

# 舞蹈游学课堂之浅谈外开在芭蕾舞基训中之重要性

王泽新 朱柯

大连艺术学院

**摘要:**芭蕾舞基训是高等艺术院校学生必修的基础实践课程,对芭蕾舞专业的学生来说,则是必修的专业实践课程之一。那么,学生在学习芭蕾舞基训中应该有明确的目的性,把实践训练看作是学习芭蕾舞不可缺少的一个重要方面,因而,在芭蕾舞基训动作中强调规范性并以芭蕾舞“外开”为重点,通过运用腿部髋关节外开训练进行下肢完整的训练。在此基础上,学生训练时会如何正确运用从髋关节到腿部各部位的转开以及不正确方法的训练会影响到身体形态的外在美还会受到腿部损伤、扭曲的状况。由此可见,其重要性,故此本研究在芭蕾舞基训中围绕对外开训练的科学性进行详细的分析研究,并提升到理论的高度。

**关键词:**芭蕾;芭蕾舞基训;外开

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.07.130

## 一、绪论

在中国芭蕾舞舞蹈教育中各大的舞蹈院校的教育重点是培养优秀的芭蕾舞演员和老师,而其中,芭蕾舞基训是高等艺术院校学生必修的基础实践课程,对芭蕾舞专业的学生来说,则是必修的专业实践课程之一。那么,学生学习芭蕾舞基训中应该有明确的目的性,把实践训练看作是学习芭蕾舞不可缺少的一个重要方面。自身从小开始接触芭蕾专业训练,从中专开始接触的是俄罗斯学派瓦冈诺娃教学体系的学习课程内容以及方法。在瓦冈诺娃教学思想有着深刻的体会意识,学习过程中发现有一些老师很注重学生们的脚下的训练。虽然,这样一来,脚下的功力确实稳扎实了,但这些因素都是来自在芭蕾基训训练中所运用到外开而获得扎实的功底。所以,经芭蕾组合训练动作是为了今后对学生和演员在舞台上为观众脚下技能打基础的,芭蕾舞脚下技能是跟整个身体的动态息息相关的。因此,研究者认为,学习芭蕾舞学生的基本训练要有一定的规范性而达到正确运用外开的条件。芭蕾舞学术专家董洁研究过芭蕾外开的训练,她的学术研究是以芭蕾训练脚下外开始的,然后涉及一些腿部外开幅度和一些针对腿部髋关节外开的因素展开。本研究,主要是以芭蕾舞基训在训练动作中强调外开性重点;外开更重要的是,它不仅是构成艺术造型美观、舞姿舒展的基本条件,它还是直接涉及重心的稳定性,这些因素结合起来训练就会对身体腿部外开进行完整的训练。在此基础上,学生训练时会如何正确运用从髋关节到腿部各部位的转开以及不正确方法的训练会影响到身体形态的外在美还会受到腿部损伤、扭曲的状况。由此可见,芭蕾舞基训中学生围绕对外开训练的科学性进行详细的分析研究,并加以阐述。

## 二、芭蕾舞基训的形式及外开的含义

### (一) 芭蕾舞基训课对专业学生的重要性

芭蕾舞基训课是芭蕾舞教学体系的一门主课,决定着

学生的基本技术素养。芭蕾基训主要遵循“开、绷、直、立”的教学原则,训练学生的基本能力。学生学习重点主要在于做好每一个单一的动作,注重脚绷的过程,腿部伸直与外开、延伸,收腹,上身的直立、挺拔,手、脚位置的准确,每一个动作细腻的过程,注意音乐节奏,这样才能使学生掌握正确的基本要领和动作规范,为以后高年级的学习打下良好的基础。初学芭蕾应从扶把训练开始,重心要落在五趾着地的支撑脚上,不要倒向大、小脚趾上,通过变换上身的方位、舞姿、转动头部和视线等,使整个身体参与舞蹈,达到全身各个部位的充分协调,增加动作的形式美和表现力,这些都是初学者必须掌握的。芭蕾基训的难度比较大,对于初学者来说,训练动作要有针对性和目的性,简单明了,不要一味追求花哨好看。低年级的任务是打好基础和掌握好训练方法,同一个动作反复多次的练习,可以锻炼肌肉的能力,提高韧带的柔韧度。到了高年级以后,则应该使教学内容多样化,每天训练不同的组合,强化学生的接受能力和技艺,使他们始终处于积极的状态之中。

在芭蕾基训课堂中扶把训练的内容是很重要的,其内容是科学而系统的,是从地面到空中、由小到大、由易到难、循序渐进的一个训练过程。扶把训练学生要学习的动作很多,首先要了解把杆动作训练的目的和通过训练所要解决的问题,把杆动作主要能够训练学生腿部的肌肉能力,同时训练开度、柔软度、直立,以及身体、头部、手与脚的协调配合的能力,通过训练找到身体直立的感觉,训练身体的稳定性以及准确地移动重心的能力。那么,芭蕾基训的最终目标是为了学生在舞台上自如地表演,这就是需要在教室中间进行训练。在芭蕾基训中,扶把训练部分与中间训练部分两者相并存,扶把训练是中间训练的基础,是为中间训练做准备,中间训练要有步骤进行,应由易到难逐步加强,和

把杆动作一样,要有循序渐进的过程,这样才能达到最终的训练目的,而中间训练又是扶把训练的进一步提高,是扶把训练的一种延续、发展,也是扶把训练的目的。

### (二) 何谓外开

古典芭蕾舞训练中有一套固定的模式,即“开、绷、直、立”,但在芭蕾舞训练中“外开”是首要必备的条件之一。那么,“开、绷、直、立”怎样称之为芭蕾舞的基本元素呢?开——即有一定的难度,必须要从髋关节到膝关节、腕关节、脚趾尖全部打开,切忌容易打开的部位使劲打开,不容易打开的部位不打开,这样容易造成上下扭曲,使肌肉或韧带拉伤。绷——即把肢体的各部位伸直,尤其是腿、膝、脚、踝等关节。立——即头颈、躯干和四肢傲然挺立,气宇轩昂。直——即头、颈、背、腿至脚尖挺拔,直线形的运动轨迹。这四大原则是由它的审美需求所决定的,是为了最大限度地延长学生肢体线条,扩大动作范围,以增强运动的幅度和灵活性,占有舞台的有效空间,进而使芭蕾舞成为一种完全人为的,纯粹的审美对象的艺术。

芭蕾舞的一些运动是违背人的正常生理结构的一种特殊的运动形式,外开性就是芭蕾舞的特殊运动形式。“外开”是指学生不论男女均需要从肩、胸、髋、膝、踝五大部位向左右对称地打开,尤其是两脚向外打开90度。这种外开不仅仅具有延长肢体的线条,使人体成立一种完全人为的纯粹审美对象的艺术,用以炫耀贵族气质的功能。更是具有使人体最大限度地占领舞台空间,运动的灵活性、身体的平衡能力,为学生的身体重心提供了一个更为有利的支撑面。“一个人站在一条腿上时,只要把脚转开一点,只能有一处三个平衡点与地面的面积接触。如果,脚站正步、脚趾向前,与地面接触的面积就会小”<sup>1</sup>。根据芭蕾舞运动的特点,芭蕾舞舞蹈演员的整个技术发展,都需要建立在外开的基础上进行专门训练,以加大人体关节之间韧带的活动幅度,增强人体肌肉的肌力、耐力等等的活动能力,来塑造一种非正常人所有的,符合芭蕾舞要求的人体形态和肢体语言,用以表达人的思想感情和现实生活,实现其审美价值。而外开性可以说是芭蕾舞的一个标志,它的所有舞姿造型、技术技巧中都它的所有舞姿造型、技术技巧中都涵盖着外开的因素。芭蕾舞学生能否达到外开的要求,除了具备先天的身体条件之外,最重要是需要后天的训练。通过对外开的训练,学生就能获得有利的支撑面积,获得髋关节更为自由的活动范围,从而使重心更加稳固,也使调节重心的各环节更为自由。在芭蕾基训中,学生训练外开应该紧扣关节的运动规律,科学并有效地进行训练。

### 三、外开训练在芭蕾基训课中起到的重要性

#### (一) 外开的重要性

在芭蕾基训中,学生对腿部的外开训练是芭蕾基训课的关键和重点,而本研究以外开为主导来述说;在芭蕾基训中学生训练外开的同时也要注意的“稳定性、肌肉力、重心性”这些因素来帮助外开有利的条件,与此同时,芭蕾训练外开并不是外表上的脚成一字形,是发生于髋关节及其周围的韧带等结构,是下肢作为一个运动环节进行旋外活动,外开的幅度取决于人的关节结构和腿部外旋的肌肉能力。外开始自髋关节,通过大腿的骨与肌肉,向下传递至膝关节,最后才传递脚、踝关节旋外,向外转开达成一字,当然,学生脚部外开的训练也是十分重要的,脚部的训练它是完成一切基础动作的焦点,因此,腿部与脚部外开训练结合起来有利于双腿的内侧肌并拢,学生做动作中整个腿部向外打开,使得较好的外开能够达到。所以,在芭蕾外开基本功训练决定着学生技术、技巧的完成能力,故而外开训练是学生日常基础中的重要性。

在芭蕾舞训练过程中,无论什么样的动作或舞姿,都是从外开开始进行的,随着训练的深入,舞姿的变换,外开在运用髋关节的基础上要与稳定性相结合。稳定性它是一种控制身体平衡的力量,是构成舞台舞蹈的各种舞姿造型与技术、技巧和表演艺术的支柱。因为,在芭蕾训练中一条腿作为动作腿,需要离开地面做各种舞姿造型,而另一条支撑腿在地面上承担着身体全部重量,担负着舞姿变换、各种转身、旋转技术的平衡功能,特别是在releve(半脚尖或脚尖)上一条腿的站立,这些都是靠稳定性所发挥的关键性作用,而稳定性枢轴是靠脊椎,因为稳定性正是建立在脊椎的基础上。为此,在芭蕾基本功训练中就要特别注意腿部肌肉和躯干的控制训练。并且,学生要经常学会感觉它和掌握它,是完成动作做好的效果。例如:在一个确立自己要以芭蕾为专业的学生,进入课堂的第一个动作,就是把身体放在外开的位置上,并且,开始以各种方式来进行“外开”训练,以符合芭蕾训练要求来训练稳定性的组合方式,这是学生整个技术、技巧、技能发展的基础。通过稳定性辅助外开的训练,就是使学生获得有利的支撑面积,并获得髋关节更为自由的活动范围,从而使稳定性更加稳固,也使调整稳定性的各关节更为自由。

#### (二) 如何正确训练芭蕾外开

芭蕾舞对外开科学的正确训练方法,来自对人体结构的分析。那么,接下来让研究者具体的解剖人体对外开正确训练的解析,学生要从腿部运用每个关节必须由胯骨的白窝中开始,利用三股肌、内侧肌、臀肌和斜腹肌四大组肌肉群工作,股四头肌、臀大肌和臀中肌及髂肌都是和髋关节、韧带一起参与外开运动的主要肌肉。先举例说明:本研究以芭蕾基训battements tendu的动

作分析：脚是所有舞蹈动作的根基，是舞蹈者动作延伸的展现。Battements 这个名称适用于古典舞蹈许多练习，字面含意是搏动拍打，指动力腿平均的做动作。tendu字决定动作的性质，是指伸直的动作，训练整条腿在膝盖、脚背和脚趾各地方的伸长性、训练腿的力量。Battements tendu主要训练脚跟大腿的力量，绷直和外开，加强脚背，提供肌肉力的控制外开、稳定性，是一个清晰有力性质的练习。

#### 四、忽视外开训练对整个身体而导致的弊端

舞蹈是专项素质的要求和舞蹈的外形特点及技术、技巧有关，尤其是芭蕾舞学生需要大幅度的软开度和全面的素质能力，对髋关节部位的回旋幅度要求很大，不仅要外开，还要具备力量，刚柔并济。仍然，如芭蕾舞学生需要完成较高的难度动作，那么对他们来讲，动作越难，技术越先进，对身体素质的要求也越高，因此，芭蕾舞学生在掌握一个超有难度动作或学习一项新的技术动作时，必须具有这些技术所需要的身体素质，反之若要是缺乏必要的身体素质做基础，芭蕾舞学生过早的突出技术、较高的难度，这种是拔苗助长的做法既不利于技术动作的准确掌握，又会因素质的欠缺造成相关的损伤，所以良好的身体素质可以减少芭蕾舞学生训练技术、技巧损伤的发生率，降低损伤的严重程度，有利于防止损伤复发。

在芭蕾基训课中，一般要求学生正确脚位外开站立（图3-1）。完美的外开不能用强制的办法来达到，因为外开与正常人腿部的自然姿势相违背，要达到这一点必须采取科学的训练方法。学生要根据自己的实际外开程度进行芭蕾舞基训训练，对不同条件的学生要采取不同的训练步骤与方法，特别是对初学者不要要求他们在站位上做到绝对的外开（即180°）。如果学生在训练中存在的错误认识“脚的假外开”，并针对“脚的假外开”现象从人体运动机理的角度向学生说明：在位置上重量不能平均的分配，而是“滚向”脚掌的内侧边缘，脚的骨头会脱离正常的位置造成脚及膝盖和后背的损伤。

#### 五、结论

从芭蕾舞艺术的发展历经百年，随着对人体知识的不断了解，芭蕾的训练方法也在不断地完善提高。芭蕾舞对学生从一开始训练都是由“开、绷、直、立”这几个方面构成重要因素，那么，在芭蕾基训中强调外开的重要性作用，而外开还涉及一些髋关节转开的柔韧性、肌肉的伸展、重心的稳定性，这些因素是相互联系围绕着训练外开的目的，时刻共存于每个动作的训练中。由此证明，在实践中，芭蕾基训训练外开的运用是学生通过由规范性不同的单一动作按一定结构有层次、有变化地组成在一起，在编排组合时要有目的性围绕外开主体

动作进行训练，要根据学生的自身条件下由简到繁、由浅到深进行组织与训练外开，并且学生必须通过长时间的学习和训练才能达到正确的训练外开，学生有了正确外开的基础上才能有利在今后的舞台上更好展望身体的线条伸展、延长更加优美。因此，科学的运用方法与得当的训练是外开的关键所在，从而得到更有效外开的训练效果。

通过上述研究，可以看出外开在芭蕾舞中的重要性。本研究前面谈到的芭蕾基训课中训练外开的内容与教学方法的运用，实际上都是以教师为主导来进行的，然而具体的训练芭蕾外开过程是由教师与学生双方共同参与配合而完成的，这样才能使在芭蕾基训中形成师生互动的状态，才能取得更好外开的教学效果。但是如不正确的外开会给学生身体的某一个局部关节造成损伤，膝盖，脚，或者肌肉线条的走向等等。经综述探讨，在教学职场上的教师能够指导好在训练学生外开时，必须要谨慎，不得马虎，要让学生知道如何正确的使用外开，避免学生在训练中因为方法不正确而导致受伤。总体而言，芭蕾基训训练外开教学方法是要通过深入思考，对外开问题进行具体分析解决，只有这样在教师正确科学的指导下才能使学生经过长期、刻苦的训练，一步步的走向舞台。

#### 参考文献

- [1]王麗惠 《古典芭蕾基础》 艺术图书公司 2005年7月1日
  - [2]纪娜 《优雅形体芭蕾》 成都时代出版社 2007年12月1日
  - [3]鞠玉鹏、谢惠珍 《芭蕾教学法》 辽宁人民出版社 1993年
  - [4]塔吉亚娜·木鲁耶娃 《古典芭蕾课堂进程教学法》 中央民族大学出版社 2005年6月1日
  - [5]李春华 《古典芭蕾教学法》 高等教育出版社 2004年9月1日
  - [6]「美国」塞尔玛·珍妮·科恩 《现代舞小史》，载《舞蹈艺术》 人民音乐出版社 1982年
  - [7]孙国荣、余美玉 《大学生舞蹈教学指导》 上海音乐出版社 1998年10月01日
  - [8]蒙小燕 《芭蕾舞教学法》 中央民族大学出版社 2006年6月第1版
- 作者简介：王泽新 出生年月 2002.2.3 性别 男 民族，汉族 籍贯（省市）山西省大同市，学历，大学本科，研究方向：舞蹈表演。
- 作者简介：朱柯 出生年月 1989.10.2 性别 男 民族，汉族 籍贯（省市）山东省博兴市，学历，硕士，职称 讲师，研究方向：舞蹈表演。