

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787030345196

10位ISBN编号：7030345193

出版时间：2012-6

出版单位：科学出版社

作者：张霞 编

页数：212

字数：331000

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>

<<形体训练>>

内容概要

《中等职业教育“十二五”规划教材·中职中专旅游服务类专业系列教材：形体训练》内容新颖、丰富全面，综合性较强，将芭蕾舞基础训练、古典舞身韵练习、民族民间舞、当代流行舞、健美操、交谊舞、舞蹈创编等知识融合在一起，由浅入深，通过对身体各部位进行系统全面的训练，来增加体态的美感，同时通过理论与实践训练相结合的方式提升学生的体态气质与审美能力。

建议设有服务类专业的学校，每学期都坚持开设形体训练课程，在循序渐进地塑造学生体态美的同时，使学生养成良好的体态习惯，形成独特优雅的气质。

《中等职业教育“十二五”规划教材·中职中专旅游服务类专业系列教材：形体训练》配备光盘，读者可模仿光盘中的示范人员练习。

《中等职业教育“十二五”规划教材·中职中专旅游服务类专业系列教材：形体训练》适合的读者群有高职高专和中职中专的旅游、航空服务、酒店管理、商务管理、服装设计与模特、办公文秘等专业的学生，以及艺术爱好者和艺术培训机构的人员等。

<<形体训练>>

书籍目录

序
前言
形体训练认知
模块1 形体训练认知
模块2 形体训练与职业形象塑造
训练1 站姿训练
训练2 坐姿训练
训练3 走姿训练
训练4 蹲姿训练
模块3 身体活动组合
单元2 地面素质谢练
模块1 头、颈、肩部训练
训练1 头、颈基本动作
训练2 肩部基本动作
训练3 组合练习（8x8拍）
模块2 下肢训练
训练1 勾绷脚
训练2 腿部训练
训练3 髋关节训练
训练4 组合练习
模块3 腰部训练
训练1 地面腰部训练
训练2 腰腹肌训练
训练3 腰背肌训练
训练4 组合练习（8x8拍）
模块4 古典舞身韵训练
训练1 身韵元素训练
训练2 眼部训练
训练3 组合练习
单元3 把杆形体训练
模块1 基本站立姿态
训练1 站立的基本形态
训练2 基本脚位
模块2 单手扶把立半脚尖
组合训练（12×8拍）
模块3 擦地
训练1 单手扶把一位擦地（8x8拍 以右脚为例）
训练2 擦地综合组合（8x8拍 以右脚为例）
模块4 蹲
训练1 蹲单一练习
训练2 蹲组合（32x8拍）
模块5 小踢腿
训练1 小踢腿单一练习
训练2 小踢腿组合
模块6 地面划圈

<<形体训练>>

训练1 划圈单一练习 (4x8x3拍)
 训练2 划圈组合
 模块7 腰
 训练1 腰的单一训练
 训练2 腰组合
 模块8 压腿
 训练1 前压腿单一训练 (8x8拍)
 训练2 旁压腿单一训练 (8x8拍)
 训练3 前旁压腿组合
 训练4 后压腿单一训练 (8x8拍)
 训练5 后压腿组合
 模块9 大踢腿
 训练1 前大踢腿单一训练 (8x8拍)
 训练2 前大踢腿组合训练
 训练3 旁大踢腿单一训练 (8x8拍)
 训练4 旁大踢腿组合
 训练5 后大踢腿单一练习
 训练6 后踢腿组合
 单元4 跳跃训练
 模块1 小跳训练
 训练1 扶把练习
 训练2 中间练习
 模块2 中跳练习
 训练1 二位中跳 (4x8拍)
 训练2 双起双落跳 (4x8拍)
 训练3 分腿跳 (4x8拍)
 训练4 舞姿中跳 (6x8拍)
 模块3 大跳练习
 训练1 大跳单一练习 (1x8拍)
 训练2 大跳组合练习 (4x8拍)
 训练3 倒踢紫金冠单一练习 (2x8拍)
 训练4 倒踢紫金冠组合练习 (3x8拍)
 单元5 舞姿与素质训练
 模块1 古典舞基本手位、脚位
 训练1 基本手型、脚位
 训练2 基本手位, 脚的基本动作
 模块2 芭蕾姿态训练
 训练1 芭蕾手位
 训练2 姿态素质组合 (芭蕾小舞姿)
 模块3 姿态综合素质练习
 训练1 古典舞姿态单一练习 (晃手, 云手, 立身射雁等)
 训练2 小舞姿组合

 单元6 中国民族民间舞蹈
 单元7 形体健美训练
 单元8 当代流行舞
 单元9 交谊舞

<<形体训练>>

单元10 形体训练之舞蹈创编技巧

<<形体训练>>

章节摘录

版权页：插图：3.内容丰富合理性 进行形体训练的内容、方法和形式多种多样、十分丰富。例如，地面的软开度训练，把杆的基础体态训练，形态优美训练等多方面的训练，由易到难，由浅入深，从单一动作到组合训练，全面提高学生身体各方面的能力，增加体态的美感，促进学生优雅气质的形成。

训练的内容可以根据学生的接受能力，有选择性地安排。

初学者可以先进行各个单元的单一训练，掌握动作的基本要领，形成良好的体态感觉，再进行组合训练，进一步养成良好的体态习惯，从而散发出优雅的气质。

4.育人的多样性 形体训练是一门塑造优美形体，形成优雅气质，提高综合素质的训练课程，目标是追求姿态美、形态美、气质美等，可以陶冶情操，形成正确的审美观，具有较强的艺术性。

在训练过程中，会消耗大量的体力，需要吃苦耐劳、坚忍不拔的毅力才能完成训练动作。

而且形体训练需要长期的坚持才能有成效，因此，形体训练有助于学生形成良好的性格，使学生能够身心健康发展。

三、形体训练的功能 形体训练的功能是以挺拔向上、舒展灵活的姿态动作，帮助学生矫正不良体态，塑造美好形体，使人气质高雅、仪态万方，同时陶冶性情，美化心灵，促进人们的身心健康和社会风尚的发展，进一步推动社会的精神文明建设。

1.自娱自乐，抒发情感 众所周知，舞蹈是一种生命形式的跃动，本书是以舞蹈的训练方式为主，以其独特的动感与美感浸润着人们的生活。

随着我国素质教育、美育教育的不断深入和发展以及物质生活水平的极大提高，人们对美的渴望、对高层次精神文化的需求变得越来越迫切。

健美操、民间舞、芭蕾舞等训练开始风靡都市，舞蹈不再是人们仰望的舞台艺术，舞蹈形体课甚至已经被家长们认为是培养孩子气质和塑造体形的最佳途径。

青少年们在课余、节假日报名参加各种舞蹈的培训班，期望拥有挺拔的身躯和良好的气质。

社会上各种健身场馆、公园、广场，到处流动着优美动听的乐曲，跳跃着舒展飘逸的舞姿，那是情感的宣泄、精神的放松、体格的锻炼，让人们从“负重行军”般的生活压力中得到放松和平衡。

闻一多先生曾经说过：“舞蹈是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。

”舞蹈参与者在身体有节奏的律动中，能充分感受到自我的存在，感受到生命的活力，感受到自我张扬的形体之美、力量之美和气质身韵之美；在内情外化的运动过程中，身心合，精神和肉体同时获得美感和快感。

可见，舞蹈可以表达内心的情感，可以缓解精神的紧张，可以抚平心灵的伤痛。

2.增强自信，延长青春 运动健身的功能举世公认，本书中的形体训练内容不仅是一种运动，而且是一种经过提炼加工的风格化、韵律化的人体运动，是一种高级的艺术运动。

在各种音乐的伴奏下起舞时，不但达到了健身的目的，而且能够自由地进入艺术表演的境界，产生心旷神怡的美妙感受，使训练者身心愉悦，起到延年益寿的作用。

接受形体训练的对象，主要是将要或正在从事服务行业的人员，她们经过长期的、专业的训练，形成良好的体态习惯，从而增强自信心与满足感。

3.修炼气质，陶冶情操 本书的形体训练项目是在舞蹈基本功的基础上，经过提炼加工形成的一种由易到难，易学易练的一种非专业训练方式，但其训练的内容、方法以及过程始终遵循舞蹈训练的基本要求。

<<形体训练>>

编辑推荐

<<形体训练>>

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>