



高校艺术研究论著丛刊
College Treatise Series in Art

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

舞蹈创作理论与表演艺术

*Wudao Chuangzuo Lilun
Yu Biaoyan Yishu*

叶俊 董勇 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校艺术研究论著从刊

College Treatise Series in Art

弘扬求是精神，打造学术研究精品

提升创新能力，促进学术交流发展

舞蹈创作理论与表演艺术

*Wudao Chuangzuo Lilun
Yu Biaoyan Yishu*

叶俊 董勇 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈创作理论与表演艺术/叶俊,董勇著.--北京:

中国书籍出版社,2014.10

ISBN 978-7-5068-4558-8

I. ①舞… II. ①叶… ②董… III. ①舞蹈创作—创作理论 ②舞蹈—表演艺术 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 252525 号

舞蹈创作理论与表演艺术

叶俊 董勇 著

丛书策划 谭鹏 武斌

责任编辑 张娟 成晓春

责任印制 孙马飞 马芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 240 千字

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4558-8

定 价 39.00 元

前 言

舞蹈起源于人类劳动和其他多种生活实践,是社会生活的反映。舞蹈艺术创造出可被人感知的生动、鲜明、具体的舞蹈形象来反映现实生活,表现人物的思想、情感、性格以及人与自然、社会等的矛盾冲突,使舞者和观众心灵共振,同时,也有着陶冶情操、美化心灵的作用。作为舞者,不仅要学习舞蹈理论,还要具备舞蹈技巧表现力和舞蹈创作能力。

舞蹈创作最重要的是表达一种思想,并结合动作、舞台美术、音乐等手段使之表现出来。虽然,在日常生活中,人们无时无刻不在用自己的身体动作来满足各种需要,宣泄和表达各种情绪、情感、思想和意念。但是,舞蹈动作与日常生活动作还是有很大的区别,舞蹈动作需要有一个艺术加工、提炼的过程,这就需要对舞蹈创作理论和表演艺术进行系统而综合的研究。

这本《舞蹈创作理论与表演艺术》是笔者在长期的舞蹈创作和艺术表演实践基础上完成的学科成果。它体现了与原有的舞蹈创作理论的文脉联系,集中反映了当代舞蹈创作的哲思与见解,展示了当代舞蹈界较新的文化素质、思想品格、理论建构及时代精神。

本书内容由绪论、舞蹈创作基础、舞蹈创作的空间与时间、舞蹈创作的艺术处理、不同类型的舞蹈创作、舞蹈音乐创作、舞蹈表演创作与舞台艺术七个章节组成,逐步展开舞蹈创作的工作程序,以期使读者能够较为全面系统地了解与掌握创作动机的形成—深入生活—选择不同编舞技法进行艺术构思—作品完成的创作全过程。

本书运用辩证唯物主义和历史唯物主义基本观点,结合我国当代舞蹈工作的实际,系统、科学、严谨地阐述了舞蹈艺术的特点、规律及舞蹈创作、表演、审美等方面的理论,特别是在舞蹈创作理论方面,具有较高的学术水平及文献价值。作者凭借多年的学识和文化素养,运用马克思主义的美学观,通过大量实证,科学而全面地对“舞蹈创作理论与表演艺术”这一课题进行了论述,希望本书的出版能对中国舞蹈的创作和发展起到一定的推动作用。

值得一提的是,本书还从审美的角度对舞蹈艺术特性和表演进行了分析,可以使我们对舞蹈艺术本体有准确而深刻的理解。本书既是一部舞蹈创作理论的专著,也融入了舞蹈美学方面的知识,同时它还是一本普及和提

高舞蹈文化、舞蹈美学的书籍。

综上所述,本书有三个特性:①思想性——全书以辩证唯物主义理论和方法来论述舞蹈艺术的基本问题;②实践性——本书是对舞蹈艺术创作和表演实践经验的总结;③群众性——全书章节循序渐进,言简意赅,能使热爱舞蹈的群众系统地认识和了解舞蹈艺术。

另外,本书在进行舞蹈动作、技巧和音乐创作论述的时候,还配以图片和谱例,向读者直接或间接体现与描述舞蹈的肢体语言,以及舞蹈的律动、韵味,使读者得到较为完整的信息,也更增加了读者对动作及高难度技巧的形象了解。

本书在撰写过程中,参考和引用了众多专家和学者的研究成果,使笔者受益匪浅,也为本书增添了光辉,在这里向广大同仁表示感谢。由于时间仓促和水平有限,书中难免会有错误和疏漏之处,还请各位专家、读者予以指正,笔者定在此基础上继续探索、不断进步。

作者

2014年9月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 舞蹈艺术的特征分析	1
第二节 舞蹈的分类与表演形式	4
第三节 舞蹈的记录与常用术语	8
第二章 舞蹈创作基础	12
第一节 材料储存与积累	12
第二节 舞蹈语言	14
第三节 舞蹈的表现	19
第四节 舞蹈主题与题材的选择	34
第五节 舞蹈的结构	37
第三章 舞蹈创作的空间与时间	42
第一节 舞蹈创作的空间	42
第二节 舞蹈创作的时间	53
第四章 舞蹈创作的艺术处理	73
第一节 舞蹈艺术的常规处理及手法	73
第二节 舞蹈艺术的开头、高潮、结尾处理	81
第三节 舞蹈创作作品的分析处理	87
第五章 不同类型的舞蹈创作	100
第一节 独舞创作	100
第二节 双人舞创作	104
第三节 三人舞创作	107
第四节 群舞创作	110
第五节 即兴舞创作	113

第六章 舞蹈音乐创作·····	128
第一节 舞蹈音乐的功能与特点·····	128
第二节 舞蹈音乐的创作要求·····	134
第三节 舞蹈音乐的创作技法·····	140
第七章 舞蹈表演创作与舞台艺术·····	155
第一节 舞蹈表演的本质与审美规范·····	155
第二节 舞蹈的表演创作·····	166
第三节 舞蹈表演的舞台调度·····	170
第四节 舞蹈表演的美术·····	181
参考文献·····	192

第一章 绪 论

舞蹈是以人为载体,以人体动作为语言手段的一种综合性表演艺术。最初的舞蹈是以生命的各种最基本需要为实用性意义,同时又运用人体动作的姿态、表情和动作流程等构成画面,创造形象,从而表达某种思想感情。所以,本章将对舞蹈的内涵进行细致分析,并对舞蹈的表演形式、舞蹈的记录与常用术语进行归纳和简要论述,为后面的论述做好铺垫。

第一节 舞蹈艺术的特征分析

一、舞蹈形象的直观动态性

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性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下面一些艺术特性。

(一) 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象,它主要是通过我们的眼睛来进行审美感知。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或缺的,但它也是起到一种辅助、从属的作用。

(二) 动作性

动作性是舞蹈艺术最主要的特征。舞蹈是人体动作的艺术,舞蹈艺术要表现的内容非常丰富,表现的形式也多种多样。舞蹈艺术作为一种直观的艺术形式,是以动作性的人的肢体语言来表达人物的思想感情、性格特征、情节与事件的发展、情调和气氛的渲染以及意境的形成等,即使是相对静止的舞蹈造型,也富有动感和音乐的旋律性,并且与整个舞蹈的动律、节

奏和谐统一,成为舞蹈动作的重要组成部分。舞蹈艺术的动作分为表现性动作、说明性动作和装饰性动作三大类。

1. 表现性动作

表现性动作是指具有描绘人的情感、展现人的思想、刻画人的性格的功能的舞蹈动作。这类动作具有一定类型性和概括性的艺术特点。

表现性动作大多会用一些急速的旋转和大幅度的跳跃动作来表达激动人心的场面和情绪,也用一些舒缓、细腻的动作来抒发人们的思想和情怀。世界上许多民族也都具有典型的代表着各自地方特色和民族特点的表现性的动作。

2. 说明性动作

说明性动作是指具有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虚拟性和再现性的特点。

说明性动作鲜明而准确地对事物进行描述,在我国的传统舞蹈中较为常见,如穿针引线、缝补军装等。在芭蕾舞剧中,手势动作更是说明着人物的思想和情节发展,是无声的语言。

3. 装饰性动作

装饰性动作通常不具备明显的含义,在舞蹈中主要起装饰和衬托的作用。有时也用它作为表现性动作和说明性动作相互转换和连接的过渡动作,或作为对表现性动作和说明性动作的修饰。

装饰性动作是舞蹈动作之间连接和作为衬景的舞姿造型动作。在我国民族传统舞蹈中表现为云手、晃手、错步等,芭蕾中的滑步、布雷步亦属此类。

(三) 节奏性

节奏是舞蹈的重要元素之一,任何舞蹈动作都是有节奏的,没有节奏便没有舞蹈。

人类在劳动中创造了节奏。生活的节奏是产生舞蹈动律的基础,但生活的节奏是呈自然状态的和不规律的。人的身体动作是舞蹈艺术的主要表现手段,但生活中人的自然形态动作并非都是舞蹈,只有那些具有一定动律和节奏的、能够集中而鲜明地表现生活内容和思想感情的动作,才能成为舞蹈的动作。

舞蹈中的节奏通常表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和力量的

大小。相同的动作,由于节奏的发展变化,即在力度上增强或减弱;在速度上的加快或减慢;在幅度和能量上的增大或缩小,都可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的丰富的内容。如旋转动作:快速的旋转,可以表现出人物的激动情感(或狂喜,或盛怒,或悲痛);随着速度的减慢,情绪也渐渐趋于平静;速度减至最慢,激动的情绪便会渐渐消失。再如顿足跳跃的动作:沉重的顿足跳跃,可以表现人的气愤情绪或暴躁的性格;轻巧的顿足跳跃则可以表现出人的喜悦情绪或温顺的性格。另外,许多舞蹈动作,若是将其放大扩展,可以表现人物开阔、粗犷的性格;缩小则可以表现出人物拘束、谨慎的性格或压抑的情绪。^①

(四)造型性

造型性是指舞蹈动作在连续流动的过程中给人以明晰的美的感受,并且在片刻的停顿和静止时呈现出舞蹈内在的含义和韵味。造型性的特点就是动中有静、静中有动、动静有序,更好地表达出它的内在节奏和韵律,增强舞蹈动作的美感。舞蹈造型能充分展现人体线条和动作的美,并深刻反映出人物内在情感的发展变化。

二、舞蹈艺术的内在情感性

舞蹈艺术的抒情性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一,也是舞蹈艺术的本质属性。

舞蹈是人的情感的产物,是内心激动的“外化”,这决定了抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性。著名舞蹈家吴晓邦曾经说过,“在我们日常生活习惯中,当我们用语言和文字难于表达或不能透彻表现某一个人物的思想和感情时,我们往往用人体的动作和姿态,反而可以简单明了地表达出来”。

舞蹈既表现人们的情感,也表现人们的思想。其实,人的情感和人的思想是很难决然分开的。一般来讲,人的情感要受人的思想的直接制约,而人的情感又反过来对思想的形成和发展产生直接的影响。因此,我们说,舞蹈中的情感是体现着一定思想内涵的情感,而舞蹈中所蕴含的思想则是充满了情感的思想。只有通过人的形体和情感的微妙结合,情和形的统一,才能充分发挥舞蹈艺术的功能。

^① 王海英,肖灵.舞蹈训练与编创.北京:高等教育出版社,2002

三、舞蹈艺术的综合性

舞蹈起源于劳动,与文学、音乐相伴而生,同时又与文学、戏剧、音乐和美术等艺术融为一体,是一种综合性的表演艺术。

舞蹈与音乐的关系非常的密切。音乐可以不依附舞蹈而单独存在,而舞蹈却一定要有音乐。舞蹈音乐是影响舞蹈作品艺术感染力和表现力的重要因素。另外,舞台美术也是舞蹈艺术中的非常重要的表现手段,它对于体现舞蹈的人物身份和性格、人物所处的时代和环境以及渲染人物的思想感情和推动舞蹈情节的发展,都起着特殊的作用。舞蹈的本体构成与音乐(节奏)、美术(造型)、和诗(情思)有着非常紧密的关系,舞蹈是一种实践性、空间性的综合性艺术。因此,舞蹈艺术具有很强的综合性,综合性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一。

第二节 舞蹈的分类与表演形式

一、形式类型

(一)独舞

独舞是指一个人单独表演的舞蹈,亦称单人舞,独舞既可以刻画人物,也可以抒发情感,是展示舞蹈编导和演员高超的艺术水平的一种重要形式。

另外,在舞剧、群舞、组舞中,为展示主题、表现内容、烘托情绪、推动高潮而设置的主要人物或领舞的片断,往往也采用独舞的表现形式。

(二)双人舞

双人舞是指两个人合作表演,以相互协调和对比性较强的动作、姿态造型来共同表达一个主题的舞蹈。双人舞有两种类别。一是具有独立的主题、内容、情景和意境,结构完整的作品。此类作品偏重于情节,突出人物个性。另一类双人舞则为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分,在舞剧或大型舞蹈中的双人舞,是塑造主要人物、展示其内心世界、推动剧情发展的重要手段。

(三) 三人舞

三人舞是指由三位舞者共同完成表演的舞蹈。三人舞大部分是具有情节性的小型舞蹈作品,是能够组成突出性格的最小舞蹈形式,三人舞的运动方式主要是非对称、矛盾的,主要通过两人与一人,三个独立,三人一致的动作表现来塑造。

(四) 群舞

群舞又称为“集体舞”,是指由四人以上表演的舞蹈。多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。群舞一般包括两种,一种是在舞蹈表演过程中的群舞,这种舞蹈善于表现统一的思想感情,构成多种多样的舞蹈队形和舞蹈画面,以便突出表现舞蹈形象,烘托舞台气氛。另一种是指舞蹈表现比较自由,动作比较简单的群众性舞蹈。这种舞蹈一般是群众用来自娱和进行社会交往的一种普及性的舞蹈。

群舞通过舞蹈队形、画面的变化以及舞蹈动作、姿态、造型的发展,能够创造出深远的舞蹈意境,具有强大的艺术感染力。

二、体裁类型

(一) 抒情性舞蹈

抒情性舞蹈又称“情绪舞”,其主要的艺术特征是直接表现和抒发舞者的思想感情。抒情性舞蹈的手段往往有“托物寄情”“借景抒情”“抽象表情”等。“托物寄情”是通过自然景物的模拟,以拟人化的舞蹈形象来表现和抒发舞蹈者的情怀,如《荷花舞》。“借景抒情”是借对景物的描绘,表达此景此情、情景交融的意境。“抽象表情”的舞蹈是对人类的喜、怒、哀、乐、忧、恨等感情泛化抽象之后,无情节地直接呈现和表达。

(二) 叙事性舞蹈

叙事性舞蹈又称“情节舞”,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、揭示性格冲突和发展,从而表现某种主题的舞蹈。与抒情性舞蹈相比,叙事性舞蹈更偏重于写实,由于其内涵比抒情性舞蹈丰富、具体,往往能在观众中产生强烈反响。

(三) 戏剧性舞蹈

戏剧性舞蹈又称“舞剧”，是以舞蹈为主要手段来表现戏剧冲突、塑造人物形象，并通过完整的戏剧结构表达舞蹈的深刻主题和思想内容，综合音乐、美术、照明、文学、戏剧等艺术形式来反映生活、表现人生的舞台表演艺术。舞剧从表演形式上根据剧幕的多少可分为独幕舞剧和多幕舞剧；从内容和长度上划分，可以分为小舞剧、中型舞剧、大型舞剧。

(四) 舞蹈诗

舞蹈诗是舞蹈语言高度抽象、强调诗体化结构和诗意性并注重意境表现的舞蹈体裁。舞蹈善于抒情，本身就是一种“诗”。因此，舞蹈诗与舞剧的主要区别在于超越故事情节的局限，着力发挥舞蹈本体的抒情性特征，更好地体现出“情、意、格、韵”等诗的审美意境。

三、风格类型

(一) 古典舞

古典舞是具有古典风格的传统舞蹈。它是在民间舞蹈的基础上，经过历代艺术家的提炼、加工和创造而逐渐形成的，具有整套的规范性技术和严谨的程式。

(二) 民间舞

民间舞是指在人民群众中广泛流传，具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。

在中国 56 个民族形成、发展、融合的漫长过程中，形成了种类繁多、形式丰富多样的民间舞蹈，至今仍难以准确统计有多少种民间舞蹈。仅就汉族的秧歌舞蹈来看，就有东北秧歌、陕北秧歌、河北秧歌、胶州秧歌、海阳秧歌、云南花灯、安徽花鼓灯等，而其他民族民间舞蹈中又有蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族、傣族、苗族等多个民族的舞蹈。在社会经济得到充分发展的同时，中国民间舞蹈也进入一个崭新的阶段，传统的舞蹈形式不断地融入时代精神，充满了生机。在对外文化交流中，中国民间舞蹈已经走向世界，受到了国际友人的高度评价，为中华民族争得了荣誉。

(三) 现代舞

现代舞是指 20 世纪初由美国舞蹈家邓肯创作的一种舞蹈形式。其特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,以自然的舞蹈动作,自由地表现思想感情和生活。后来的许多舞蹈家继承了邓肯的理念,又各自发挥创造,形成了许多不同风格的现代舞流派。

四、功能类型

(一) 艺术性舞蹈

艺术性舞蹈又称为“剧场舞蹈”,是指由专业和业余舞蹈者通过对社会的观察、体验、集中、概括和想象进行艺术创造,主题思想鲜明,艺术形式完整,具有典型的艺术形象,在舞台或特定的场地表演给广大群众欣赏的舞蹈。

(二) 自娱性舞蹈

自娱性舞蹈不受任何艺术创作原则的限制,是以自我娱乐为宗旨的舞蹈。这种舞蹈多具有手拉手、面对面、扶腰搭肩的动作,往返循环的频繁交换位置的双圈队形有利于促进人们的情感交流,增进友谊,加强团结。例如各民族传统节日中的风俗性舞蹈,广场民间舞、集体舞,各种交际舞、流行舞,等等。

(三) 宗教性舞蹈

宗教性舞蹈是宣传宗教思想、与宗教活动密切相关的舞蹈。宗教舞蹈在不同民族、不同地域和历史时期都有不同的表现形式,是宗教祭仪的组成部分,为宣传宗教的教义服务,带有一定的迷信色彩,是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身,是神秘力量的人格化。主要用以祈求神灵庇佑、除灾祛病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登,或是答谢神灵的恩赐。我国民族的巫舞,以及各寺庙中的舞蹈,如佛教的“打鬼”、萨满教的“跳神”均属宗教舞蹈。

第三节 舞蹈的记录与常用术语

一、舞蹈的记录

舞蹈记录是一种通过文字、曲谱、图示等来说明舞蹈作品全貌的书面记录。它可以用来储存或记忆舞蹈作品,以便于交流、创编、排练和教学。舞蹈记录的具体内容包括:舞蹈内容简介、基本动作、场记、舞蹈音乐和舞台美术五个部分。下面介绍的是便于普及、易懂的记录方法。

(一) 内容简介

内容简介是用简练、生动的文字,将舞蹈作品的时代背景、主题思想和人物的思想感情、性格气质,以及主题所设置的典型环境和主要情节介绍清楚,使得编导、排演者能更准确地表达主题思想。作为舞蹈教材还应写出教学目的与教学提示。内容形式介绍包括“舞蹈形式综合介绍”“舞蹈作品内容简介”“舞蹈作品的创作经验”。

舞蹈形式的综合介绍包括该舞蹈形式的名称、起源传说、发展和演变情况、流传地区、动作风格及特点、演出时间和形式以及相关的节令、风俗习惯等。凡是能收集到的有关该舞蹈形式的一切文史资料、形象资料、口头传说、民间故事等,就要切实、详尽地记录。

(二) 基本动作

舞蹈动作是塑造人物形象、表达作品思想内容的主要手段。基本动作主要是记录舞蹈作品中反复出现的一些动作和较难的动作、造型、队形及方位的变化。比较常见的基本动作记法,是按照每个基本动作在舞蹈中出现的先后次序,用详细的文字(比如动作名称和节拍、身体方位、人体重心、动作起止路线以及跳法等)说明并配上插图。如果配有插图,应画得准确,再配以简明的文字说明,图文结合,易于读者理解。

记录人体各部位的动作时,一般都是先记脚、腿,再记手臂、躯体和头部的动作。记录脚、腿动作时,哪条腿先动就先记哪个。记录手臂的动作也是如此。记录下一拍动作时,如果手或腿保持上一拍动作的姿态而没有变化,则可省略不记。记录躯体和头部的动作时,躯体拧向一侧或前合后仰,以及头部的方向和身体方向不一致或有明显动作时,必须加以说明。没有明显

变化,可以省略不记。还有一些四拍音乐一遍的舞蹈动作,第一、二拍用一只脚和手做一个动作,第三、四拍换另一只脚和手做同样的动作,只是方向相反而已,这样记成第三、四拍动作同第一、二拍,方向相反,即可。有的动作脚、腿部分相同,而手臂动作稍有变化,只要将手臂动作的变化加以注明,不必详记基本动作。

总之,记录动作需要简明、准确、清晰。

(三)场记

场记是通过文字说明及必要的动作插图,把舞蹈的情节、动作、队形、造型、舞台调度、演员的位置变化、表演要求等,分段记录下来,比较完整地反映舞蹈的表演过程。场记记录的内容应与舞蹈作品的实际需要相符合。

(四)舞蹈音乐

舞蹈音乐可以协助舞蹈更好地表现作品的思想内容、塑造人物形象,舞蹈音乐是舞蹈中必不可少的部分。一般用简谱记录舞蹈音乐的主旋律。

音乐有前奏、曲一、曲二、曲三、尾声等几首曲子,就按表演顺序,分别记录下来。有的舞蹈作品,完全采用打击乐伴奏或伴有打击乐的,要把打击乐的乐谱,按本地区、本民族的读谱方法记录,并注明打击乐的名称。记录音乐时,必须在乐谱上标明要求,如表情术语、力度、速度等。一般用中文标记,必要时也可以用外文标记,但在记录一部作品时,要统一用一种文字标记。

乐曲的演奏顺序、遍数,伴奏用的乐器及音响效果等,则可用文字在乐谱上加以说明。

(五)舞台美术

舞台美术包括布景、灯光、化妆、服装、效果、道具等。它们的综合设计称为“舞台设计”。其任务是根据剧本的内容和演出要求,在统一的艺术构思中运用多种造型艺术手段,创造出舞蹈演出需要的环境和角色的外部形象,渲染舞台气氛。舞台美术可用图画和文字结合记录。

二、舞蹈常用术语

在学习舞蹈的过程中,首先要接触专业舞蹈术语。由于舞蹈术语很多,这里只介绍我们必须掌握的又是比较常见的舞蹈术语。

(一) 法儿

法儿分“开法儿”(指对某种类舞蹈动作的启蒙)、“起法儿”(指舞蹈动作开始前的蓄势)、“来法儿”(指突然找到了某种舞蹈动作的感觉)、“有法儿”(指舞蹈的势态与神态俱佳)、“没法儿”(指尚未找到应有的舞姿韵律)、“跑法儿”(指偏离了正确的舞蹈规范)、“歪法儿”(指不规范的舞蹈规律)、“丢法儿”(指失去了原有的舞蹈感觉)、“晃法儿”(指舞蹈动作不到位或无意中的失误)、“小法儿”(指显露舞蹈特色的细微之处)、“野法儿”(指非正统的舞蹈传承及其势态)。

(二) 主力腿

主力腿指动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的一条腿。它对舞蹈中的稳定性起着至关重要的作用。

(三) 动力腿

动力腿指动作过程中或形成姿态时,非重心支撑的一条腿。动力腿可做各种屈伸、摆动等动作。

(四) 韵律

韵律是指舞蹈动作中人体运动的自然规律造成的欲左先右,欲纵先收,以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证的规律,是较难掌握的一种动作因素。

(五) 身段

身段是演员在舞台表演或训练中,各种舞蹈形体动作的统称,包括从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”。

(六) 节奏

节奏为旋律的骨干,是乐曲结构的基本因素,也是舞蹈动作的基本要素之一,节奏是指节拍快慢的规律,如节拍的强弱、变化及交替出现等。一切舞蹈动作均在一定节奏下进行。

(七) 造型

造型是塑造舞蹈艺术形象的一种手段。在舞蹈中人们将雕塑性强的动