

目 次

第一章 舞蹈基础知识

- 第一节 舞蹈的起源和发展 (2)
- 第二节 舞蹈的定义和分类 (3)
- 第三节 常用舞蹈术语 (6)
- 第四节 舞台结构图、人体结构图及常用舞蹈队形 (7)

第二章 芭蕾舞基础训练

- 第一节 基本形态 (12)
- 第二节 手、脚的基本位置 (13)
- 第三节 基本动作 (16)
- 第四节 教学组合示例 (18)

第三章 中国古典舞基础训练

- 第一节 基本形态 (26)
- 第二节 头、手、脚的基本位置 (28)
- 第三节 头、手、手臂的基本动作 (36)
- 第四节 中国古典舞身韵训练 (45)
- 第五节 教学组合示例 (49)

第四章 软开度与技能技巧基础训练

- 第一节 软开度基础训练 (58)
- 第二节 技能技巧基础训练 (83)
- 第三节 素质训练 (97)
- 第四节 舞蹈训练中的注意事项 (101)
- 第五节 教学组合示例 (103)

参考文献 (112)

后 记 (113)