

古典舞基训讲课教案

第一篇：古典舞基训讲课教案

古典舞基训

教案

强化舞姿转组合

一、导言

中国古典舞基训的主要训练目的：是为舞蹈的表现创造以物质为前提的身体条件，以培养技术能力为主要功能，强化身体韵律与动作技能的有机结合，创造具有高水平的专业舞蹈艺术所需要的身体表现语言与手段。本节课就是基于学生在结束基础规范的前提下来展开教学的，重点放在短句强化的组合上，主要解决动作的连接、动作的性格、技术动作质量的强化、身体语言表现所需要的“气息”、“意识”、“节奏”、“劲力”等问题。通过不同强化组合的学习，使学生逐渐走向全面和成熟。

二、教材分析

本节课是针对高等教育出版社《中国古典舞基本功训练教程》中第三部分综合运用中的第三节中旋转短句舞姿短句进行拆解和重组进行训练的，教材本身讲解的是舞姿性的复合转（都已一次性的复合转），强调技术技巧的华美性，同时辅以身韵的抹手、分手、摇臂、燕子传林等元素进行连接，着重培养学生的动作与旋转技术的衔接，心里节奏与音乐节奏的配合，再有就是突出组合的抒情性，使感情融合到动作与技术当中，增强组合的表现力。

三、学生分析

本节课针对的授课学生是大学二年级下学期的男班，该学期内的学生，经过上一学期的基本的基础规范，在身体能力、旋转技术技巧控制、舞姿规范、身韵连接等方面有了一定的基础，能比较好的完成单一的训练元素。所以在教授组合之处初，重点是先放在对以往单一的舞姿旋转做常规性的训练与恢复，使学生在较短的时间内掌握复合旋转组合中的单一舞姿，为即将开始的组合教授做准备。

四、教学目标

1、通过该组合的教学 使学生能将单一的舞姿旋转连接起来，使之形成复合单一性的复合转，提高学生的技术与表演能力。

2、让学生学会动作与技术技巧的连接，做到不留痕迹、顺畅、自然，同时能将组合中所要表达的感情融进去，锻炼学生的表演能力。

五、教学重点

1、旁腿转的连接、后腿转的舞姿控制、旁腿转接旁提后腿舞姿转

2、起到连接动作与技术技巧作用的身韵元素。

3、体会音乐的节奏，更重要的是心理的节奏，学会融入情感，表演。

六、教学难点

1、单一技术技巧的连接，过渡。单一技术技巧的旋转比较容易控制的，但是将两个以上的舞姿旋转连接起来，在不转换主力腿的前提下，就相对难一点了，所以在教学实践中，不断的给学生示范与让学生自己实践是巩固提高的最佳途径。

2、情感融入。

此方面重点从音乐的节奏与旋律上入手，使学生多体会，在完成组合中的技术技巧的同时，要突出组合的抒情性（组合音乐为 我爱你中国），增强组合的表演力。

七、内容提要

1、主干动作： 旁腿转

后退舞姿转（鹤立双托掌）

探海转

扫堂转

左正吸腿提襟按掌转

旁腿转 接 后退舞姿转

旁腿转 接 左正吸腿提襟按掌转

扫堂 接 探海转

2、支干身韵连接：

抹手 拖步 风火轮 盘碗 摇臂

燕子穿林（反穿）云手

八、教学时间

2 小时

九、教学方法

情景启发 镜面练习法

讲解 示范 纠偏

十、教学手段

1、根据学生的实际情况编排一到三个旋转舞姿组合，以短句的形式出现，旨在提高学生的单一技术与动作的衔接能力。

2、布置课后适量作业 例如

舞蹈组合练习等。

十一、教学过程

1、先从复习单一的技术旋转开始，旁腿转、扫堂转 探海转等，在熟练的基础上开始教授新的舞姿转：后退舞姿转（示范）、左正吸腿提襟按掌转（示范）。

2、把组合中出现的身韵连接动作回忆复习一下，是学生在短时间内回忆身韵的动作要领。

3、教授组合：

准备双手下垂背对老师站好（准备位）2 个 8 拍

第 1 个 8 拍

1—4 做平抹手接燕子穿林反穿

5—8 拖步向 3 点行进，第 2 个 8 拍

1—4 做单臂风火轮

5—8 接舞姿控制到左脚主力腿探海 第 3 个 8 1—4 刀花向右移重心

5—8 突然向右上步接云肩转腰双抹手 第 4 个 8 1—6 单一探海转 2 圈 7—8 接点翻成左托按掌右吸胖腿舞姿 第 5 个 8 1—4 右上盘碗接地滚 5—8 猴提接摇臂 第 6 个 8 1—2 扑步 3—6 风火轮 7—8 形成左掖步舞姿 第 7 个 8

平抹手至扫堂起范位置

第 8 个 8

1—4 扫堂 2 圈 5—8 探海转 2 圈

第 9 个 8

1—4 探海转接点翻收到踏步蹲 5—8 展开至双山膀左旁点步，旁腿转起范

第 10 个 8

1—2 胖腿转快速 2 圈 3—4 形成舞姿 5—8 左脚上步并立双手做大云手旋转一圈

第 11 个 8

旁腿转起转一个 8 拍

第 12 个 8

1—4 做连接的左正吸腿提襟按掌转 5—6 双脚正步为右手四位直臂 7—8 收下场

十二、教学小结

通过教学实践，发现学生们对技术技巧的追求，特别是对旋转的圈数的追求特别的热衷，练习组合时，勉强自己做目前还不能稳定达到的圈数，导致的就是强行的拧过来，打破原有的旋转动力及直立规律，丧失正常旋转的重心，表现在组合内就是旋转的舞姿美感丧失，旋转技巧的不稳定、连接不顺畅、无情感、机械、生硬。针对这种情况，建议学生们在练习时应该遵照循序渐进的原则，将组合内的技术技巧，无论是单一还是复合的，都要通过反复的单一练习，逐渐提高旋转的圈数。同时，在练习时，多通过谈话与学生沟通，让学生在潜意识里在练习组合时融入自己的情感，注意身法，韵律，提高学生自身的舞台表现力。

第二篇：古典舞基训

第一章 中国古典舞基本功训练概要

一、中国古典舞训练的总要求：

任何一种艺术门类都有其独具的风格、特性，而这种所谓风格特性，也就是中国古典舞这门艺术的神韵特征之所在。中国古典舞训练的总要求就是要围绕着形、神、劲、律进行的整体而系统的训练。它

是中国古典舞的神韵特征的突出表现。

形——指的是外形。它是中国古典舞训练的外部形态特征。除人体共性的舞蹈所需要的直立形态外，中国古典舞的外形特点是在拧、倾、圆、曲基础上的各种舞姿造型和相应的技术技巧，以及动势过程的展现。

神——民族的神韵、神态和气质。这是古典舞的内涵。

劲——劲头儿，中国古典舞的用力方法和节奏特点，轻重缓急，抑扬顿挫，慢和快、松和紧、开与合等等对比的方法，也称做反衬法，中国古典舞所要求的劲头儿，就是我们常常讲的“寸劲儿”，它是中国古典舞特有的用力方法。

律——韵律及运动规律，平圆、立圆、8字圆是构成中国古典舞动势的精髓。留下身、走上身，或者留上身、走下身是中国古典舞的动势规律。欲左先右、欲上先下、闪展腾挪是中国古典舞从外形到内在的审美要求。

由此决定了形、神、劲、律是中国古典舞训练的四大要素，离开了它们就没有了真正的古典舞精髓，也就失去了中国古典舞自身民族的风格特性及神韵特征，从而其训练的价值及意义也必将荡然无存。

二、中国古典舞基本训练的任务及特点

根据中国古典舞舞种的特性需要，以中国古典舞审美意识为基点，在明确中国古典舞基训课的属性的原则下，确定训练的目的和手段，培养既有中国古典舞的神韵又有中国古典舞技术技巧的具有全面能力的演员，是我们的训练特点和最终任务，为此我们应当认识和了解以下几方面的问题，并能够在不断的实践中取得新鲜的认识和发展。

（一）中国古典舞训练上的特点

1、外形的特点

（1）除直立外，拧、倾、圆、曲的外形特点是区别于其他训练的外部特征。

（2）以躯干为核心的重要特征，是完成中国古典舞舞姿以及古典舞技术技巧的重要环节。

（3）各类舞姿在规格、要求上的特殊性构成的中国古典舞鲜明的

风格性。

2、素质能力需要的特点

由于外形特点以及技术技巧的需要中国古典舞需要大幅度的软开能力（柔韧性）和全面的素质能力，它对头、颈、肩、胸、腰、髋、上肢、下肢各个部位的回旋幅度要求很大，同时所需要的不仅是软开度而且还要求具备力量，因此刚柔并济是中国古典舞素质能力需要的特点和训练上追求的目标。

3、中国古典舞的用力方法和运动意识的特点

以腰为轴，以胯为本，以脚为根是中国古典舞的发力方法和运动意识，缺少或根本没有这种用力方法和运动意识就不会达到中国古典舞的审美要求。

4、中国古典舞的连接特点

平圆、立圆、8字圆是中国古典舞所有连接特点，而8字圆又是各种转换连接中的必然过程，是转换的衔接点，在运用过程中有时是局部的，在审美上它是一个弧线，离开了弧线也就没有了圆，没有圆就没有了动势，而缺少了动势的动作变化就是相加的，是生硬的，就会不顺、不圆、不流畅自如。

5、中国古典舞的节奏特点

平铺直叙不是中国古典舞所要的节奏，也达不到古典舞的审美要求，而轻重缓急、抑扬顿挫则是古典舞所要的节奏特征的总的概括，无论从外部形态的要求标准，到内在意识的发掘阐释，都是对中国古典舞风格特性的恰当比喻。这是我们民族文化的底蕴，它体现了中华民族的民族精神和审美特征，如：中国的书法、绘画、雕塑、壁画，体现出静中有动的神韵和节奏，而舞蹈就是活动起来的书法和雕塑，流动中的画圈，因此中国古典舞的运动节奏是中国古典舞基本特征的重要组成部分，没有这种节奏特征的训练就会缺少中国古典舞的神韵要求。

（二）中国古典舞技术技巧的风格、规格及动势特点

1、转的技法动势与身韵有着密不可分的关系。

2、翻身技巧的民族性是体现在上身在倾斜状态上的技术技巧，它

的闪光点在于它的节奏上的闪展和灵巧。

3、跳类技巧的形成和发力方法有着古典舞自己的特点。

第二章、舞蹈教学常用术语

一、常用舞蹈术语

[八个方位——1—8点] 是用以规范舞蹈者面向、走向的专业术语。即：场地正前为第一分位——“1点”；右前、右旁、右后为第二、三、四方位——“2、3、4点”；正后为第五方位——“5点”；左后、左旁、左前为第六、七、八方位——“6、7、8点” [扶把训练] 即学员手扶把杆做舞蹈练习。分“单手扶把”和“双手扶把” (见图)。

[中间训练] 即站在训练场地中间做练习。是相对“扶把训练” (因把杆多设在场地四周) 而言。

[对称动作] 指左、右相对的同—动作。如“右按手”的对称动作即“左按手”；“左转身”的对称动作即“右转身”。

[动作的左与右] 单一舞蹈动作一般都分左、右两面，通常是以动作腿(或动作臂)来区分。如左腿向前踢腿“左前踢腿”；右手做“盘手”即称“左盘手”。舞蹈训练中常称“左虚步”、“右端腿”、“左托”、“右摇臂”等，即表示用左或右肢做该动作。

[动作的单与双] 有些动作以单臂(或腿)做动作时多称左或右(见上条)；以双臂(或双腿)做时即标以“双”字。如“双山膀”、“双摇臂”、“双起双落”等。

[面向、视向] 身体正面所朝的方向称面向；“眼看几点(即视向)”时，一般也包括脸的朝向，如“眼看8点”，即脸和视线均朝8点。

[亮相] 源于中国古典舞蹈中独具特色的一种技法：即在某舞蹈段落最后，以一个加强节奏感的动作塑造该舞姿“造型”。通过这个舞姿动作顿挫到位，或甩头、凝视等使表达的神情更明朗、强烈，此种造型即亮相。[平圆、立圆]

与地面平行的圆圈运动路线(通称“划圆”)即“平圆”；与地面垂直的圆圈运动路线即“立圆”：

[划弧]

指在“划圆”轨道上的某一段路线，如手臂划“上弧线”，即手

臂做立圆的上半圆，如右后腿划“右半弧”至前，即右腿做平圆的右半圆。

[留头、甩头] 身体开始转动而头仍留向原方位不动，称“留头”：头从一方位迅速转向另一方位称“甩头”。例如“转圈”、“翻身”动作，开始转体时“留头”，当身体转动约 180 度时，再迅速甩头 360 度，以控制旋转方向、增强动力。甩头也是亮相时的常用动作。

[涮头]

以颈为轴，头在肩上方做平圆动作。

[环动]

多指腿部以髋关节为轴的划圆动作。有时也泛指其他关节为轴的划圆运动。

[控制]

此处专指舞蹈训练课目的一种。即使舞姿静止在一个动作上，训练肢体的控制力量和能力。

[双起双落]、[双起单落] 跳跃动作的术语。即双脚同时跳起再同时落下，称“双起双落”；如双脚跳起，单脚落下着地，称“双起单落”：以此类推还有“单起双落”、“单起单落”（落下时不换脚）等。

[起法儿]

正式动作以前，从力量或动作上做准备，称“起法儿”：一般在正式动作前的半拍时间，做起法儿动作。

第三章 把上训练部分

初学者先从双手扶把做起，逐渐过渡到单手扶把。扶把方法：站一位双手轻轻搭在把杆上，手指根部接触把杆，屈肘于身旁，双手距离与肩宽。（单手扶把同双）教师要经常提醒学生，不要抓把杆，并及时纠正。为了后面的教程在这里介绍一下主力腿和动力腿：

主力腿：指动作过程中，或者形成姿态时，支撑身体重心的一条腿，称主力腿。

动力腿：指与主力腿相对而言，非重心支撑的一腿为动力腿，可做各种屈伸，摆动等动作。

（一）、压腿 双手按被压腿膝部，上身尽力向前俯压（或双手掰住

脚掌，试着以腹部贴大腿、以胸部贴膝盖，以下腭碰脚尖，量力而为，不能一蹴而就)，支撑腿和被压腿始终保持绷直状态，腿后韧带、肌腱和肌肉有明显的拉伸感。动作要求：

- 1、压腿时两条腿都要伸直，收胯。
- 2、压和起都要保持后背直立。
- 3、起上身时，必须每次回到准确位，包括手。易犯毛病：
 - 1、压腿时动力腿容易弯曲。
 - 2、上身容易扣胸、弓背。

(二)、擦地（一位，五位，正反面）

要求掌握细节上的规格，犹如一滴水经过地面，脚背要绷到头，并且有延伸的感觉。加主力腿蹲或半脚尖的，动力腿每次擦出要灵活自如。动作要求：

- 1、身体直立，正对前。直膝、收腹、提胯、立后背
- 2、往旁脚尖领，擦回一、五位时脚跟领。
- 3、身体重心放在主力腿上，动力腿往前、旁、后擦地时，整条腿外开、绷脚，直膝。
- 4、五位擦回，两条腿都要外开、直膝，两脚贴紧着地。易犯毛病：与动作要求相反。

(三)、蹲（一位，二位，五位）

从髌关节，到大胯小胯要求开，下蹲时尾椎垂直点是双脚后跟的中心，再到地面。下蹲时要绵长，像是水中的皮球，要有韧性，不能蹲死了，因为蹲是跳的准备。动作要求：

- 1、身体保持直立，半蹲时膝盖对脚尖、开胯，臀部对脚跟
- 2、重心放在两脚上，五指着地。
- 3、全蹲必须经过半蹲过程。起时先落脚跟，经半蹲再伸直
- 4、半蹲的过程中要连贯柔韧性，往下半蹲时腿、腹部肌肉要有一种对抗力，起时强调腹部、腿和臀部肌肉收紧。易犯毛病：
 - 1、半蹲容易抬脚跟，半蹲时扣胯、扣膝、撅臀
 - 2、倒脚、膝盖往前跪
 - 3、节奏不均匀，半蹲和起容易快。

这个练习的主要目的是瞬间的爆发力，为以后的跳做起始的准备。主力腿要求稳定，动力腿不但要灵活而且要有爆发力和速度，击打的时候力量集中到小腿脚背上，不能散。高年级时会在半脚尖上做，更加要求主力腿的稳定与动力腿灵活的配合。动作要求：

- 1、小踢腿擦出和擦回路线要准确，收回时必须经过点地过程。
- 2、强调用力点在脚背，空中保持 25 度，收回时脚位准确。
- 3、其他要求同擦地。易犯毛病：

- 1、旁小踢腿胯部容易动。
- 2、小踢腿高度不准确，容易超过 25 度以上。

（五）、单腿蹲

主力腿的蹲，要求同上，动力腿与主力腿的配合最为关键，两条腿同时的弯曲和绷直。用芭蕾的意义解释更加准确，在法语中单腿蹲的名字是风丢(译音本人太久没有写忘记了)意思是融化。双腿之间要做到拉、撑的感觉。动作要求：

- 1、主力腿与动力腿同时弯曲和伸直要协调配合，始终贯穿柔韧性。
- 2、动力腿放的位置要准确。
- 3、主力腿半蹲承担身体重心支撑，要收腹、提胯、立后背，动力腿伸出绷脚直膝，整条腿外开。易犯毛病：

- 1、单腿蹲容易扣胯。
- 2、往前伸出时胯不正，容易歪。
- 3、往旁伸出膝盖容易主动带，重心偏后。
- 4、往后伸出时，脚主动带，收回时膝盖主动带，易扣膝撅臀。

（六）、控制

（前、旁、后）主力腿要求稳定，动力腿要求开、绷、直。再这样的基础上提高腿的高度。动作要求：

- 1、主力腿直膝、提胯、收腹、立后背。
- 2、抬起和落下都有控制性。
- 3、在规定节奏中抬起和落下。易犯毛病：

两条腿都容易弯膝，重心在主力腿脚后跟上，上身往后倒。

（前、旁、后）以小踢腿为基础的大踢腿，少不了动力腿的爆发力，加上腿的开、绷、直。最早的古典舞是要求勾脚，用脚尖踢眉心。动作要求：

1、强调脚背发力踢起，控制、轻落、必经过点地擦回。

2、主力腿直膝、提胯、收腹、立后背，重心放在脚掌上，动力腿直膝绷脚。

3、在强调往远踢腿的同时，要收胯，整条腿外开方向准确。易犯毛病：

1、擦、踢和擦回的过程不清楚，路线短。

2、主力腿容易弯膝，坐胯弓背。

第四章

把下训练部分

把下练习（也叫“脱把练习”或“地面训练”）难度较大，动作分为手位与脚位的训练，如

手臂波浪形的舞动、脚做划圆等动作，还有步伐和足尖的训练。其中，步伐训练包括轻柔步训练、跳跃步训练、碎步训练等等。

（一）、舞姿练习

1、扑步

扑步是在弓箭步深蹲的基础上，加上躯干的配合，形成一个幅度更大的深蹲。动作要求：①在弓箭步深蹲的基础上骨盆大幅度前倾，与地面贴近，呈平行状，上身要拧身横移腆胸，同时，要提胯并稍有点踏腰。

②弓的腿膝盖要打开，对着脚尖，绷直的腿要绷直踩实，脚尖基本上对前，胯根要松弛，使幅度更大，压得很低，重心主要移在弓的腿上。

③要有神态，眼睛向斜前方看出。易犯毛病：

①重心在两条腿中间，扑步姿势短。②弓背，撅臀。

2、探海

探海是在后腿基本舞姿上，主力腿继续往上抬，骨盆相应的向前

①动力腿在 170° 以上，骨盆前倾，腆胸，抬头，头与动力腿脚尖两头翘，构成头顶与脚尖往正上方延伸，形成“圈”起来的圆的意识，上身要探出，头顶与动力腿的脚尖连起来，构成了一个圆的下弧线。

②主力腿的脚要踩实，重心在脚掌上，大腿根要挺拔。

③形成探海时，动力腿主动，上身被动，起来时上身主动，动力腿被动，才能“掐腰”。

易犯毛病：与动作要求相反

（二）、跳

1、小跳（一位，二位，五位）

以半蹲为基础，起跳的过程，双膝伸直，腰要直立，头顶天花板，力量不能过大，只依靠蹲的韧性和脚背推地的力量，只要离开地面就可以，绝对不能过高。动作要求：

①始终保持身体直立，两腿外开。

②强调脚背用力推地，空中绷脚背，保持外开。③落地先脚掌后脚跟着地控制的蹲。易犯毛病：

①容易颈部僵，上身和肩部用力，脚背松。②起跳时扣胯撅臀，上身前俯。

2、中跳（一位，二位，五位）上身要求同上。

这个半蹲要比小跳的深些。起跳要运用膝关节的韧性与大腿小腿的肌肉能力，奋力向上，绷脚，比小跳高度增高。动作要求：

跳得高更加强调落地蹲的过程和腿部肌肉控制。易犯毛病：

只想跳高，身体前俯，扣胯撅臀。（3）、技巧

1、平转：

要求双脚以八字外开的状态，顺时和逆时两个方向行走，每次是半个圆，合起来就是一个完整的圆。要求双脚的力度相同，运行的范围不能少于或多余半个圆（大约）古典舞是认为腰是人体的中枢，所以腰的稳定性和直立性很重要，千万不能出现塌腰的情况，塌腰是导致平转歪斜的重要原因之一旋转时要甩头。在身体能够平衡运行的基础上提高速度。

、踏步翻身：

要求低头，翻转时双手走立圆，速度要快，要有质感。翻转时，以手起分带动腰，过程中腰有往天花板上顶的瞬间。

3、点步翻身：

不但双手走立圆，主要还有双脚与身体连贯性的配合，翻转的速度要快，但每个翻身的连接速度要一样，要甩头。

第五章 基本舞步及身韵八大基本动律元素

（一）、基本舞步

1、碎步（又名花邦步）

做法：正步或小八字步立半脚尖，双手叉腰或顺风旗准备。向旁走动时，膝盖放松略弯，一脚向旁迈半步另一脚立即跟上靠拢，此动作反复进行，向前时，一脚向前半步，脚心窝对齐另一脚的脚尖，然后另一脚向前半步。反复进行。向后时与向前的做法相同，但改为撤步。手的配合，可固定在一个舞姿上不动，也可随着碎步做不同的动作，上步的脚不能拖地，要微抬起再落下，小腿要放松，灵活，移动时要连贯，轻巧，平稳，上身不能抖动。

2、圆场

上步脚用脚跟落在另一脚的脚尖前。规律是前脚脚跟，后脚脚掌，当前脚由脚跟压到脚掌时，后脚向前上。这样连续上步移动，可慢做，也可快做。动作时双腿上腿夹后背控制，上身决不允许前后摆动，上下颠伏。动作既不能僵硬，也不能松懈。跑动前要深吸气，然后尽量拼住气，渐渐呼出。训练步骤：

（1）由慢而快，熟练后可快慢交替练习。一般以中速为宜。慢的一拍一步，快的一拍两步或不受节拍限制，但必须吻合音乐。（2）行走路线可多种变化，可先从大圆圈练起，每次变换路线和方向，头，手的方向和态，都要恰当配合，不能和跑的动律不顺。

3、摇步（是中国古典舞具有女性独特风格的一种步法）

做法：踏步准备，双手叉腰。以右踏步为例。动作时，右脚勾脚面用脚跟上在左脚尖前，然后重心移至右脚，由脚跟，脚心，到脚掌，在重心移至脚心时，左脚再往前上一步，上步时脚尖略向外撇，这样

是直的。上左脚右肩略微向前，上右脚左肩略向前，上身要求松弛自然，手的摆动要注意和脚步，上身的协调一致。

训练步骤：这个动作节奏不宜太快，以中速每拍一步为宜，先训练步法与身体的感觉，然后再加上肢，身头的综合练习。

4、云步（又名双脚辗步）

做法：小八字步准备。动作时一脚用后跟，一脚用脚掌，同时向旁（同一方向）辗动，保持在正反八字步上进行（或双脚并拢，左右脚跟同时用脚掌向旁辗动，然后脚掌落地，再用脚跟辗动。）移动时双腿力量要均衡，正八字步时两腿内侧靠拢，反八字步时两脚脚尖向里耗的，膝盖不能僵硬，上身正直，保持平稳。手的配合最基本的是双手叉腰，在掌握了基本脚的步法后，根据需要可灵活加入手的其它动作练习如双背手，双晃手等。正步辗动时臀部和胯不要左右摆动。

（二）身韵的基本动律元素

1、包括了“提、沉、冲、靠、含、腆、移、拧、倾、仰”等 10 种。

2、横拧是髋关节固定在一个水平面上，以腰部为中心，向左或右作水平横向转动的动作元素。

3、穿手亦称“穿掌”，穿手的形象含义是包含了钻和穿这两层意思，一般地讲，“钻”是指它的运动路线是和“含”的元素结合在一起，“穿”是指它的运动感觉是有向外放送的形象。它的动作特点偏向于干脆、利落的。

4、“云肩转腰”是武术上的叫法，实质上，它是综合了“提沉、冲靠、含、腆、移”的七种基本动律元素，并将其串起来，使腰部作横向水平转圆的一种运动形式，他是中国古典舞的一切平圆动作的基础，也是古典舞风格性，韵味性集中体现的动作之一。分析题

5、穿手是一个系列动作，它包含了单臂穿手、双臂交叉穿手、平穿手、反平穿手、斜上穿接背手穿、横拧反平穿、反平穿接背手下穿等形态。它的动作特性，包括“穿”与“钻”，动作用力特点偏向于干脆、利落。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/428003136014006125>