



跳躍、輕踮腳尖

穿越時空舞 芭蕾舞

I 夯芭蕾 (Ballet)

- 芭蕾舞星卡洛斯·阿科斯塔，從原本在街頭與人尬街舞，憑著對舞蹈的熱忱和天分，一舉成為英國皇家芭蕾舞團首席舞者。
- 芭蕾不是專屬於女性的舞蹈，芭蕾發展至今，在動作、語彙、服裝及音樂都有其獨特性，展現出形式豐富的芭蕾。



▲知名芭蕾舞星卡洛斯·阿科斯塔



- 更有以全男性舞者為特色的蒙地卡羅托卡黛羅芭蕾舞團 (Les Ballets Trockadero de Monte Carlo) ，展現出形式豐富的芭蕾。



▲ 蒙地卡羅托卡黛羅芭蕾舞團以全男性舞者為特點，圖為四名舞者以交叉牽手姿勢完成空中「貓跳」 (Pas De Chat) 動作，並在舞蹈中添加滑稽逗趣的喜劇，呈現經典芭蕾舞劇《天鵝湖》 (SwanLake) 中〈四小天鵝〉 (4 little swans) 的演出。

藝長論短

蒙地卡羅托卡黛羅芭蕾舞團

舞團創立於1974年。他們將喜劇元素融入古典芭蕾當中，以反串的方式演出女性角色。新潮的表演方式讓演出不僅具有藝術性，同時也多了趣味性，深受歡迎。

[Swan Lake Act II - Little Swans - Les Ballets Trockadero de Monte Carlo](#)



➤ 揭開芭蕾序幕

- 最早在義大利指「優雅的社交舞」，當時稱芭里、芭蕾蒂或是巴利托，是由義大利宮廷舞(Court Dance)與街頭遊行表演的舞步混合而成。
- 傳入歐洲宮廷後大為流行，貴族們穿著笨重服飾、腳踩有跟的平底鞋(Planipedes)自娛娛人。



芭蕾舞的起源



芭蕾舞曾是男人的天下！而且要跳還要裹小腳？

I 芭蕾專業化

- 法王路易十四從12歲開始參與舞劇演出，在〈夜之芭蕾〉裡扮演朝陽，而有了「太陽王」的稱號。
- 設立皇家舞蹈學校，指派皮耶·波尚負責舞蹈教學及專業芭蕾人才培育，並制定芭蕾五個基本腳位。



▼路易十四演出「太陽神阿波羅」的扮相



- 芭蕾的五種腳位
- 第四腳位可以依據個人的髖關節展開能力，自由選擇開展式(ouvert)或交叉式(Croisé)。



第一位置



第二位置



第三位置



第四位置
(開展式)



第四位置
(交叉式)



第五位置

➤ 芭蕾的五種手位



第一位置



第二位置



第四位置



第五位置



第三位置





▲ 馬修·柏恩《天鵝湖》
(Matthew Bourne's Swan Lake)



▲ 莫斯科古典芭蕾舞團 / 天鵝湖



[Matthew Bourne's Swan Lake 3](#)



[Swan Lake, Tchaikovsky -
Dance of the Little Swans](#)