

<<舞蹈的基本训练>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈的基本训练>>

13位ISBN编号：9787103001332

10位ISBN编号：7103001332

出版时间：1988-8

出版单位：人民音乐出版社

作者：人民音乐出版社舞蹈组 编

页数：144

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>

## <<舞蹈的基本训练>>

### 内容概要

本书由四个专题组成：其中《中国古典舞教学大纲》适合青年舞蹈演员和舞蹈爱好者以及需要进行形体训练的其他演员使用。

《解剖学知识在舞蹈基训中的应用》一文是从人体生理学和运动医学的角度对中国古典舞基训主要内容进行了扼要的分析；此外还以增加舞蹈素质为目的，提出了在训练时应遵循的科学方法，这些方面的问题正是我国目前舞蹈训练中亟待加强的环节。

《舞蹈素质训练》为演员——特别是为初学舞蹈的学员提供了有关增强人体素质的训练方法。每个舞蹈演员的身体能否具备良好的身体素质条件，对他（她）们迅速掌握舞蹈技术和以后在舞蹈艺术上的发展、成就都有着十分重大的关系。

另一篇文章《现代舞的准备动作》是从《现代舞训练基础教程》一书中选择的。其内容是“现代舞”训练时的准备动作，介绍了现代舞训练的一些方法和动作，可供读者研究参考。

书后附有“舞蹈动作速画法”的有关内容，它基本上是一种“速写”的舞蹈笔记。

<<舞蹈的基本训练>>

书籍目录

前言 舞蹈素质训练 中国古典舞教学大纲（适用于青年） 解剖学知识在舞蹈基训中的应用 “现代舞”的准备动作 [附]舞蹈动作速画法（杆型画）

## &lt;&lt;舞蹈的基本训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：做擦地练习时，一手扶把，两脚置于“小八字步”、“一位”等位置，上身直立，腰背肌、腹肌和臀肌必须收紧。

因此，在擦地过程中，这一部分肌肉能力也能够得到锻炼。

擦地时，做动作的一条腿通称为动力腿，动力腿可以沿着三个方向运动——前、旁、后。

不论沿着哪个方向做擦地练习，膝关节都必须伸直，脚先从足跟开始擦地并向足趾尖滑动。

在足关节缓慢地踱屈时，跗骨间关节活动起来，继之蹠趾关节、趾间关节活动，最后末节趾骨端部点地（图14）。

正确的擦地动作，能够有效地锻炼到大腿肌肉群，足部的小肌肉群和足部的关节囊韧带、内外侧足弓。

同时，小腿前群肌肉主动伸长，小腿后群肌肉主动收紧，末节趾骨端部点地时也能使小腿后部深层肌肉获得训练。

这是培养芭蕾舞演员立脚尖，不可缺少的基本功。

在擦地练习时还要注意几个问题：1.不要“倒脚”：多数学生在擦地练习时都采用“一位”站立，由于髋关节“不开”或人体重心不合理等原因，主力腿（即支撑腿）的前脚内翻，通称为“倒脚”现象（图15）。

旷日持久的“倒脚”擦地，会引起拇外翻疾患（图16）。

同时，造成小腿外侧丰满隆起，好似“O”形腿（图17）。

为此，在擦地时，必须要求两条腿的前脚五个脚趾紧贴地面。

## <<舞蹈的基本训练>>

### 媒体关注与评论

这套丛书的选题与内容力求丰富多样；形式上尽量做到图文并茂、生动活泼、供舞蹈工作者和业余爱好者学习、研究和参考本丛书包括：《中国古代舞蹈史话》、《常用舞蹈史话》、《常用舞蹈动作选》、《舞蹈的基本训练》、《舞蹈知识浅谈》、《舞蹈编导知识》、《介绍芭蕾舞》、《中国古代舞蹈家的故事》、《汉族民间舞蹈简介》、《中国各民族舞蹈选介》等。

## <<舞蹈的基本训练>>

### 编辑推荐

《舞蹈知识丛书:舞蹈的基本训练》后附有“舞蹈动作速画法”的有关内容,它基本上是一种“速写”的舞蹈笔记。

构图、笔法都十分简单、易学,没有美术基础也能很快学会。

一个舞蹈工作者能迅速、形象地记下舞蹈动作,不仅能帮助记忆,而且对积累舞蹈素材、编舞、学术研究等方面也能起到一定的作用。

<<舞蹈的基本训练>>

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>