

<<形体塑造与展示>>

图书基本信息

书名：<<形体塑造与展示>>

13位ISBN编号：9787030340696

10位ISBN编号：7030340698

出版时间：2012-5

出版单位：科学出版社

作者：左婷，魏扬帆 主编

页数：93

字数：136000

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>

## <<形体塑造与展示>>

### 内容概要

《高等职业教育“十二五”规划教材：形体塑造与展示》是针对航空服务专业学生的形体和舞蹈课编写的教程，旨在提高学生的形体基本技能和身体运动素质。

全书共5个单元，单元1、单元2从理论上阐述形体运动的规律以及空乘人员与形体的关系；单元3是肢体语言的训练，从力量、肌肉的控制、身体的造型等方面来训练学生的形体表达能力；单元4是中、外有代表性风格舞蹈的训练，通过练习可以加强身体部位的活动能力，扩展肢体的适应性和表现力；单元5加入了健身、保健的基本常识。

本书可作为高等职业院校航空服务、旅游、酒店、导游等专业的公共素质课教材，也可供五年制高职院校、中等职业学校使用，还可作为航空服务企事业单位从业人员的培训教材，对其他服务行业的从业人员，也是一本很好的自学参考书。

## <<形体塑造与展示>>

### 书籍目录

#### 单元1 概述

##### 1.1 空乘人员与形体

###### 1.1.1 空乘人员的形体条件

###### 1.1.2 空乘人员的形体动作

###### 1.1.3 空乘人员面试的形体标准

##### 1.2 形体训练的特点、本质及训练原则

###### 1.2.1 形体训练的特点

###### 1.2.2 形体训练的本质

###### 1.2.3 形体训练的原则

#### 单元2 空乘人员体能训练

##### 2.1 体能训练概述

###### 2.1.1 概述

###### 2.1.2 身体形态

##### 2.2 各种身体素质及训练方法

###### 2.2.1 力量素质及训练

###### 2.2.2 柔韧素质及训练

###### 2.2.3 灵敏素质及训练

###### 2.2.4 耐力素质及训练

###### 2.2.5 协调能力及训练

#### 单元3 形体塑造

##### 3.1 芭蕾的基本概念

###### 3.1.1 站的基本形态及要求

###### 3.1.2 坐的基本形态及要求

###### 3.1.3 躺的基本形态及要求

###### 3.1.4 手的形态及位置

###### 3.1.5 脚的位置

###### 3.1.6 身体的方向

##### 3.2 地面训练

###### 3.2.1 呼吸及手臂的训练

###### 3.2.2 勾绷脚

###### 3.2.3 脚的环动

###### 3.2.4 向前、向旁、向后抬腿25°

###### 3.2.5 吸腿、撩腿的训练

###### 3.2.6 划圈

###### 3.2.7 压腿

###### 3.2.8 踢腿

###### 3.2.9 腹肌、后背肌的训练

##### 3.3 扶把训练

###### 3.3.1 Battement-tendu

###### 3.3.2 Plie

###### 3.3.3 Battement-tendujete

###### 3.3.4 Rond-de-jambe-terre

###### 3.3.5 Battement-tendu-fondu

###### 3.3.6 Battement-frappe

###### 3.3.7 Grand-battement-developpe

<<形体塑造与展示>>

3.3.8 Grand-battement-jete

.....

单元4 中国民族民间舞及国际标准舞

单元5 健身与保健

附录

主要参考文献

## &lt;&lt;形体塑造与展示&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：胶州秧歌又称“地秧歌”、“跑秧歌”；民间称“扭断腰”、“三道弯”，是流传在鲁南郊县一带的一种民间广场歌舞，与鼓子秧歌和海阳秧歌并称为山东三大秧歌。

今天我们在舞台上见到的胶州秧歌舞蹈就是将“翠花、扇女、小嫚女”三种角色所具有的泼辣、舒展、婉转的特点融为一体的结果，从而形成了舒展大方和热情灵巧这两种情绪和舞姿的变化。

1. 体态动律的基本特征和特点 胶州秧歌的动律特点可概括为“拧、碾、扭、抻、韧”，重抬轻踩腰身飘，行走如同风摆柳。

首先，由脚部和膝部开始训练，掌握“拧、碾”的步态特点，达到脚下的韧性和力度感；其次，腰部的训练，则通过肋部的力量促成腰部的“扭”动，形成三道弯的特殊体态美；最后，在双臂和扇花的训练上要掌握推扇的“抻”和抱扇的“韧”，寻找缓慢动作中的节奏韵律，以及双臂快速交替绕横划8字”的舞姿。

2. 基本动作分解 (1) 扇的拿法 右手持扇。

开扇：将扇子完全打开，扇柄握于手心，大拇指与食指捏住约扇轴处，其余3指微并拢轻捏剩余扇骨。

关扇：将扇子合拢，大拇指与食指环状握住扇柄，其余三指并拢弯曲，类似握笔写字的手势。

(2) 手绢花的拿法 左手抓握约1/3手绢花，拇指放于手绢花上侧，其余四指弯曲握于手绢花下侧。

(3) 正丁字碾步(4拍) 准备：身体面对1点，正步位。

半拍：身体面对1点，双膝微弯曲，重心移至右脚；左脚微离地抬至右脚脚踝处，内拐使脚尖指向3点。

1拍：双膝保持弯曲逆时针旋转；左脚脚后跟先1点落地，脚尖转向8点，呈外八丁字步。

注意左脚打开丁字步时，要强调脚掌外延摩擦地面，突出“碾”的动作特征。

2拍：双膝微微伸直，重心持续缓慢移动到左脚丁字步上，右脚成后踏步。

半拍：微蹲。

做相反腿动作。

3~4拍：做相反腿动作。

<<形体塑造与展示>>

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>