

<<中国古典舞基本功训练教学法>>

图书基本信息

书名：<<中国古典舞基本功训练教学法（中专女班）>>

13位ISBN编号：9787806676097

10位ISBN编号：7806676090

出版时间：2005-9

出版时间：上海音乐出版社

作者：沈元敏

页数：294

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>

<<中国古典舞基本功训练教学法>>

内容概要

本书对古典舞训练任务作了新的阐述，并通过重新分类建立新的训练系统，针对基训课如何与身韵相结合这一研究课题进行了探索总结，对“基本功的属性”、“中国古典舞的基本概念”、“基本功和身韵的关系”等作了深入浅出的理论表述。

这是一部构思严谨、内容充实、使用价值高且文字流畅、易于普及的教材，是对古典舞发展新阶段所赋予的历史使命的回应。

<<中国古典舞基本功训练教学法>>

作者简介

沈元敏，1963年毕业于北京舞蹈学校并留校任教；1970年调入中央芭蕾舞团担任演员；1978年回北京舞蹈学院继续任教；1998年被评为教授。

几十年工作在教学第一线，致力于中国古典舞基本功训练和教学法的研究。所教的学生多次在全国舞蹈比赛和“桃李杯”比赛中获奖；本人也多

<<中国古典舞基本功训练教学法>>

书籍目录

总序前言概述第一章 中国古典舞基本功训练课的属性说明 第一节 几个基本概念的认识 一、关于中国古典舞 二、中国古典舞训练的总要求 三、中国古典舞基本训练的任务及特点 第二节 中国古典舞基训教材的分类与分析 一、基础能力训练部分 二、技术技巧训练部分第二章 中国古典舞训练的基本教材 第一节 头、眼的训练 一、头、眼的训练在基训课中的重要性及必要性 二、头、眼训练的教材 第二节 上肢的训练 一、上肢的训练在古典舞基训课中的重要性 二、上肢训练的特点 三、上肢训练的教材 第三节 躯干的训练 一、躯干训练的重要性与必要性 二、躯干训练的特点 三、躯干训练的教材 第四节 下肢的训练 一、下肢训练在中国古典舞训练中的民族特性 二、下肢训练的教材 第五节 旋转的训练 一、旋转训练在中国古典舞训练中的重要位置 二、旋转训练中应抓住的几个基本环节 三、旋转训练中应重视的几个问题 四、旋转训练的教材 第六节 翻身的训练.....第三章 中专的教学第四章 中专三个教学进程——低、中、高年级的阶段任务跋——关于这本教材的几句“题内”的话后记

<<中国古典舞基本功训练教学法>>

章节摘录

版权页：插图：训练步骤先单手扶把搬旁朝天凳，再撒手，形成旁腿躺身舞姿。

然后在直抬或吸伸控旁腿上形成旁腿躺身，就可进入控制及踢腿中运用。

古典舞舞姿中的斜探海、探海、大掖步、掀身探海、大射雁等都和转、翻、跳等技术技巧有着直接的关系。

古典舞审美的特点是弧线，抛掉了弧线，就没有了圆，没有圆的意识就缺少了动势，没有动势就没有了古典舞技术技巧的技法特点，因此在古典舞舞姿中都存在着大、小不同的弧线，即使是静止的舞姿中也应“形止势延”，静中寻找舞姿“合与圆”，的动势规律，忽视了这个重要的特征，古典舞的舞姿就不是栩栩如生的，就缺少民族风格和神韵，在形成技术技巧时也是缺乏质量的。

(7) 骨盆在倾斜状态上的变化而形成的舞姿及动作 踮燕摆动到探海：在踮燕舞姿上继续顶胯、挑腰，头与动力腿的脚尖从两端控制着往下落，经过前腿点地后腰的姿态（见图4—143），摆动成探海（腿主动上抬，腰被动起来），在踮燕和探海练习之后做，节奏处理随控制的音乐，四拍落成前腿点地后腰，四拍摆动到探海。

它是骨盆在后倾位上经过直立再到前倾位上的动作。

踮燕变探海：在踮燕舞姿上推立半脚掌，经过旁腿躺身过程（见图4—144）变身成里动力腿的探海（见图4—145），在踮燕和旁腿躺身练习之后做，节奏处理随控制的音乐，两拍踮燕半脚掌，两拍变旁腿躺身，四拍变身完成探海。

它是骨盆在后倾位上，经过侧倾位再到前倾位上的动作。

探海变踮燕：是踮燕变探海的反向动作，它是骨盆在前倾位上，经过侧倾位再到后倾位上的动作。

踮燕环动成探海：是从踮燕舞姿上动力腿由脚尖带动从前环动到探海，上身由头带动从后躺位上环动到前俯位的，脚尖与头顶相互调换位置的动作，在高班组合中进行训练。

它是骨盆在后倾位上，尽量保持在平面上的“盘旋”过程再到前倾位的动作。

探海环动成踮燕：是动作“ ”的反向动作，它是骨盆在前倾位上，经“盘旋”过程再到前倾位的动作。

躺身大片腿：它是加躯干配合的跨片的放大，是一个动力腿和躯干配合起来幅度都比较大的动作，从端腿展翅舞姿上加深半蹲同时吐气（见图4—146），经片的过程（见图4—147）。

由脚踝的环动带动着腿的大环动，片到躺身勾脚旁腿（见图4—148），经过主力腿登地（见图4—149）迈移过程，动力腿落地成为主力腿衔接另一舞姿。

动力腿的环动呈立着的“扇面”，是骨盆从前倾，上身的拧、腆，结合动力腿的立圆路线到骨盆的后倾、敞胸的训练动作，是高班的训练教材，综合性比较强，在腿的大幅度立圆的环动过程中应强调顶胯、躺身、敞胸。

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>