

# 《中国舞基训常用动作选》

## 图书基本信息

书名：《中国舞基训常用动作选》

13位ISBN编号：9787103033029

10位ISBN编号：7103033021

出版时间：2008-5

出版社：孙光言、徐大之 人民音乐出版社 (2008-05出版)

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中国舞基训常用动作选》

## 内容概要

《中国舞基训常用动作选(普及版)》收集了部分传统的、民族风格较强的基本的舞姿、转、翻身和跳跃等技术性动作，也收纳了部分当代发展的舞蹈动作。另外，附录中收有专业术语和名词，这些技术用语是舞蹈爱好者在表演和创作时应掌握的基本知识，也是《中国舞基训常用动作选》在舞蹈动作讲解中所应用的。

# 《中国舞基训常用动作选》

## 书籍目录

第一单元 舞姿1.前抬腿(附:前扳腿)2.踮燕(附:快踮燕、软踮燕、斜踮燕、商羊腿踮燕)3.旁抬腿(附:旁扳腿)4.旁腿躺身5.后抬腿6.探海(附:深探海、掀身探海、拧身探海)7.扳紫金冠8.后腿侧身9.立身射雁10.大射雁(附:回头望月、老鹰旋窝)11.斜探海12.掖腿13.拧身前吸腿14.端腿15.老鹰展翅

第二单元 转一、双脚转1.点步转2.平转二、双脚起正转1.掖腿正转2.斜探海转3.大掖步旁提正转4.立身射雁转5.大射雁转6.探海转7.拧身探海转8.老鹰旋窝转9.后腿侧身转三、单脚起正转1.跨腿转(男)2.扫堂(男)四、双脚起反转1.端腿转2.掖腿反转3.旁吸腿转(男)4.拧身前吸腿转五、上步正转(换脚转)1.上步掖腿转2.上步扳紫金冠转3.上步扳前腿转4.上步大掖步转六、跳转后腿侧身跳正转

第三单元 翻身一、双腿翻身1.踏步翻身2.跳踏步翻身3.矮翻身4.上步翻身5.串翻身二、单腿正翻身1.点步翻身2.吸腿翻身3.刺翻身4.盖腿翻身(男)三、单腿反翻身1.探海翻身2.反跨腿翻身3.骗腿翻身(女)4.悠后腿翻身

第四单元 跳跃一、双起双落跳1.小八字位跳2.掖腿跳3.端腿跳4.盘腿跳5.燕式跳6.劈腿跳7.拧身劈腿跳8.劈腿射雁跳9.前双飞燕跳(男)10.横双飞燕跳(男)11.侧双飞燕跳(男)12.后双飞燕跳(男)13.前环旁双飞燕跳(男)14.双腿紫金冠跳(男)15.空中转跳(男)二、单起双落跳1.单起双落向前跳2.单起双落向旁跳3.单起双落向后跳4.摆腿跳5.赞步(男)6.拧身赞步(男)7.飞脚(男)8.摆帘(男)三、双起单落跳1.掖腿跳2.端腿跳3.后腿跳4.前吸腿跳5.后吸腿跳6.并腿射雁跳7.劈腿射雁跳8.翻身射雁跳9.斜探海跳10.旁摆腿斜探海跳11.翻身斜探海跳12.前燕式跳13.紫金冠跳14.后腿侧身跳四、单起单落(不换脚)跳1.吸腿跳2.单腿变身后腿跳3.单腿变身燕式跳4.单腿变身射雁跳5.单腿变身跳落坐盘6.横移燕式跳7.绞腿蹦子五、单起单落(换脚)跳1.掖腿跳2.后换后腿跳3.横移射雁跳4.前飞天跳(女)5.凌空越6.凌空越紫金冠跳(女)7.撩腿越(女)8.前燕式跳9.大射雁跳10.剪式变身跳11.转身斜探海跳12.跳卧云(女)13.大蹦子(男)14.躺身蹦子(男)15.躺身飞脚(男)16.骗腿飞脚(男)17.拉腿蹦子(男)18.大跃步(男)19.跨掖空中转(男)20.旋子(男)附录 舞蹈常用术语、名词

# 《中国舞基训常用动作选》

## 章节摘录

插图：

# 《中国舞基训常用动作选》

## 编辑推荐

《中国舞基训常用动作选(普及版)》由人民音乐出版社出版。

# 《中国舞基训常用动作选》

## 精彩短评

- 1、有图示讲解。如果能够再多分解一下动作就好了。
- 2、还是很不错的一本书。如果图片在详细点就更好了。
- 3、跟有一个3块多的小本的内容差不多 一看原来是一个人编的 只是大开本看着方便些
- 4、内容详细具体.....

# 《中国舞基训常用动作选》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)