

<<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

<<形体塑造与展示>>

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>