第一图书网, tushu007.com

<<舞蹈形体训练基础>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈形体训练基础>>

13位ISBN编号：9787308084178

10位ISBN编号：7308084175

出版时间：2011-3

出版时间：浙江大学出版社

作者：王诗漪

页数：93

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

王诗漪编著的《舞蹈形体训练基础》主要选择和运用了中国古典舞的身韵和身法训练，是为各大院校的学前教育专业(幼师专业)提供的舞蹈课程中基本功训练部分的教材。
由于学前教育专业的专业特性决定了其舞蹈课程非专业性的同时而又要求学习内容严谨规范，并可以根据幼儿教育的需要具有传统特点和可变性，因而选取了以中国古典舞为主的训练方法，通过对专业中国古典舞训练素材的分析和筛选，通过地面练习，把杆练习，中间练习以及中国古典舞身韵的基本练习循序渐进地训练身体各个关节的灵活性以及肌肉韧带的柔韧性，掌握基本的直，绷，开的要领，克服身体的自然体态，获得正确的直立感。
学习有关舞蹈的基本知识，术语，常用舞姿，培养节奏感和身段的协调性。
教材主要包括以下四个部分：地面素质训练、把杆素质训练、中间素质训练、古典身韵训练。

第一图书网, tushu007.com

<<舞蹈形体训练基础>>

书籍目录

第一部分 地面素质训练
一、身体基本形态
二、组合训练
第二部分 把杆素质训练
一、身体基本形态
二、组合训练
第三部分 中间素质训练
第四部分 古典身韵训练
一、基本体态与手型
二、手的动作
三、组合训练

章节摘录

版权页：插图：以上是芭蕾的七个手位，再补充一下从七位到一位的做法：七位手随吸气使大臂上提略高于肩（使掌心朝下），随着呼气由大臂带动手臂轻柔地下降，逐渐回到原一位的手位上。
还需要说明的是七个手位中一、二、三、七位是不分左右的，四、五、六位是分左右的。
教学提示：手位练习中最容易出现的问题是肘关节，如一位手时肘关节容易贴身，二位手时肘关节容易下沉，三位手时肘关节容易前关，七位手时肘关节容易下垂，同时还须注意不要耸肩，要沉肩吐气，尽量拉长颈部。
手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。
手位练习教师可以根据需要自由编排组合，进行左右两边的手位练习，不管怎么编排，有两条原则不能违背：一条是必须从一位开始，最后收回一位，一位是一切手位的基础；另一条是手位在运动变化中，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。
2.小跳训练组合训练内容：正步位小跳，一位小跳，双起单落后吸腿小跳，单起单落后吸腿小跳。
动作规格与要领：（1）正步位小跳：双手叉腰，脚下正步位直立体态准备。
正步位半蹲后，收腰脚背迅速推地绷脚往上跳起（脚背往上用力，脚尖往回用力，膝盖伸直）。
空中脚尖自然对地面，双腿双脚并拢。
落地时脚尖先落，脚跟落地后膝盖随之放松，经过半蹲缓冲。
注意身体直立体态的始终保持，蹲时忌撅臀部。
（图77）

<<舞蹈形体训练基础>>

编辑推荐

《舞蹈形体训练基础》：高等学校儿童艺术教育系列教材·舞蹈教育。

第一图书网, tushu007.com

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