

<<中国舞基本功训练课例-中专女>>

图书基本信息

书名：<<中国舞基本功训练课例-中专女班-一年级至三年级-附DVD六张>>

13位ISBN编号：9787807519737

10位ISBN编号：7807519738

出版时间：2012-5

出版时间：上海音乐出版社

作者：叶燕萍

页数：175

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>

<<中国舞基本功训练课例-中专女>>

内容概要

《中国舞基本功训练课例·中专女班（1年级至3年级）》教学内容突出中专女班基本功训练课中的“软度训练”、“能力训练”、“轴心训练”、“幅度训练”、“技巧训练”、“舞姿训练”、“呼吸训练”等项目，删减了不必要的重复训练。

提取和借鉴芭蕾舞训练对中国舞（中专女班）训练有利用价值的训练方式和方法将其融入教材，达到为我所用。

对基本功训练所要实现的目标，进行再一次的明确和细化，最终确定训练所涉及的身体部位及训练方式和方法。

在坚守中国古典舞审美的前提下，进行教材的重新设计和整理。

通过课堂基本功训练和节目排练，锻炼学生的艺术表现力，实行课堂教学与舞台实践相结合的办法，尽可能地为 学生创造舞台实践的机会，最终寻觅到舞蹈专业中专女班基本功训练课在实际教学中教之有效的、实用的教学模式。

<<中国舞基本功训练课例-中专女>>

书籍目录

序 前言 说明 一年级教学任务 一年级上半学期期末课 第一课例 热身活动 一、舞步练习 二、勾绷脚、胯、后背、腰练习 勾绷脚 胯 后背、腰 三、把杆练习 双手扶把擦地 蹲 五位擦地 小踢腿 划圈 单腿蹲 小弹腿 控制 腰 朝天蹬 大踢腿 半脚掌练习 四、中间练习 跳踢步 蹲 五位擦地 五、跳跃练习 小跳 1.一位小跳 2.五位、二位小跳 六、眼睛练习 七、手位练习 一年级下半学期期末课 第二课例 一、把杆练习 双手扶把擦地 蹲 五位擦地 小踢腿 划圈 单腿蹲 小弹腿 腰 控制 大踢腿 二、中间练习 前吸腿跳 环动练习 蹲擦地、小踢腿 控制 三、跳跃练习 小跳 1.一位、二位、五位小跳 2.擦地双落跳 3.擦地单落跳 中跳 1.二、五位变位跳 四、眼睛练习 五、手位练习 二年级教学任务 二年级上半学期期末课 第三课例 一、把杆练习 双手扶把擦地 蹲 五位擦地 小踢腿 划圈 单腿蹲 小弹腿 控制 大踢腿 腰 二、中间练习 吸撩腿跳 五位擦地、小踢腿 五位转 控制 大踢腿 三、跳跃练习 小跳 1.原地一位、二位、五位小跳 2.五位、二位变位小跳 3.擦地双落跳 4.擦地单落跳 中跳 1.五、二位变位跳 2.双起单落跳 3.双起单落分腿跳 4.擦地双落跳 四、平转练习 五、手位组合 二年级下半学期期末课 第四课例 一、把杆练习 双手扶把擦地 蹲 五位擦地 小踢腿 划圈 单腿蹲 小弹腿 大弹腿 腰 控制 大踢腿 二、中间练习 下把活动 大踢腿 控制 擦地、小踢腿 五位转 平转 三、跳跃练习 小跳 1.原地一、二、五位小跳 2.二、四、五位变位小跳 3.擦地双落跳 4.小射雁跳 中跳 1.原地射雁跳 2.横叉、旁燕式跳 3.双起单落跳 4.双起单落分腿跳 大跳 1.错步、擦地双落跳 四、翻身练习 踏步翻身 五、综合组合练习 三年级教学任务 参考书籍

<<中国舞基本功训练课例-中专女>>

章节摘录

版权页： 双手扶把擦地 音乐：4/4慢板 准备动作：准备动作：右手旁斜下位，左背手，左后踏步脚点地，对1点。

（前奏）左转身双手扶把，左、右脚上步落一位。

（1）—（2）第1拍右脚向旁擦地，同时左腿半蹲，第2拍左腿直膝，达~右脚收回一位，第3拍右脚向旁擦地，第4拍右脚收回一位，达~拍右腿旁屈膝右脚旁推半脚掌点地，第5拍右腿吸掖左脚踝前小掖腿，第6拍右脚伸旁25度，第7拍右脚点地，第8拍右腿收回一位。

（3）第1~2拍右脚向旁擦地至收回一位，第3~4拍右脚向旁擦地至收回一位。

（4）第1~达拍右脚向旁擦点地至压下二位，第2~3拍经二位半蹲至右腿推直膝，左腿旁脚尖点地，第4拍左脚收回一位。

（5）—（8）左脚重复一遍（1）—（4）动作。

（9）—（10）第1拍右脚向旁擦地，同时左腿半蹲，第2拍左腿直膝，同时右脚收回一位，第3~4拍右脚向旁擦地至收回一位，达~拍右腿旁屈膝右脚旁推半脚掌点地，第5拍右腿旁吸掖左脚踝前小掖腿，第6拍右腿伸旁25度，第7拍右腿屈膝脚尖贴地面拉回左脚前，右腿膝盖向左旁关，达~拍右腿屈膝，膝盖向右旁转开，第8拍右腿伸旁90度，同时左腿半蹲。

（11）—（12）第1~2拍保持姿态，左脚立半脚掌，第3~4拍右腿吸旁腿90度，第5~6拍右腿落前五位半脚掌，第7~8拍右腿向旁擦地至收回一位，同时左腿落五位站立。

（13）—（16）左脚重复一遍（9）—（12）动作。

（17）—（18）第1~2拍一位半蹲至直膝，第3~4拍一位推半脚掌立，第5~6拍半脚掌上全蹲，第7~8拍起直至落一位。

（19）—（20）第1~2拍一位推半脚掌立，第3~4拍半脚掌上全蹲，第5~8拍起直至一位立半脚掌。

（结束句）保持姿态，立一位双手按掌，第7~8拍双手旁平位呼吸手心下延伸，落一位，双手落背手。

蹲 音乐：3/4慢板 准备动作：脚一位站立，左手扶把，右背手，头右侧1点。

（前奏）右手伸斜下位，同时一位半蹲至起直，收回背手，头、眼随手动。

（1）一位半蹲，同时右手提至旁平位延伸，头眼随手动。

（2）一位直膝，同时右手回右前下位。

（3）一位半蹲，同时右手经下位弧线提至按掌。

（4）一位直膝，右手心向上打开山膀。

（5）—（6）一位全蹲，同时呼吸右手经下弧线提至按掌。

（7）—（8）一位直膝，拉开山膀。

（9）—（12）右脚向前擦地至直膝抬前90度。

（13）—（14）右腿90度环动至旁90度。

（15）—（16）右腿落旁点地至压下二位，同时右手山膀呼吸伸落背手。

（17）二位半蹲，同时右手提至旁平位延伸，头眼随手动。

（18）二直膝，同时右手回右前下位。

（19）二位半蹲，同时右手经下位弧线提至按掌。

（20）二位直膝，右手心向上打开山膀。

（21）—（22）二位全蹲，同时呼吸右手经下弧线提按掌至切掌。

（23）—（24）二位直膝，同时右手胸前压按掌经下弧线提山膀。

（25）—（26）重心移至左腿，右腿旁直膝绷脚点地。

（27）—（28）右腿旁直膝抬旁90度。

（29）—（30）右腿90度环动至后90度。

（31）—（32）右腿落后点地至压下四位，同时右手山膀。

（33）—（36）四位重复一遍（21）（24）动作。

（37）—（40）重复一遍（5）—（8）动作，达~拍四位半蹲。

<<中国舞基本功训练课例-中专女>>

(41) — (46) 左脚位立半脚掌, 同时右腿旁90度, 右手旁斜上位。

(47) — (48) 右腿贴左腿慢慢下前五位立半脚掌至落五位站立, 同时右手心向上, 下旁平位。

(43) — (46) 五位重复一遍(5) — (8) 动作。

(47) — (50) 五位重复一遍(21) — (24) 动作。

达 ~ 拍五位半蹲。

(51) — (52) 右脚推立半脚掌, 同时左腿吸旁90度, 右手旁斜上位。

(53) — (58) 保持姿态。

(结束句) 右手旁斜上位呼吸手心向下延伸至左旁单晃手, 向左下旁腰至前腰, 第5~6拍右转拧身, 同时右手胸前下弧线至右旁斜下位, 右腿半蹲, 左腿落后大掖步, 右腿直膝, 第7~8拍左腿后点地至收一位, 双背手。

(31) — (32) 右腿落后点地至压下四位, 同时右手山膀。

(33) — (36) 四位重复一遍(21) — (24) 动作。

(37) — (40) 重复一遍(5) — (8) 动作, 达 ~ 拍四位半蹲。

(41) — (46) 左脚位立半脚掌, 同时右腿旁90度, 右手旁斜上位。

(47) — (48) 右腿贴左腿慢慢下前五位立半脚掌至落五位站立, 同时右手心向上, 下旁平位。

(43) — (46) 五位重复一遍(5) — (8) 动作。

(47) — (50) 五位重复一遍(21) — (24) 动作。

达 ~ 拍五位半蹲。

(51) — (52) 右脚推立半脚掌, 同时左腿吸旁90度, 右手旁斜上位。

(53) — (58) 保持姿态。

(结束句) 右手旁斜上位呼吸手心向下延伸至左旁单晃手, 向左下旁腰至前腰, 第5~6拍右转拧身, 同时右手胸前下弧线至右旁斜下位, 右腿半蹲, 左腿落后大掖步, 右腿直膝, 第7~8拍左腿后点地至收一位, 双背手。

五位擦地 音乐: 2/4行板 准备动作: 左脚前五位站立, 右手扶把, 左背手, 头左侧2点。

(前奏) 左手提至山膀, 头、眼随手动。

(1) 左腿向前擦地至收回五位。

(2) 重复一遍(1) 动作。

(3) — (4) 第5拍左腿向前擦地, 达 ~ 拍推四位立半脚掌, 第6拍左脚压下一位, 同时右腿后点地, 达 ~ 拍推四位立半脚掌, 第7拍右脚压下一位, 同时左腿前点地, 第8拍收回五位。

(5) — (6) 身体向左转8左腿向前擦地至收回五位, 达 ~ 3拍左腿向前擦地至收回前五位, 达 ~ 4拍左腿向前擦地至收回前五位, 同时左手慢提按掌至托掌。

(7) — (8) 达 ~ 5拍身体向右转吉左腿向旁擦地至旁压脚掌一次, 达 ~ 6拍旁点地至收回前五位, 达 ~ 7拍左腿向旁擦地至旁压脚掌一次, 达 ~ 8拍旁点地至收回后五位。

编辑推荐

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>