

图书基本信息

书名：<<中国古典舞基本训练教材与教法（中专）>>

13位ISBN编号：9787806676356

10位ISBN编号：780667635X

出版时间：2004-9

出版时间：上海音乐出版社

作者：熊家泰

页数：324

字数：257000

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>

内容概要

《中国古典舞基本训练教材与教法》是一本系统的专业性教材。本书以年级教学为主线，教材相对稳定、规范、训练目的性强，有利于青年教师检索，具有很强的操作性。

本教材是为中等专业艺术学校舞蹈专业编写，既可为从事职业舞蹈教学提供一份借鉴，也可供非职业舞蹈教育参考。

作者简介

熊家泰（艺术家）教授，舞蹈教育家/舞蹈表演家，北京舞蹈学院舞蹈考级委员会主任，学术委员会副主任，硕士研究生导师。

1938年12月出生。

1952年考入中央歌剧舞剧院舞蹈团，从事舞蹈表演艺术，师从京昆名家、白俄芭蕾舞家学习戏曲舞蹈和芭蕾舞。

1954年考入北京舞蹈学校，系统学习中国古典舞、中国民间舞及芭蕾舞和外国代表性民间舞。

1959年以优异成绩毕业留校任教。

历任北京舞蹈学院附中校长、北京舞蹈学院表演系副主任、中国舞系副主任、主管教学副院长兼学院青年舞团团长。

现任北京舞蹈学院舞蹈考级委员会主任，学术委员会副主任，硕士研究生导师。

书籍目录

- 总序
- 编写说明
- 前言
- 第一章 综述
- 第二章 对把杆训练和素质训练的认识
 - 第一节 把杆
 - 第二节 素质
- 第三章 身体形态、手和脚的位置
 - 第一节 身体形态
 - 第二节 手形、手的位置
 - 第三节 手臂连接动作
 - 第四节 脚的位置
- 第四章 一年级教材与教法
 - 第一节 年级任务
 - 第二节 对年级任务的理解
 - 第三节 把杆部分
 - 第四节 中间部分
 - 第五节 跳
 - 第六节 技巧
- 第五章 二年级教材与教法
 - 第一节 年级任务
 - 第二节 对年级任务的理解
 - 第三节 把杆部分
 - 第四节 中间部分
 - 第五节 跳
 - 第六节 技巧
- 第六章 三年级教材与教法
 - 第一节 年级任务
 - 第二节 对年级任务的理解
 - 第三节 把杆问题
 - 第四节 中间部分
 - 第五节 跳
 - 第六节 技巧
- 第七章 四年级教材与教法
- 第八章 五年级教材与教法
- 第九章 六年级教材与教法

章节摘录

版权页：插图：5.抱端腿练习（平躺，双腿伸直，起上身同时抱端腿，躺下同时腿伸直落下）6.含胸双吸腿练习（坐地，双腿伸直，绷脚吸腿，同时上身含胸收腹。

伸腿同时立背，反复做或躺下，双腿伸直，起上身同时绷脚吸腿，躺下同时腿伸直）7.抬后腿练习（胸腹贴地，平爬，一条腿绷脚抬后腿45°以上，同时手前伸带动起上身，落下，反复，交替做）8.胸腰练习（平躺，双腿伸直，双手臂旁伸平。

最大限度挑起胸腰，头顶地板，然后回原位，反复做）。

（或平躺，双腿伸直，双手臂旁伸出，挑胸腰带动起上身前俯贴腿，双手前伸，然后躺下）9.板腰挑腰练习（双腿跪地，上身直立，往后下板腰，然后一节一节挑腰起回原位，反复做）10.辟胯练习（平躺，双腿伸直抬起90°，双脚尖往旁打开点地，然后双腿收回90°，反复做。

节奏处理可慢可快）11.环动胯部练习（平躺，双腿伸直，双手交叉枕于颈后，脚背领抬起90°，脚尖向旁打开，贴地收回，反复练习）。

（平躺，腿伸直，双手交叉枕于颈部后，脚背领贴地往旁打开到横叉位，向上抬起双腿并拢90°然后落下）节奏处理可慢做，也可快做。

12.横竖叉练习（竖叉下后腰，横叉前俯）13.踢腿练习。

（1）绷脚踢前腿（平躺，双腿伸直绷脚，双手交叉枕于颈后）一条腿脚前踢起，另一条腿伸直，可一条腿连续踢，也可两条腿交替做或25。

快速上下交替摆动。

（2）蹦脚踢旁腿（侧身躺，双腿伸直，一手前伸，一手放在身前）一条腿绷脚踢起90°落下反复做。

节奏处理可慢做，也可快做。（3）勾脚踢腿（同绷脚踢腿）14.中段训练（腹肌、背肌、侧腰肌）通过教学实践我体会到，素质练习是舞蹈训练非常好的辅助训练，它与舞蹈基本训练结合紧密，为把杆和中间训练做了比较好的准备，尤其对初学舞蹈者和低年级学生作用更明显。

它从脚趾、脚背、脚腕开始练习，到腿部肌肉拉长，胯部力量灵活。

胸腰、中腰、上身含与直、松与紧以及身体条件、软开度，为古典舞基本训练起到辅助作用。

因此在古典舞基本训练中，适当增加有目的性、针对性的素质训练很有必要。

但前提必须明确：素质练习只是一种辅助训练，不能夸大它的作用，素质练习不能喧宾夺主，那样，就会失去它应有的作用。

素质练习的内容必须“少而精”，在教材内容选择上要考虑到与舞蹈训练的关系，从舞蹈特点出发，选择有训练价值的教材。

低班教学阶段，素质练习可以放在比较重要的位置上，通过坐、躺、卧、爬、上的基础练习，减轻身体在垂直状态下做动作的负担，便于学生学习掌握理解。

中班教学阶段，素质练习应该有目的地配合技巧开发及所需能力进行练习，特别要注重为技术技巧专项能力做辅助训练。

高班教学阶段可作为恢复课手段。

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>