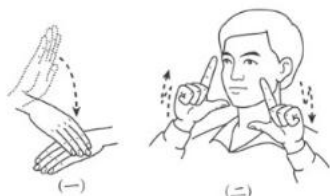
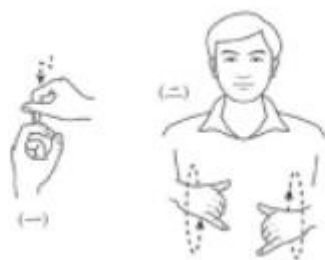


## 2、古典舞



### 手型（手形） shǒuxíng (shǒuxíng)

（一）左手横伸，掌心向下；右手掌拍一下左手背。

（二）双手拇、食指成“L”形，置于脸颊两侧，上下交替动两下。

### 剑指 jiànzhi

一手食、中指并拢斜伸，其他三指指尖相捏，掌心向外。



### 兰花指 lánhuāzhǐ

一手拇、中指相捏，食指直立，无名、小指自然伸出。



### 兰花掌 lánhuāzhǎng

一手直立，掌心向外，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起。





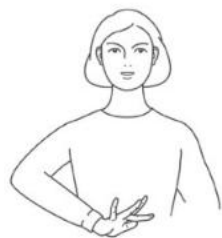
### 虎口掌 hǔkǒuzhǎng

一手虎口张大，掌心朝斜前方，拇指向内伸直，其他四指并拢。



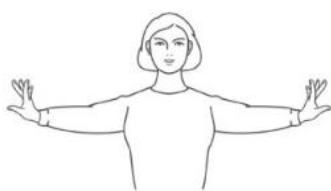
### 托掌 tuōzhǎng

一手上抬，置于头的侧上方，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，掌心朝斜上方（男子为虎口掌手形）。



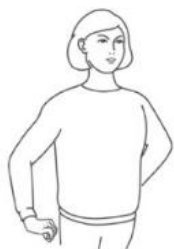
### 按掌 ànzhǎng

一手横伸，手背向上，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，按在腹前正中（男子为虎口掌手形）。



### 山膀 shānbǎng

双臂左右伸直，与肩平，双手拇、中指指节靠近，其他三指指尖略翘，掌心分别朝向左右两侧（男子为虎口掌手形）。



### 提襟 tíjīn

双手握拳，左手背于身后，右手抬至身体右侧，虎口朝左，与髋部相对。



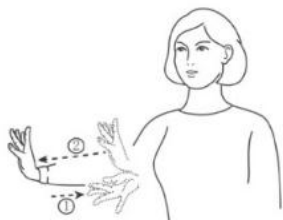
### 顺风旗 shùnfēngqí

双手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，左手手臂向左伸直与肩平，掌心朝左，右手上抬，置于头的前上方，掌心朝斜上方（男子为虎口掌手形）。



### 摊掌 tānzhǎng

一手直立，掌心向外，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，先由前向后移动，再转腕为手平伸，掌心向上，由后向前移动（男子为虎口掌手形）。



### 推掌② tuīzhǎng ②

一手平伸，掌心向上，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，先由前向后移动，再转腕，掌心向外，由后向前移动（男子为虎口掌手形）。



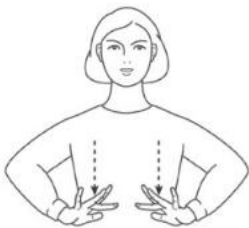
### 冲掌 chōngzhǎng

右手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，掌心向上，先由右前方向后移动，再转腕，手背向上，用力向前移动，同时左手屈肘抬起，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，掌心向上（男子为虎口掌手形）。



### 托按掌 tuō'ànzhǎng

双手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，左手横伸，手背向上，按在腹前，右手上抬置于头的前上方，掌心向上（男子为虎口掌手形）。



### 双按掌 shuāng'ànzhǎng

双手横伸，手背向上，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，由上而下按于腹前（男子为虎口掌手形）。



### 双托掌 shuāngtuōzhǎng

双手横伸，上抬置于头的前上方，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，指尖左右相对，掌心朝斜上方（男子为虎口掌手形）。



### 双提襟 shuāngtíjīn

双手握拳，分别抬至身体前后两侧，虎口斜对着髋部。



### 山膀按掌 shānbǎng'ànzhǎng

双手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，左手手臂向左伸直，与肩平，掌心朝左，右手横伸，手背向上，按在腹前。



### 斜托掌（扬掌） xiétuōzhǎng (yángzhǎng)

双手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，左手侧伸，掌心向上，右手上抬至头后侧，掌心朝斜上方。



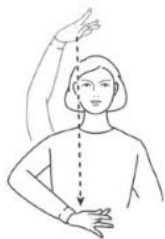
### 盖掌 gàizhǎng

右手拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，上抬至头后侧，掌心朝斜上方，然后向前下方做弧形移动，成按掌手形，手背向上。



### 撩掌 liāozhǎng

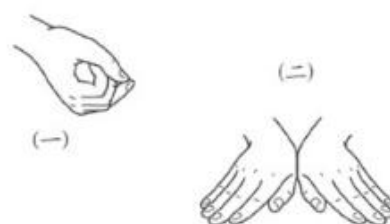
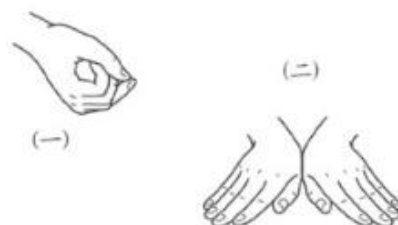
右手横伸，手背向上，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，按在腹前，然后由下而上向头后侧做撩动的动作，掌心朝斜上方。



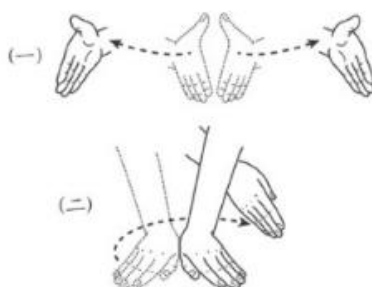
### 切掌 qiēzhǎng

右手横立，手背向外，拇、中指指节靠近，其他三指指尖翘起，从头前上方由上而下移动。











### 蹉步





### 古典舞身韵元素-《提》



在沉的基础上，感觉气从丹田提到胸部，同时用胸部的力量驱动腰椎一节一节直立，提到胸部时气不能抑制，头顶虚空向上伸展。



### 古典舞身韵元素-《沉》



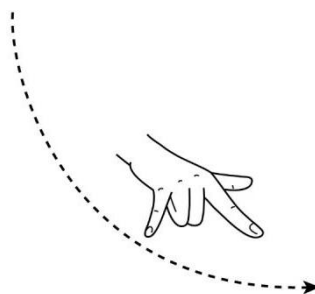
盘坐姿势通过呼气，使气沉，以呼吸带动腰椎从自然垂直状态一节节压下形成胸微含，眼睑随沉气慢慢放松



### 古典舞身韵元素-《冲》



下沉时，用肩外侧和胸大肌向8点或2点水平移动，肩部和地面保持水平。切记不要向前倾斜，感觉腰肌拉长，头部和肩部相对。



### 古典舞身韵元素-《靠》



先提，然后在沉的过程中，用后肩和后肋骨带动上半身向4或6点的方向水平拉出，感到前肋往里收；后背侧肌拉长，头部和颈部稍向下提。



### 古典舞身韵元素-《含》



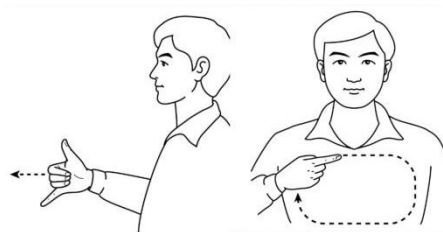
这个过程和下沉一样，但要加强胸的内收，肩膀向内挤压，腰椎弓形，挺胸低头。里含不是旁腰，而是感觉肩膀和胸部收缩。



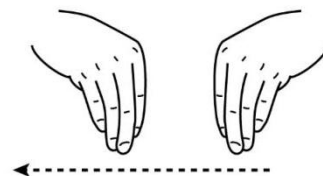
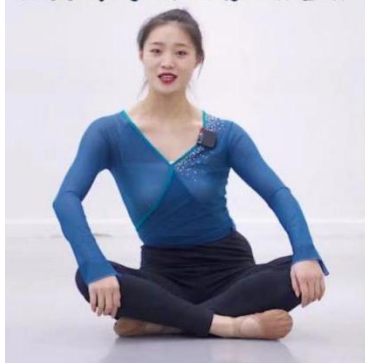
### 古典舞身韵元素-《腆》



躯干向前移动，形成“外开”的过程，它是胸部推力的向前动律；提时，肩部向后，微抬头挺胸，使上体肩胸充分伸展。



### 古典舞身韵元素-《移》



### 踏步蹲摊掌



姿态斜腰



掖步扬掌



穿手扑步

