

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

图书基本信息

书名：《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

13位ISBN编号：9787115436568

出版时间：2016-11

作者：【美】盖尔·卡辛

页数：156

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.tushu111.com

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

内容概要

本书介绍了基本的芭蕾舞技巧，使用丰富的教学实拍图讲解具体动作，包括基础脚部、手臂动作和基本的芭蕾舞动作练习，同时介绍了芭蕾舞的基础知识，如礼仪、服饰及芭蕾舞训练的益处等。您还将通过本书学习到如何为成为一名专业的舞蹈演员做准备，以及练习中如何合理摄入适当的营养和水分，并避免身体受伤。

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

作者简介

盖尔·卡辛博士，在美国四所大学教授高级芭蕾舞课程，任教经验超过25年。她获得了芭蕾与戏剧专业的艺术学士学位，现代舞专业的硕士学位，舞蹈及相关领域的博士学位，以及中小学技术专业的MAT学位。她被评为2010年美国舞蹈协会的艺术学者，也是美国舞蹈教育机构的成员。曾出版《舞蹈史》《初级芭蕾技巧教学》等图书。

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

书籍目录

| | |
|-----------------|-----|
| 前 言 | vii |
| 第1章 芭蕾简介 | 1 |
| 学习芭蕾的益处 | 2 |
| 学院中的芭蕾 | 3 |
| 社区中的芭蕾 | 4 |
| 芭蕾课程的基础知识 | 4 |
| 学员的学习期望与课堂礼仪规范 | 5 |
| 芭蕾课程结构 | 8 |
| 学习和表演芭蕾 | 10 |
| 小结 | 10 |
| 第2章 为参加芭蕾课学习做准备 | 13 |
| 课堂着装 | 14 |
| 足部护理 | 17 |
| 携带舞蹈装备 | 17 |
| 芭蕾舞鞋的选择与试穿 | 18 |
| 芭蕾舞鞋各部分 | 19 |
| 做好身心准备 | 21 |
| 小结 | 24 |
| 第3章 安全与健康 | 25 |
| 舞蹈室的安全 | 26 |
| 个人安全 | 27 |
| 基础解剖学和运动学 | 28 |
| 预防和处理常见舞蹈损伤 | 32 |
| 了解舞蹈健身 | 35 |
| 营养、补水和休息 | 36 |
| 小结 | 37 |
| 第4章 学习和表演芭蕾技巧 | 39 |
| 芭蕾语言 | 40 |
| 学习芭蕾动作 | 40 |
| 学习芭蕾技巧 | 42 |
| 理解乐感 | 47 |
| 理解艺术性 | 48 |
| 在芭蕾中应用美学原则 | 49 |
| 为课堂表演测试备考 | 50 |
| 小结 | 52 |
| 第5章 芭蕾基础技巧 | 53 |
| 脚部位置 | 54 |
| 手臂位置和手臂运动 | 58 |
| 芭蕾动作原则 | 62 |
| 身体方位 | 67 |
| 脚部方位 | 68 |
| 扶杆动作组合的类型 | 68 |
| 中间组合的类型 | 72 |
| 小结 | 73 |
| 第6章 把杆练习 | 75 |
| 把杆站位 | 76 |
| 预把杆练习 | 77 |

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

| | |
|------------------|-----|
| 把杆练习 | 84 |
| 小结 | 94 |
| 第7章 中间练习 | 95 |
| 礼仪规范 | 96 |
| 中间把杆 | 96 |
| 手臂运动 | 97 |
| 慢板 | 98 |
| 导入与过渡舞步 | 107 |
| 快板 | 109 |
| 行礼 | 113 |
| 小结 | 113 |
| 第8章 芭蕾简史 | 115 |
| 芭蕾起源 | 116 |
| 芭蕾从宫廷迁移到剧院 | 119 |
| 世纪鲜明对比：浪漫主义和古典主义 | 122 |
| 1900年之前的美国芭蕾 | 131 |
| 20世纪中的芭蕾 | 134 |
| 20世纪的国际视野 | 141 |
| 观看芭蕾表演 | 141 |
| 辨识芭蕾类型与风格 | 144 |
| 小结 | 145 |
| 词汇表 | 147 |
| 关于作者 | 156 |

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

精彩短评

1、前面对于芭蕾学习的方法还不错~ 后面对于动作的讲解则略显粗糙~ 翻译简直是大bug! 译者本人应该没有基本的舞蹈（运动）解剖及专业术语常识~ 译成这样并且出版发行，实属罕见！

《从零开始学芭蕾（全彩图解版）》

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.tushu111.com