕾基训手位

1. 动作要领

一位手：在基本站立要求的基础上，双手在身前下垂，手臂略呈弧形，两臂合成一圆形，肘关节略用力前顶，手心朝上，两手手指相距一拳，手掌与身体也相距一拳（见图 2-1）。

二位手：保持一位手的形态，双臂平平地向上端起，手心对着胸口约第三个纽扣处，使肩到手指有一个下坡度，双肩仍保持一位时的弧度，有一种合抱大树的感觉（见图 2-2）。

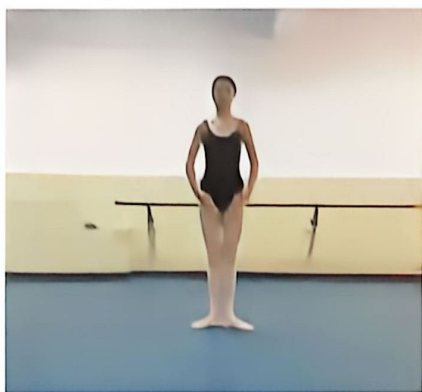


图 2-1 一位手

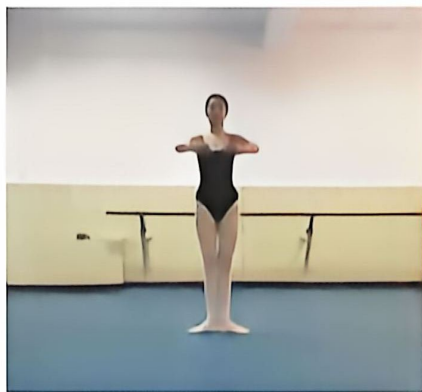


图 2-2 二位手

三位手：保持二位手的形态，双臂同时向头顶、鼻子的上方抬起，手心朝头顶，肘关节略向后用力掰开，双臂仍保持弧形（见图 2-3）。

四位手：一只手臂在三位手位置上，另一臂保持原有形态下降到二位手的位置（见图 2-4）。

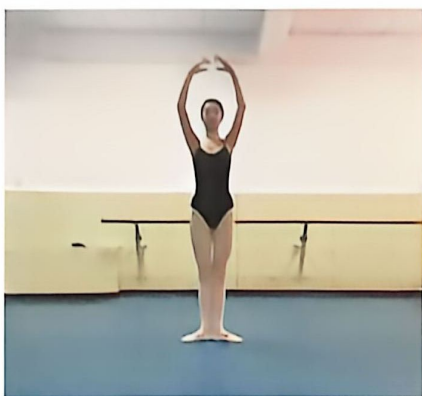


图 2-3 三位手

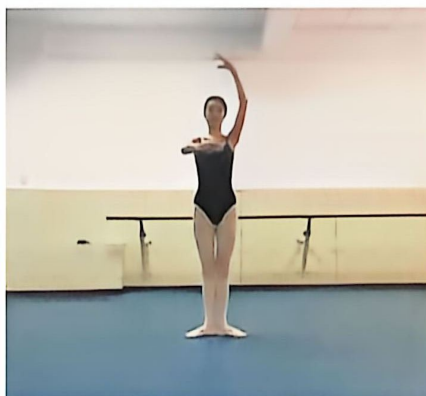


图 2-4 四位手

五位手：停留在三位手的手臂仍保持不动，下降至二位手的手臂向外向旁扩张出去到正旁稍靠前，肘关节向上抬起，手心向另一侧的斜前，从肩到手指也略有一点坡度（见图 2-5）。

六位手：已打开到旁的手臂保持不动，另一手臂从三位手的位置上，下降到二位的位置上（见图 2-6）。

七位手：原已打开的手臂仍保持不动，下降到二位手的手臂向外向旁扩张出去到正旁，此时双臂都到了身旁，严防肘关节下坠，感觉上好像几个人在围抱一棵圆周很大的大树一样（见图 2-7）。

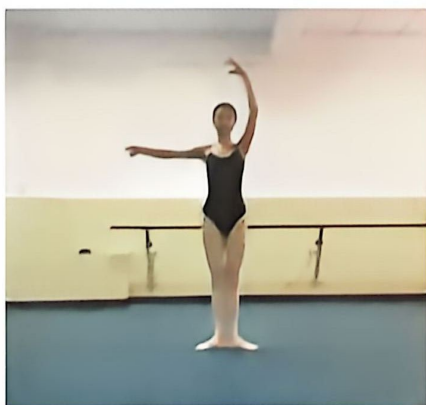


图 2-5 五位手

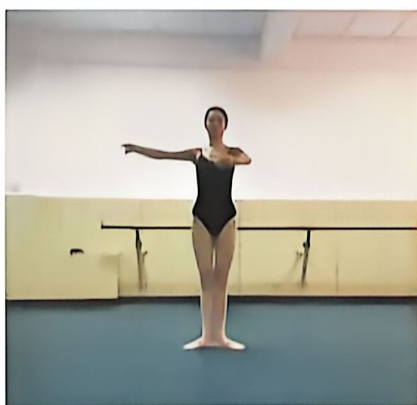


图 2-6 六位手



图 2-7 七位手



2. 节奏节拍

前奏音乐准备 1 个 8 拍,基本体态站好。1 个 8 拍为单位变换七个手位,第 8 个 8 拍手由七位手吸气收回到一位手。

3. 练习提示

芭蕾手位练习中最容易出现的问题如一位手时肘关节容易贴身,二位手时肘关节易下沉,三位手时肘关节容易前冲,七位手时肘关节容易下垂,同时还须注意不要耸肩,要沉肩,让颈脖尽量伸展。在做芭蕾舞手位训练时注重培养芭蕾感觉和芭蕾的舞蹈气质。

二、芭蕾基训脚位

1. 动作要领

一位脚: 两脚完全外开。两脚跟相接形成一横线(见图 2-8)。

二位脚: 两脚跟在一位基础脚,向旁打开一脚的距离(根据自己脚的大小)(见图 2-9)。

三位脚: 一脚位于另一脚之前,前脚跟紧贴后脚心,前脚盖住后脚的一半(见图 2-10)。



芭蕾脚位

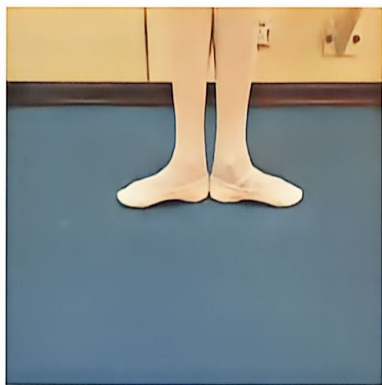


图 2-8 一位脚

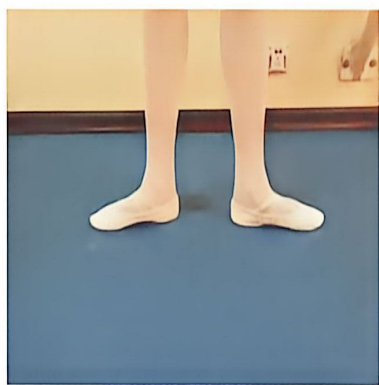


图 2-9 二位脚



图 2-10 三位脚

四位脚: 一脚从三位脚向前打开,两脚相距一脚的距离。前脚跟与后脚趾关节成一条线(见图 2-11)。

五位脚: 两只脚紧贴在一起,一脚的后脚跟紧挨着另一只脚的脚尖,前脚完全遮盖住后脚(见图 2-12)。



图 2-11 四位脚

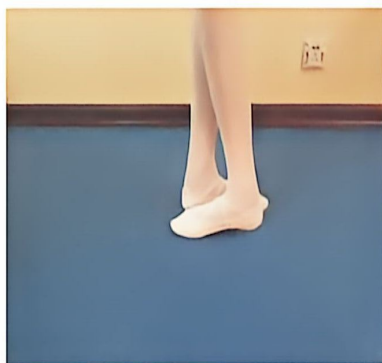


图 2-12 五位脚



2. 节奏节拍

前奏音乐准备1个8拍，一位脚站好。左脚为动力腿以1个8拍为单位变换脚位，第5个8拍开始以右脚为动力腿同样节奏变换脚位。

3. 练习提示

从芭蕾舞五种脚位的做法可以看出，要求双脚尽力朝相反方向打开。要想使脚打开，在外开训练中要依靠大腿内侧肌肉的伸展，使腿从胯关节向外扭转。在五种脚位中，要十分注意不能倒脚，要五趾着地，中心在两腿之间。脚位变换时要清楚分明，在做脚位组合时注重强调上体舞姿。



拓展延伸

芭蕾已有三百多年历史，芭蕾舞基础训练以科学性、规范性、系统性、严谨性为特点，芭蕾舞通过“开、绷、直、立”等严格的舞蹈历练，逐渐形成挺拔、匀称、完美的体态，并且使心与形相交融，展现出舞者典雅、和谐、流畅的舞姿。针对以后幼儿的教学能够很好地利用芭蕾元素编排韵律和形体，使孩子体会到芭蕾的典雅气质。

扫一扫二维码欣赏芭蕾舞《天鹅湖》，如图2-13所示。



《天鹅湖》

图2-13 《天鹅湖》



延伸提示：

芭蕾手位、脚位的自由编创，手位、脚位运动必须遵循从位置到位置的原则。在训练时不必完全按照手位顺序一、二、三、四、五、六、七位进行，可以自由随意进行，自由编排组合。原则是手位必须从一位开始，最后收回一位，一位是一切手位的基础，在运动变化中，途经的手位必须清楚到位，不可随意，必须走最长的运动路线。



思考探究

1. 掌握规范准确的基本手位、脚位练习。
2. 请使用不同的手位和脚位进行组合，创编自己的组合。