

羅雅柔

本系專任教師

示範：顏佳玟

攝影：謝志沛

芭蕾舞硬鞋基礎入門 (二)

壹. 前言

後十九世紀芭蕾舞改革後，開始有了運用腳尖點立、踮直腳背而舞的創新發展，女舞者的舞步因此有了更多的變化如：空中的暫停、平衡、旋轉皆運用穿著硬鞋的技巧來展現，另外由於舞者穿上硬鞋，整支腿的線條因此加長看起來則更加優美。

系刊第一集的〈硬鞋入門〉中，已介紹過硬鞋練習，由最基本之雙手扶把杆進行，最後目標是讓舞者有強壯的腳背力量並可展現優美的上半身，更重要的是要能得心應手，就如同硬鞋是身體的一部份。

如何將硬鞋穿得好，當然一星期一次硬鞋練習是非常不夠的，至少一星期要有三次完整的課程，每次至少一個小時，平時更應該經常做數分鐘的relevés才能減輕受傷機率及痛苦，另外，雖然硬鞋主要是由女舞者穿著，但若是男舞者本身腳背很差，也可運用雙手扶把之硬鞋練習，以改善腳背的外觀及強韌度。

貳. 把杆基本動作介紹與講解

面向把杆，雙腳做relevé，開始練習硬鞋技巧，所有動作皆可運用速度的變化來加強練習。第一集中已介紹雙腳之relevé與échappé，本集由雙腳發展至單腳踮立之動作介紹。

(1) Pas de bourrée :

做法與一般的Pas de bourrée相同，也是一種連接動作，只是兩腳均踮起（腳尖立起），分解動作如下：步驟如圖(1)~(6)返回時，同樣的Pas de bourrée under後，接Pas de Cheval旁邊地，如圖(7)~(9)。



圖 (1)

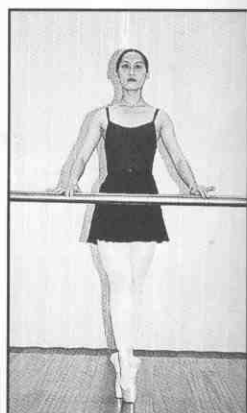


圖 (2)

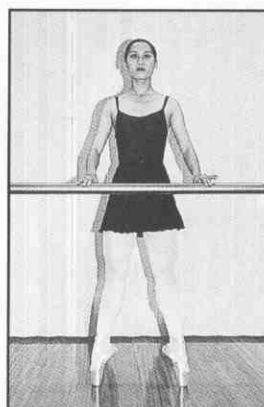


圖 (3)

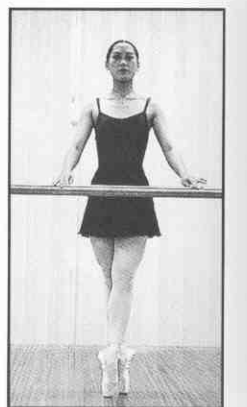


圖 (4)



圖 (5)



圖 (6)

接 Pas de cheval 旁點地，如圖 (7)~(9)



圖 (7) (左腳要經過腳尖之八個階段漸下)

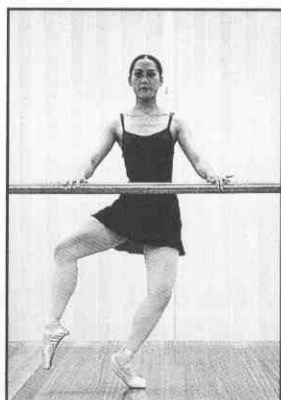
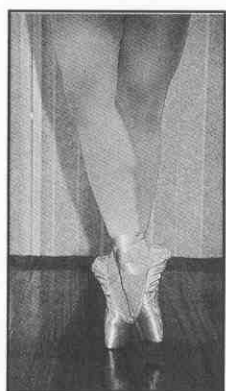


圖 (8)



圖 (9)

也可以連續動作，術語則稱為 Pas de bourr/ee Suivi (在法語中是不斷連續之意)。可往前後或旁，但切記前腳可膝蓋放鬆，後腳只負責移動並不鬆膝蓋，並永遠保持 Sous-Sus 的位置移動如圖(10)。



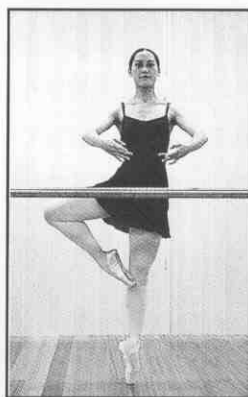
圖(10)

(2) Pigue :

運用 Pigue 之踮法，有各式不同舞姿之展現，如圖(11)~(14)。此踮法較為容易，不須藉腳之力量，由地面升起直接刺出，膝蓋挺直是要點，若是連續動作，則是以斜角線進行，如旋轉動作。

如旋轉動作。

圖(11)先穩定腳後，再練習放手之動作，通常此動作也作為旋轉前之預備動作。



圖(11)



圖(12)
Pigue'a la second
可做 90° 或 45°



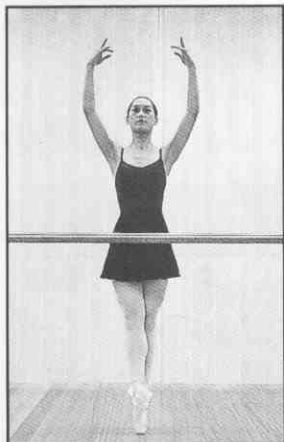
圖(13)
Pigue attitude devant



圖(14)
Pique Pench'e
往下傾斜之動作

(3) Glissade :

在硬鞋練習中，不用跳躍來移動，如圖(9) (請看前之圖9) 由右腳擦地往旁成二位，上身往右腳的腳尖方向傾斜，左腳邊來靠近右腳成五位如圖(15)腳尖立起，落地成 demi-plie 後



伸直完成動作。

圖(15)先扶把杆完成 Glissade 動作後，可放手試試平衡 (左右交換做)。

圖(15)

(4) Hop en pointe :

此為另一種踮法，通常硬鞋練習做小跳，腳跟不落地的一種踮法如圖(16)、(17)。

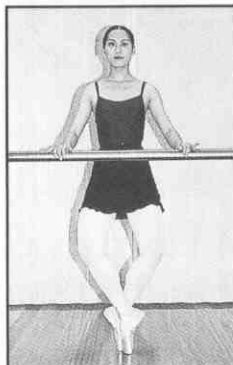


圖(16)

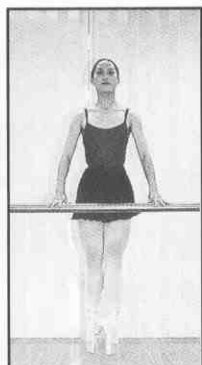


圖(17)

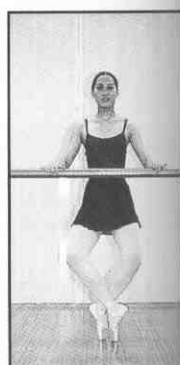
穩定度夠則可練習 Small jumps en en Pointe 如圖(18)、(19)、(20)。



圖(18)



圖(19)



圖(20)

另外可做單腳之小跳 Working Leg 可各種不同之練習如圖(21)、(22)、(23)，最後再將左腳，腳背踮起，如圖(24)。



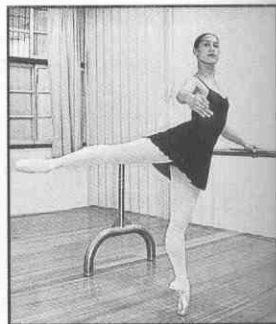
圖(21)



圖(22)



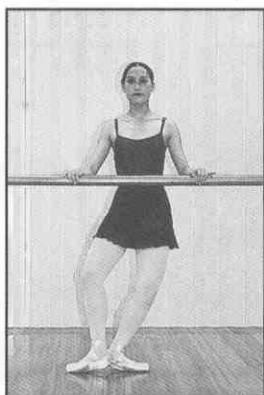
圖(23)



圖(24)

(5) Sissonne relev'e :

與軟鞋之 Sissone 相同但以踮立之方式停於空中，可往前、旁、後練習，重點以腳背之力量推地板起，踮立之腳要往去的方向踮到與出發點之腳有 20 公分之距離。如圖(25)-(30)。



圖(25)



圖(26)



圖(27)



圖(28)



圖(29)



圖(30)

(6) Ballonn'e relev'e :

從 fondu Sur le coude-pied devant 如圖(31)之位置，運用 Surporting Leg 如圖(31)之左腳 relev'e 同時往前移動到 20 公分，Working Leg 之腳約離開地面 45°，如圖(32)。以此類推可往旁、往後運用不同方向之練習。



圖(31)



圖(32)



(7) Port de bras en Pointe

(Cambr'e en rond):

著硬鞋練習時，Sous-sus 固定好，腰部以下不動，大腿內側要夾緊，腿部要如同釘子釘在地板般的牢固，但上半身則要輕鬆優美，此動作可使上半身練到各方位之柔軟性，如圖(33)-(38)，圖之連續動作爲 Cambr'e en rond en dedans 可返回做 en Dehors 初學者若控制不好雙腿，可先做 Port de bras-Cambr'e forward 如圖(35)和 backward 如圖(38)動作練習後，穩定度有了再練此動作。



圖(33)



圖(34)



圖(35)



圖(36)



圖(37)

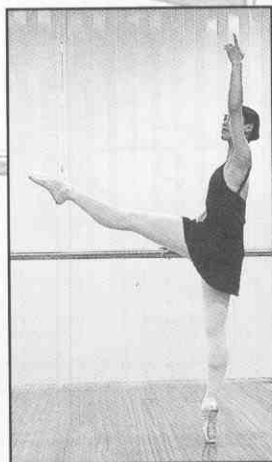


圖(38)

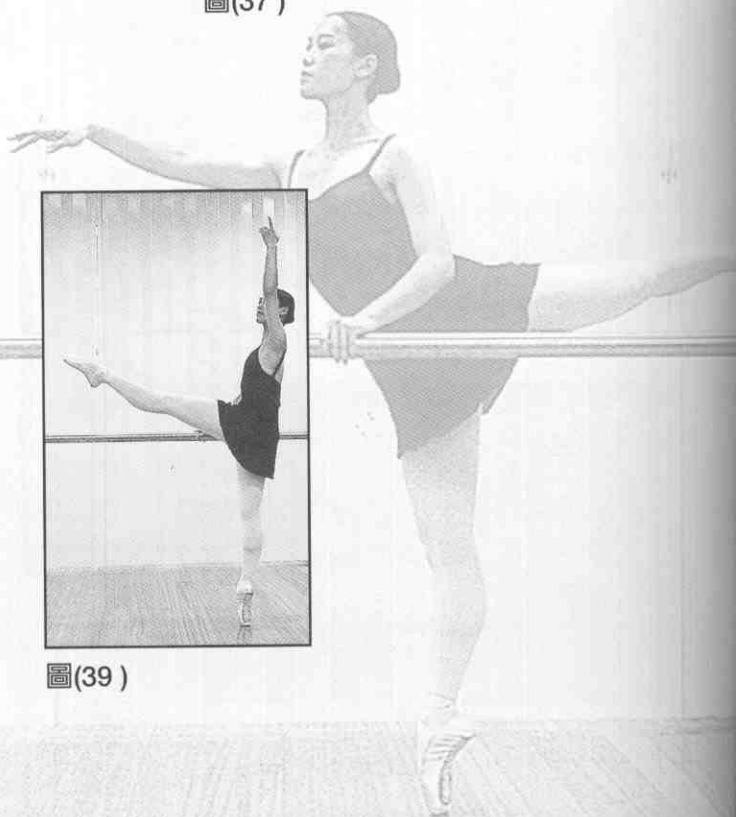
(8) Développé grand rond de

jambe en pointe:

如圖(39)-(44)與穿軟鞋之動作要領皆同，但 Supporting Leg 要更加強壯，此時將把杆當成是男舞者的手，要將支撐扶把的力量減到最輕，只要支撐腿之腳尖穩定得好，則可慢慢練習，可先從 Développé 前，旁，後再開始練習進而練到此動作，這是較難的控制動作，可先從舉 45° 的方位練習開始。上半身要跟著延伸，著重每個方位的頭、手之搭配。最後可選擇任何一個動作，放手平衡，如圖(45)的動作範例。

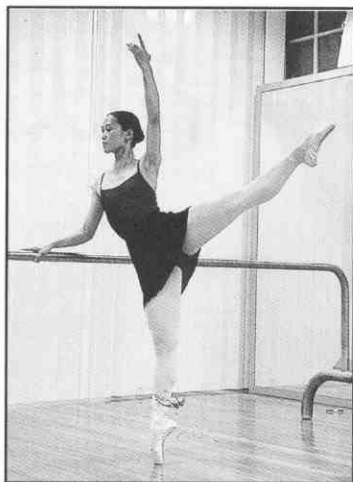


圖(39)

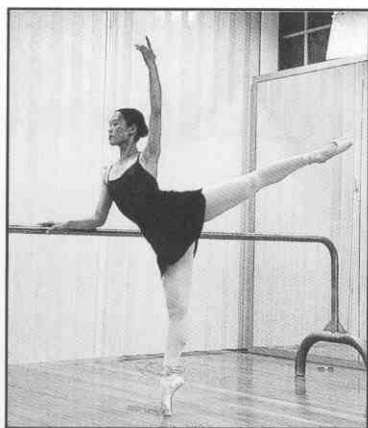




圖(40)



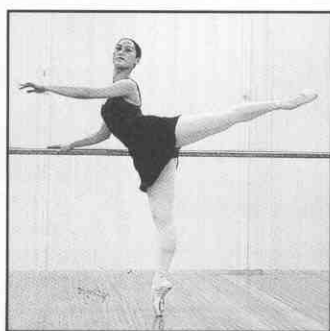
圖(41)



圖(42)



圖(43)



圖(44)



圖(45)

參. 結論

芭蕾舞硬鞋練習與軟鞋之練習是密不可分的，軟鞋的基礎夠好，再加上硬鞋技巧的磨練，才能夠將芭蕾舞練到最好。想要從初學者蛻變到舞者進入舞台的呈現，循序漸進、反覆練習是必備的功課。要成爲一個傑出優秀的芭蕾舞舞者，則除了肢體的磨練外，更要有細膩的思考，認識動作之質地、特徵，芭蕾舞動作不外乎是快板（Allegrostep）、慢板（Adagio）、旋轉（Pirouette）三大類，如何將整體動作正確、精準化，將跳躍Push地板之力道強化，將平衡控制好，進而順利旋轉，更要思考動作之節奏（Rhythm）、形（Shape）、空間運用（Space）、力量的（Dynamics）強、弱，延伸、放鬆、快、慢或暫停等，如何融入情感進而呈現芭蕾舞小品甚至舞劇表演或各式芭蕾舞創作之表演是一項大工程，希望大家共同努力，開拓芭蕾舞的新天地。