

留学生班教学计划

芭蕾集训课是芭蕾教学体系中的一项重要课程。它决定着学生和演员的技术素养和艺术内涵。

芭蕾舞的精髓有八个方面“开；绷；直；立；软；轻；高；稳”。开；首当其冲！因为，从解剖学原理看，人体的双腿大幅度的向外旋转可以使芭蕾舞演员更方便达到技术要求，更快提高技术含量。更能使一个芭蕾舞演员拥有修长的线条。这八个要素不仅取决于一个学生的先天条件，更取决于后天科学的训练。北京天予适艺国际文化发展有限公司的师资力量都是来自于北京舞蹈学院的高材生。他们有着丰富的教学经验和教学理念。他们都曾在日本很多芭蕾舞学校团体授课，对日本的芭蕾舞市场和学生有很深刻的了解。目前日本学生所存在的问题我们做一总结：

☆没有真正解决开绷直里问题，而导致下肢体粗壮，没有力量，缺少稳定性。

☆舞台实践中不能将音乐与舞蹈相协调统一。

☆不能真正体会舞台角色内涵，导致舞蹈机械化，内心空白，不能抒发角色魅力和个人情感。

☆由于不科学的训练方式，导致身体出现职业病，更严重导致不能从事芭蕾舞事业。

针对这些问题我们作出以下教学计划（一年）

我们的教学思想：

★ 训练中强调身体的稳定性 (aplomb) 这是所有动作的基础。

我们会从脚底下开始解决问题

★ 注意协调训练：1.整个身体的协调性 2.舞姿协调性 3.音乐与舞蹈的协调性 4.演员自身与角色的协调性

★ 课堂教学科学化，系统化。有针对性的因材施教

★ 教学中不仅教会学生怎么做，还要让他们知道这样做的道理

★ 课堂教学与舞台实践紧密结合

具体课程安排：四个阶段（初级，中级，中高级，高级）

※ 初级

系统的地面组合（勾绷脚，吸伸腿，腿的外开练习，软度练习，腹背能力练习）；扶把练习（*plie,tendu,releve,port-de-bars* 等）转开应该是整条腿在髋关节里面最大限度的外旋动作。我们地面系列动作是专门为日本学生量身打造的。从根本上解决胯根转开，脚背绷紧，膝盖伸直问题。系列幅度练习会增强肌肉韧带的伸拉性，弹性，为 *adagio* 打下良好基础。

※ 中级

中间训练，跳跃训练，足尖训练，性格舞训练

把 杆 训 练

（*tendu,plie,jete ,fondu,adagio,frappe,grand-battement-jete,ronds-de ,jambe*）

中间训练把杆动作都在中间完成，并且加以更多的 *temps-lie*.在

加强动作稳定性同时，让学生学会舞动起来，会运用自己的手臂，肢体来舞蹈。科学系统化的足尖教程，能让学生轻松领略芭蕾舞“，轻，高，飘”之美！

性格舞课程除了可以让学生学会各国风情舞蹈，更能从中丰富自身的表演技巧。

※ 中高级

在原有的基础上，我们加强各种技术能力，*releve*；*pirouettes*(大小舞姿，移动的，原地的，单腿的，双腿的)。跳跃练习（*saute*；*jete*；*assemble*；*sissonne* 类；*grand-jete* ；系列男孩特殊技巧）。各种大的 *adagio* 组合。

※ 高级阶段

在加强前三个训练阶段的基础上，还会开设双人舞课；现代舞课。为了一个全面人才做准备。也为一个学生能成为一名成熟的芭蕾舞演员做准备。提高学生技术含量的同时，我们会开设**舞剧欣赏课和表演课**，让学生熟悉舞剧剧情，了解人物心理，学会用肢体与表情刻画人物。以便能更好的把握艺术精髓。同时，也提高个人艺术修养。

当学生已经基本掌握芭蕾舞的精髓，有了一些扎实的基本功时，我们会为学生提供，创造发表会，公演，比赛的机会。从实践中，我们再提高一个学生的应变能力，内心承受力，舞台表现力等综合能力。