

# 舞蹈软开度训练的科学方法与实践探析

河北省邯郸市艺术团 桂顺民 邮编 056000

摘要：软开度是舞蹈专业学生必备的基础身体素质，直接影响动作完成质量、肢体表现力与运动寿命。本文结合舞蹈训练规律，阐述软开度训练的核心内涵与训练价值，分析身体各部位训练要点、常用训练方法，梳理训练中常见误区，并提出科学训练原则与防护策略，为舞蹈专业日常教学与自主练习提供实践参考。

关键词：舞蹈；软开度；基本功；科学训练；形体素质

## 一、引言

软开度泛指人体关节活动幅度、肌肉、韧带、筋膜等软组织的伸展能力，是舞蹈基本功的核心内容。无论是古典舞、民族民间舞、现代舞还是芭蕾舞，都要求舞者具备良好的软开度。肢体舒展、关节灵活，才能完成劈叉、下腰、高抬臂、大幅度跳转等高难度动作，同时塑造优美的肢体线条，提升舞蹈表现力。

舞蹈软开度训练并非单纯追求肢体“越软越好”，而是柔韧与力量协同发展的综合训练。现阶段部分学习者存在急功近利、训练方式粗暴、重拉伸轻力量等问题，极易造成肌肉拉伤、关节劳损、体态变形等运动损伤。基于舞蹈专业训练实践，梳理科学的训练体系、规范训练动作、强化安全意识，对夯实舞蹈基础、保障长期训练发展具有重要现实意义。

## 二、舞蹈软开度训练的内涵与训练价值

舞蹈软开度分为主动柔韧与被动柔韧两大类别。被动柔韧依靠外

力辅助实现肢体伸展，是基础拉伸阶段的主要形式；主动柔韧依靠舞者自身肌肉控制完成大幅度动作，是舞蹈表演真正需要的能力，二者缺一不可。同时，软开度训练与肌肉力量、身体控制、平衡能力紧密关联，柔韧脱离力量会导致肢体松散、动作无力，力量缺少柔韧则肢体僵硬、舒展不足。

良好的软开度具备多重价值。首先，它是完成技术动作的前提，能够扩大肢体运动范围，保证跳跃、旋转、翻身、地面技巧等动作标准完成。其次，可优化肢体形态，拉伸紧张肌群，纠正含胸、驼背、塌腰等不良体态，塑造舞蹈所需的修长线条。最后，科学拉伸能促进血液循环，放松运动后紧张的肌肉，缓解训练疲劳，提升身体耐力，有效延长舞者的艺术生涯。

### 三、身体各部位软开度训练要点与方法

舞蹈软开度训练按身体部位可分为肩颈、胸腰、腰腿、胯部四大模块，各部位生理结构不同，训练侧重点与动作方法也存在明显区别。

#### （一）肩颈部位训练

肩部是上肢动作的核心，要求肩关节开、沉、松，避免耸肩、扣肩。基础训练以拉伸肩前侧、胸大肌、背阔肌为主。常用动作包括压肩、吊肩、开肩、手臂后绕环。压肩可借助把杆完成，身体前俯、双臂搭于把杆，匀速下压感受肩部拉伸，力度循序渐进；开肩可双人辅助，适度向后拉伸胸腔与肩关节，改善含胸驼背问题。训练中需保持颈部放松，不要缩颈借力，做到开肩不压颈、沉肩不僵硬。

#### （二）胸腰与大腰训练

腰部是舞蹈肢体韵律的核心，分为胸腰、中腰、大腰。胸腰侧重胸腔打开、脊柱上段延展，常用后仰头、跪地挑胸腰、地面躺腰等动作，重点训练脊柱灵活性与上身表现力；大腰即下腰，考验整条脊柱、腰背肌肉与腹部肌群的综合柔韧。

腰部训练需遵循由上至下、循序渐进原则，先练胸腰再练大腰。初学者从跪地下腰、扶把下腰起步，逐步过渡到站立下腰。禁止突然猛力下腰、甩腰，否则易造成腰椎挤压、腰肌拉伤。下腰后必须配合回腰、卷腹动作放松复位，保护腰椎生理曲度。

### （三）胯部训练

胯部是连接上下肢的关键，也是软开度训练的重难点，胯不开则腿难抬高、劈叉不到位。训练以打开髋关节、放松胯根韧带为主，基础动作有压胯、横叉、趴青蛙、坐盘压胯。趴青蛙是民间舞、古典舞常用训练动作，双膝外开、贴于地面，上身保持正直，缓慢下沉拉伸胯根。胯部韧带韧性强、发力痛感明显，训练切忌强行按压，采用多次、小幅度的静态拉伸效果更佳。

### （四）腿部训练

腿部软开度分为前腿、旁腿、后腿，是舞蹈最基础的训练内容。前腿以正步压腿、直腿前屈、竖叉为主，拉伸大腿后侧韧带；旁腿侧重髋关节外开，以旁压腿、横叉为核心；后腿训练难度最高，结合后踢腿、跪地后压腿、把杆控腿，同时考验腰背与臀部肌肉配合。

压腿时要求膝盖伸直、脚背绷直、胯部摆正，杜绝歪胯、屈膝、勾脚等错误姿态。静态压腿与动态踢腿相结合，静态拉伸提升柔韧，动态

踢腿增强肌肉爆发力与主动控制能力。

#### 四、软开度常用训练形式

结合舞蹈课堂教学，软开度主要分为静态拉伸、动态拉伸、辅助拉伸三种形式。

静态拉伸是课堂基础形式，保持单一动作静止 15 至 30 秒，肌肉与韧带缓慢延展，安全性高，适合课前热身、课后放松以及零基础学员。动态拉伸以踢腿、甩肩、涮腰、绕环等动作为主，依靠肢体动态摆动提升关节灵活性，多用于课前热身，激活身体状态。

辅助拉伸分为自我辅助与双人辅助。自我辅助依靠把杆、地面等道具完成动作；双人辅助由同学或教师轻力推压、纠正体态，针对个人薄弱部位强化训练。双人辅助是提升软开度的有效方式，但辅助者需把握力度与节奏，沟通配合，严禁暴力压腿、硬掰。

#### 五、训练常见误区与运动损伤预防

在日常训练中，错误方式不仅降低训练效果，还极易引发损伤，结合教学实践总结几类典型误区。

第一，急于求成，盲目加力。部分学员追求短期内提升软度，热身不充分就强行劈叉、下腰、压胯，韧带与肌肉处于僵硬状态，极易造成撕裂伤。第二，重柔韧轻力量。只注重拉伸，忽视核心、腿部、腰背肌肉训练，肢体软而无力，动作松散，还会增加关节负担。第三，动作姿态变形。压腿歪胯、下腰塌腰、开肩耸肩，错误姿态长期固化，不仅影响美观，还会造成骨骼、关节受力不均。第四，训练后不放松。高强度拉伸后肌肉持续紧张，久而久之形成肌肉结块、肢体僵硬。

为防范损伤，首先必须做好课前热身，通过慢跑、原地跳、关节绕环提升体温，让肌肉、韧带进入运动状态，禁止冷身大强度拉伸。其次坚持“柔韧+力量”同步训练，每一组拉伸后搭配控腿、平板支撑、腹背肌练习，以肌肉力量稳定关节。最后规范动作形态，教师及时纠正错误姿势，控制训练强度与时长，痛感以酸胀为宜，出现尖锐刺痛立即停止训练。

## 六、科学训练原则与教学实施

舞蹈软开度训练需遵循四大基本原则。一是循序渐进原则，根据学员年龄、基础、身体素质制定训练计划，难度由低到高，幅度由小到大，每日坚持、稳步提升。二是劳逸结合原则，单次拉伸分组进行，组间短暂休息，避免同一部位长时间超负荷训练。三是因材施教原则，不同学员先天软度存在差异，不采用统一标准要求所有人，针对薄弱部位个性化训练。四是全程美育结合，在拉伸中强调体态、线条、气息培养，将基本功训练与舞蹈审美融为一体。

在课堂安排上，建议将软开度训练拆分至课前、课中、课后。课前以动态拉伸激活身体；课中集中开展静态拉伸、辅助训练，夯实软度基础；课后进行舒缓放松，揉捏紧张肌肉，帮助身体恢复。长期坚持科学训练，才能实现柔韧、力量、形态三者协同提升。

## 七、结语

软开度是舞蹈专业的立身之本，其训练是一项长期、系统、科学的工程。它不只是简单的肢体拉伸，更是柔韧素质、肌肉力量、身体形态与舞蹈意识的综合培养。舞者与教师应当摒弃粗放式训练模式，

树立科学训练理念，掌握正确动作方法，把控训练强度，在提升肢体软度的同时保护身体、塑造形态。只有坚持循序渐进、柔韧与力量并重，筑牢基本功根基，才能为技术技巧提升、舞蹈作品演绎打下坚实基础，助力专业能力稳步发展。