

<<芭蕾脚尖基本训练教程>>

图书基本信息

书名：<<芭蕾脚尖基本训练教程>>

13位ISBN编号：9787807514428

10位ISBN编号：7807514426

出版时间：1970-1

出版时间：上海音乐

作者：杨佩娥

页数：140

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>

## <<芭蕾脚尖基本训练教程>>

### 前言

舞蹈是一门最能表现人的生命情调，最直接有力地展现人的生命力的艺术。

进入二十一世纪，随着人民群众生活水平、生活质量的提高，舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代，她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校50周年之际，舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。

这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材，它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点，融知识性、训练性和实用性于一体，强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。

整套系列教材图文并茂，学术性尤为突出，也有可操作性，对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。

有了这两翼，我们的文化事业定会展翅飞翔！

让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上，放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营，在尊重艺术科学发展规律的前提下，诚信互动，和而不同，共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来！

愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传！

## <<芭蕾脚尖基本训练教程>>

### 内容概要

舞蹈是一门最能表现人的生命情调，最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪，随着人民群众生活水平、生活质量的提高，舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代，她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校50周年之际，舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。

这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材，它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点，融知识性、训练性和实用性于一体，强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。

整套系列教材图文并茂，学术性尤为突出，也有可操作性，对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

## <<芭蕾脚尖基本训练教程>>

### 作者简介

杨佩娥，上海市舞蹈学校高级讲师。

1948年出生，1960年考入上海市舞蹈学校，学习芭蕾专业，1966年毕业，在上海芭蕾舞团（白毛女剧组）当演员。

1972年~2003年在上海舞蹈学校芭科任教。

熟悉教材，对芭蕾教学规律和方法有一定研究，教学风格细腻、严谨，其学生的基础扎实，多名学生获国际国内芭蕾比赛金奖、银奖。

## <<芭蕾脚尖基本训练教程>>

### 书籍目录

序编者的话前言芭蕾脚尖的永恒魅力芭蕾脚尖教学大纲第一学年下半学期第二学年第三学年第四学年第五学年第六学年芭蕾脚尖教材第一学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第二学年上半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第二学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第三学年上半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第三学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第四学年上半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第四学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第五学年上半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第五学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第六学年上半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第六学年下半学期期初至期中阶段期中至期末阶段第七学年附录1：教室平面图附录2：芭蕾手的7个位置附录3：芭蕾脚尖基本动作后记

## &lt;&lt;芭蕾舞脚尖基本训练教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：脚尖使芭蕾舞女演员的脚富有表现力，有些舞剧片段芭蕾舞演员的脸部几乎没有表情，而手部动作与脚部动作却有着喜怒哀乐的丰富表情。

脚尖使芭蕾舞更有音乐感，脚尖每一动作几乎都踩在节拍的点子上，交响芭蕾是芭蕾音乐美的极致。

脚尖是舞者的支点，撑起轻灵的肢体，发动起令人目眩的人体力学唯美的运动。

脚尖是舞者的音符，在舞台的五线谱上点击着，跳跃着，谱写芭蕾美轮美奂的乐章。

脚尖是舞者的笔尖，在舞台的纸页上挥写诗句，一会儿端庄、高贵，一会儿龙飞凤舞……三、脚尖、人体解剖与科学训练芭蕾舞女演员的脚尖取决于先天的条件和后天的科学训练。

芭蕾舞校在挑选学生时，要目测学生脚的先天条件，一是看脚背，看脚背能不能绷起，形成弧线，弧线的最高弧度应在距骨头前方，而不是跗跖关节处。

如有的学生脚的肌肉力量差，老师可适当加外力帮助绷脚，以确认脚背的条件；二是看脚趾，看第1\_3脚趾的长度是否齐平，这三个脚趾齐平的学生将来立脚尖重心容易稳定。

后天的科学训练，以脚背为例，即使脚背条件再好，也要持之以恒练习脚背，而脚背条件稍差，则可以通过科学的训练得到弥补和改进。

脚背的训练应该如人体软度训练一样重视。

压脚背有许多方法，一些芭蕾舞演员还自己摸索出简便易行的方法，比如，洗脚后，趁脚泡得比较柔软时，去扳脚背。

从人体解剖来看脚与脚尖，人的脚的骨头分为跗骨、跖骨和趾骨，共26块。

#### (1) 跗骨。

跗骨（见图）是脚背的主要骨骼，共有7块：跟骨、距骨、足舟骨、骰骨各1块，楔骨3块，全是短骨。它们排成三列：前列由内向外为3块楔骨和骰骨，中列为足舟骨，后列为距骨及其下面的跟骨。

跟骨位于足的后下部，是最大的跗骨。

在跟骨的后下方有一较大的粗糙隆起，称“跟结节”，是足跟腱的附着处，在跟骨的上方、前方均有有关节面，分别与距骨、足舟骨构成关节。

## <<芭蕾脚尖基本训练教程>>

### 后记

当我完成了这本书稿，坐在电脑前，意犹未尽。

上海舞蹈学校，几十年的教学生涯，都已成为过去。

回头望去，我这个舞校女儿还是为母校做了点事。

有过许多快乐，也有很多惆怅，但我更多的是感恩。

我走完了芭蕾教学的全过程，熟悉芭蕾教学在低年级、中年级、高年级该怎么教？

用什么方法可以让学生更好地转起来，跳起来？

如何为学生创造更好的条件让她们来适应这门“残酷的艺术”？

如何让学生的手训练得高雅、古典？

尽自己最大的努力为学生创作改编一些小节目……我感谢教会了我跳芭蕾舞的老师，也感谢教会了我如何去教不会跳芭蕾舞的学生的老师，这是舞蹈领域中的另一个行当。

在教学上，我曾困惑过无数次，尤其是刚开始搞教学的几年，因当了6年演员，有很多感性的体会，但对教学没有理性的认识和经验，只能边学边干。

教第一届学生时，正逢舞蹈学校大修，在文化广场办学，由胡蓉蓉老师主持工作，这段时间的教学和教研给了我很多帮助。

对芭蕾教学中的中段研究，何谓芭蕾教学中的中段？

中段的稳定和开度的关系？

中段稳定在旋转中的作用？

中段的稳定如何训练？

就是从此时开始做有心人，后来有了论文《浅谈芭蕾教学的中段训练》。

1995年初，陈家年老师从加拿大回来，百忙中，我请他为我新接的高年级女班上一堂课，我是1994年9月接的这个班。

我到了47岁刚刚有机会教6年级，对教高年级的课我怕把握不住。

家年老师这次上课提的意见，至今都还在我的笔记上，获益匪浅。

<<芭蕾脚尖基本训练教程>>

编辑推荐

《芭蕾脚尖基本训练教程》：上海市舞蹈学校建校50周年系列丛书



<<芭蕾脚尖基本训练教程>>

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>