

责任编辑：马之娟
封面设计：魏晓东
装帧设计：艺人设计

小艺术家之路

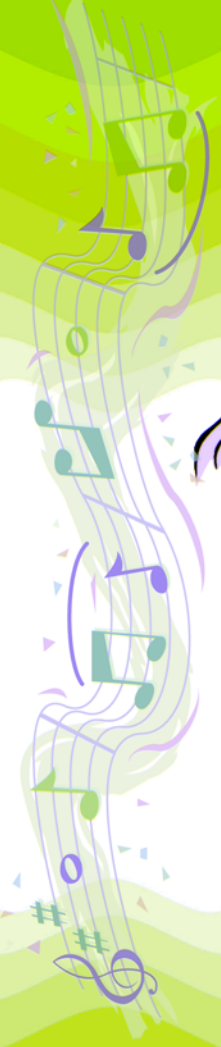
启蒙

舞蹈入门

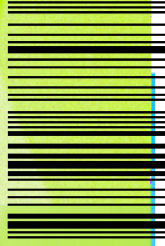
艳子 编著

内容简介

本书针对青少年初学者，着重介绍舞蹈专业基础知识，学习舞蹈基本要求和基础训练方法。对学舞中常见的错误和误动作正误对照，对家庭辅助练习要领作重点提示。注重图文教学，形体指导，简练实用，易懂易学。是青少年学习舞蹈的入门基础教材，也是学生家长辅导孩子正确学好舞蹈的实用参考资料。



ISBN 7-81038-758-8



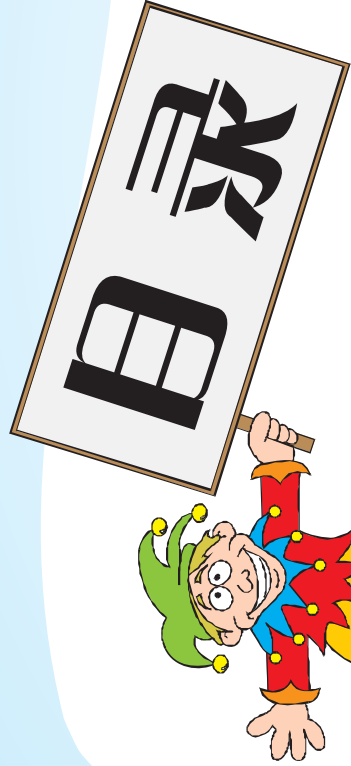
9 787810 387583 >

ISBN 7-81038-758-8/J·89

定价：12.00元



东华大学出版社



第一章 学习舞蹈与成才

第一节 学习舞蹈对孩子的十大身心益处	2
第二节 为孩子设计成才之路	3
第三节 舞蹈院校介绍	4

第二章 舞蹈基本知识

第一节 舞蹈的种类	5
第二节 中外舞蹈介绍	5

第三章 学习舞蹈的要求

第一节 学习舞蹈对学生身长比例的要求	6
第二节 学习舞蹈对学生体形的要求	6
第三节 学习舞蹈对学生身体的其他要求	7
第四节 学习舞蹈对学生发型、服饰的要求	7
第五节 学习舞蹈对场地、器具的要求	8
第六节 身体方向方位	8
第七节 对视觉、听觉的把握	8

第四章 舞蹈基本动作

第一节 古典舞、芭蕾舞的基手手位	9
第二节 古典舞中的常用手位	13
第三节 芭蕾舞中的常用手位	16
第四节 基手脚位	17
第五节 古典舞中的常用脚位	17
第六节 芭蕾舞中的常用脚位	19

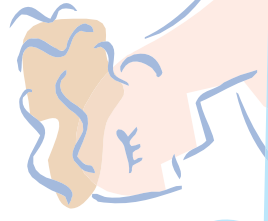
第五章 舞蹈前的热身

第六章 家庭巧妙练习方法

跪坐压脚背	22
扶桌压腿（前，旁，后）	22
扶门压肩	24
顶胸腰	24
坐地开胯	25
地面趴胯	26
贴柜顶横叉	26
俯卧拉后腰	27
依墙下后腰（跪地下腰，立地下腰）	28

第七章 家庭小舞蹈

新年舞	30
生日舞	32



内容简介

本书针对青少年初学者，着重介绍舞蹈专业基础知识、学习舞蹈基本要求 and 基础训练方法。对学舞中常见的错误和误导作正误对照，对家庭辅导练习要领作重点提示。本书注重图示教学，形体指导，简练实用，易懂易学，是青少年学习舞蹈的入门基础教材，也是学生家长辅导孩子正确学好舞蹈的实用参考资料。



第二节 为孩子设计成才之路

第一节 学习舞蹈对孩子的十大身心益处

舞蹈可使青少年感受积极、健康、乐观的思想感情，发扬不怕吃苦，乐于奉献，天天向上的精神。

悠久的历史中国传统舞蹈文化
和丰富多彩的舞种，可以
培养青少年爱国主义感情。

“集体舞”可培养集体主义思想，团结友爱的精神，增强遵章守纪观念。

“抒情型”舞蹈，可以陶冶性情，培养优美情操，在练习中获得美的享受，并增强对美的理解。

“力量型”舞蹈，可以培养勇敢，豪迈和积极向上的进取精神。

练习舞蹈可使身体各器官
灵活敏锐，增强思维能力，
有益于发展智力。

舞蹈的韵律与节拍，可以提高青少年的音乐感和节奏感，从而感受事物发展的有序性，增强学习与创造能力。

可以培养优雅的举止和优美的形体，增强辨别美丑的能力。

保持青春，舞蹈可以健身，能控制身形，使身体处于良好健康状态，促进精神活动，使身体生长匀称。

可以起到减肥的作用，特别对一些缺少锻炼、饮食过度、脂肪堆积的“胖墩”、“亚胖墩”，舞蹈是一种理想的减肥手段。舞蹈可以提高肺活量，学习正确的用气、呼吸，可以使学生身心得到更好的发展。多锻炼腹部，不断地运动可使超常地食欲恢复正常，有助于减肥。

1 丽丽六岁时，聪明伶俐，能歌善舞，热爱艺术。妈妈送她去少年宫学习舞蹈，老师发现她有舞蹈天赋，将来定能成才，从此丽丽开始了舞蹈学习。

3十五岁以优异的成绩考入了中国舞蹈最高学府北京舞蹈学院。四年后获得本科文凭，学士学位。

2. 她学习舞蹈成绩优秀，十一岁就考入舞蹈学校，步入了舞蹈殿堂，四年后获得中专文凭。

4毕业后任歌舞团演员，三年期间获得了多项省市舞蹈大赛金奖，并荣获中国舞蹈家协会举办的“桃李杯”最高一等奖。同时被评为国家一级演员，成为中国舞蹈家协会会员、理事等。

5 在二十二岁时，考入北京舞蹈学院研究生班，攻读硕士学位，学习舞蹈编导，由于她在专业上不断努力、上进，最终成名于舞蹈界，成为名人。

这是一个真实的例子，通过丽丽的成功。我想对大家说：“要善于观察，并发现您孩子的长处，及时的进行专业培养。说不定您的孩子也会像丽丽一样成功。”



学校教育系统图	年龄
中等专科	1
	2
	3
	4
	5
	6
大学教育	1
	2
	3
	4
本科	1
	2
表演编导教育	20
表演编导	22

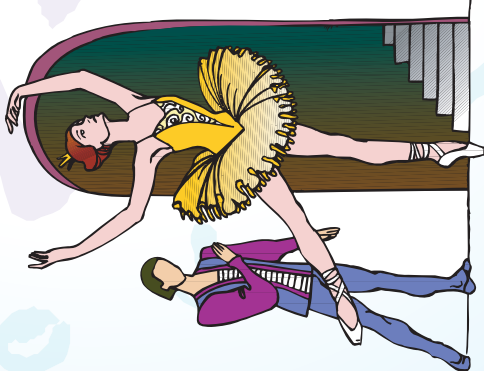
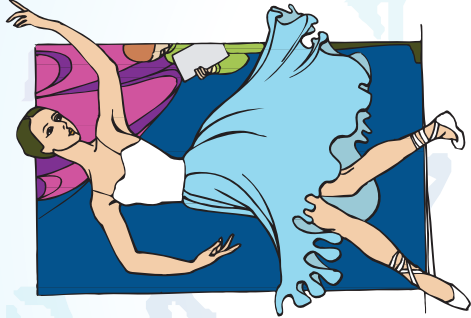


第三节 舞蹈院校介绍

以下各大学都设有舞蹈专业,您可以通过当地声讯台与您感兴趣的学校联系(仅供参考)

专业舞蹈院校

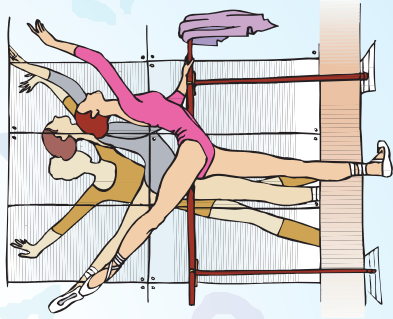
- ▶ 北京舞蹈学院
- ▶ 北京舞蹈学院附属舞蹈学校
- ▶ 上海戏剧学院舞蹈学院(原上海舞蹈学校)
- ▶ 上海师范大学舞蹈系
- ▶ 解放军艺术学院舞蹈系
- ▶ 北京师范大学艺术系
- ▶ 首都师范大学音乐系
- ▶ 中央民族大学舞蹈系
- ▶ 沈阳音乐学院舞蹈学院
- ▶ 南京艺术学院
- ▶ 天津音乐学院
- ▶ 广州舞蹈学校
- ▶ 东北师范大学音乐学院



- ▶ 西北民族学院音乐舞蹈系
- ▶ 山东师范大学音乐系
- ▶ 吉林艺术学院
- ▶ 太原师范学院
- ▶ 云南艺术学院
- ▶ 青岛艺术学校
- ▶ 北京市爱莲舞蹈学校
- ▶ 上海周洁(国际)艺术专修学校
- ▶ 上海汪齐风芭蕾舞进修学校
- ▶ 西安音乐学院
- ▶ 甘肃师范大学音乐系

业余舞蹈学校及艺术团(仅例举上海地区仅供参考)

- ▶ 上海市学生艺术团
- ▶ 上海市中福会少年宫小伙伴艺术团
- ▶ 上海市东方电视台小荧星艺术团
- ▶ 上海市手拉手艺术团
- ▶ 上海市闸北区青少年活动中心鹏程艺术学校
- ▶ 上海市闸北区学生艺术团
- ▶ 其他各少年宫、活动中心、区艺术团等



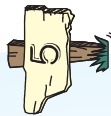
第二章 舞蹈基本知识

第一节 舞蹈的种类



- ▶ 儿童舞
- ▶ 中国古典舞
- ▶ 中国民间舞
- ▶ 中国现、当代舞
- ▶ 古典芭蕾舞
- ▶ 体育舞蹈
- ▶ 校园舞蹈
- ▶ 广场舞蹈
- ▶ 表演舞
- ▶ 集体舞

- ▶ 现代芭蕾
- ▶ 独舞
- ▶ 双人舞
- ▶ 三人舞
- ▶ 群舞
- ▶ 音乐剧
- ▶ 爵士舞 jass
- ▶ 踢踏舞 dtap
- ▶ 街舞 hip hop



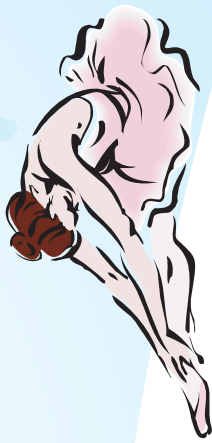
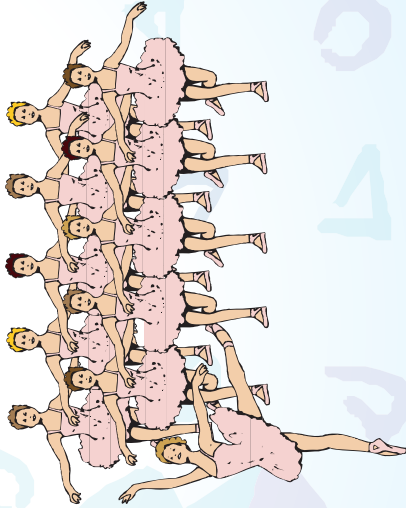
第二节 中外舞蹈介绍

中国民间舞蹈

- ▶ 秧歌
- ▶ 孔雀舞
- ▶ 维吾尔族舞
- ▶ 藏族舞
- ▶ 蒙古族舞
- ▶ 筷子舞
- ▶ 朝鲜族舞
- ▶ 扇舞

外国舞蹈

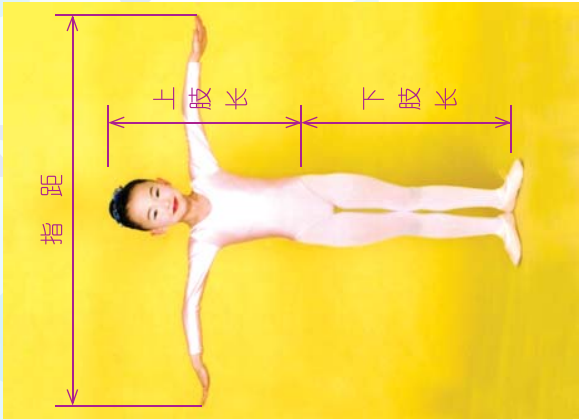
- ▶ 芭蕾
- ▶ 弗拉门科
- ▶ 华尔兹
- ▶ 迪斯科
- ▶ 踢踏舞
- ▶ 探戈
- ▶ 桑巴





第三章 学习舞蹈的要求

第一节 学习舞蹈对学生身长比例的要求



- ▶ 下肢要比上肢长12厘米。
- ▶ 指距要长于或等于身长。

以上两点要求是很高的，特别是女孩子，通常在一百个孩子中才会有一个比较理想哦。



第二节 学习舞蹈对学生体形的要求

- ▶ 舞蹈学生的身材一般要求修长。
- ▶ 父母（特别是母亲）遗传对孩子有很大的作用，所以在报名时教师会对父母体形进行观察。



第三节 学习舞蹈对学生身体的其他要求



- ▶ 脸型如“瓜子”型
- ▶ 长脖长指
- ▶ 长型肌肉走向
- ▶ 脚型凹陷
- ▶ 芭蕾舞女孩脚趾齐而有力
- ▶ 女孩小盆骨，臀部肌肉上提不下沉

舞蹈学生的这些条件虽然是先天的，但后天培养也很重要，科学的训练方法有助于学生身体条件的提高。



第四节 学习舞蹈对学生发型、服饰的要求

- ▶ 盘头
- ▶ 发网，发卡
- ▶ 长袖，短袖，吊带体操服
- ▶ 连裤丝袜（白色或粉色）
- ▶ 一般常用的舞蹈鞋有软底舞鞋、芭蕾舞鞋、黑跟布鞋（跳民间舞穿着）。其他舞蹈鞋有平底黑布鞋（跳汉族舞穿着）、爵士舞鞋、踢踏舞鞋等

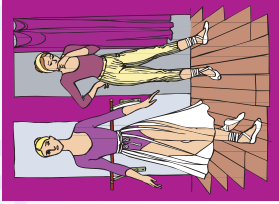




第五节 学习舞蹈对场地、器具的要求

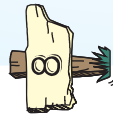
一般专业的舞蹈房都应具备:

- ▶ 120平米以上场地
- ▶ 木地板（最好铺胶皮地板）
- ▶ 把杆（高度大概为80-100厘米）
- ▶ 镜子（至少一面墙装镜子）



第六节 身体方向方位

- ▶ 不管是在舞台上，教室里，家里都分8个方位，也称8点
- ▶ 1点:正前方 2点:右前方 3点:正右方 4点:右后方 5点:正后方 6点:左后方 7点:正左方 8点:左前方



为什么要分8点呢？这是因为舞蹈老师在教学排练时，均以点数来表示方位，并不说：“请面对左前方”类似的话，所以记住8个点各代表什么方向很重要。

第七节 对视觉、听觉的把握

1 视觉节奏

舞者在舞蹈中身体运动的节奏，具体是指力度、速度、幅度和向度的变化。



2 听觉节奏

舞蹈伴奏音乐的节奏



舞蹈视觉节奏和听觉节奏并不总是同步的。舞者可以通过在快的伴奏中做慢动作，弱化音乐伴奏，“抢节奏”、“拖节奏”等，在反差中体会舞蹈节奏的独特性。当然对于非专业舞蹈学生来说，并不要求非常严格，但平时需多听一些节奏性比较强的音乐，多看优秀舞蹈节目。

第四章 舞蹈基本动作

第一节 古典舞、芭蕾舞的基本手位



表示“女孩子”做

表示“男孩子”做

以下每组手位动作都相同，从不同角度展示，使读者更加清楚如何正确掌握。



[兰花指]

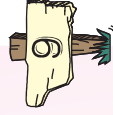
- ▶ 中指和大拇指靠拢
- ▶ 五指挺直
- ▶ 虎口收紧



正面



背面



[虎口掌]

- ▶ 大拇指下压略向掌心靠拢
- ▶ 其余四指指跟压紧上翘
- ▶ 虎口尽量张开
- ▶ 掌外侧用力



背面



正面



[单指]

- ▶ 食指指跟压紧上翘
- ▶ 中指与大拇指在掌心前相贴
- ▶ 无名指与中指一样内曲
- ▶ 小指自然翘起



侧面



正面



[剑指]

- ▶ 食指与中指并紧，指跟下压上翘
- ▶ 无名指与大拇指指尖在掌心前相贴
- ▶ 小指与无名指一样内曲



背面



正面



[提腕]

- ▶ 手腕曲起
- ▶ 手指放松自然下垂
- ▶ 男孩子用虎口掌来做



向下



向上



[压腕]

- ▶ 手腕伸，下压
- ▶ 手指向上翘起

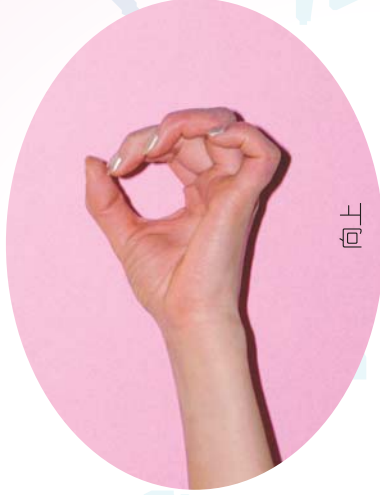


[拳]

- ▶ 大拇指与食指，中指相捏在一起
- ▶ 其他二指内曲轻靠在中指旁
- ▶ 男孩子做的时候手指握实就可以了



向下



向上



【直腕手】

- ▶ 手腕伸直, 无屈伸动作
- ▶ 手指自然伸直



正面



背面



【芭蕾舞手型】

- ▶ 大拇指下压, 略向掌心靠拢
- ▶ 食指略向上翘起
- ▶ 其余三指并起自然放松, 略向大拇指靠拢



正面



侧面

第二节 古典舞中的常用手位

开始学习舞蹈时就要让孩子知道手臂在运动过程中并不是随意摆动的, 舞蹈中有基本的手位。因为手臂很灵活, 所以手臂位置的规定是非常必要的。

手臂的基本造型在一定程度上反映了舞蹈的风格特征。因此, 不能忽略对手臂位置和手臂基础造型准确性的要求。只有打好静止造型(手位)的基础, 反复进行练习, 直到巩固下来形成习惯, 才能在流动变化的手臂运动中, 更好地与身体其他部位配合, 使手臂动作显得完美无缺。



【双旁按手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起, 位于身旁稍向前一点, 掌心向斜下方, 中指指根向下推(撑)。



【上翘指双山手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起, 稍低于肩部, 手臂要成圆弧形, 掌心向两旁, 指尖上翘。



【上翘指山按手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起, 右手在胸前, 按掌手同肩平行, 指尖微上翘, 左手臂与肩平行, 掌心向旁。



【双手插腰】

手型: 虎口掌

手位: 手臂从身旁抬起, 小臂向身旁两侧曲, 手的虎口部位扣住两侧腰部, 大拇指在身后。



【高低手】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身前抬起, 左臂举起向前斜上方, 右臂抬起于胸前, 双臂距离等于肩宽, 掌心向上。



【斜撩掌】

手型: 兰花指

手位: 手臂从身旁抬起, 掌心向下, 用手腕带动向上撩起。



4 古典舞手位



【右手斜上、左手斜下】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，右手手臂举到旁斜上方，掌心向斜上方，微曲。左手抬到跨前侧高度，同样掌心向斜上方。



【扬掌提襟】

手型：左手兰花指

手位：右手握拳，手臂从身旁抬起，左手手臂举到旁斜上方，掌心向斜上方，肘稍微曲一点。右手同双提襟手位要领一样（参见古典舞手位）。



【单山膀】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，高度与肩平行，手臂要成圆弧形，掌心向旁，中指指根要向外推（撑出），指尖微微向上。另外一只手臂背于身后。



【双山膀】

同单山膀要领。



【双托掌】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，高于头部，手臂要成圆弧形，掌心向上，中指指根向上推（撑），食指对眉梢。



【双按掌】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，高度在胸前，但按掌同肩平行，掌心微侧向下，中指指根向下推（撑），指尖上翘。



【顺风旗】

手型：兰花指

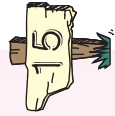
手位：手臂从身旁抬起，右手成单山膀，左手成单托掌，要领同单山膀，左右交替练习。



【托按掌】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，右手成单按掌，左手成单托掌，要领同单山膀。



【山膀按掌】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，右手成单山膀，左手成单按掌，要领同单山膀，单按掌。



【双提襟】

手型：女拳

手位：手臂从身旁抬起，成圆弧形，高度与身旁稍微向前一些，扣腕，手的虎口对胯骨，与胯一掌余距离。



【冲手】

手型：兰花指

手位：手臂从身旁抬起，右手向右侧45°，手臂伸直指尖稍向下。左手抬起，与肩同平，小臂向内弯曲，掌心朝前。



第三节 芭蕾舞中的常用手位



【一位手】

手型：芭蕾舞手型

手位：双臂成圆弧形，下垂于身前，肘部稍微弯曲，手臂不能紧贴身体，稍稍离开身体一点，两手靠近但不能贴在一起。



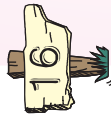
【二位手】

手位：双臂同一位一样，身前抬起，高度与肩平行。



【三位手】

手位：双臂同一位，身前抬起，头前上方，大拇指对眉梢。(头不动眼睛能看到手)



【四位手】

手位：右臂二位，左臂三位。



【五位手】

手位：右臂七位，左臂还停留在三位。



【六位手】

手位：右臂七位不动，左臂到二位。



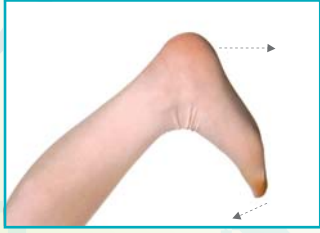
【七位手】

手位：右臂还是停留在七位，左臂拉开到七位，双臂平抬于身体两侧，稍低于肩部，肘部微曲，手臂成弧形，略向前抱。



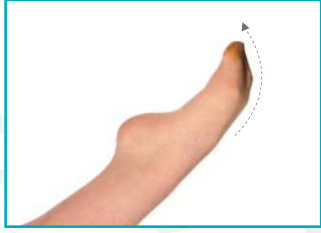
第四节 基本脚位

了解脚位，脚的位置是步伐训练的前提。假如脚型做的不准确，不仅破坏了舞蹈的风格美，更重要的是，它直接影响对动作的完成。所以脚位必须反复练习熟练掌握。



勾脚

脚跟用力向下推，脚尖向上翘起成“勾脚”。



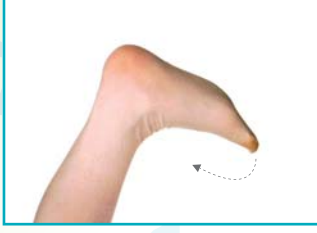
绷脚

脚尖向下，脚面向上顶起。



汇脚

先绷脚，后脚尖向内。



撇脚

撇脚在勾脚的基础上，脚尖向外打开。

第五节 古典舞中的常用脚位



正步位

双脚靠拢，脚尖对前方1点，重心在双脚上。



小八字位

双脚脚跟靠拢，脚尖打开，对左脚8点，右脚2点方向。



大八字位

双脚脚跟分开，间距一脚距，脚尖同小八字位。



踏步位

左脚小V八字位，右脚向左后方踏出，脚趾着地，与左脚跟成一条横线，身体重心在左脚上，右腿微曲，右膝靠拢左膝后(正反可交替)。



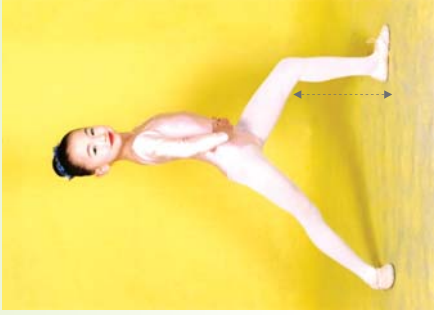
丁字步位

左脚小八字位，右脚脚跟靠在左脚脚心处，也是小八字位。（正反可交替）



大掖步位

先站好踏步位后，右脚成 脚小脚指向脚的外侧面旁划出，右脚要同左脚脚跟对齐。左腿半蹲为重心。（正反可交替）



弓箭步位

站左丁字步，左脚顺着脚尖方向迈出，膝盖弯曲，小腿垂直，左脚伸直，重心在双脚中间（正反交替）



虚步位

先站好踏步位后，右脚绷脚着地，重心在左脚上。（正反交替）



前点步位

先站好小八字位，右脚向正前伸直点出，小脚趾着地，右脚脚尖对齐左脚脚跟，重心在左脚上。（正反可交替）



旁点步位

先站好小八字位，左脚绷脚伸直向正旁插出，大脚指着地，脚尖与右脚脚跟对齐，重心在右脚上。（正反可交替）



后点步位

先站好小八字位，左脚向正前方插出，大脚尖着地，脚尖与右脚脚跟对齐，重心在右脚上。（正反可交替）



前交叉步位

先站好小八字位，左脚向右脚脚面横跨，五个脚趾着地，左腿弯曲，右腿伸直为重心。（正反可交替）

第六节 芭蕾舞中的常用脚位



一位

两脚脚跟紧靠，两脚尖向外打开，成一条直线。



二位

在一位基础上，一脚向旁打开，两脚跟之间的距离为一脚。



三位

两脚尖打开，左脚跟靠在右脚脚心部位，两脚重叠部分要靠拢。



四位

两脚尖外开，右脚不动，左脚向正前方推出，两脚之间为一脚距离。



五位

两脚尖打开，右脚不动，左脚向正后方收回，两脚重叠，紧靠，右脚跟与左脚尖对齐。



第五章 舞蹈前的热身

舞蹈前的热身是非常必要的，它可以帮助舞者活动身体各个关节，拉伸韧带，防止在训练中受伤，同时帮助更快地进入舞蹈的感觉。



动作 1

活动脚腕，脚背

- ▲ 小八字站立，双腿伸直，双手插腰，挺胸收腹。
- ▲ 活动脚腕时要用脚后跟的力量向前，向右，向后，向左按顺时针转圈不动（反向逆时针）。
- ▲ 左右脚交替活动。



动作 2

双手交叉，抬头

- ▲ 正步位站立，双腿伸直，身体挺直，抬头，眼视上方。
- ▲ 双手十指交叉，手心向下。
- ▲ 手臂用力伸直，手指用力向下压。



动作 3

开肩，低头

- ▲ 双臂经体前向头顶后方拉，手心向外。
- ▲ 双臂必须伸直才能达到效果。
- ▲ 双膝伸直，双脚不能乱动。



动作 4

下前腰，身贴腿

- ▲ 双脚打开与肩同宽，上身下前腰，双手经交叉手向外打开抓住脚腕。
- ▲ 身体贴腿时膝盖不能弯曲，要挺直，眼视后方。



动作 5

胯部活动

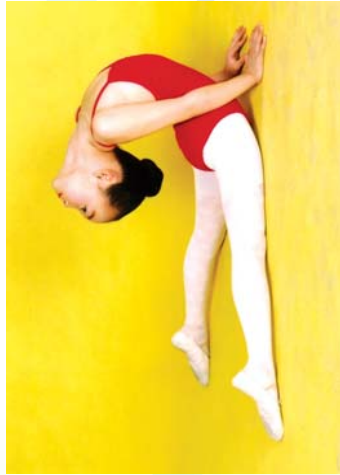
- ▲ “深弓箭步”胯根放松，伸直的一条腿膝盖，脚背向天花板，绷脚。
- ▲ 后背挺直，双手扶在膝盖上，眼视前方。
- ▲ 这个动作是左右移动来做的。



动作 6

拉后胯

- ▲ 这个动作是在“深弓箭步”的基础上，将伸直的一条腿膝盖，脚背向下贴在地板上。
- ▲ 上身向侧面转过去，背部对向天花板，注意背不一定要挺直哦。小臂弯曲贴在地板上，手臂与肩同宽。
- ▲ 这个动作也是左右交替做的。



动作 7

撑地后弯腰

- ▲ 卧地绷脚，双臂前伸贴耳朵，手心扶地。
- ▲ 双手撑地时，首先头部后仰，然后是肩、胸、中腰、最后是后是大腰。注意上身直起回原位时过程则是相反的哦。
- ▲ 撑地后弯腰时，上身是离开地面的，腹部以下要贴在地板上的。注意手臂一定要伸直。

❗ 切忌憋气，呼吸自然均匀，胸部放松不紧张。



动作 8

拉元宝

- ▲ 卧地，小腿弯曲，双手经前、旁、向后抓住脚背。
- ▲ 向上拉起时，双膝、双脚、双手、头、上身是全部向上升起的，只有腹部贴在地板上的。

❗ 切忌憋气，不可以嬉笑说话。



第六章 家庭巧妙练功方法

亲子互动

学习舞蹈是一个漫长的过程，不能只在学校学习，关键是要经常练习，所以家庭练功就显得非常重要了。这里要对家长们说：“一定要在知道练功的要点后才能辅助孩子练习，如不知如何用力、压什么部位、拉什么方向等技巧，都有可能让孩子受伤。长久地错误辅助，也会使孩子的身材变形。有些人说在家中如何练功呢？又没有像舞蹈房那样的条件？其实不然，只要能善于利用家具，效果一定不会比舞蹈房差。

特别说明：

以下练习非一日之功，不能急于求成，需每日反复练习，循序渐进才能达到要求。



1 跪坐压脚背

- ▶ 跪坐，双膝放在垫子上不可以分开。
- ▶ 双脚脚跟一定要并紧。
- ▶ 膝盖下面放垫子使身体重心偏后，达到脚背“吃”力的效果。
- ▶ 腰背要挺直，叉腰，每天坚持3~5分钟，母亲可以坐在身边监督看时间的哦。

有一双非常漂亮的脚背，跳起舞来就会显得双腿很修长的哦，加油吧！



以下示例均以左腿作为主力腿，右腿作为动力腿，反之亦然

2 扶桌压腿一压前腿

- ▶ 准备动作：左腿(主力腿)站立，小八字脚，手臂与肩同宽双手扶椅背，挺胸，立腰，收腹收臀，头正，眼平视。
- ▶ 向前压腿：要用整个身体贴腿，而不是用头贴的，上边右腿(动力腿)脚背外旋打开，可不要忘了绷脚哦。胯根要放正，不能一前一后“送胯”。
- ▶ 上身下压直起时，都要保持正直挺拔。记住双腿一定要努力伸直。

3 压旁腿

- ▶ 准备动作：主力腿垂直伸直，小八字脚，右手扶桌在动力腿前，左手三位。挺胸，立腰，收腹收臀头正眼平视。
- ▶ 向旁压腿：身体右侧右耳都要贴在腿上的，左手摸脚尖。

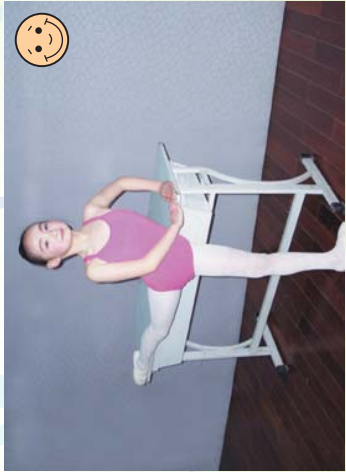


特别注意哦：“压旁腿”时动力腿膝盖，脚背一定要对准天花板。还有一点就是千万不能翘臀，臀部要向前顶的。



4 压后腿

- ▶ 准备动作：主力腿垂直伸直，小八字脚，双手扶桌(左手前右手后)，挺胸，立腰，收腹收臀，头正，眼平视。
- ▶ 向后压腿：双肩要放平向正后方下腰。一定不可以肩膀一高一低，侧身向后下腰，记住哦。
- ▶ 向后压腿：主力腿半蹲时，膝盖要向脚尖方向下蹲。动力腿在任何情况下都要保持在伸直的状态。





5 扶门压肩

- ▶ 准备动作：双腿垂直伸直，正步位。
- ▶ 向下压肩：上身下爬身体要放平，双手与肩同宽扶在门上，但要记住扶门的手要高于肩部的哦，同时手臂还不能弯曲，腰伸直。低头，眼视地面。
- ❗ 身体要放松，不能憋气，呼吸保持自然，不笑就可以了。



啦啦啦



啦啦啦



家长帮助：双手上下相搭（手心贴手背），手放在孩子背部两个肩胛骨中间。用适中的力量，上下起伏反复向下压。初次练习者，可以轻一些。

7 坐地开胯

- ▶ 准备动作：坐地，双腿弯曲，脚心相贴，背部挺直，头正，眼平视，双手抱脚尖。
- ▶ 坐地开胯：两个膝盖向外打开时，膝盖外侧尽可能贴在地板上。
- ❗ 身体不可以乱动哦，一定要保持挺拔的。



啦啦啦



啦啦啦

家长帮助：双手扶在孩子腰部两侧。向前顶时，力量适中，把孩子身体慢慢向前推贴在门上，稍微停顿还原，反复练习。

注意：初次练习者，慢慢来不要着急。

6 顶胸腰

它可以纠正驼背及不良习惯导致的形体毛病，只要每天坚持就一定会有很挺拔。

- ▶ 准备动作：双腿垂直伸直，正步位。手与肩同宽。
- ▶ 顶胸腰：抬头，眼视天花板，整个手臂、肩部、腋窝、胸部都要紧贴在上。
- ❗ 切记在顶胸腰时，不能憋气，要放松吐气，更不能说笑。



家长帮助：双手扶住孩子双肩，贴紧沙发，这样做是防止孩子身体向前倾。双脚踩在孩子膝盖上，但不要一下踩到底，要缓慢地、上下起伏地向下踩。



8 地面趴跨

- ▶ 准备动作：俯卧，双臂弯曲，双手上下相搭放在下巴下，
- ▶ 地面趴跨：双腿弯曲，大腿成一字平行，小腿弯曲与大腿形成90°角。

❗ 全身要放松，就像睡觉一样哦！记住上身与脚跟都要紧贴地板，不可以躬起的。



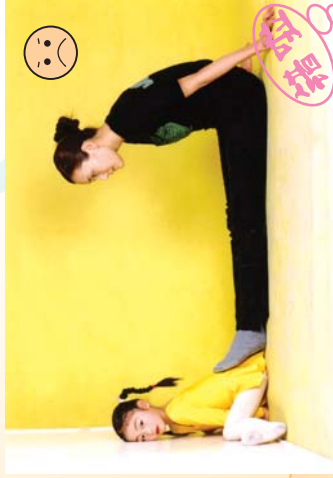
家长帮助：双手放在孩子胯根处，向下压时不能太猛地一下压到底，要有节奏上下起伏的向下压。



9 贴柜顶横叉

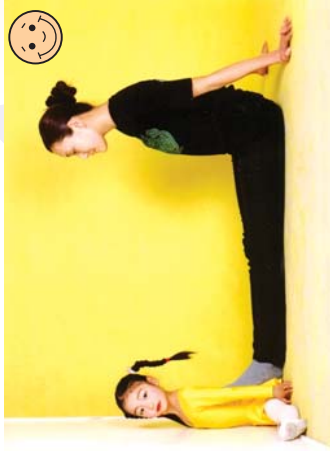
- ▶ 准备动作：面对衣柜。
- ▶ 顶横叉：双脚打开成一字横叉，双手放在身后两侧，上身挺直，眼平视。

❗ 脚背，膝盖一定要向上对准天花板。膝盖伸直不可以弯曲。还有一点小朋友记住不能和家长产生对抗的力量，要放松身体，不乱扭动哦！



家长帮助：坐地，双脚并紧放在孩子的臀部上，双手放在身后两侧撑住地板。向里顶时双脚力量要平均，一点一点慢慢向里进。注意孩子的膝盖不能弯曲。

家长根据孩子软度情况，自行调配力度。



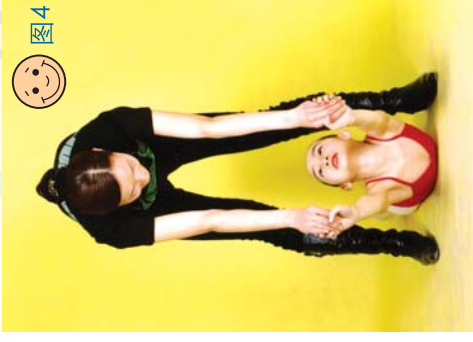
特别提示

以下练习针对有一定基础的孩子。
若你的孩子刚开始练习舞蹈请勿练习。
若你的孩子正在参加舞蹈培训，你可以在孩子充分热身后再做以下练习，以免错误动作使肌肉拉伤。
初学者请在专业舞蹈老师的指导下进行练习，因为这些练习有一定的难度与危险。

10 俯卧拉后腰

❗ 切记做这个动作时，身体一定要放松，放松，再放松，不能憋气，身体不能发僵哦！

- ▶ 准备动作：身体趴在地板上，双腿伸直并拢，正步绷脚。双臂平伸与肩同宽，手心向下，额头鼻尖轻轻的贴在地板。



❗ 拉后腰时，记住要领，不能憋气，向后拉起时要吐气，身体还原放松时要吸气，还要注意双臂与肩同宽，手臂伸直，向后拉时双脚分开，与肩同宽，双手向后伸抓脚踝。看清楚再做不要着急。抓不住脚踝的不要勉强做。



家长帮助：双脚分开站在孩子腰部两侧（图1），双手与孩子双手相握(图4)。注意向后拉起时，手臂要伸直，双脚向后退到孩子脚尖两侧(图3)。可根据孩子软度情况保持3-5秒。



11 依墙下后腰

a 跪地下腰

- ▶ 准备动作：背对墙壁，跪立，双手前平举，立掌，手心向前，五指张开。头正，眼视手，两膝双手与肩同宽。



记住！不能憋气哦！



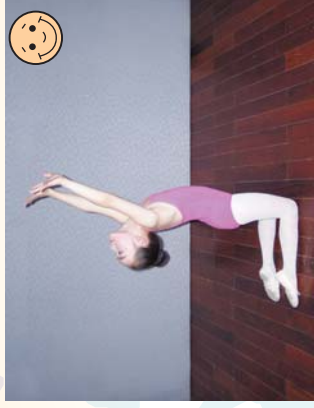
b 立地下腰

- ▶ 见跪地下腰动作要领。
- ▶ 立地下腰时，重心是在腿上脚上的。



图3

- ▶ 跪地下腰过程：首先抬头后仰，接着是颈部，肩部，胸腰，中腰，最后是大腰。上身直起时过程相反，大腰，中腰，胸腰，肩部，颈部，头。



肩

颈

头



胸腰

中腰

大腰

- ▶ 跪地下腰时的要领：双臂伸直夹住耳朵下去起来，眼睛随手走。臀部要向前顶，大腿一定保持垂直，重心是在两个膝盖上的。

家长帮助：双手托住孩子腰部（图3），以免重心向后去。

练习前只看图片是不够的，要仔细看清楚提示和要领才能开始做练习的，一定要记住哦！



第七章 家庭小舞蹈

轻松、愉快的家庭小舞蹈，在特殊的时候表演，不但可以活跃家庭气氛，而且得到众人的赞赏，帮助孩子增强自信，更加喜爱舞蹈，从而更自觉地学习舞蹈。

这两个小舞蹈简单易学，每个动作配合一句歌词，一边唱一边做让舞蹈更有趣。

1 新年舞



新年好



呀



新年好



呀



祝贺大家



新年好



我们



唱歌



我们



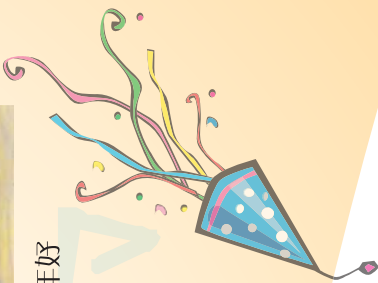
跳舞



祝贺大家



新年好





己生日舞



祝你生日



快乐



祝你生日



快乐



祝你生日



快乐



祝你生日



快乐



作者简介

作者马文艳，中国儿童歌舞家协会会员，上海市舞蹈家协会会员，毕业于北京舞蹈学院舞蹈教育专业，现任闸北区活动中心专职舞蹈教师

同时兼任中国福利会少年宫上海东方小伙伴艺术团、手拉手艺术团舞蹈教师。多年从事舞蹈教育，获得中小幼教师“春雷奖”荣誉称号，优秀工作者荣誉称号。表演的舞蹈“浦江春潮”获上海市教工舞蹈比赛一等奖，“蚕香月儿明”获中国青少年舞蹈比赛金奖，指导的舞蹈“让我们轻松轻松”获中国少年儿童舞蹈比赛金奖和上海市金孔雀舞蹈比赛一等奖等。

作者的E-mail:retsus@sohu.com



图书在版编目（CIP）数据

小艺术家之路：小舞蹈家启蒙 / 艳子 编著. — 上海：东华大学出版社，2005.11

ISBN 7-81038-758-8

I.小… II.艳… III.舞蹈—技法（舞蹈）

IV.J528.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第129254号

策 划	文 迪	模 特	徐晔婷	吴 彤
责任编辑	马文娟		顾贞君	张宁轩
版式设计	魏依依		方嘉琪	
封面设计	唐 雷	摄 影	李雅芳	

小艺术家之路——小舞蹈家启蒙

艳子 编著

2005年11月第1版

东华大学出版社

上海市延安西路1882号

2005年11月第1次印刷

邮政编码：200051

电话：021—62193056

新华书店上海发行所发行 杭州富春印务有限公司 印刷

开本：787×1092 1/16

印张：2

字数：50千字

印数：0 001—5 000

ISBN 7-81038-758-8 / J·89

定价：12.00元