



单元 1

舞蹈基础理论



教学目标

- ◎ 了解舞蹈的起源，掌握舞蹈艺术的一般发展规律。
- ◎ 掌握舞蹈的特性、种类，常用舞蹈术语及舞蹈记录方法。
- ◎ 了解并深化对必要理论知识的理解，为更好地学习和掌握舞蹈实训技能打下基础。
- ◎ 认识和理解舞蹈教学能力对于未来幼师整体水平的重要性，激发学习基础理论知识的兴趣。
- ◎ 明确学前儿童舞蹈教育的意义，增强对于未来幼师工作的责任心和自信心。

第一课 舞蹈的产生与发展

一、舞蹈的定义

舞蹈是以人体的动态形象反映人类社会生活的最古老的艺术形式之一。它是以身体的动作为主要表现手段的一种艺术。具体该怎样定义舞蹈，可以借鉴古人对舞蹈的一些解释。

晋阮籍《乐论》中说：“故歌以叙志，舞以宣情，然后闻之以采章，昭之以风雅，播之以八音，咸之以太和。”

《礼记·乐记·乐象篇》中说：“德者，性之端也；乐者，德之华也。金石丝竹，乐之器也。诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐气从之。”

古希腊人曾把舞蹈看作安慰人的情感、净化人的心灵的艺术活动。亚里士多德也说过“舞蹈是借姿态的节奏来模仿人的各种性格、感受和行动”。

再来看看现代著名学者和美学家对舞蹈的一些看法。

我国老一辈舞蹈家胡果刚说：“舞蹈艺术是通过人体优美的动作和造型、节奏和情节对人们一个时代生活中美的理想和愿望、感情和幻想的反映和体现。”美国舞蹈家认为：“舞蹈是身体的一种有节奏的运动。”“舞蹈是在一定空间之中和着一定的节奏所做的身体连续的运动。”法国舞蹈家认为：“舞蹈是通过本能的或提炼的动作，惯常地或富有艺术性地表达思想感情的一种形式。”日本舞蹈家认为：“舞蹈是存在于时间与空间之中的肉体的有节奏的运动。”俄罗斯美学家给舞蹈下的定义是：“舞蹈是一种通过艺术形象来揭示人的思想感情的艺术，而舞蹈的艺术形象是由形成一定体系的人体姿态的有节奏的、有组织的变换构成的。”“现代舞之母”伊莎多拉·邓肯认为：“反借身体动作以表达思想感情的创造性活动，都是舞蹈艺术。”

综上所述，经过历代专家学者的不断研究和探索，现在人们对舞蹈的较科学的定义为：舞蹈艺术是以经过提炼加工的人体动作作为主要表现手段，运用舞蹈语言、节奏、表情和构图等多种基本要素，塑造出具有直观性和动态性的舞蹈形象，表达人们的思想感情的一种艺术形式。

舞蹈是一种人体动作的艺术。但是，这个人体动作必须是经过提炼、组织和美化了的人体动作，舞蹈化了的人体动作。另外，属于人体动作范畴的艺术也有许多种，如杂技、哑剧、人体雕塑、韵律操等。所以，舞蹈不同于别的人体动作艺术的主要方面是：它是以舞蹈动作为主要艺术表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，以及人与自然、人与社会、人与人、人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人感知的、生动的舞蹈形象，以表达舞蹈作者（舞蹈编导和舞蹈演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。另外，由于人体动作不停顿地流动变化的特点，它必须在一定的空间（舞台或广场）和一定的时间中存在；而在舞蹈活动中，一般都要有音乐的伴奏，舞蹈人员要穿特定的服装，有的舞蹈还要手持各种道具，如果是在舞台上表演，灯光和布景也是不可缺少的。所以，也可以说舞蹈是一种空间性、时间性和综合性的动态造型艺术。

二、舞蹈的起源

人类离不开舞蹈，它伴随着人类诞生，也伴随着人类发展。尽管舞蹈内容不同、形式各异，但人们总能从舞蹈中接受传统文化的教育，又把时代精神融入其中。

舞蹈的起源古老、久远，当人类能够进行原始思维时，就能通过笨拙的肢体表达所想，于是有了蒙昧状态的原始艺术萌芽。在众多的原始艺术中，舞蹈是最古老的艺术之一。在语言形成之前，特别是在文字发明之前的史前时代，人们已能用最简单的手势、动作、表情表达自己的想法和感受，并以此进行交往。这种极简单的人体语言显示出人与动物的区别，既具有文化的含义，又包含着原始舞蹈的萌芽。随着社会的发展，蒙昧状态的原始艺术逐渐发展为诗歌、音乐、美术等多种独立的艺术形式，但只有舞蹈依然用人体语

言表达思想感情,成为兼有时间、空间两种特征的艺术。舞蹈既包含着原始舞蹈的遗存,又包含着音乐、美术、杂技等艺术成分。正由于舞蹈的发生早于语言,且在它成为独立的形式后仍具有综合性的特点,所以人们才常说:“舞蹈是人类最古老的艺术,舞蹈艺术先于语言艺术”。

那么,舞蹈作为一种最古老的艺术,它的源头在哪里呢?关于舞蹈的起源,有以下几种学说:

1. 舞蹈起源于模仿

公元前6世纪,古希腊哲学家亚里士多德在他的《诗学》中说:“人从孩提时代就有模仿的本能,人们最初的知识是从模仿中得来的,而且,由于模仿的对象、表现方式方法的不同,才形成不同门类的艺术。”公元前3世纪的《吕氏春秋·古乐篇》中记载,帝尧命令质作乐(古代的乐,包括音乐和舞蹈),质仿效山林和溪谷等自然界的声音作歌,又让人们击打石器伴奏,模仿百兽的样子跳舞。居住在云南山区的景颇族,流传着舞蹈是从空朗鸟那里学来的传说。在很久很久以前,空朗鸟应邀参加了太阳神举行的盛大舞会,并在那里学会了“木脑舞”。当它们回来飞过景颇人居住的果林时,看到熟透的果实非常高兴,于是就飞下来,在果林中跳起热情优美的“木脑舞”。景颇人的祖先学会了这种舞蹈后,就一代一代地流传下来。至今,跳“木脑纵歌”(木脑舞)时,走在最前面的几个人(过去是巫师),仍必须穿上特制的传统服装,头戴镶着空朗鸟嘴和插着羽毛的帽子,以此来纪念祖先从鸟禽那儿学了舞蹈。

在原始社会,自然环境极恶劣和艰苦,对原始群体来说,只有依靠集体的力量才能获得猎物,保证群体的生存。因此,从儿童到成年人都要通过模仿学会狩猎。《吕氏春秋》所载的跳舞的百兽,许多都是原始氏族图腾崇拜的对象。人们模仿它们跳舞是为了求得与本氏族有血缘关系的自然物——动植物(即图腾)的保护,希望获得更多的猎物。例如,景颇人从太阳神、空朗鸟那里学来舞蹈的本身,也带有图腾崇拜的含义。舞蹈是形象的艺术,许多动作或舞姿多来自对自然界的模仿。当它们作为舞蹈动作或姿态表现出来时,就不再是单纯的模仿,而是融入了表演者的感受和创造。从舞蹈发生的根本来看,舞蹈不可能单纯源于模仿,不论是原始社会的狩猎舞、战斗舞,还是“木脑纵歌”中的出征舞、凯旋舞等,都打上了劳动的印记。

2. 舞蹈起源于游戏

舞蹈本来就有游戏及娱乐功能,尤其是儿童舞蹈,游戏的成分就更多,但这并不说明舞蹈单纯地源于游戏。舞蹈源于游戏的说法是由18世纪的德国哲学家康德最先提出来的,德国诗人席勒和英国哲学家斯宾塞又对其加以发挥和倡导。席勒在《美育书简》中用狮子狂吼、鸟雀鸣叫、昆虫飞跃的例子来说明游戏是洋溢着“生命力的驱使”,是“过剩精力的流露”。斯宾塞又引申发展为“游戏和艺术都是过剩精力的发泄,艺术源于游戏”。

舞蹈和游戏是有区别的。它们虽都带有娱乐性,都可以使人达到愉悦忘我的境界,

但在目的性、继承性上,又有明显的不同:游戏是为了调剂疲劳,使人感到自己生命力的充沛而欢快;舞蹈除上述功能外,主要是为了表现生活,表达思想感情,有明显的社会功能和目的。游戏是为了娱乐,动作可随意,节奏可松散,不一定强调形式美;舞蹈则要求动作规范、节奏鲜明,强调形式美。游戏主要是形式的继承;舞蹈则不单是继承形式,还要通过形式使民族风格和文化特点都得到继承。“黑熊搏斗舞”除了给人带来游戏的欢乐外,还要通过它增强鄂伦春族人的体力和耐力,使他们能够适应山林中艰苦的狩猎生活,使人在欢快的舞蹈中,接受本民族传统文化和审美心理的熏陶。

3. 舞蹈起源于巫术

巫术诞生于原始社会。原始人对自然界的风雨雷电、四季变换等自然现象无法理解,常常带着恐惧和祈求的心理看待周围的一切现象。他们认为有一种超自然的力量存在,并想利用它达到某种愿望,而借助这种神力的方法就是巫术,与此相应的舞蹈就是巫舞。

巫术和巫舞的起源虽然很早,但系统地对它们进行研究是从19世纪开始的。英国人类学家爱德华·泰勒和弗雷泽首先提出了“巫术说”。他们认为,原始人的世界观,就是给一切现象都凭空加上神灵的作用,而且这些人格化的神灵无处不在。他们还认为,舞蹈是使人和自然交融感应的活动。

中国古代盛行巫术、巫舞,并把从事这种活动的人称作巫(女巫)、覡(xí,男巫)。商代甲骨文中,就有许多关于某个巫为某一目的(如祈雨、出征)跳某种舞蹈的记载。从商周、汉唐到明清的几千年中,巫舞在祭祀天地、求雨、祈福、驱邪及消灾、治病等活动中,起着重要的作用。直到20世纪50年代初,我国一些边远地区仍有这种巫舞的遗存。随着社会经济的发展和人们观念的改变,许多巫舞已经发展成为风俗性民间舞蹈。

“巫术说”虽然开辟了研究原始文化、探索巫舞文化背景的新路,但还不能说舞蹈源于巫术,因为人类产生巫术观念以前,人类自身的出现是在劳动中形成的,劳动早于观念。

4. 舞蹈起源于性爱

远古时期,人类自身的繁衍是社会发展的需要,于是舞蹈又和性爱联系在一起。舞蹈起源于性爱的理论虽然没有模仿说、游戏说、巫术说等艺术起源说那样历史久远,但是却被越来越多的学者所重视。达尔文就曾断言“音乐舞蹈起源于性的冲动,起源于恋爱”。艾理斯也说:“舞蹈不仅与宗教有紧密的关系,它与爱情也有同样的紧密关系。”在一些民族里,“舞蹈”一词既是舞也指爱,男性必须以他的美、精力和技巧去赢得女性。在原始社会人们群居生活时,人类为了生存的需要,把繁衍下一代看成一件非常重要的活动,把性和人们的性行为看成很神圣、很神秘的事情。因此,在图腾崇拜的同时,也产生了生殖崇拜和性崇拜。在很多原始民族的舞蹈中都有大量这方面的遗存。

5. 舞蹈起源于劳动

在从猿到人千百万年的人类进化过程中,劳动起着决定性的作用。劳动使古猿直立行走、使人能制造工具,从此显示出人与动物的根本区别。所以恩格斯说:“劳动创造了人本身。”劳动增强了人脑的功能,使人产生自我意识,培育出人的敏捷的身体和灵巧的双手,使人能够用形体表现自己、表现对周围事物的感受,从而加速了人类文明的进程,出现了原始舞蹈的萌芽。因此说舞蹈起源于劳动。

关于舞蹈起源于劳动的说法,俄罗斯思想家普列汉诺夫在他的《论艺术》一书中,曾引用了北美洲红种人跳“野牛舞”的例子加以说明。他记述了这样的事实:当人们很久捕不到野牛,面临饿死危险的时候,就要跳“野牛舞”,一直跳到野牛出现。这种跳舞可以引来野牛的做法,虽然是他们巫术观念的反映,但跳舞的最终目的是捕获野牛(劳动),是为了得到食物以保证生存的基本要求。劳动是跳舞的动机,巫术只是增强了引来野牛的信念。劳动是第一位的因素。

中国古文献中也有许多关于舞蹈起源于劳动的记载。例如,《尚书·益稷篇》中有“击石拊石,百兽率舞”的描述。其中,作为伴奏乐器的“石”,是从劳动中使用的石器发展而来的;跳舞中模仿的野兽的形象,则是狩猎中观察的结果和艺术升华。乐与舞最初都源于劳动生活。

舞蹈源于劳动的说法,是从舞蹈是人体律动的艺术这一基本点出发的。人体是舞蹈的物质基础,人类的劳动曾起着决定性的作用,舞蹈的发生根本在于劳动。人是能进行思维的万物之灵,可以根据自己的需要和想象去创造、去艺术升华,但在舞蹈的形成和发展过程中,其他因素也起着不可低估的作用。在舞蹈的继承和传播过程中,模仿是学习的开端;舞蹈能使人愉悦忘我,在古代就被看成巫术;充沛的精力更激发人们从舞蹈中得到快乐。舞蹈起源的劳动说、模仿说、巫术说、游戏说、性爱说等,正反映出舞蹈形成的多元性。

三、舞蹈的发展

(一) 中国舞蹈的发展

有着悠久历史的中国舞蹈经历了漫长而复杂的发展历程,因其呈现方式的“转瞬即逝”和记录工具的局限性,在浩瀚的古籍中竟没有一部独立的舞蹈史。依据历代文献有关舞蹈的记述、考据论证、研究分析,可大体梳理出其发展的脉络。

1. 中国古代舞蹈的发展

(1) 原始社会。原始舞蹈的萌芽和形成时间可以追溯到人类发展的洪荒时期,远远超出了人类的记忆范围,在漫长的原始社会中度过了它的萌芽形成期。这是一个时间跨度极长,舞蹈本体及依存的生态环境、文化氛围变化也很大的阶段。随着原始信仰的出现而形成了图腾舞蹈、巫术舞蹈、祭祀舞蹈,到原始社会后期,已经是一门日趋成熟的艺

术形态了。在我国六七千年前的新石器时代遗址中,就已有不少陶埙、陶哨、骨笛、石磬等乐器出土。

舞蹈在原始社会经历了漫长的发展,但当发展到新石器时代,特别是父系氏族社会时,我国的舞蹈艺术体系已经基本构建形成,后世各类舞蹈的元素在原始舞蹈体系中基本上都已具备。

原始舞蹈在氏族社会中不仅是娱乐工具,也是宗教工具、教育工具,承担着社会生活中的多种功能。但它归根结底是一项审美活动,它在履行多种职能的同时,都不能没有审美的、使人(包括舞者自身)得到愉悦和美感享受的作用。

由于原始社会的人们对大自然现象的理解不足,对它产生了畏惧感,逐渐形成了原始的宗教信仰——图腾崇拜。出土文物和古代岩画上见到的人面蛇身、人面鸟身、人面兽身的形象,就是氏族图腾的形象。传说中人面蛇身的伏羲、女娲,是以“龙”为图腾的华夏民族先祖。伏羲氏舞名《凤来》,唱《网罟》之歌;女娲舞名《充乐》,是颂扬伏羲氏发明网罟,教民捕捉鸟兽和女娲制定婚配、教民嫁娶的业绩的……“凤鸟天翟舞”是帝喾时的图腾舞;“击石拊石,百兽率舞”是帝尧时各氏族的图腾乐舞。这些远古氏族的乐舞表现了充满着青春与力量的斗争生活,也反映了原始宗教的祈求幻想和巫术礼仪。

(2) 周朝礼乐。我国自夏禹传位于启,便由原始社会进入了奴隶社会。经过夏、商两朝(公元前 21—前 11 世纪)到西周建国,奴隶制达到鼎盛时期。周代的统治阶级已经充分认识到乐舞对于政治的社会作用,从而制定出礼乐制度。周王室整理了前代遗存的乐舞,包括黄帝的乐舞《云门》、唐尧的乐舞《大咸》、虞舜的乐舞《大韶》、夏禹的乐舞《大夏》、商汤的乐舞《大濩》及周武王的乐舞《大武》,总称为六大舞,用于祭祀,并设立了庞大的乐舞机构“大司乐”。贵族子弟要受严格的六艺(礼、乐、射、御、书、数)教育;13 岁入学,循序渐进,先学习音乐、朗诵诗和小舞;15 岁开始学习射箭、驾车和舞《象》(《象》传说是一种武舞,也有人认为是一种鱼虾等图腾的舞蹈);20 岁时学习各种仪礼和大舞。

西周的礼乐制度是奴隶社会政治文明的重大创造,集周以前古代舞蹈之大成。

到了春秋战国时期,周王室日渐衰落,诸侯争霸,礼乐制度已无法维护,奴隶社会已面临土崩瓦解之势。

(3) 汉代舞蹈。秦代时期已有了乐府,到了汉代,民间俗舞有了显著的发展。汉武帝扩大了“乐府”机构,任命李延年为协律督尉,大力采集民间乐舞,记录了吴、楚、燕、代、齐、郑各地歌诗 314 篇,乐府中的乐工舞人有 800 余名。为了政治上的需要,还演出大角抵招待外国宾客。角抵年年增变,内容日趋丰富,因而又称为百戏。

百戏中包括的项目有杂技(寻幢、跳丸、走索、冲狭等)、幻术(吞刀、吐火、易牛马头等)、武打(棍舞、剑舞、刀舞、对打等)、假形舞蹈(凤舞、鱼舞、龙舞等)、舞蹈(巾舞、鞞舞、铎舞、鞞舞、长袖舞、盘鼓舞、巴渝舞、建鼓舞、双人对舞)、歌舞戏(《东海黄公》《总会仙倡》)等,由此可知舞蹈在百戏中的比重是很大的。

汉代乐舞广收并蓄、融合众技,舞蹈受杂技、幻术、角抵、俳优的影响向高难度发展,

丰富了传情达意的手段,增强了舞蹈的表现能力,这些可以从《盘鼓舞》中体现出来。它既有“罗衣从风,长袖交横”这样飘逸美妙的舞姿,又有“浮腾累跪,跼蹐摩跌”这样高超复杂的技巧。《东海黄公》中有人物、有假形,巫师黄公厌服白虎,表演人与兽斗是角抵戏的典型套路,黄公的法术不灵,终为白虎所杀,富于讽刺喜剧色彩。

两汉时代由于封建制度趋于巩固,经济繁荣,人民生活水平有了提高,各地乐舞有了相应的发展。各地著名的歌舞有《东歌》《东舞》《赵讴》《赵舞》《荆艳》《楚舞》《吴歆》《越吟》《郑声》《郑舞》等。

(4) 魏晋南北朝时期。魏晋南北朝是我国古代文化呈多元走向的时代,也是各民族大迁徙、社会大动荡的局面造成人文又一次自觉生动显现的时代。在这个社会大动荡、民族大融合的时代里,歌舞艺术得到了新的发展,舞蹈呈现出多元态势。魏晋南北朝是胡、汉乐舞文化大交汇的时代,在长时期的交汇中,胡、汉文化从冲突走向融合,最终导致汉人对胡乐、胡舞的认同。当时流入中原的胡乐舞品种有天竺乐、龟兹乐、西凉乐、悦般国鼓舞、安国乐、疏勒乐、高丽乐、高昌乐、康国乐。这些乐舞总称为“胡乐胡舞”。

(5) 隋唐时期。唐朝的舞蹈艺术,经过汉朝百戏在舞蹈技巧上的飞跃,以及唐朝乐舞及南北朝中外乐舞交汇的推动下,达到一个更趋成熟的新境界,成为中国古代舞蹈艺术发展的最高峰。

唐朝继承了隋朝大一统的成果,既有南朝的清商乐舞,又有北朝的西凉、龟兹、高丽、天竺、康国、安国、疏勒等东、西方乐舞,特别是接受了西域各族乐舞的影响,旧乐新声,汉胡交融,促进了唐朝乐舞的发展。从九部伎、十部伎发展到坐部伎、立部伎,以规模宏大的三大舞——《破阵乐》《庆善乐》《上元乐》为代表,有的气势雄伟,有的安徐娴雅,有的充满幻想色彩。代表唐朝乐舞艺术高峰的是歌舞大曲。唐朝大曲是集纵向的继承和横向的借鉴二者之大成。据《教坊记》记载,唐代有46种大曲,其节奏复杂、曲调丰富、结构严密,具有大型歌舞的高级形式。大曲中有一部分名为“法曲”,富于清商乐的优雅情调。法曲中的《霓裳羽衣》被誉为唐代舞蹈之冠。

(6) 两宋时期。从整体来看,宋朝舞蹈主要有三个方面,即宫廷队舞、民间队舞和百戏中的舞蹈。宋朝的宫廷队舞在唐朝队舞的基础上发展为小儿队舞和女弟子队舞。宋朝的民间舞蹈十分兴盛,每逢新年、元宵灯节、清明节、天宁节(皇帝的生日),民间舞队非常活跃。《武林旧事》所记的元宵舞队有70种,这70种舞队有许多节目至今尚在民间流传。宋朝百戏中的舞蹈在军旅中常有演出。据《东京梦华录》“驾登宝津楼诸军呈百戏”条载,军士化装成假面披发的神鬼、判官等,在鼓笛齐奏、烟火弥漫,以及爆竹、喝喊声中,表演《抱锣》《硬鬼》《舞判》《哑杂剧》《七圣刀》《歇帐》《抹跽》等,表演者从一两个人到百余人,有的戴面具,有的用青、绿、黄、白各色涂面,金睛异服,两两格斗击刺,摆阵对垒。这些扮演了各种人物的舞蹈,各成一出,又似有一定的戏剧情节的联系。

从北宋开始有了杂剧以后,在春秋圣节三大宴的娱乐节目中,主要是以百戏、队舞、杂剧相间演出,一直到明朝中叶,还保持着这种组合形式。它们长期并行发展,相互影

响、相互吸收。中国戏曲中包含的载歌载舞、武术杂技种种要素,与中国古代的歌舞大曲、参军戏、歌舞戏等有着一脉相承的联系。

(7) 元朝时期。蒙古人在建立元朝之后,仍然保留着马上民族的生活习惯,民间歌舞也随之保留。元朝的民族等级政策使得汉族人地位低下,大量的汉族文人在仕途无望的情况下,将自己的才华投入到文学戏剧的创作中,为戏曲中舞蹈的发展打下了良好的基础,这也是元杂剧发展提高的一个重要原因。元朝的舞蹈主要包括宫廷舞蹈、宗教舞蹈、杂剧舞蹈。

元朝宫廷宴享娱乐的舞蹈,继承了宋制并吸收融合了金及西夏燕乐,又结合蒙古族的生活、信仰、习俗加以发展,成为具有元朝特色的燕乐。

元朝统治阶级原是来自草原的北方游牧民族,在祭祀方面有着本民族的风俗习惯,他们主要信奉萨满教,但在八思巴被奉为帝师之后,藏传佛教占据了蒙古人信仰的主导地位,佛教乐舞也出现在他们的生活中。元朝的宫廷队舞充满了宗教迷信色彩。它共分4队,元旦用乐音王队,天寿节用寿星队,朝会用礼乐队,宣扬佛法用说法队。每队分10个小队。在乐音王队的10个小队中,引队是乐队,有两个妇女队,一队奏长春柳之曲,一队执牡丹花舞,在第10小队中还有妇女跳花鞞稍子鼓舞,其余都是男子队舞,扮成神鬼相。

宋元时期杂技与武术联合表演,被通称为“打拳卖艺,跑马卖解”。它们又共同融入杂剧之中,丰富了戏曲做、打表演手段,成为独特的戏曲舞蹈。武术杂技用于戏剧表演,早在北宋即已开始。到了金元时期的北杂剧,这种短打武戏的表演又有了进一步的发展,把武术杂技与塑造人物形象结合起来,并在表演艺术中形成了专门的一科。这专门的一科称作“绿林杂剧”或“脱膊杂剧”。

(8) 明清时期的舞蹈。这一时期的舞蹈,大致可分为三类,分别是宫廷队舞、戏曲舞蹈和民间舞蹈。

明朝宫廷舞,大祀庆成大宴用《万国来朝队舞》《纓鞭得胜队舞》,万寿圣节大宴用《九夷进宝队舞》《寿星队舞》,冬至大宴用《赞圣喜队舞》《百花朝圣队舞》,正旦大宴用《百戏莲花盆队舞》《胜鼓采莲队舞》。清朝宫廷宴乐队舞的总名为《庆隆舞》,其中包括介胄骑射的《扬烈舞》和大臣对舞的《喜起舞》。

明、清的戏曲舞蹈,是戏曲中的重要组成部分。它是在中国古代舞蹈的基础上,又根据剧情和人物的需要发展而形成的,不仅具有中国古典舞蹈的特色,还保存了中国古代舞蹈的精髓。这对打开中国古典舞蹈的宝库,研究古代舞蹈的发展规律有着启示性的作用。

中国是一个多民族的国家,共有56个民族。各个民族的生活、历史、宗教、文化和风俗不同,产生了丰富多彩的民族民间舞。从流传至今的各民族民间舞蹈来看,这些舞蹈绝大多数在明清时期已定型成熟。

2. 中国近现代舞的发展

(1) 中国近代舞的发展。在中国近现代舞蹈史上,率先走出国门学习舞蹈的先驱人士是晚清宫廷舞蹈家——裕容龄。她被中国舞蹈学界认为是近代中国第一个学习西方舞蹈的人。在对西方舞蹈的学习与吸收上,裕容龄是走出去的,与此同时,大量的欧美歌舞团体进入中国,并在20世纪20年代达到高潮,形成了20世纪初中国舞蹈史上的一个特殊的文化现象。西方舞蹈团体的这一系列演出活动,给中国带来了很大的震动。从此,在中国这片古老的土地上,尤其是在大都市里,西式的生活方式逐渐成为一种时尚,特别是以华尔兹、探戈、列队方阵舞等为代表的西方社交舞更是时尚的代表。

社交舞又名交际舞、交谊舞,是一种进行人际社会交往活动时,以男女对舞的形式进行表演的舞蹈活动。在20世纪初由西方舞蹈团体、商人和旅华外侨或留学欧美归国人员传入中国各大城市。交际舞在中国的传播非常快,各大城市的学舞者日益增多,国人对其表现出了强烈的兴趣。于是,围绕学习、教授交际舞的机构迅速产生,出现了很多交际舞学校和书籍。其中,最具影响的是俄国侨民司大纳基芙曾在哈尔滨、青岛、上海开办的跳舞学校,教授的是当时世界最为流行的探戈、华尔兹、查尔斯顿舞等。杰克·际舞的教学体系让不少舞者慕名而去,在当时已很有名气,成为舞蹈名家与各界知名人士经常联欢之地。

面对日益增多的外国人开办的交际舞学校,在国外学了交际舞的中国人也办起了交际舞短训班,其中最有影响的是留法归来的演艺人士唐槐秋1926年在上海开办的“交际跳舞学社”,后扩大更名为“南国高等交际舞学社”。这是有历史记载的第一个由中国人创办的专门教授西方交际舞的学校。后来,类似的教舞机构在各地纷纷成立。这些机构的成立与存在为西方舞蹈文化在中国的传播起了很大的推动作用,培养了一大批舞蹈爱好者,使交际舞很快成为中国社会最为流行的一种生活方式。

20世纪30年代中期是中国近现代舞蹈史上具有特殊意义的时期。在中华大地上出现了一个响亮的名字叫“新舞蹈艺术运动”,这是由中国新舞蹈艺术的前驱吴晓邦倡导的。他提出了“新舞蹈艺术”理念及“为人生的舞蹈”的艺术主张,倾其一生身体力行。他在抗日烽火中创作表演的《义勇军进行曲》《游击队员之歌》以及怒问苍天的呐喊《饥火》,皆为经典之作。他在延安接受了革命的洗礼,中华人民共和国成立以后领军舞坛,并为舞蹈学高端教育奠基。与吴晓邦对应的另外一个重要人物是著名归侨舞蹈家戴爱莲。她是中国近现代史上最早接受正规芭蕾教育的第一人。1940年,戴爱莲学成回国,在重庆等地创作演出了一系列舞蹈作品,主要有《警醒》《东江》《思乡曲》《游击队的故事》《卖》《空袭》《森林女神》《朱大嫂送鸡蛋》等,在社会上引起了很大反响。1946年在重庆首次举行的“边疆音乐舞蹈大会”上,戴爱莲创作并表演的10余个具有浓郁民族风格的舞蹈引起了很大的轰动。连续10余场的演出,观众场场爆满。戴爱莲以她那充满青春活力的轻快舞步、热烈豪放的感情、婀娜的舞姿打动了无数观众。在此后的三年内,她所开创的

“边疆舞蹈”迅速风靡全国,许多青年人纷纷加入了跳“边疆舞”的行列中。一时间,“边疆舞”成了校园街头表达人们欢庆之情的重要形式。中华人民共和国成立后,她是第一任中央戏剧学院舞蹈团团长、北京舞蹈学院院长、中央芭蕾舞团团长……被国际舞坛称为“中国舞蹈第一夫人”。她以其特殊的国际影响力,推动了中国芭蕾跨越式发展和中西舞蹈文化交流。

1942年是20世纪中国舞蹈发展中的一个重要转折点。这一年5月2日至5月23日,在延安杨家岭召开了文艺工作座谈会,毛泽东同志发表了《在延安文艺座谈会上的讲话》,及时匡正了边区文艺工作的方向。在讲话精神的鼓舞下,边区的文艺工作空前地活跃,掀起了一场向民间艺术学习的热潮,这就是著名的“延安新秧歌运动”。接着诞生了一批紧密结合现实斗争、反映边区人民美好生活的文艺作品,如《兄妹开荒》《夫妻识字》《赶毛驴》《四季生产舞》《小放牛》《挑花篮》《七枝花》《南泥湾》《组织起来》《大秧歌舞》《腰鼓舞》《丰收舞》等。其中,《大秧歌舞》《腰鼓舞》《丰收舞》等作品达到了较高的艺术水平。“延安新秧歌运动”就像一团不熄的艺术之火快速传遍全国各地。

(2) 中国现代舞的发展。随着中华人民共和国的成立,中国当代舞蹈艺术步入了一个全新的时代。

20世纪50年代是我国群众舞蹈开展最热烈、最活跃的时期。自20世纪50年代末开始,中国刮起了“浮夸风”,许多表演团体和群众艺术场馆都先后被撤销,这些因素深深制约了群众舞蹈的发展。

1966年至1976年是中国历史上一个特殊的时期。这一时期,在舞蹈创作领域提倡以阶级斗争为纲,舞蹈作品要塑造“英雄人物”,突出表现阶级斗争,在短短几分钟的舞蹈里要表现出阶级斗争的内容。一些表现花、鸟、鱼、虫、神话、童话、爱情等方面的内容被一概否定。极具革命性与斗争性的“造反舞”和“忠字舞”得到大力提倡。

1976年以后,舞蹈又恢复了生机,一个突出的现象是在人们的生活中又响起了华尔兹音乐,与交谊舞久别的人们又开始跳起来了。在舞蹈界,很多中老年舞蹈家们重返舞台,一大批经典剧目被重新上演,人们切身感受到舞蹈艺术的又一个春天到来了。

改革开放后,中国舞蹈的发展又进入了一个新时期。这一时期,中国民间舞蹈的发展呈现出人才辈出、创作空前活跃的局面。中国舞蹈在整个20世纪取得了令世人瞩目的成就,舞蹈队伍越来越壮大,舞蹈艺术的社会地位越来越高,舞蹈创作领域思维活跃,观念更新,呈现出了多元文化格局。很多舞蹈家们在扎根于本民族文化这块深厚土壤基础上,努力寻求中西舞蹈文化的结合点,不断尝试着以西方文化的观念、以现代舞的思维方式和方法来读解中国传统舞蹈文化,并取得了可喜的成绩。

(二) 芭蕾舞的发展

所谓“西方舞蹈”,首先是地理概念,指的是欧美大陆上的各国舞蹈;其次是政治概念,指的是欧美大陆上各个资本主义国家的舞蹈,即以欧洲为中心辐射出来的文化背景

中发生、发展起来的舞蹈,如交谊舞、国标舞、芭蕾舞、现代舞和当代舞等。

悠久的西方文化同样孕育了辉煌灿烂的西方舞蹈,由于篇幅有限和教学的实际需要,下面仅就作为“西方文明的结晶”的芭蕾舞做一简单介绍。

1. 宴会芭蕾

芭蕾舞起源于15世纪的意大利。究其原因,有环境、经济、政治和文化等几大因素。意大利地处南欧半岛,气候宜人,风景秀丽,海运方便,这一地区的经济和文化比欧洲其他国家发达,创造了古罗马全盛时期。意大利又是欧洲文艺复兴运动的源头,在哲学、科学和文化方面取得了惊人的进步,为芭蕾起源创造了适宜的政治文化条件。

在技术基础上,意大利深受古希腊崇尚人体美的舞蹈影响,为芭蕾追求形体美定下了标位。芭蕾的形成还结合了古罗马的哑剧、意大利的喜剧、较为成形的杂耍艺术、民间舞蹈和宫廷假面舞会舞蹈等。

芭蕾的产生则与统治者的享乐有关,那时的意大利还分裂成许多小公国,诸侯们为炫耀其权势,经常举办奢华的宴会,在宴会上穿插了诗歌朗诵、哑剧、杂耍、歌曲、舞蹈等方面的综合性表演,这些舞蹈后来就被称为宴会芭蕾。

2. 宫廷芭蕾

随着意大利贵族与法国宫廷的通婚,意大利的芭蕾演出被带入法国。路易十四时期(1638—1715),法国芭蕾发展到了鼎盛时期。路易十四本人喜爱舞蹈,并受过芭蕾的良好训练,15岁就参加了宫廷芭蕾《卡珊德拉》的演出,在其中扮演阿波罗神。

3. 情节芭蕾

18世纪欧洲启蒙运动深刻地影响着法国芭蕾的发展。它的革新思想表现在反对把芭蕾当作供贵族消遣的装饰品,要使芭蕾像戏剧一样,表现现实生活,提倡芭蕾要有社会内容和教育意义,这就是“情节芭蕾”产生的时代背景。诺维尔代表了欧洲芭蕾革新的主流,集中体现了启蒙运动的民主主义精神,他在《舞蹈和舞剧书信集》中提出了他对芭蕾的革新主张。

4. 浪漫主义芭蕾

18、19世纪之交,在欧洲和北美兴起一股新的文艺思潮,就是浪漫主义运动,芭蕾是当时浪漫主义的一部分。浪漫主义芭蕾是芭蕾发展史上的“黄金时代”,在舞蹈技巧、编导艺术及演出形式方面都经历了一个灿烂辉煌的阶段。《仙女》《吉赛尔》《艾丝美拉达》《海盗》等舞剧的产生,造就了一批芭蕾人才,如佩罗、布农维尔、塔尼奥尼、艾尔斯勒等。

这一时期的芭蕾有如下特点:

(1) 内容和题材的变化。超凡脱俗的仙女、幽灵代替了神话传说和古代英雄故事中的人物,反映一种对现实不满和失望的情绪,一种追求超越尘世的对另一世界的情趣,或以死亡摆脱对现实的失望,或以一种不切实际的追求代替对生活的愿望。其中,代表作

品有《仙女》(1832)和《吉赛尔》(1841)。《吉赛尔》汇集法兰西风格,成为浪漫主义芭蕾的顶峰,此后逐渐出现了浪漫主义和现实主义相结合的现象。

(2) 舞蹈技巧和表演都有了重大发展,脚尖舞技巧成为女舞蹈家表现手段的一个重要因素出现,男子舞蹈技巧也有了进一步的提高。

(3) 在演出形式上,采用了瓦斯灯的照明和大幕,改革了芭蕾服装和舞鞋,产生一种诗意轻盈的风格。

浪漫主义芭蕾的黄金时代极其短暂,19世纪三四十年代,仅仅十多年就出现停滞枯萎的局面。从19世纪下半叶开始,欧洲芭蕾的中心逐渐移至俄罗斯。

5. 俄罗斯芭蕾

19世纪下半叶,欧洲浪漫主义芭蕾走向衰落,复兴芭蕾的历史使命落在了俄罗斯肩上。从19世纪40年代起,外国舞蹈家们频繁访俄。塔利奥尼父女、佩罗、圣·莱昂等人的表演和编导活动,特别是布农维尔的学生约翰逊(在圣彼得堡)和布拉斯(在莫斯科)的教学活动,向俄国舞蹈界传授了法兰西、意大利两大舞派的精华,并逐渐形成了新的学派——俄罗斯舞派。在剧目建设上,玛蒂帕和伊凡诺夫起了决定性的作用。19世纪末,柴可夫斯基作曲的不朽名著《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》等芭蕾舞剧在俄国和各国相继上演,世界芭蕾艺术的中心,就由巴黎转到了圣彼得堡。

20世纪初,俄国芭蕾已在世界芭蕾舞坛中占据主导地位,拥有自己的保留剧目、表演风格和教学体系,也涌现了一大批编导和表演人才。此后,一批俄国芭蕾舞界的年轻人要求革新,探索新的表演手段和发展道路。戈尔斯基和福金就是他们的带头人。福金的革新思想不可能在帝国剧院内实现,他的主要作品都是在国外为佳吉列夫芭蕾舞团排练上演的。佳吉列夫从1909年起连续三年组织俄罗斯演出季,并于1913年成立以蒙特卡罗为基地的永久性剧团——佳吉列夫俄罗斯芭蕾舞团,在欧美各地巡回演出,影响巨大,把由俄国保存的古典传统剧目送回欧洲,促成欧洲芭蕾的复兴。该团解散后,它的成员流散到欧美各国,利法尔在法国,德瓦卢娃在英国,巴兰钦和福金在美国,他们对各国芭蕾复兴或创建都做出了重要贡献。

6. 当代芭蕾

法国有两大芭蕾舞编导家:罗朗·佩蒂1965年根据雅勒的音乐编导了《巴黎圣母院》,获得了辉煌的成功;莫里瑟·贝雅尔1970年编导的《火鸟》是一个最别致的作品。巴黎歌剧院芭蕾舞团的保留剧目还有《吉赛尔》《葛蓥莉娅》《西尔维娅》等。

英国芭蕾主要归功于三位伟大的女性:在皇家剧院担任多年首席女芭蕾舞家的阿德莉娜·热奈夫人,皇家芭蕾舞团的妮娜特·德·瓦卢娃夫人,以及以自己名字命名的芭蕾舞团的创始人玛莉·兰伯特夫人。此外,著名的芭蕾舞团还有节日芭蕾舞团、苏格兰芭蕾舞团。

美国没有国家芭蕾舞团。1933年,巴兰钦在与林肯·柯斯坦的一次会见中,应邀主

办美国舞蹈学校。1948年,该校为纽约市芭蕾舞团,巴兰钦任艺术指导和主要编舞家,副艺术顾问是杰罗姆·罗宾斯。该芭蕾舞团编排的舞蹈已经形成一种典型的美国舞蹈风格。美国另一个重要的芭蕾舞团是美国芭蕾舞剧院,自1940年开始活动,先后担任其编导的有福金、马辛、安东尼·都铎等。阿瑟·米切尔的哈莱姆舞蹈剧院是第一个黑人古典芭蕾舞团。

丹麦皇家芭蕾舞团是丹麦民族传统的优秀继承者,布农维尔一百多年前创作的舞剧仍然在哥本哈根以纯正的风格进行演出(实际上是旧式法国风格)。在丹麦芭蕾中,传统意识一向是非常强烈的。1932年哈拉尔德·兰德被任命为皇家剧院芭蕾指导,一直到1952年。他为法国、英国重排的《练习曲》是对芭蕾舞技巧的一次辉煌的展览。

在俄国,十月革命后,高尔基坚持戏剧的表现性,舞蹈演员们采取史坦尼斯拉夫斯基的方式生活于角色之中,原本产生于宫廷的芭蕾舞并没灭亡。1927年在莫斯科演出的《红罂粟花》,是俄国第一部英雄主义的现代题材的舞剧,标志着古典学派的胜利,指出了追随的准绳,古典芭蕾博得了新的声誉。谢苗诺娃和乌兰诺娃首次登台,新创作的舞剧注重戏剧结构,更多地运用民间舞蹈来丰富舞蹈编导的语汇,俄国芭蕾开始复兴。

从1581年法国人首次演出《皇后的喜剧芭蕾》至今四百多年,芭蕾舞已遍及全世界,被公认为人类文化遗产的重要部分,成为世界性的艺术,五大洲的众多国家都建立了自己的专业的芭蕾舞学校和芭蕾舞演出团体。在当今世界上,芭蕾艺术繁花似锦,古典芭蕾和现代芭蕾、戏剧芭蕾和交响芭蕾等不同流派争奇斗艳,涌现出大批人才和剧目,很多国家逐步形成了自己的风格特色,在芭蕾舞的艺术表现上不断出现新的探索和创造。

第二课 舞蹈的特性、功能与种类

一、舞蹈的特性

1. 动态性

舞蹈艺术是以人体的动作、姿态和造型的组合、发展、变化所形成的舞蹈语言塑造出生动、鲜明、具体的舞蹈形象来反映现实生活,表现人物的情感和思想的。从舞蹈艺术的物质外化形态方面来看,舞蹈最重要的艺术特征就是舞蹈形象是一种直观的动态性的形象。它本身又集中体现和包含了以下一些艺术特性:

(1) 直觉性。舞蹈形象是一种直观的艺术形象,它主要是通过人们的视觉器官(眼睛)来进行审美感知的。舞蹈音乐对舞蹈形象的创造和加强舞蹈形象的艺术感染力是不可缺少的,但它只起一种辅助的从属作用。舞蹈直觉性的特点规定了在舞蹈作品中,所

要表现和说明的一切都必须通过艺术的形象直接地表现出来。

舞蹈直觉性的审美特征给舞蹈的流传造成了很大的局限,特别是在电视录像发明以前,舞蹈的传播非常困难,学习舞蹈一般只能口传身授。在历史上虽然有各种各样的记录舞蹈方法的发明,但都很难十分准确、清楚地把各种舞蹈的风格特点记录下来。当人们用文字和符号来记录一个舞蹈动作如何跳,或用语言文字来形容和描绘一个舞蹈如何美时,如果没有看见过这个舞蹈的表演,没有对这个舞蹈有过形象的感知,就很难知道这个舞蹈究竟是什么样子的。

(2) 动作性。舞蹈动作是最基本的元素。一个舞蹈作品塑造的艺术形象是否鲜明、生动、具有强烈的感染力,主要取决于舞蹈动作,特别是主题动作的选择与运用是否准确恰当。舞蹈动作一般可分为表情性动作、说明性动作、装饰性联结性动作三类。

表情性动作,是描绘人物的情感、思想和性格特征的动作。这类动作具有一定的类型性和概括性的特点。具有不同民族性格特点,表现各族人民不同思想感情、风格特点的各民族民间舞蹈均属此类。

说明性动作,是展示人物行动的目的和具体内容的动作。这类动作具有更多的模拟性和象征性的特点。如我国民族传统舞蹈中的穿针引线、上楼下梯、坐船行舟、武斗厮打,芭蕾舞剧中的哑剧、手势动作等。

装饰性联结性动作一般没有明显的含义,在舞蹈中起装饰和衬托的作用,有时也用它作为表情性动作和说明性动作相互转换和连接的过渡动作。如我国民族传统舞蹈中的云手、晃手、垫步、错步,芭蕾舞中的滑步、布雷步和一些群舞中做陪衬的造型姿态动作等均属此类。

在这三类动作中,表情性动作是舞蹈作品的主体和最重要的组成部分,它是塑造人物形象的主要艺术表现手段。一个舞蹈作品能否取得成功,塑造的艺术形象是否鲜明、生动、感染性强,取决于以表情性动作为主体的基调动作选择和运用得是否准确和恰当。因为它是构成舞蹈形象的最重要的基本因素。例如,舞蹈《快乐的啰嗦》以脚步不停顿的快速跳跃和手腕的前后甩动为其基调动作,通过对一群彝族男女青年自由、幸福的爱情生活的描写,极其鲜明、生动地表现了彝族人民打破残酷的奴隶制枷锁,得到了翻身解放后的欢欣鼓舞的心情。

(3) 节奏性。舞蹈的动态不是一般的、自然的、无秩序的动态,而是必须合乎舞蹈艺术规律的运动,故离不开节奏性这个要素。任何舞蹈都是有节奏的,没有节奏便没有舞蹈。节奏是人们对时间的一种知觉,它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。节奏一般分为内在节奏和外在节奏两种。内在节奏是人的各种情绪和情感在人的肌体内部所引起的各种内在节奏的发展变化。外在节奏又可分为听觉节奏和视觉节奏。听觉节奏是听觉对象在时间上做有规律的变化,如音的高低、长短、强弱、快慢等。而视觉节奏则是视觉对象在空间上做有规律的变化,如线条的由短而长,形体的由大而小、高低相间、曲直有序等。

在舞蹈中,节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作,由于节奏的发展变化,就可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的、丰富的内容。

(4) 造型性。舞蹈的造型性是使舞蹈动作具有美感形式的最基本条件和主要的因素。所谓舞蹈是“动的雕塑”和“活的绘画”,就是强调舞蹈应当具有造型性的艺术特点。舞蹈造型性包括两方面内容:一是指人体动作姿态的造型,二是指舞蹈队形、画面的造型(即舞蹈者在舞台空间的运动线条和相对静止画面,亦称舞蹈构图)。

2. 抒情性

舞蹈是人类感情最集中、最激动时的表现形式。人的形体动作能抒发最激动时的心态,表达丰富的内在感情。如果舞蹈脱离了抒情性,就不会称之为舞蹈,只是一般的杂耍而已,更谈不上艺术了。舞蹈艺术的抒情性有多种表达方式。一是直接抒发。二是间接抒发。舞蹈作品间接抒发感情是指在舞蹈过程中,舞蹈者通过动作展示的形态类似于动物的情态、植物的特征,或者自然界中某些景物的形态变化等,来间接表达舞蹈编排者想要表达的情感。三是以叙事与抒情相结合的方式表达突出抒情。本质上,抒情并不排除叙事。这种叙事抒情是通过有情节的舞蹈或舞剧来展现编排者情感的抒情性的表达方式。实际上,抒情和叙事往往更容易结合在一起。尽管与话剧、歌剧和小说相比,舞蹈的叙事相对来说并不十分明确,但是具有叙事内涵的舞蹈,抒情性更为突出。在舞蹈中,叙事和抒情往往能够更好地相互渗透、糅合在一起。例如,蒙古族大型舞蹈《森吉德玛》就是将叙事与抒情相结合的典范。舞蹈通过精细的情节发展,如恋人的钟情、定情、抒情到最后的殉情,来不断刻画人物心理的复杂的感情,很好地将编排者需要表达的感情表现出来,使观众也因剧情与人物的命运受到感染和牵动。

3. 综合性

舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术,但是从它产生的那一天起就离不开音乐、诗歌、美术等因素。随着舞蹈艺术表现更为复杂和多样的生活内容的需要,特别是产生了舞剧这种体裁后就使得舞蹈艺术的综合性发展到了更为高级的阶段。它把文学、戏剧、音乐、美术、建筑等艺术都融合在舞蹈艺术之中,极大地增强和丰富了舞蹈艺术的综合性,同时也就相应地促进了舞蹈艺术向更高的水平发展。

二、舞蹈的功能

舞蹈来源于社会生活,随着社会生活的发展而发展。它是社会生活、社会思想、社会风尚的一种反映和表现,而且它一旦形成又反过来对社会生活产生影响。具体来说,舞蹈的主要功能有以下四种:

1. 舞蹈有助于人脑发育

舞蹈训练能够提高人的智力。1981年,美国现代精神生理学家、诺贝尔奖获得者斯贝

里博士对人的大脑进行了研究,发现人类大脑的左半球偏重于逻辑思维,主要负责语言、数学运算、逻辑推理等能力,右半球则主要负责形象思维、想象、空间的关系、情绪、欣赏音乐、绘画艺术和舞蹈等心理活动。可见,舞蹈训练一定能够不断提高右脑的思维能力。

脑力的训练与提升虽然有很多途径,但由于舞蹈训练从人体出发,并在音乐中完成身、心、脑的统一,它开启的思维方式也最为直接、有效、全面。学生在学习舞蹈的过程中,需要全身的协调配合,对动作的协调性、均衡性、全面性和精细性要求都很严格。学生在学习中可以极大地调整、平衡大脑的发展,使之更加灵活、敏捷。

此外,舞蹈是舞者用其肢体动作语汇来表达人类对真、善、美的追求向往,通过动作语汇表现人类的内心境界。一个舞者在完成某个动作的过程时,要经过一个模仿、感知、理解、吸收、创造和发挥的过程,此过程本身就需要舞者充分发挥想象力和创造力等智力因素。舞者只有在发挥自觉能动性的基础上,才能更好地把握舞蹈的内涵。因此,舞蹈是一种对生活的理解、提炼、加工、再升华的过程,是人类智力和创造力的一种出色表现。可见,舞蹈的语汇能力能激发人的想象力,进一步促进人的思维能力的发展。

2. 舞蹈能够增强身体素质

以舞蹈增强体质、健身祛病,我国古已有之。在《吕氏春秋·古乐》中曾记载,在远古阴康氏年代,天气阴霾多雨,河道壅塞不通,洪水泛滥,人们的情绪忧郁,身体也逐渐衰弱,于是有人就创造了健身的舞蹈让大家跳,舒展人们的筋骨,增强人民的体质,排除了“潜伏”“郁阔”的潮湿阴沉之气,使人们恢复了健康。自那以后,用于健身的舞蹈不断发展,有与兵器(如剑、刀、棍、流星等)相结合的武舞,有模拟飞禽、走兽动态的五禽戏与拟兽舞等。现代社会则有艺术体操、冰上芭蕾、体育舞蹈等。

早在18世纪,法国著名的思想家与哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的名言。我国传统医学和现代医学也都一致认为适当的运动对人体大有裨益:运动调节心神,加强其对各脏腑组织的协调功能;运动能增强“心主血脉”和“肺主气”的功能;运动能增强脾胃功能,有助于饮食的消化和吸收;运动能促进体内的新陈代谢;运动是促进代偿功能恢复最积极的措施。

运动健身的作用既然为举世公认,那么,舞蹈的健身功能也就顺理成章。因为舞蹈不但是一种运动,而且是一种经过组织、美化、节律化的人体运动,是一种比一般意义上的运动更为高级的艺术化的运动,参与者在旋律优美、节奏鲜明的音乐伴奏下跳起舞蹈时,不但能达到健身的目的,而且能在自娱自乐的同时进入艺术表现的境界,使得身心两方面都能得到调适和发展。

3. 舞蹈能够提高人的审美

舞蹈是表现人体美的艺术,强调形象美、姿态美、线条美、韵律美、动作美等,需要舞蹈演员运用形体动作来表现。舞蹈还具有音乐、美术、体育所不具备的美育功能。舞蹈是一种视听相结合的动态艺术,它将外在形体与内在活动和谐统一。

在日常的舞蹈训练过程中,当人体律动与音乐、动作形式真正吻合时,不仅给人带来精神上的美感,还同时伴有快感,使人得到一种无可比拟的幸福。这时人的心理活动会离开其他事物而集中到这种感觉上,这种沉迷的状态,使人的情感得到充分宣泄,精神上获得极大的满足。舞蹈是在生活中发现美、在学习中理解美、在舞台中表现美、在内心欣赏美的一个过程,所以说舞蹈教育是一个美育教育的过程。

4. 舞蹈有助于人们了解社会、认识世界

文艺作品是生活的教科书。将艺术作品作为认识对象,人们可以从中学了解到过去以及现在丰富多彩的社会生活,了解到无限多样的人生和无限多样的情感变化,从而以此为鉴,修正自身的生活方式和行为规范。由于舞蹈艺术的再现性能,许多优秀的作品都是对特定生活的真实反映,可以帮助观众正确地认识历史、了解现实。例如,舞剧《丝路花雨》以新颖的动态形象帮助人们了解我国盛唐时期丝绸之路上政治、经济、文化交流的盛况,欣赏到别具特色、奇丽优美的敦煌舞蹈艺术及当地的风土人情、穿着爱好等人文景观。

各民族民间舞蹈不但十分形象地展示了各民族人民的性格特征,而且有些民族舞蹈就是各民族传统民俗活动的重要组成部分,在舞蹈中常常保留着民俗活动中最有研究价值、最有民族特色的内容,如朝鲜族的《农乐舞》、满族的《莽势空齐》、蒙古族的《布里亚特婚礼》、维吾尔族的《叼羊》、傣族的《泼水节》、彝族的《喜背新娘》、高山族的《杵歌》等。

三、舞蹈的种类

舞蹈产生于生活需要,并且反映和表现不同社会生活的内容。随着时代的发展,舞蹈表现的题材不断扩大,舞蹈形式也相应地有了发展和变化,必然会产生出新的舞蹈体裁和新的舞蹈品种。因此,学习、研究舞蹈的种类是为了更深入地了解舞蹈艺术的特性、舞蹈的艺术发展规律,熟悉和掌握舞蹈艺术反映和表现社会生活的各种样式和方法。这对于人们进行舞蹈创作、舞蹈欣赏、舞蹈评论都有重要的意义。

根据舞蹈的作用和目的来划分,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。有人又把生活舞蹈称为自娱舞蹈,把艺术舞蹈称为表演舞蹈。按实际情况来看,生活舞蹈可以包括自娱舞蹈,但又不完全是自娱性的,如宗教、祭祀舞蹈;有些生活舞蹈,如习俗舞蹈就有很多是具有一定表演性的,所以这种称谓不完全恰当。按实质来看,所谓生活舞蹈是为自己的生活需要而跳的舞蹈,艺术舞蹈则是为了表演给别人观赏而跳的舞蹈。

(一) 生活舞蹈

生活舞蹈一般是指与人们各种生活有着直接紧密的联系,功利目的性比较明确,人人都可参加的具有广泛群众性的舞蹈活动。

生活舞蹈又包括以下六类:

1. 习俗舞蹈

习俗舞蹈又可称为节庆、仪式舞蹈,是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他

一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征,如彝族的《喜背新娘》,维吾尔族的《刁羊》,土家族的《跳丧舞》,广东、广西、湖南、云南的《跳春牛》,朝鲜族的《农乐舞》。习俗舞蹈是各民族人民精神生活中不可缺少的重要组成部分。

2. 宗教、祭祀舞蹈

宗教舞蹈是表现宗教观念、宣喻宗教思想、进行宗教活动的一种舞蹈形式。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——神灵的一种形象化的再现,使无形之神成为可以被感知的有形之神,是神秘力量的人格化,是宗教祭仪的组成部分,主要用以祈求神灵庇佑、除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登,或是答谢神灵的恩赐。我国不少地区和民族的宗教祭仪中都有这类舞蹈活动。如民间的巫舞、师公舞、帷舞,佛教的“打鬼”、萨满教的“跳神”等。

祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式。过去人们用以表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛能保佑自己。我国周代的《六舞》就是著名的祭祀舞蹈。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈是在人们文化生活中流传最广泛、最具群众性的舞蹈活动,是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈。一般多指在舞会中跳的各种交际舞。另外,我国许多少数民族节日,如彝族的火把节、苗族的芦笙节、黎族的“三月三”、布依族的“六月六”、哈尼族的“苦扎扎”节、傣族的泼水节等节日中所进行的群众性的舞蹈活动,多是青年男女进行互相交往、自由选择配偶的社交活动,因此也可以说是各个民族的社交舞蹈。

外国的社交舞蹈又名交际舞或交谊舞,由民间舞蹈演变而成,多为男女对舞的舞蹈形式。国际流行的主要有华尔兹、维也纳华尔兹、布鲁斯、狐步、快步舞、探戈、伦巴、桑巴等。

4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动,用舞蹈来抒发和宣泄自己内在的情感冲动,从而获得审美愉悦的充分满足。如我国汉族民间舞蹈秧歌和一些少数民族的民间舞蹈,以及西方的迪斯科、霹雳舞等,都是人们所喜爱的自娱性舞蹈。自娱性舞蹈具有广泛的群众性和轻松自如的娱乐性,这种舞蹈形式十分自由,情绪热烈,不限人数,不拘场地,舞蹈的动作简单、易学,而且在统一的节奏中,舞蹈者可以即兴发挥。

5. 体育舞蹈

体育舞蹈是融体育、音乐、美学、舞蹈为一体,以身体动作舞蹈化为基本内容,以双人或集体配合练习为主要运动形式的娱乐健身型的运动项目。由于舞蹈是一种人体动作的艺术,所以它历来就有健身的体育作用。近年来,人们进一步把舞蹈和体育相结合,创造了以艺术审美的方式锻炼身体,使身心全面健康发展的体育舞蹈新品种,如各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水中舞蹈等。

6. 教育舞蹈

教育舞蹈是指学校、幼儿园进行审美教育的舞蹈活动及所开设的舞蹈课程。舞蹈教育是人类最早的文化教育活动。约在三千年前的西周,就规定了对贵族子弟进行乐舞教育的学习内容,以及课程的进程。

现在许多欧美国家的学校很重视对学生的审美教育,除设音乐、美术课外,还设舞蹈课,任学生选修;有些学校还设有舞蹈系,既培养专业舞蹈人才,也向舞蹈爱好者传授舞蹈文化,也因此逐渐形成了教育舞蹈的专门学科。

我国大专院校普遍对审美教育重视不够,除少数院校开设有舞蹈课外,一般都不设此课程,爱好舞蹈的学生只能在业余艺术团体进行舞蹈活动。所以,在我国所谓的教育舞蹈,更多的是指幼儿舞蹈和儿童舞蹈。我国教育舞蹈之所以不能广泛普及,就在于还有不少人审美教育的功能和作用认识不足,人们缺乏舞蹈文化的知识,不知道舞蹈艺术是一种民族文化,它在陶冶和美化人的情感思想、道德情操,培养人的团结友爱、加强礼仪以及增进身心健康方面都有着潜移默化的重要作用。

普及型舞蹈教育并不是只为了传授舞蹈技艺,而是以提高人的素质为宗旨,单纯的肢体技能与表演训练并非主要目的,认识舞蹈,理解舞蹈,培养创新意识和实践能力,呼唤以人为本的舞蹈教育观是根本。

(二) 艺术舞蹈

艺术舞蹈是指由专业或业余舞蹈家,通过对社会生活的观察、体验、分析,集中、概括和想象,进行艺术的创造,从而产生出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整、具有典型化的艺术形象,由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈作品。艺术舞蹈的划分方式有以下三种:

1. 根据舞蹈的不同风格特点来划分

根据舞蹈的不同风格特点,艺术舞蹈可分为古典舞、民间舞、现代舞和当代舞。

(1) 古典舞。古典舞是在各个民族民间传统舞蹈的基础上,经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时期艺术实践的检验流传下来的,被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。一般来说,古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。世界上许多国家和民族都有各具独特风格的古典舞蹈。

我国汉族的古典舞所流传下来的舞蹈动作大多保存在戏曲舞蹈中;一些舞蹈姿态和造型保存在我国极为丰富的石窟壁画、雕塑、画像石、画像砖、陶俑,以及各种出土文物上的绘画、纹饰舞蹈形象的造型中;我国丰富的文史资料也有大量的对过去舞蹈形象的具体描述。

欧洲的古典舞蹈一般泛指芭蕾舞。它是一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段,综合音乐、戏剧、舞台美术等艺术形式的舞蹈品种。

(2) 民间舞。民间舞泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创

造,不断积累、发展而形成,并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈和人们的生活有着密切的联系,它直接反映劳动人民的生活和斗争,表现他们的思想、感情、理想和愿望。由于各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯以及自然环境的差异,因而民间舞形成了不同的民族风格和地区特色。世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。在欧洲芭蕾舞剧中的民间舞蹈,一般称作代表性舞蹈或性格舞蹈,它是经过舞者的专业加工,使其与芭蕾的风格和谐、统一在一起。20世纪50年代以来,我国的舞蹈工作者对各民族的民间舞蹈进行了广泛的普查、深入的学习、认真的整理、慎重的加工和创造性的改编,从而产生了一大批优秀的民间舞蹈节目,如《红绸舞》《鄂尔多斯舞》《花鼓舞》《草笠舞》《孔雀舞》《摘葡萄》等,不仅为我国广大观众所欢迎,而且以其独特的风采受到世界各国人民的喜爱和赞赏。

(3) 现代舞。现代舞是19世纪末20世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派。其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向,主张摆脱古典芭蕾舞过于僵化的动作程式的束缚,以合乎自然运动法则的舞蹈动作自由地抒发人的真实情感,强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

(4) 当代舞。当代舞即不同于上述三种舞蹈风格的新的舞蹈。如我国有的舞蹈家新创作的一些舞蹈作品,常常是根据表现内容和塑造人物的需要,不拘一格,借鉴和吸取各舞蹈流派的各种舞蹈风格、各种舞蹈表现手段和表现方法,兼收并蓄为我所用,从而创造出不同于已经形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。这种新风格的舞蹈,又以表现我国当代新生活题材的舞蹈作品为多,如《战马嘶鸣》《割不断的琴弦》《踏着硝烟的男儿女儿》等。

2. 根据舞蹈的表现形式来划分

根据舞蹈的表现形式不同,艺术舞蹈可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧和舞剧。

(1) 独舞。独舞又称单人舞,是由一个人表演完成一个主题的舞蹈,多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。大多是表现一个完整的思想感情的片段,或是体现一定的生活内容、创造一种比较鲜明的意境。其大致可分为两类:一类是结构完整的独立的舞蹈作品;另一类是舞剧和大型舞蹈中的重要组成部分,是刻画人物的主要手段。舞剧中的独舞类似于歌剧中的咏叹调或话剧中的内心独白。独舞演员要求有良好的身体素质、扎实的基本功、较高的表演技巧和较强的刻画人物的能力。通常由具有较高艺术表现力的演员担任。

(2) 双人舞。双人舞是由两个人(通常为一男一女)共同表演完成一个主题的舞蹈,多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物的关系。它也可分为两类:一类是结构完整的独立的舞蹈作品,另一类是大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。舞剧中的双人舞类似于歌剧中的重唱或话剧中的对话,是塑造人物和推动剧情发展的重要手段。

(3) 三人舞。三人舞是指由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈,一般可分为两类:一类是结构完整的独立的舞蹈作品,另一类是大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。三人舞根据其内容又可分为表现单一情绪、表现一定情节,以及表现人物之间的戏剧矛盾冲突内容等三种不同的类别。

(4) 群舞。凡四人及以上的舞蹈均可称为群舞,一般多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。群舞通过舞蹈队形、画面的更迭、变化和各种不同舞蹈动作、姿态、造型的发展,能够创造出深邃的诗的意境,具有强大的艺术感染力。大型舞剧中的群舞常用来烘托艺术气氛,展示民族风格和地方特色,有时也用其作为独舞或双人舞的陪衬,为塑造人物服务。

(5) 组舞。组舞是由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品。其中,各个舞蹈有相对的独立性,但它们又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。在大型舞剧中,有的场景采用组舞的结构形式,将一定数量的舞蹈联系在一起,表现特定的内容,也是丰富舞剧色彩、提高和加强舞蹈化的手法之一,如我国民族舞剧《丝路花雨》第六场中的敦煌二十七国交易会,就组织了古代丝绸之路上东方各国的舞蹈,以渲染盛唐时期的繁荣景象。

(6) 歌舞。歌舞是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式,在我国历史悠久、源远流长。从古代乐舞到今天的各民族的民间舞蹈中,歌舞一直是占有重要位置的艺术样式。载歌载舞既长于抒情又善于叙事,能表现人们复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容;可以从视觉和听觉两个方面使观众得到审美的感知,因而有较强的艺术感染力,为我国广大观众所喜闻乐见。

(7) 歌舞剧。歌舞剧是一种以歌舞为主要艺术表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演形式。我国古代的歌舞剧一般通称为戏曲,其历史悠久,剧种、曲目众多,是我国广大地区最为流传、最为人民群众所喜爱的戏剧形式之一。我国近现代的歌舞剧,有的吸收了戏曲的艺术表现手法来表现新的生活、新的人物,有的则在民间歌舞的基础上表现出戏剧的内容。如《玩灯人的婚礼》就是以安徽“花鼓灯”的舞蹈为主,以歌唱为辅,表现一定戏剧内容的歌舞剧。

(8) 舞剧。舞剧是以舞蹈为主要艺术表现手段,并综合了音乐、舞台美术等,表现一定戏剧内容的舞蹈作品。

3. 根据反映社会现实生活和塑造舞蹈形象的特点来划分

根据反映社会现实生活和塑造舞蹈形象的特点来划分,艺术舞蹈可分为抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈三类。

(1) 抒情性舞蹈。抒情性舞蹈主要的艺术特征是在特定的环境中以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发人物的思想感情,以此表达舞蹈者对生活的感受和评价。优秀的抒情舞往往是既带有舞蹈者的个性特征,又概括了时代和人民群众普遍的情感特色,因而能唤起广大观众的情感共鸣。如《红绸舞》通过舞者手中红绸不断飞舞流动的各种线条所组成的

丰富多彩的画面,直接抒发了获得自由的中国人民那种兴奋喜悦的心情和精神振奋、意气风发、斗志昂扬的精神风貌。男子群舞《海燕》,通过迎着暴风雨振翅翱翔的海燕的舞蹈形象,以象征性的手法表现了新时期中国人民在风浪中搏击前进的勇气和决心。

(2) 叙事性舞蹈。叙事性舞蹈的主要艺术特征是通过舞蹈中不同人物的行动所构成的情节事件来塑造人物,表现作品的主题内容。

叙事性舞蹈和舞剧虽然都具有不同的人物和一定的情节,但它们却有不同特质。前者一般篇幅比较短小,情节也比较简单,不像舞剧那样有曲折复杂的情节结构和尖锐激烈的戏剧性冲突。如《金山战鼓》通过宋代著名女将梁红玉率领两个孩儿,在宋军和金兵激战的金山脚下,亲临阵前,观战、擂鼓、中箭、拔箭、对天盟誓、击鼓再战,直到战斗胜利的情节过程,运用舞蹈手段,形象地把梁红玉不畏强敌的民族气节和昂扬的战斗精神做了生动的艺术表现。叙事性舞蹈由于结构精巧、情节生动、人物形象鲜明,与我国人民群众传统的审美习惯相适应,成为我国广大群众喜闻乐见的一种舞蹈样式。

(3) 戏剧性舞蹈。戏剧性舞蹈是以舞蹈为主要艺术手段表现一定戏剧内容的舞蹈作品,是一种综合了舞蹈、戏剧、音乐、舞台美术的舞台表演艺术。

第三课 舞蹈的构成要素

舞蹈是一门综合性舞台造型艺术,一般来说包含有舞蹈动作、舞蹈表情、舞蹈节奏、舞蹈构图四个要素。

一、舞蹈动作

(一) 舞蹈动作的含义

舞蹈动作是指经过提炼和美化的,有节奏、有规律的人体动作,是舞蹈艺术的主要表现手段。它大多来自劳动生活,并同民族的斗争生活、风俗习惯、自然条件、审美观念和传统艺术等有联系。它是舞蹈作品最基本的艺术手段,是构成舞蹈的基本单位,有狭义和广义之分。

1. 狭义的舞蹈动作

狭义的舞蹈动作是指运动过程中动态性动作,包括单一动作和过程性动作。如中国舞蹈的俯、仰、冲、拧、扭、踢、云手、穿掌、凤凰三点头、风摆柳,以及芭蕾的蹲、屈伸等。

2. 广义的舞蹈动作

广义的舞蹈动作除包括上述动作外,还包括舞蹈姿态、舞蹈步法和舞蹈技巧。

舞蹈姿态是指静态性动作或动作后的静止造型,如中国古典舞蹈中的探海、射雁、卧

鱼和芭蕾舞的阿拉贝斯克等。

舞蹈步法是指以脚步为主的移动重心或移步位的舞蹈动作,如中国舞蹈的圆场、蹉步、云步,芭蕾舞的滑步、摇摆步,以及舞会舞蹈中的三步华尔兹等。

舞蹈技巧是指有一定难度的技巧性动作,如中国舞蹈中的飞脚、旋子,芭蕾舞中的各种跳跃、旋转、托举等。

(二) 舞动动作的构成要素

舞蹈动作的构成包括以下三大要素:

(1)心素,也称情愫。它是舞蹈在动作中的以情感为纽带的各种心理因素的有机融体,是指进入舞蹈作品的舞蹈动作所表现的现代社会内容和心理内容。从心理学角度来说,它包含感觉、知觉、情感、想象、思维、意志等。从发生学角度来看,它是激发舞蹈动作的内在心理动因。激情是迫使整个机械开动的弹簧,不管激情产生的动作是怎样的,这些动作都富有表情。

(2)力素,即指舞蹈动作中所体现和充溢着的人的生命力量和生理力量。舞蹈动作的心素要转化成一种可感可知的物质力量,必须通过借助人体机能、节奏、律动、内在生命所蕴含的力量体现出来。如鼓子秧歌“运鼓法”,口诀为劈、抡、提、撩、拉、推、缠、背、勒、翻十个字。

(3)物素,就是指舞蹈动作的心素和力素所呈现出的感性物化形态,包括人体、姿态、造型、表情等。如戏曲舞蹈中的云手、五花、大刀花、风火轮、乌龙盘打、燕子穿林、青龙探爪,芭蕾舞中的爱莎派、巴特沙、弗衣得、希松福尔美等。

二、舞蹈表情

社会生活中人们各种自然表情动作经过艺术加工、提炼、美化,就变成了具有不同风格的舞蹈表情动态。舞蹈创作者正是从对生活的观察体验中,掌握生活中各种人物自然表情的特点,根据舞蹈创作的需要,再经过艺术想象和创造,形成了有强烈感染力的舞蹈表情。这些运用舞蹈手段表现出来的人的各种情感就叫作舞蹈表情。它是构成舞蹈形象的重要因素之一,也是观众进行舞蹈欣赏,获得审美共鸣的桥梁。

舞蹈是一种人体动作的艺术,因此,舞蹈在表现人物形象的思想感情时,不仅要凭借面部表情,而且要通过人体各部分协调一致的、有节奏的动作、姿态和造型来抒发和表现。舞蹈表演中的表情是整个舞蹈艺术形象动作美感凝聚的焦点,是整个舞蹈艺术不可缺少的。舞蹈正是通过表情创造视觉意象来唤起观众的联想和想象,塑造出具有直观性和动态性的舞蹈形象,表达人们的思想情感,从而使观众领悟舞蹈真谛的艺术表现样式。因此,运用好表情就能使舞蹈表演增辉添彩。舞蹈表演中的表情具有感性化、虚拟化、类型化的特征,并且在舞蹈中具有帮助塑造舞蹈形象,表达舞蹈形象内心情感和渲染舞蹈表演气氛的作用。

三、舞蹈节奏

宇宙万物始终存在无比丰富的自然节奏,节奏在每个人的行为中形成了不同的风

格。就像一位专家说的：“节奏之于个体，是人的性格，节奏之于艺术，是作品的风格。”慢条斯理地做事情，会给别人稳稳当当的感觉；风风火火地做事情，会给人干练的感觉。只要有动作就有节奏，动作与节奏结伴而行，节奏形成了生活的状态。节奏来源于生活，而生活又充满了节奏。人们的生活节奏因地域等条件的不同而有所差异，表现形式也有快有慢、有舒有缓。但生活节奏与舞蹈节奏还不能等同。在人们的日常生活里，许多有节奏感的动作，如洗衣服、扫地、骑自行车、打球等，它们有时也有形体美感和律动美感，但它们能算是舞蹈吗？当然不能，它们只能作为舞蹈模拟性动作的原始素材，要使它们成为舞蹈，还必须经过韵律化和情感化的艺术加工，节奏的处理就是韵律化的过程，赋予内在灵魂就是情感化的功夫了。没有节奏的动作就不能称之为舞蹈。舞蹈动作的连续和交替反复与音乐的旋律节奏的吻合，能表现出人物形象的复杂感情。

事实上，节奏被广泛运用在声乐、诗歌、美术等多种艺术领域，甚至运用到社会生活、科学研究领域。但是，在不同的领域，节奏的含义范围有所差别。舞蹈节奏是指舞蹈动作在进行时所占的时间，动作的长短、强弱、快慢及相互间的变化和关系。舞蹈动作的运动必须是在一定的节奏下进行的，由此可见舞蹈与节奏有难解之缘。舞蹈还要讲究节奏感。舞蹈的节奏感必须凭借人的形体运动和动作组合去体现，所以它不仅具备形体美感，还要具备在节奏中韵律化了的律动美感。节奏感正是舞者对节奏产生的某种知觉和反应，只有舞者对节奏有了感觉，才有可能创造出千姿百态的舞蹈来。如果没有对音响节奏产生感觉，观众甚至舞者自己也不可能直接从舞蹈动作上领悟出舞蹈作品中的深刻内涵。在具体实践中，编排舞蹈动作时都要在节奏的延续中进行，往往大声地数拍子，通过计数来规定和明确动作节奏。正因为有了很多不同的节奏，才让人们看到了不同地域、不同风格、不同民族、不同情感的各种舞蹈。

节奏在舞蹈中的作用主要表现在以下几个方面：

(1) 节奏能划分不同的舞蹈风格，是形成不同舞蹈风格的重要因素。我国是一个多民族国家，各个民族的民间舞都有着独特的音乐或节奏特点。例如，维吾尔族舞蹈节奏特点鲜明，人们熟知的“赛乃姆”，其音乐多用切分和附点及在弱拍上给以强奏的处理是形成其舞蹈风格动律的重要因素和条件；又如藏族舞蹈，因为西藏地域辽阔，其舞蹈在民间呈现的形式和种类各异，舞蹈节奏也有很大差异；踢踏舞以踢、踏、悠、跳等动作组成，朴实自如、潇洒灵活，所以音乐多是中、快板，节奏相对比较明显，稍带跳跃感且热情欢快；弦子舞动作优美、流畅，屈伸连绵不断，音乐节奏比较柔和，稍慢一些。

(2) 节奏能让舞蹈动作统一、整齐。舞蹈节奏是舞蹈艺术的基本要素之一，没有节奏就不能称之为舞蹈，节奏就是使不规则、不整齐的动作在同一单位时间里达到规则和整齐。

人们平时看到的舞蹈作品基本上都是在舞台上配合音乐完成的。俗话说“台上一分钟，台下十年功”，在一个舞蹈作品能搬到舞台演出之前都要经过大量的、反复的训练。无论是什么种类、什么层次的舞蹈，动作整齐是最基本的要求，把握了舞蹈节奏是保证动作整齐的关键。由于每个舞者对节奏的敏感程度不同，故编导老师在排练过程中都会特

别重视舞蹈的节奏感训练。老师需要不停地敲击拍子和节奏,并大声地喊节奏、唱节奏,让舞者用心感受以保证节奏和动作的同步协调。

(3) 节奏能激发舞者的想象力,表现舞蹈的思想感情。节奏,特别是节奏中的各种记号能激发舞者的想象力,表现舞蹈的思想感情。例如,常规的三拍子节奏的强弱关系是强、弱、弱,那么舞者在做动作的时候就应该按照这个强弱关系来完成。

(4) 舞蹈节奏可以加强舞蹈中的形象感。从当代一些舞蹈作品中不难发现,它们的创作动机和灵感来自大自然的节奏,换句话说,大自然的节奏给他们提供了形象。例如,波涛的涌动、鸟翅的飞翔像人的手臂运动,引发了创作天鹅、大雁、波浪等舞蹈形象。还有的舞蹈借助某种道具的漂荡模仿波浪有节奏的律动。爱尔兰和美国的踢踏舞,舞者脚部做出轻快而又复杂的踢踏节奏,在这些节奏中透露出它独有的机敏和欢畅。看过舞蹈《黄土黄》,人们就会感到它是依托敲打身上的胸鼓的节奏和动作,来展现黄土高原儿女们的那种“有一把黄土,就饿不死人”的朴素而深沉的中国农民的精神气质。“黄土情结”和“黄土文化”的魅力正是在激越的节奏之中爆发出来的。独舞《雀之灵》创造性地发挥了肢体的表现力,以手臂、肩、胸、腰等有节奏、有层次的节律运动,形象地表现出孔雀的机敏、轻巧和高洁,塑造出了集真、善、美于一身的傣族少女崭新的舞蹈形象,具有无穷的魅力。同样,双人舞《两棵树》通过热烈的鼓声,巴乌独奏的旋律和模拟小鸟有节奏的叫声,以及双人舞诗化的动作造型,表现恋人如林中小鸟呢喃倾诉,他们的动作在节奏的不断变化中,渲染了舞中的主题,表现出“树与人”同根连理,不可分离的深刻含义。

从根本上说,舞蹈来源于生活,但还须从日常生活向舞蹈艺术化转换,经过一番组织加工,生活的节奏就会通过舞蹈的律动表现出来:江南水乡的舞蹈节奏恬静而舒缓,西北高原的舞蹈节奏强烈而昂扬,草原民族的舞蹈节奏反映出勇敢豪爽的特色,苗族等山地土著民族用击鼓的节奏来处理感情层次和人物活动的种种变化。尽管地域、民族、环境不同,但舞蹈节奏传达的情感是相通的。总之,千变万化的节奏是用来表现多姿多彩的生活的,舞蹈艺术的精髓永远闪烁着生命的光华。

四、舞蹈构图

1. 舞蹈构图的定义和基本原理

舞蹈构图是舞蹈表演在一定空间与时间内,对色、线、形等各个方面关系的合理布局,包括舞蹈队形变化中形成的图案和舞蹈静态造型所构成的画面。舞蹈构图对作品主题的表现、意境的创造、气氛的渲染、形象的塑造都有重要的作用,它是舞蹈艺术形式美的重要因素之一。舞蹈家受不同时代社会思想、艺术流派的影响,根据不同的舞蹈构思和审美观,采用不同的舞蹈构图方法。好的舞蹈构图能增强舞蹈自身的活力,对于表现舞蹈作品的情感能起到锦上添花的作用,更能增强舞蹈作品的艺术感染力。

在详细论述各种舞蹈构图之前,首先要把舞台空间的平面分区和立体方位加以明确的划分。根据我国舞蹈界通常的舞台区划分方法,常常把舞台分为九个区域,即中、左、右;前、左前、右前;后、左后、右后。把舞台的空间分为低、中、高三层和1~8这8个方

位,即1—前方,2—右前方,3—右方,4—右后方,5—后方,6—左后方,7—左方,8—左前方,如图 1-1 所示。

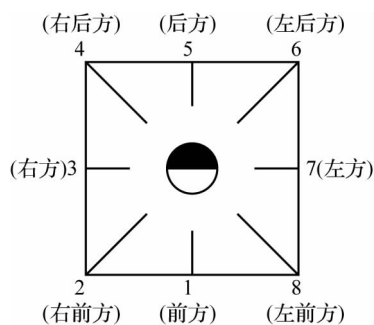


图 1-1

舞蹈构图的基本原理是,必须从表现舞蹈作品的内容和塑造人物的形象出发,来选取适当的表现形式,安排和舞蹈动作相结合的空间运动线,从而形成不断移动的舞蹈画面。舞蹈空间运动线的选择和使用要根据不同线条所能引起人的审美情感的体验为标准。以直线运动所形成的斜线和竖线,都能表现出强劲有力的动势,横线则比较平稳、缓和,而有棱角的曲折线则给人一种游移跳荡和不安定的感觉;以曲线运动所形成的圆线、弧线和蛇形线,则能表现出流畅、圆润、柔和的情调。不过舞蹈队形画面的移动线的选取还要结合人物情感和情节发展变化的需要来进行,所以它并没有固定的程式。

舞蹈构图应遵循以下四点原则:

- (1) 舞蹈构图要服从和适应舞蹈作品的内容的要求。
- (2) 舞蹈构图要从表现人物的情感和思想出发。
- (3) 舞蹈构图要衬托和展现舞蹈作品所规定的环境。
- (4) 舞蹈构图要符合艺术形式美的规律和法则。

2. 各种舞蹈体裁的构图

舞蹈构图是舞蹈语言在舞台上存在和呈现的方式,也是舞蹈在时间和空间的动态结构,一般指舞蹈者在舞台空间的运动线(不断变化、流动的舞蹈路线或队形)和画面造型,是舞蹈作品的重要表现手段之一。对于群舞来说,运动线是舞蹈队伍的运动方式,画面造型则是指呈现在观众面前的组合方式,包括动态的与静态的。而独舞时动作的变化和群舞队形的变化一样,原则上要依据舞蹈的韵律,韵律来自舞蹈本身,通常有舞蹈配乐作为辅助。主要的舞蹈队形和转变的过渡时期,舞蹈动作都要符合舞蹈的韵律,如此才有流畅感。总之,只有了解舞蹈构图的特点,巧妙运用才能增强舞蹈作品的感染力,反之则会事倍功半。

3. 常用舞蹈队形

- (1) 立定队形。立定队形主要有以下 14 种,如图 1-2 所示。

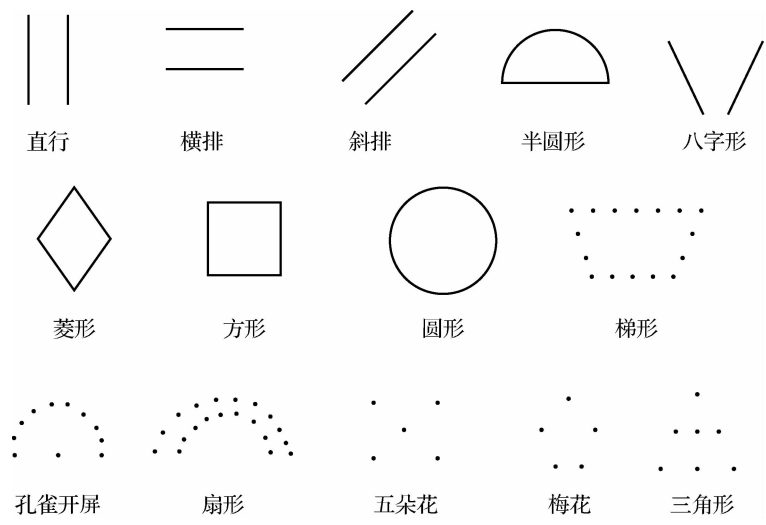


图 1-2

(2) 行进队形。行进队形如图 1-3 所示。

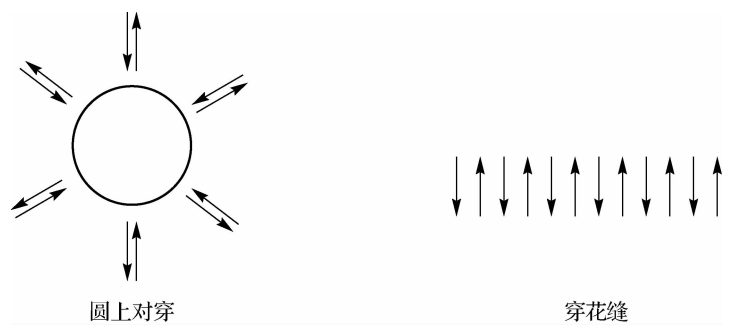


图 1-3

第四课 舞蹈的常用术语和舞蹈的记录

一、舞蹈的常用术语

1. 基训(基础训练)

基训是指对舞蹈演员或学员基本能力的训练。如发展身体各部分肌肉的能力,训练关节的柔软性,控制身体活动的的能力,灵活性和稳定性及跳、转、翻等各种技巧。使学员身体运动更符合舞蹈规律的要求,以适应各种类型动作和高难技巧的需要;同时,为随时

扮演各种舞蹈人物形象做好准备。基训对演员、学员体力的保持也有益处。

2. 主力腿

主力腿是指动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的一条腿。它与动力腿配合,对身体平衡及动作、姿态的优美有着重要作用。

3. 动力腿

动力腿是指与主力腿相对而言的非重心支撑的一条腿,可做各种屈伸、摆动等动作。

4. 起泛儿

起泛儿是舞蹈俗语,指动作前的准备姿势。技巧前的准备动作都称作“起泛儿”,也叫“起”。

5. 范儿

范儿指舞蹈时是否得法,即动作是否符合规律,是否有韵味。在品评舞蹈者的动作是否得法时,常用“有范儿”“没法儿”来加以褒贬。

6. 节奏

节奏是指舞蹈动作在进行时所占的时间,动作的长短、强弱、快慢及相互间的变化和关系。它是舞蹈构成的基本要素之一,一切舞蹈动作均在一定节奏下进行。

7. 身段

身段是指演员在舞台表演或训练中,各种舞蹈的形体动作的统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧,如坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。

8. 形体

形体指演员的身体形态,通用在戏剧中,尤为话剧和电影所常用。话剧、电影演员的身体训练和舞蹈训练统称为形体训练,这种课程称为形体课。

9. 造型

造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一。在舞蹈中,人们将雕塑性强的动作姿态称为造型。

10. 亮相

亮相源于中国古典舞蹈中独具特色的一种技法。在某舞蹈段落最后,以一个加强节奏感的动作塑造该舞姿造型,通过这个舞姿动作顿挫到位,或甩头、凝视等使表达的神情更明朗、强烈,此种造型就称为亮相。它是指剧中主要人物第一次上场(有时也用于下场)或一段舞蹈、武打完毕之后,在一个短促的停顿中所做的姿态,也是戏曲表演中的一种程式动作。

11. 舞蹈语言

舞蹈语言主要是通过舞蹈动作来表现主题、抒发情感的。舞蹈语言也是舞蹈动作的

别名,它由单一或几个舞蹈动作组合而成,具有一定含义。舞蹈语言即包含有一定意义的简单舞蹈动作,又包含较长的动作组合。

12. 舞蹈组合

舞蹈组合是舞蹈的常用语。两个以上的舞蹈动作被组织联合在一起,形成一种新的动作称为组合。它包括简单的、性质单纯的动作连接,也包括复杂的各种不同性质的动作的组合。它是用来达到某种训练目的,或是为了表现一段舞蹈思想内容的手段。

13. 舞蹈语汇

舞蹈语汇是指把若干不同的舞蹈动作汇集起来,为表达舞蹈作品的主题内容服务。舞蹈语汇是一切舞蹈语言的总称,如文学的词汇。

14. 主题动作

主题动作是指一个舞蹈或一个舞蹈形象的核心动作,是从音乐主题一语演绎而来的。舞蹈中的主题动作可以不断重复再现,它是为突出舞蹈主题思想和塑造典型舞蹈形象服务的。

15. 舞蹈编导

舞蹈编导是舞蹈艺术工作中的一个重要职务。由于舞蹈的专业特征,编舞和导演常常由一个人或几个人统一承担,故统称为编导。编导的职责包括:构思和编写舞蹈台本;根据音乐进行具体编舞、组织和指导排练;通过与作曲家、指挥、舞台美术设计及演员合作,把舞蹈呈现在舞台上,达到预定的目的。

16. 舞蹈结构

舞蹈结构是指舞蹈作品的组织方式和内部结构。编导根据对生活的认识和舞蹈素材的理解,按照塑造舞蹈形象和表现主题的需要,用舞蹈及各种艺术表现手法,把一系列生活材料、人物形象、事件情节分轻重、主次合理而匀称地加以安排和组织,使其既符合欣赏规律又适应舞蹈(舞剧)作品体裁形式的要求,达到舞蹈艺术上的完美和谐。

17. 舞台场记

舞台场记又称舞蹈场记,是指舞蹈作品的图画、文字记录。一般包括舞蹈台本、舞蹈音乐、舞蹈动作及舞台场面,也包括服饰和道具的图解等,供排练舞蹈用。

18. 舞台灯光

舞台灯光也叫舞台照明,简称灯光,是舞台美术造型手段之一。随着舞蹈剧情的发展,可运用舞台灯光设备(如灯具、幻灯、控制系统)和技术手段,以光色及其变化显示环境、渲染气氛、突出中心人物,创造舞台空间感、时间感,塑造舞台演出的外部形象,并提供必要的灯光效果(如风、雨、闪电)等。

19. 扶把训练

扶把训练是指学员手扶把杆做舞蹈动作,分单手扶把和双手扶把。

20. 中间训练

中间训练是指站在训练场地中间做练习,它是相对于扶把训练而言的。

21. 对称动作

对称动作指左、右相对的另一动作,如“右按手”的对称动作为“左按手”。

22. 动作的左与右

单一舞蹈动作一般都分左、右两面,通常是以动作腿(或动作臂)来区分。如右手做“盘手”即称“右盘手”。舞蹈训练中常称“左虚步”“右端腿”等,即表示用左肢或右肢做该动作。

23. 动作的单与双

有些动作以单臂(或腿)做动作时多称左或右(见上条);以双臂(或双腿)做时即标以“双”字,如“双山膀”“双摇臂”“双起双落”等。

24. 面向、视向

身体正面所朝的方向称面向;眼睛所看的方向即为视向,一般也包括脸的朝向,如“眼看8方向”,即脸和视线均朝8方向。

25. 平圆、立圆

与地面平行的圆圈运动路线(通称“划圆”)即为平圆;与地面垂直的圆圈运动路线即为立圆。

26. 划弧

划弧指划圆轨道上的某一段路线,如手臂划上弧线,即手臂做立圆的上半圆。

27. 留头、甩头

身体开始转动而头仍留向原方位不动称留头,头从一方位迅速转向另一方位称甩头。例如,转圈、翻身等动作,在开始转体时留头,当身体转动约 180° 时,再迅速甩头 360° ,以控制旋转方向、增强动力。甩头也是亮相时的常用动作。

28. 涮头

涮头指以颈为轴,头在肩上方做平圆动作。

29. 环动

环动多指腿部以髋关节为轴的划圆动作,有时也泛指以其他关节为轴的划圆动作。

30. 控制

控制是舞蹈训练课目的的一种,即保持舞姿静止在一个动作上,训练肢体的控制力量和能力。

二、舞蹈的记录

舞蹈是一种时间性、空间性的以人体动作为主要表现手段的动态的造型艺术。表演

结束即动作的终止,意味着舞蹈的消失和不复存在。为了把舞蹈保留下来,以适应舞蹈教育和传播、普及舞蹈文化的需要,自古至今,各国的许多舞蹈家都对如何更好地记录舞蹈进行不断地研究和探索,采用多种不同的方法。

中国在晚唐、五代时曾用“据”“按”“送”“舞”等词汇来记录舞蹈动作。宋代则用描述鸟兽形象的词汇如“雁翅儿”“龟背儿”等来记录舞蹈动作。近代也用“倒踢紫金冠”等术语来代表某一特定的舞蹈动作。世界各国记录舞蹈的方法也经历了不同的历史阶段。古代埃及人曾用象形文字来记录舞蹈。15世纪中叶的西班牙是用横的和竖的笔画来记录舞步,并用字母来代表舞步名称。到了19世纪,随着古典芭蕾技巧的确立,很多舞蹈家开始使用火柴棍似的杆状人形来记录舞蹈者的腿部、身体和臂部的位置。20世纪出现了三种较为重要的采用抽象符号表示的舞蹈记谱体系:莫里斯记谱法、拉班记谱法和贝尼什记谱法。莫里斯记谱法比较复杂、难读,现已逐渐淘汰,拉班记谱法和贝尼什记谱法比较简洁、严谨、精确、易学,广为世界各国舞蹈界所采用。另外,近年来新出现的“色腾动作速记法”,由于它采用杆状人形做符号记在五线谱上,简明易懂,更适宜于业余舞蹈爱好者使用。自从电视录像广泛普及以来,记录和保存舞蹈的难题得到了比较好的解决,只要有舞蹈的录像带,欣赏和学习舞蹈再也不是什么特别困难的事情,它比各种舞谱和舞蹈记录法更简便易行。

可见,记录舞蹈的方法基本上可分为两种:一种是直观的、形象的再现,如录像、电影或图片等,另一种则是使用文字、舞蹈术语或舞谱来进行记录。现如今,人们大多对第一种记录方法青睐有加,认为第二种方法越来越不适用甚至倾向于淘汰。其实任何事物都有两面性,第二种方法也有可取之处。如果有机会亲眼看见先人和大师们使用的文字、舞蹈术语或舞谱记录,就会改变以上草率的想法。那一幅幅惟妙惟肖的舞蹈家舞姿图似乎比摄影更传神。从敦煌舞谱到《东巴经》舞谱,从古埃及人的象形文字记录的舞蹈到阿拉伯罕·窝尔柯维兹画的栩栩如生的伊莎多拉·邓肯舞蹈速写,无一不是人类艺术瑰宝的最有价值的记录。还有文字的作用,虽然是符号,却能普遍引起人们的思维、想象和行动。所以,为了学生记忆、收集、创编、交流舞蹈,同时也为了便于教学和训练,以及日后有机会研究人类舞蹈历史的需要,有必要对上述的第二种舞蹈记录方法进行学习和掌握。这种方法主要是通过文字记述、曲谱和图示等把舞蹈作品的全貌书面记录下来,其具体内容包括内容简介、舞蹈音乐、基本动作、场记和舞台美术。

1. 内容简介

用简练、生动的文字将舞蹈作品的主题思想、时代背景和人物的思想感情、性格气质,以及展现主题所设置的典型环境和主要情节介绍清楚,以便编导、排练者准确地表达主题思想。

2. 舞蹈音乐

舞蹈音乐一般采用简谱记录主旋律。根据乐曲数将其编为曲1、曲2等,为了便于记

录场记,一般要在主旋律谱表上标出小节数,有歌词的乐曲也可用歌词来代替小节数,将歌词的句数加以标明。

3. 基本动作

基本动作主要是记录舞蹈作品中反复出现的一些基本动作或较难做的动作。其他动作就放在场记部分,说明跳法。

4. 场记

场记是指通过舞台调度图和说明文字及必要的动作插图,把一个舞蹈的情节、动作、造型、队形与地位的变化、表演要求等,分段记录下来,比较完整地反映其表演过程。

5. 舞台美术

舞台美术包括服装、道具、化妆、布景、灯光等。它在舞蹈中为人物的活动提供典型环境,显示时代特征,烘托舞台气氛,协助舞蹈更好地揭示主题和塑造典型形象。舞台美术可用图画、文字结合记录来设计。

由于记录舞蹈的目的不同,舞蹈作品特点不同,所以在记录过程中,应从实际出发,参照以上记录方法并根据个人情况进行简化或详尽。

学生们在舞蹈记录实践中,应对舞蹈教材作品的训练目的、难点、重点、基本动作分析、教法提示做好重点记录,这将为他们未来的幼儿园舞蹈教学和幼儿舞蹈创编打下良好的基础。

一些人物动作速画简图如图 1-4 所示。

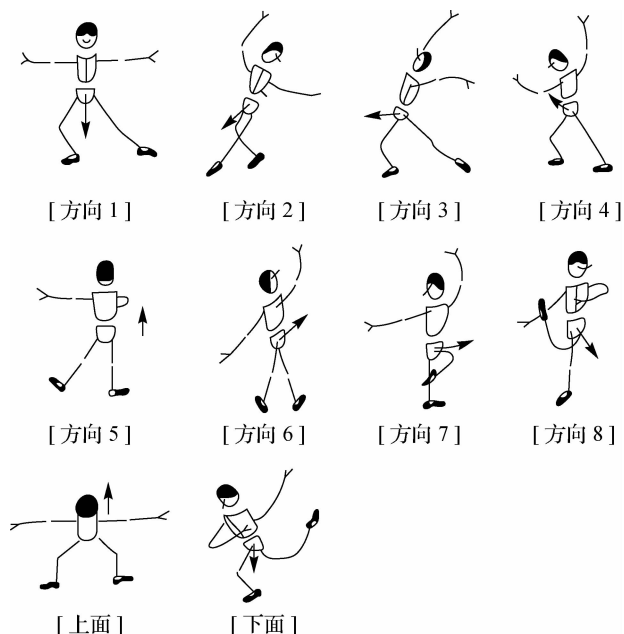


图 1-4

第五课 幼儿舞蹈教育教学基础

一、幼儿舞蹈教育的定义

幼儿舞蹈是指由幼儿表演或表现幼儿生活的舞蹈。在幼儿教育实践中,可以发现舞蹈教育对于实施素质教育具有优势,是对幼儿进行德、智、体、美综合教育的重要手段。幼儿舞蹈的特点是边歌边舞,形象直观,易于被幼儿理解和接受,对他们的身体素质、情感、审美、注意力等方面有着十分重要的意义,能明显地促进他们身心的健康成长。对幼儿来说,舞蹈本身就是一种娱乐,它形象、生动、活泼,不但能够使幼儿受到美的熏陶,还能得到潜移默化的启迪和教育,促进幼儿综合素质的提高。

二、幼儿舞蹈的基本特点

由于幼儿生理和心理上的特殊性,儿童舞蹈除具有舞蹈艺术的一般特点外,相对于成人舞蹈而言还具有一定的特殊性,了解其特殊性才能更好地完成神圣的幼儿舞蹈教育工作。下面根据一些优秀的儿童艺术舞蹈作品的成功经验,具体地对儿童舞蹈的艺术特色进行分析。

1. 童趣性

童趣性即儿童的兴趣、情趣。所谓兴趣是指探究从事某种事物和活动时的意识倾向,这种倾向又是和一定的情感体验联系着的。儿童的兴趣具有“直接性”的特点,即儿童在参与活动过程中直接建立和感受兴趣。一旦他们参与了自己感兴趣的,就会表现出注意力高度集中、情感极端投入的现象,这也是儿童兴趣的特点。这两个特点在儿童舞蹈活动中都可以得到印证。同时,舞蹈艺术的直观感、表象性、寄情性、模仿性等因素,也正是儿童建立和培养兴趣与情趣的依托和基石。

2. 童知性

童知性即儿童感知、认知和把握事物的方式、方法和能力的特点在儿童舞蹈活动中的反映。在儿童艺术活动中,“知识性”是一个广义的概念,重点突出表现在两个方面:一是儿童舞蹈中所表现出的带有儿童感知事物的方式、特点,经过艺术化处理的知识性内容;二是舞蹈艺术本身内涵的知识性因素对儿童的教育和启迪。这里仅就第一个方面的内容进行探讨。

儿童感知和认识世界的需要是强烈的,范围是广泛的,无论是生活知识、科学知识,还是自然知识、社会知识乃至道德规范、民族习俗等,统统在儿童求知范围之内。在儿童

舞蹈中知识性的内容是以“爱”的方式、“模仿”的方式,体会儿童“自控能力”的艺术手段来实现的。

模仿是儿童日常生活中增长知识和能力的最主要手段。亚里士多德认为儿童一开始就具有模仿的本领,模仿就是学习;皮亚杰认为儿童的模仿能产生表象,是日后形成思维的准备。而从游戏的模仿到生活实践的模仿正是儿童求知过程的基本发展趋势。在儿童舞蹈活动中,模仿向儿童提供和揭示的知识性内容是想象与联想的奇妙。例如,《小蝌蚪》由黑变绿,由水平的游动到岸边的蹦跳;《小金鱼》在湖水中摇头摆尾的自立形态;《拔萝卜》象征着人多力量大等。

3. 童幻性

童幻性通常是界定儿童舞蹈艺术的最显著的标志,因为幻想(想象、憧憬)往往是儿童心理活动中最活跃的因素。所谓幻想,就是个人对于自我追求的未来事物所进行的想象,并创造出从未知觉过,甚至未曾存在过的事物的形象。

儿童幻想过程中真实而强烈的情感体验和对于想象情景直接表露的特点,正是儿童舞蹈艺术形象的依托,是构成儿童舞蹈艺术特色的基础。

幻想效果的产生与营造手段有实有虚,有演员的刻意追求,有编导的蓄意空白,有观众的无意识再创造,这就是儿童舞蹈中童幻性产生与运用的具体艺术手段。

4. 童乐性

童乐性是指儿童舞蹈活动主体在艺术创造过程中的非自觉性与儿童活动的游戏性的统一,即儿童在舞蹈艺术与生活游戏过程中相似的情感体验,也称为自娱自乐。

儿童情趣往往是建立在自主、自立的意识倾向上的,也就是说只要他们感到有兴趣、有意思,立刻就能够全身心地投入而乐此不疲。相反,如果他们觉得无趣却硬要他们学习,就很难收到理想的效果。儿童心理上的这一特点在舞蹈艺术活动中,特别是在儿童舞蹈教学训练中具有重要意义。儿童舞蹈活动中的童乐性则是以情节内容的通俗性、直观性和动作技巧的简单易学、轻松自如的灵活性为表现形式的。

三、幼儿舞蹈教育教学的基本方法

幼儿舞蹈教育教学法是指在教学过程中完成教学任务的方法,它是根据幼儿舞蹈教学教案的内容、对象以及具体条件来设立的,它必须保证各种舞蹈动作的形成,把知识、技能和情感的培养贯穿于舞蹈教学之中,因此,需要运用科学有效的教学方法进行不同形式的教学活动。幼儿舞蹈教学指导的常用方法有以下四种:

1. 兴趣教学法

爱因斯坦说“兴趣是最好的老师”。兴趣也是幼儿主动学习的前提。因此在幼儿舞蹈教育上应把激发幼儿的兴趣放在重要位置,在激发兴趣的基础上,让幼儿学习最基本的技能技巧。教材内容也要适合幼儿的年龄特点,才能被幼儿所理解,要克服成人化的

倾向,舞蹈的动作要简明、活泼、形象,这样才能激发幼儿学习舞蹈的兴趣。同时,要在日常生活中恰当地、不断地对幼儿进行舞蹈刺激,以激起幼儿愉快的情感,使幼儿的舞蹈天赋得以很好的发挥,进而主动参与活动。

2. 生活化教学法

教师要选用适合幼儿年龄特点及本班幼儿具体情况的幼儿歌舞,尽量选择从歌词到音乐、从体裁到形式、从结构到风格都能贴近幼儿的生活、体现儿童情趣的教材,如《拉拉勾》《幸福拍手歌》《两只老虎》等幼儿歌舞都受到了孩子的喜爱。

3. 情感性教学法

舞蹈是善于表现情感的艺术,舞蹈的情感是与思想联系在一起的。因此,情感是舞蹈过程中最活跃的心理因素,也是舞蹈感受的动力中介。舞者的情感是舞蹈的生命力,没有情感参与的舞蹈只能是没有生命的、机械般的动作组合而已,根本无艺术可言。当人的情感特征反映到人的形体动作时,就会很快上升到艺术的知觉。因此,在舞蹈教学中注重情感教育尤其重要。

(1) 教师必须要有正确的教学观和儿童观。在幼儿教育过程中,教师对幼儿的指导态度直接影响着教学的效果。因此,教师首先要热爱自己的本职工作,上课时精神饱满、态度积极、心情愉快。在幼儿舞蹈的教学中,要时常以表扬为主。幼儿好胜好强,正确的评价、表扬和鼓励,对幼儿的点滴进步给予肯定,是一种强化方式,可以激发幼儿的上进心、自尊心、自信心,用激励的方式来教学可以收到事半功倍的效果。

(2) 教师应有丰富的情感。教师的情感对于幼儿具有强大的感染力。例如,在“两只老虎”这个律动游戏中,可以给幼儿示范这两只老虎滑稽、可爱的动作;在找东西时,又要表现出老虎贪婪、凶狠的形象。在表演中,教师要用有趣的动作引导幼儿全身心地投入到学习律动游戏上。

4. 游戏性教学法

游戏性教学法简称游戏法,是幼儿舞蹈教学当中重要的学习方法。它是教师运用游戏的方法组织幼儿进行的舞蹈练习方法,也是幼儿最喜欢的方法。幼儿喜欢蹦蹦跳跳,每当听到他们熟悉的音乐,就会情不自禁地手舞足蹈,这是由幼儿易兴奋、活泼好动的天性所决定的。教师在运用游戏法进行舞蹈教学时,一定要选择幼儿熟悉并且喜爱的音乐,如《黑猫警长》《葫芦娃》《七色光》等主题歌曲,然后再配上形象的舞蹈动作,这样一来就容易被幼儿所接受。因为熟悉的音乐可以使幼儿产生许多联想,教师根据这一特点,编排一些游戏形式的舞蹈肯定会受到幼儿的欢迎。另外,还可以根据游戏方法编排一些带有简单情节、有角色的模拟性舞蹈,如模仿蝴蝶飞舞、小燕子觅食、小鸡捉虫等舞蹈动作。游戏方法越容易被幼儿接受,越能够提高幼儿学习舞蹈的效率。

课下作业

- (1) 深刻理解舞蹈艺术的概念。
- (2) 简要了解舞蹈艺术的起源和发展。
- (3) 深入了解舞蹈艺术的特点。
- (4) 对舞蹈艺术的功能和种类做一般性了解。
- (5) 熟练掌握舞蹈构成的四大因素。
- (6) 理论的完全吸收和掌握是一个时间性的过程,要多和舞蹈实训结合学习。
- (7) 舞蹈常用术语要记熟练,并运用到实训练习中。
- (8) 对于舞蹈记录可做常识性了解。
- (9) 幼儿舞蹈的艺术特点是本章的重点,应强调熟练掌握,这不仅对于我们学习幼儿舞蹈十分重要,而且对日后的幼儿舞蹈创编也意义重大。
- (10) 对于幼儿舞蹈教育的基本方法的掌握要多和实训相结合。



单元2

舞蹈基本训练



教学目标

- 训练腰部的柔韧度、腿部的开绷直能力。
- 训练腿部肌肉的力量和柔韧性。
- 训练腿的外开、髋关节的灵活和脚的弹性。
- 明确身韵在舞蹈中的重要作用。
- 掌握中国古典舞“起于腰”的动作规律及气息的把握。
- 了解中国古典身韵的独特风格，培养学生对中国古典舞神韵的认识和把握。
- 初步具备将气息运用到舞蹈表演中的能力，使动作舒展、流畅，学会用动作传情达意、塑造意境。
- 激发学生对真、善、美的追求。
- 培养和增进学生热爱中华民族古典文化的情感，体现中华民族的神韵和气质。

第一课 舞蹈基本能力训练



微课

舞蹈基本站姿
及头、颈、肩部
位训练

一、软度与开度训练

(一) 腰部柔韧度训练

腰部柔韧度训练主要是训练学生肩部、腰部的外开度及柔韧度。

1. 把上压肩

要求：

双脚并拢站好，直膝站立，面向把杆，双臂向前抬起，上体前屈，双臂搭在把杆上，上

体尽量往下压。

注意：

挺胸，肩关节松弛。



2. 下腰

要求：

双手夹耳朵向上伸直，双腿略分开，基本站姿站好，如图 2-1 所示。两腿膝盖伸直，两髋向前顶，同时由头带动身体向后卷，顺序是“头—胸—腰”，如图 2-2 所示。

微课

胸部及腰部能力训练



图 2-1



图 2-2

注意：

下后腰时膝盖不能弯，两肩放松，不能提。

(二) 腿部软开度训练

腿部软开度训练主要是训练腿部的开绷直能力。

1. 压脚背

要求：

跪坐，双膝并拢，脚跟并拢，臀部坐在脚跟上，双手在腿的两侧支撑，将膝盖抬离地面，用自身的体重给脚背加压，如图 2-3 所示。



图 2-3

注意：

用力要适度；一定要脚面绷直，切不可勾着脚背压脚趾；脚跟一定要并拢，否则容易压成佻脚。

2. 地面压前腿**要求：**

坐姿准备。双臂从两侧举起，伸直至头顶上方，手臂主动带动上身向下并向远处延伸，一节节下上身，先腰部，再胸口，最后头与手臂贴上，上身尽量贴于双腿，后背伸直拉长；接着，手臂主动带动上身向上领起，先头与臂，再胸口，最后腰部立直回归原位，双臂向两侧打开，双手点地。

注意：

两条腿的膝盖均不能弯，上身不能驼背，脚背要求绷直。

3. 地面踢前腿(以右腿为例)**要求：**

仰卧，双手斜下位扶地，两腿夹紧，绷脚伸直。主力腿不动，绷脚贴地，膝盖伸直；动力腿外旋，直膝、绷脚并迅速向上踢起，落地时要轻。

注意：

两胯根、腿和脚尖的外开与延伸。

4. 地面压旁腿**要求：**

坐姿准备，双腿打平尽量成一条横线，双脚绷直，双手在身前伏地。右手带动手臂伸直到头上，举手带动上身侧压和起直，挑开侧肌，手往远放，重复多次。

注意：

上身展开向天花板翻，后背伸直，不可含胸驼背，腿部要伸直。

5. 地面踢旁腿(以右腿为例)

要求:

左侧卧,左臂伸直,右手扶地于胸前,两腿膝盖伸直夹紧,绷脚。主力腿不动,动力腿外旋,直膝、绷脚并迅速向旁踢起,腰背向前顶,落地时要轻。

注意:

两腿均不能弯曲,上身保持直立,右腿踢向右膀后。

6. 地面压后腿

要求:

前腿屈腿坐地,后腿伸直,后胯根转开,脚背绷直,双手在体侧,后背立直。胸腰向上跳,头随胸口向后仰,最大限度挑开胸腰、中腰、大腰。

注意:

胯部放正,后腿伸直。

7. 压胯

(1) 大胯。对脚盘坐压胯、贴墙推胯、爬胯是练习胯部外开和柔韧性的重要方法。其中,爬胯的要点为:俯卧,屈膝,腿的内侧贴地,胯部尽量贴地板,使上身与大腿之间、小腿与大腿之间都呈 90° 角,双臂伸直同肩宽,上身放松贴地。

(2) 小胯。在爬胯的基础上把小腿放长,双脚相对。

8. 下叉

(1) 竖叉。竖叉指两腿前后伸直成一条直线并紧贴地面,要尽力打开,胯腰坐正,如图 2-4 所示。



图 2-4

(2) 横叉。横叉指两腿伸直向身体两侧成一条直线,脚背冲上,如图 2-5 所示。



图 2-5

9. 地面踢腿组合

准备:

仰卧,两腿伸直并拢,绷脚打开。

做法:

- (1) 第一遍音乐时踢前腿,2拍起,2拍落,左右交替。间奏时左转身侧卧。
- (2) 第二遍音乐时踢右旁腿,2拍起,2拍落。间奏时右转身侧卧。
- (3) 第三遍音乐时踢左旁腿,2拍起,2拍落。间奏时左腿跪,右腿伸直后点地。
- (4) 第四遍音乐的第1~2八拍,踢后腿;第3~4八拍,加腰踢后腿。间奏时右腿跪,左腿伸直后点地。
- (5) 第五遍音乐的动作同第四遍音乐,换左腿做。

10. 大踢腿组合

准备:

左手扶把,右手一位,右脚前五位站立。音乐 2/4 拍。

做法:

- (1) 准备拍。右手由一位经二位打开至七位。
- (2) 1~2拍时左腿直膝,右腿直膝绷脚向前擦地踢起 90° 以上;3~4拍时左腿直膝,右腿绷脚点地收回前五位;5~8拍的动作同1~4拍。
- (3) 1~2拍时左腿直膝,右腿直膝绷脚向旁擦地踢起 90° 以上;3~4拍时左腿直膝,右腿绷脚点地收回前五位;5~8拍的动作同1~4拍,右腿收回收后五位。
- (4) 1~2拍时左腿直膝,右腿直膝绷脚向后擦地踢起 90° 以上;3~4拍时左腿直膝,右腿绷脚点地收回后五位;5~8拍的动作同1~4拍。
- (5) 1~2拍时左腿直膝,右腿直膝绷脚向旁擦地踢起 90° 以上;3~4拍时左腿直膝,右腿绷脚点地收回后五位;5~8拍的动作同1~4拍,右腿收回前五位。

(6) 1~8 拍时双手扶把踢右腿后退,加胸腰。

(7) 1~8 拍的动作同(6)。

(8) 1~8 拍时双手扶把换踢左腿后退,加胸腰。

(9) 1~8 拍的动作同(8)。

要求:

动力腿向前动作时,上身正直,眼睛向外看。动力腿向旁动作时,上身正直,眼睛向前看。动力腿向后动作时,上身前倾,眼睛向外看。

二、地面训练



微课
脚背能力训练

(一) 勾绷脚训练

1. 训练目标

掌握勾脚和绷脚的正确方法和动作姿势。

2. 准备

坐姿准备,双腿伸直,双手斜下扶地,脚背绷直。

3. 动作

(1) 勾脚。脚趾向上、向内收起,脚背收缩,脚跟用力向前顶。注意力量到脚跟,如图 2-6 所示。



图 2-6

(2) 绷脚。脚趾用力下压,脚背上顶,脚腕伸直。注意脚尖用力,如图 2-7 所示。



图 2-7

(3) 脚趾、脚踝分解勾脚。在绷脚的状态下,脚背绷直,五个脚趾向上勾起,最后形成勾脚,如图 2-8 所示。



图 2-8

(4) 脚趾、脚踝分解绷脚。在勾脚的状态下,脚背下压绷直,五个脚趾上勾,最后形成绷脚。

(5) 脚部环动。脚部环动分为外旋环动和内旋环动,主要练习脚、腿的外开。

① 外旋环动。外旋环动需要在绷脚状态下进行,先双脚勾脚,然后保持勾脚不动,脚尖主动向两侧打开,大腿向外侧转开,接着在保持外开的基础上绷脚,最后双脚并拢,大腿关回原位。

② 内旋环动。内旋环动正好与外旋相反,即在绷脚状态下保持,双脚与大腿主动向外侧转开,在外开基础上,双脚勾脚,最后两脚在勾脚状态下关上,双脚绷脚收起。

需要注意的是,在环动过程中脚后跟要一直紧贴并拢,不能分开,双腿保持夹紧绷直,不能弯曲。

4. 勾绷脚组合(8个8拍)

准备:

面向2点,坐姿,绷脚。

做法:

(1) 1~2拍时两脚同时勾脚;3~4拍时两脚同时绷脚;5~8拍的动作同1~4拍。

(2) 1~2拍时右脚勾脚,左脚绷脚;3~4拍时右脚绷回;5~6拍时左脚勾脚,右脚绷脚;7~8拍时左脚绷回。

(3) 1~2拍时两脚同时勾绷脚;3~4拍时两脚同时勾脚;5~6拍时两脚同时勾绷脚;7~8拍时两脚同时绷脚。

(4) 1~8拍的动作同(3)。

(5) 1~2拍时右脚绷脚抬起 30° ;3~4拍时在 30° 位置上勾脚;5~6拍时再绷脚;7~8拍时绷脚轻落地。

(6) 1~8拍的动作同(5),换左脚做。

(7) 1~2拍时两脚同时勾脚;3~4拍时由勾脚打开至一位;5~6拍时一位上绷脚;7~8拍时两脚关上。

(8) 1~8拍的动作同(7)。

要求:

做勾脚时,脚后跟向前端至脚后跟离开地面。绷脚时,脚尖向远、向下绷。勾、绷脚时膝盖均不能弯。

(二) 腹背能力训练

1. 训练目标

训练腹肌和背肌的力量。

2. 准备

身体俯卧,两臂与肩同宽向上伸直,两腿夹紧,两脚后跟并拢。

3. 动作

(1) 两手收于腰部,撑起上身,然后向后下腰,再还原至准备动作。

(2) 两臂、头、肩和胸及两腿同时离地向上抬起,使身体像小船一样两头翘起,然后还原。

(3) 先让左手和右腿同时抬起,再让右手和左腿同时抬起。

需要注意的是,手臂、腿要最大限度地向上抬起。

4. 腰背肌组合

准备:

俯卧,两腿伸直并拢,绷脚,双臂前伸,手心向下。

做法:

- (1) 1~2 拍时两手收回至腰旁;3~4 拍时撑起,上身直立,胯、腹贴地;5~6 拍时上身落下;7~8 拍时两手前伸。
- (2) 1~8 拍的动作同(1)。
- (3) 第 1 拍时两手收回至腰;第 2 拍时撑起上身;3~4 拍时下腰;第 5 拍时上身直起;第 6 拍时上身落下;7~8 拍时两手前伸。
- (4) 1~8 拍的动作同(3)。
- (5) 1~4 拍时右腿伸直绷脚与左臂同时抬起;5~8 拍时落下。
- (6) 1~8 拍的动作同(5),换左腿和右臂。
- (7) 1~4 拍时两臂两脚同时向上抬起,腹部着地;5~8 拍时轻落下。
- (8) 1~8 拍的动作同(7)。

三、把杆训练

(一) 正确扶把方式

双手距离比肩膀略宽,轻轻放在把杆上,五指平铺在把上,不可抓把杆,两胳膊肘自然放松,身体与把杆的距离是胳膊肘在身体的前 10 cm 处。

1. 双手扶把

面向把杆双手自然下垂,然后将双手十指轻轻放在把杆上,手腕放松,两手距离与肩同宽,双肘在身体前一点,这个双手扶把的位置就是身体与把杆的距离。

2. 单手扶把

顺把杆方向站立,外面的手自然下垂,靠近把杆的手手指轻轻放在把杆上,手腕和手肘自然下垂,并放在身体稍前面一点的位置,这就是单手扶把时身体与把杆的距离。

需要注意的是,扶把站要做到“三沉”,即“肩沉”“肘沉”“胸口沉”。

(二) 手位

1. 一位手

在基本站立要求的基础上,双手在身前下垂,两臂合成一个圆形,肘关节略用力前顶,手心朝上,两手手指相距一拳,手与身体也相距一拳,如图 2-9 所示。



微课

芭蕾的基本手位



图 2-9

2. 二位手

保持一位手的形态,两条手臂平平地向上端起,手心对着胸口约第三个纽扣处,使肩到手指有一个向下的角度,双臂仍保持一位手的弧度,有一种合抱大树的感觉,如图 2-10 所示。



图 2-10

3. 三位手

保持二位手的形态,双臂同时向鼻子的上方抬起,手心朝头顶,肘关节略向后用力掰

开,双臂仍保持弧形,如图 2-11 所示。



图 2-11

4. 四位手

一只手臂位于三位手位置上,另一只手臂保持原有形态下降到二位手的位置,如图 2-12 所示。



图 2-12

5. 五位手

停留在三位手的手臂仍保持不动,下降至二位手的手臂向外、向旁扩张出去到正旁稍靠前,肘关节向上抬起,手心朝向另一侧的斜前方,从肩到手指也略有一点儿坡度,如图 2-13 所示。



图 2-13

6. 六位手

已打开到身旁的手臂保持不动,另一只手臂从三位手的位置下降到二位手的位置上,如图 2-14 所示。



图 2-14

7. 七位手

原已打开的手臂仍保持不动,下降到二位手的手臂向外、向旁扩张出去到正旁。此时双臂都到了体侧,应严防肘关节下坠。要使其看上去好像是几个人在围抱一棵很大的树,如图 2-15 所示。



图 2-15

(三) 脚位

1. 一位脚

将两脚完全外开,两脚跟相接形成一条横线,如图 2-16 所示。



图 2-16

2. 二位脚

将两脚脚跟在一位脚的基础上根据自己脚的大小向旁打开一脚的距离,如图 2-17 所示。



图 2-17



微课

芭蕾的基本脚位

3. 三位脚

将一脚置于另一脚之前,前脚跟紧贴后脚心,使得前脚盖住后脚的一半,如图 2-18 所示。



图 2-18

4. 四位脚

两脚相距一脚的距离,前脚脚跟与后脚脚趾关节成一条线,如图 2-19 所示。



图 2-19

5. 五位脚

将两只脚紧贴在一起,一脚的脚后跟紧挨着另一只脚的脚尖,前脚完全遮盖住后脚,如图 2-20 所示。



图 2-20

(四) 蹲组合

蹲是跳跃的基础,它能锻炼肌肉的弹跳力和控制能力。有了正确的蹲,就能产生一种反推力和控制力,使跳跃既高又稳,并且还能训练腿的外开度,拉长大腿肌肉和小腿肌肉,保持躯干的稳定。蹲一般分两种,即半蹲和全蹲。

1. 半蹲

半蹲指膝关节弯曲 90° , 双腿尽量外开,脚跟不离地,尽量蹲到最大限度。

做法:

半蹲时上体正直,单手扶把杆,臂肘下垂,头保持正直,收腹、立腰,臀肌上提,两腿外

开,全脚掌着地,不往大拇指和小拇指上偏倒,如图 2-21 所示。



图 2-21

下蹲时,双膝逐渐弯曲,徐缓、平稳地下蹲,两胯外开,双膝对脚尖方向外开,两脚跟紧贴地面,身体重心在两脚上。

起来时,双膝要慢慢起来,躯干正直,动作连贯。

要求:

在下蹲和起立时,腿部肌肉应有力,有弹性,使腿部肌群产生对抗的力量,臀部肌肉和腿外开肌群用力收紧,不可放松、无力。还要注意用力收缩腹肌和背肌。

2. 全蹲

全蹲即大腿接近小腿的深蹲。

做法:

同半蹲相同,但要注意,在深蹲时,当小腿三头肌拉长到最大限度,脚跟才会被迫抬起。起立时,脚跟要先落地,然后上体逐渐起立。如图 2-22 所示。



图 2-22

全蹲能够锻炼腿部肌肉,增强脚底肌群及腿外开肌群的力量和脚踝关节的灵活性。

(五) 擦地

擦地可以锻炼腿部肌肉,增强脚底肌群及腿外开肌群的力量和脚踝关节的灵活性。

做法:

擦地时上体正直、收腹、立腰、收臀,髋部要正,大腿外开,重心在支撑腿上,不要端肩,膝盖始终伸直,动作过程中脚尖不要离地。

(1) 向外擦出时,脚尖用力向前顶,经过半脚掌,最后完全绷起来,脚尖着地。收回时,膝盖伸直,经过脚掌,脚跟着地则全脚收回。

(2) 向前擦出时,以脚跟领先擦出,脚跟尽量抬高,擦出脚的脚尖对准支撑腿的脚跟。收回时,脚尖向支撑腿的脚跟靠拢,如图 2-23 所示。



图 2-23

(3) 向侧擦出时,脚跟尽量向前顶,沿着支撑腿的一字线擦出和收回。

(4) 向后擦出时,以脚尖领先擦出,脚外开,脚跟向下,擦出脚的脚尖对准支撑腿的脚跟。收回时,脚跟主动向支撑腿靠拢。

(六) 小踢腿

小踢腿的目的在于训练腿部肌肉的力量。小踢腿的特点是快速有力地踢到 25° 或 45° 的高度后收回。

准备:

一位脚站好,上体正直,收腹,立腰,收背收臀,重心在支撑腿上,双手平稳放在把杆上。

做法:

(1) 踢腿时,脚跟逐渐离开地面,脚背绷直,注意腿外开绷直,要快速地经过擦地后紧绷脚面踢到 25° 或 45° 的高度,最后经过脚尖着地收回。

(2) 向前踢时,收回五位时动力腿的脚尖要碰到支撑腿的脚跟,如图 2-24 所示;向旁踢腿时,大腿要沿着右肩的延长线伸出,动力腿着地时要经过二位直线收回五位;向后踢时,大腿外翻,臀部下沉、放正,动力脚轻点地经过擦地直腿收回五位,如图 2-25 所示。



图 2-24



图 2-25

要求:

踢出时要绷紧,点地时要控制,不要伸髌,收紧腹背肌肉;向旁踢腿时,腿部外开肌群及臀部肌肉要收紧。

(七) 压脚跟

压脚跟主要训练脚腕部的力量。

做法:

(1) 上体正直,收腹,立腰,收臀,髌部要正,大腿外开,一位或大八字位脚站立,重心在两脚掌上,不要端肩。

(2) 努力立到最高限度,然后脚后跟向前落回原来的一位或大八字位脚,起和落半脚尖,膝盖始终伸直。

(八) 划圈

划圈即脚在地面上划弧,其目的是训练腿的外开、髌关节的灵活和脚的弹性。

做法:

(1) 双手平稳扶把杆,右脚往前伸出,脚尖点地,以髌关节为轴开始在地面上划半弧,腿要尽力外开,一直到脚尖往旁的姿势为止,接着再用脚尖划向体后,最后全脚收回。划弧时上体要正直,收腹并立腰。

(2) 向前做正划弧是从后点地开始,向前将全脚收回。划弧时上体要正直、收腹和立腰,然后擦地到前点地,再用脚尖向侧、向后划弧到前点地。

(3) 向后做反划弧是从前点地开始,向后将全脚收一位,然后再擦地到后点地,再用脚尖经侧向前划弧到前点地。

要求:

动力腿应绷直脚尖划弧,弧不要过小,脚尖往前、往旁、往后划弧时一定要看准运动方向,腿、脚始终保持外开。

(九) 弹腿

弹腿是膝关节急速有力的伸直运动,训练的目的在于增强关节灵活和大腿前面肌群的收缩力量与速度,以及腿的外开能力。

弹腿形式有两种:小弹腿和大弹腿。它们之间的区别在于高度不同。下面以小弹腿为例介绍做法。

做法:

弹腿时,上体正直,主力腿支撑全身,另一腿屈膝,然后大腿不动,小腿迅速往旁弹 $25^{\circ}\sim 30^{\circ}$ 的高度,停在这一点,再随着练习的开始,重心移向支撑腿。弹腿时要注意绷腿、外开,动作要干脆、利落、有力。

(十) 单腿蹲

单腿蹲能够锻炼两条腿从脚腕、膝盖到腿部肌肉的柔韧和力量,是提升腿部能力的

重要训练。

做法：

五位脚准备，双手扶把。

(1) 主力腿半蹲，动力腿绷脚屈膝，脚跟放到主力腿踝骨上面，如图 2-26 所示。



图 2-26

(2) 主力腿伸直，同时动力腿收回，如图 2-27 所示。



图 2-27

(3) 主力腿半蹲，动力腿绷脚屈膝，脚跟放到主力腿踝骨上面，主力腿伸直同时动力腿往旁伸出 45°。

(4) 动力腿绷脚屈膝，同时动力腿放到主力腿小腿肚子下面。

(5) 主力腿伸直,动力腿屈膝,脚外开呈勾脚,如图 2-28 所示。



图 2-28

(十一) 耗压腿

耗压腿能够训练腿部柔韧性。

1. 耗压前腿

准备:

身体侧对把杆,站正步,一手扶把,一手托掌。

做法:

动力腿吸前腿放到把杆上勾脚,上身保持直立带领身体往下压和起,可重复多次。

要求:

- (1) 压腿时两条腿都要伸直,胯要正,收胯,动力腿勾脚腕。
- (2) 压腿和起直要保持后背直立。
- (3) 起上身时必须每次回到准备位。

2. 耗压旁腿

准备:

身体侧对把杆,站丁字步,一手扶把,一手山膀位或七位。

做法:

动力腿吸旁腿放到把杆上勾脚,可以用手帮助,上身保持直立,以手带领身体往下压和起,可重复。

要求:

- (1) 压旁腿要收胯、开胯,脚尖对耳朵与身体在一个平面上,不能向前倾和向后躺。
- (2) 上身从胯以上往旁压下,肩和身体外侧贴腿。

3. 耗压后腿

准备:

身体侧对把杆,站丁字步,手托掌。

做法:

动力腿掖腿放到把杆上绷脚,上身保持直立,双手可以扶把帮助。由托掌手带领,眼看着手,由肩开始,经胸、腰往后压后腿,然后起上身。

要求:

- (1) 上身肩和胯要正,靠向把杆的肩膀要主动向后压,强调压和起的过程。
- (2) 主力腿要保持膝盖伸直,胯正,提胯。

(十二) 大踢腿

大踢腿锻炼动力腿的幅度、力度、速度和提胯、收胯、立后背的控制能力。

准备:

五位脚站好,一手扶把,一手山膀位。

做法:

动力腿往前经过擦地踢到 90° 以上,或往旁、往后经过擦地踢到 90° 以上,然后落地经点地收回五位。

要求:

- (1) 踢腿时要脚背发力踢起,不可用大腿的力量。
- (2) 踢腿过程中上身要保持直立状态,不可向前倾。
- (3) 踢腿时强调快,并控制着落腿,必须经过点地、擦地后收回。

四、中间训练

(一) 跳

1. 小跳

小跳主要训练的是脚腕、脚跟、脚掌的能力,同时训练腿部肌肉快速收紧,加强踝关节的力量及腿部的协调性。

准备:

身向1点,脚站小八字位,双手叉腰。

做法:

半蹲,快速直起的同时绷脚,脚跟推地跳起,空中保持一位绷脚,如图2-29所示。落地时先落脚尖、再落脚掌,最后至全脚,呈小八字位半蹲,跳和落的过程中身体始终保持垂直,如图2-30所示。



图 2-29



图 2-30

要求：

先进行扶把练习,再进行中间练习。

2. 中跳

中跳是小跳发展到大跳的过渡训练,通过各种原地垂直或舞姿跳跃的训练,训练腿部较强的肌肉能力和耐力,为大跳打好基础。

准备：

脚站大八字位,双手叉腰,如图 2-31 所示。



图 2-31

做法:

半蹲,从脚尖到大腿推地起跳,落回大八字位,半蹲,如图 2-32 所示。



图 2-32

3. 大跳

大跳是跳跃训练中幅度较大的动作,主要训练腿部肌肉能力和腰、腿的柔韧性,特别是腾空单跳的能力。

准备:

身向 2 点,左脚前点地,双手小七位。

做法:

右腿经一位向 2 点蹉步,身体重心前移至右脚上,左脚推地起跳,起跳后,右腿经过正吸腿,向 2 点撩前腿 90° ,左手前平举,右手上举。

要求:

吸腿、撩腿速度要快,空中舞姿要有停顿,如图 2-33 所示。

4. 紫金冠跳

紫金冠跳主要训练腿部肌肉能力和腰、腿的柔韧性。

准备:

五位脚、一位手准备。

做法:

膝关节弯曲向下给力,同时前脚擦地向前踢出(不要高)。后脚为主力脚,利用脚掌推地起跳,同时双臂打开。在起法中这一环节利用单起双落的特点,在起跳后收落回五



图 2-33

位脚(原位),同时手收回一位,多了一次蹲的过程,增大了脚掌推地的力度,在此基础上再起大跳和(倒踢)腾空动作。在起法和准备姿势完毕后,将全部肌肉收紧,主力腿的膝关节伸直(刚才起法中的动力腿)。凭着腰背肌和膝关节肌肉的力量将动力腿迅速向后倒踢,同时双臂向上起三位手。胸、腰和头部(包括肩胛)努力向后伸,与动力腿叠加。落地时主力腿先着地,同时主力腿膝关节弯曲。动力腿有控制地落回,快速跟并到主力腿的后侧,同时手臂由一位打开到七位。脚下并回原位(五位脚形)。如此再起法做几次连续动作,提高动作的准确度。

要求:

(1) 合理地使用脊柱。人体的脊柱分为三部分,即颈段、胸段和腰段。颈部中段后伸能力最强,胸段由于前、侧方连于胸廓,后方突呈瓦片状重叠,后伸的功能很弱,而整个腰段则具有突出的后伸效能,因此做倒踢紫金冠动作时,要让颈部中段后仰,尽量使腰部反弓,使舞姿具有更充分的表现力。

(2) 后踢动力腿。要做到小腿贴边后脑勺,重要的是稍屈膝关节,使腿如同一条棍变成二节鞭,放松限制大腿后伸的髌骨韧带,为下肢后群肌肉用力创造出有利条件。

(3) 肩关节外开。将两侧上肢放在托掌位,肩关节外旋,胸、腰就能凸显出来,整个躯干能形成雕塑样的曲线,舞姿自然。

(二) 转

1. 平转

准备:

平转属于移动转,需要在小八字位上准备,两脚踏起交替上步,脚小八字位踮脚,如图 2-34 所示。



图 2-34

做法:

转身 180° (即转体半周, 如图 2-35 所示), 先留头后甩头, 向行进方向移动, 转动时两腿直立、并拢, 眼视行进方向, 两脚的节奏要均匀。



图 2-35

要求:

脚、胯、肩、头协调配合, 两脚节拍均匀。平转时脚跟要最大限度地提起, 最重要的是留头、甩头及全身收紧。

2. 点翻

点翻要立半脚掌, 头和脚要在同一水平线上, 头顶大致与地面垂直。以头顶为圆心,

两手分别为半径展开,翻的时候形成一个立体的平圆,如图 2-36 所示。

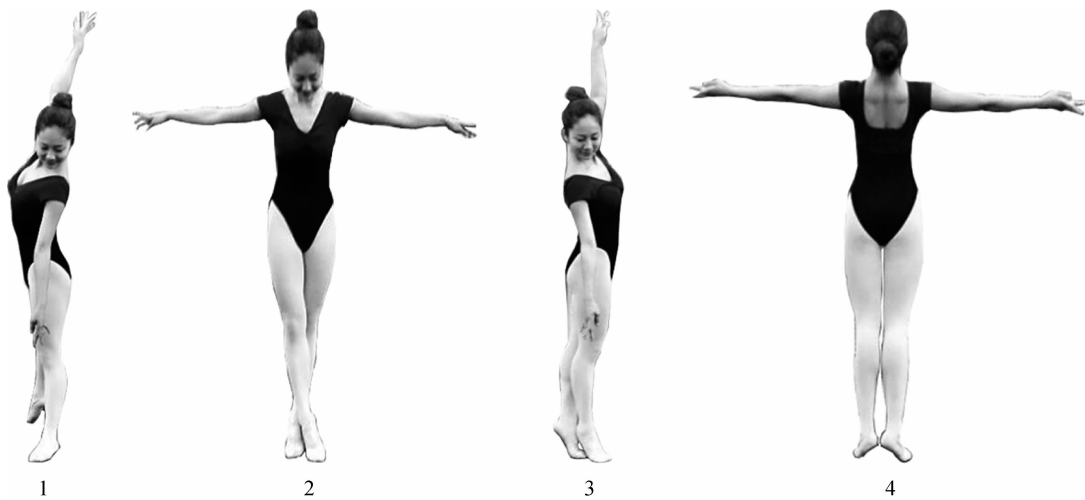


图 2-36

3. 四位转

准备:

脚在四位的基础上,重心在两腿中间;手在六位准备,在旋转过程中打开七位抱到二位。

做法:

在旋转的过程中背和肚子要收紧,将重心瞬间推到主力腿上,半脚尖要立到最高,肩胛骨要保持下沉,两腿大腿内侧收紧,用动力腿膝盖主动向前进方向打开,保持平衡,留头、甩头要快。

4. 挥鞭转

准备:

脚在四位的基础上将重心放在两腿中间;手在六位准备,在旋转过程中七位手和二位手交替。

做法:

先从脚底的力量开始练吸腿,立半脚尖,在四位转的基础上,以一条腿为主力腿,另一条腿直着抬到 90° ,在空中从前划到旁侧,同时主力腿下蹲。动力腿往后发力时,主力腿立半脚尖;转到后面时,动力腿的大腿保持不动,小腿弯回到主力腿的膝盖窝处,形成后吸腿的状态;最后转回前时,动力腿要变成前吸腿的状态,动力腿在主力腿的膝盖处。

要求:

留头、甩头要快,半腿尖瞬间推起,主力腿一定要绷直收紧,动力腿要一直保持在