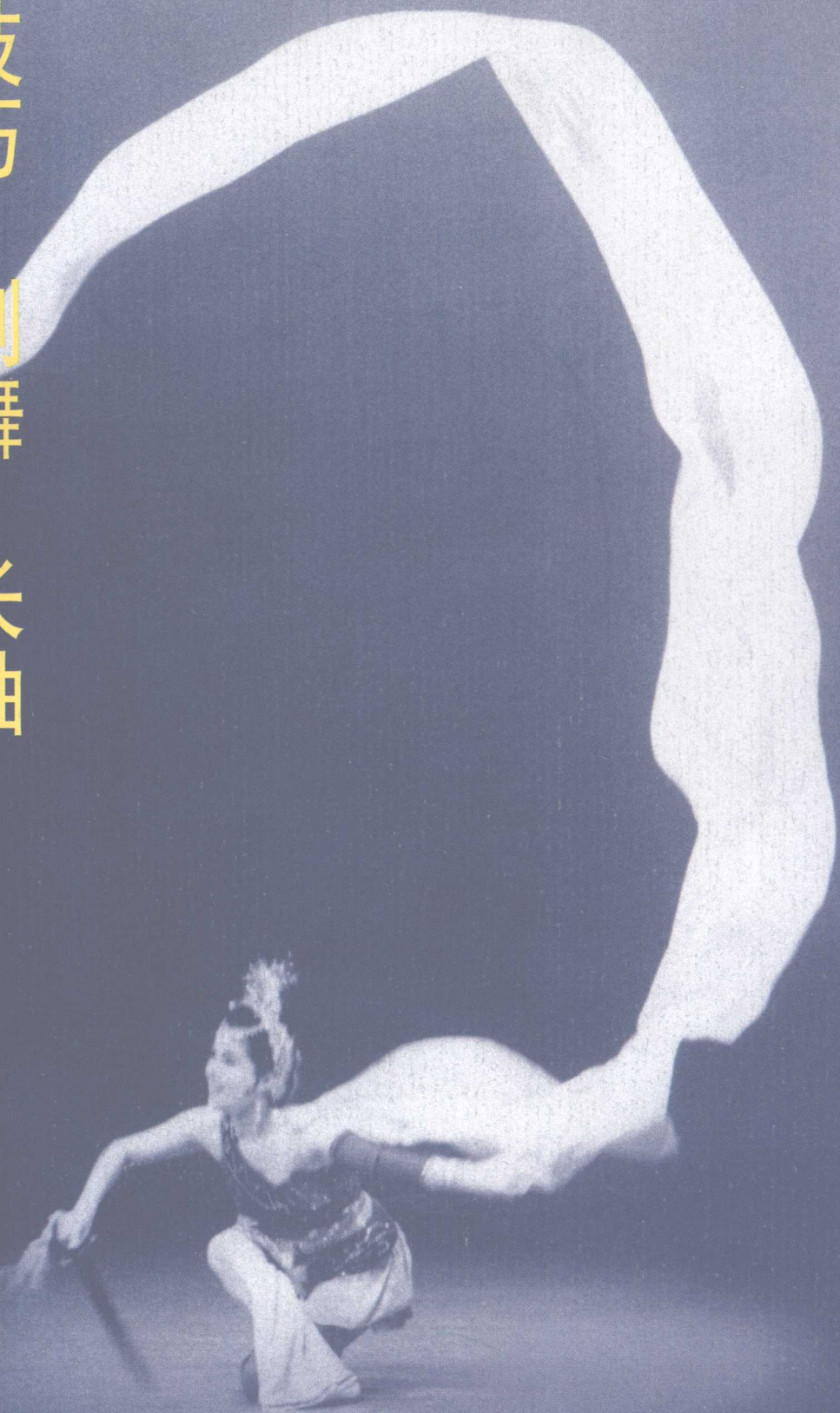


李珍编著

技巧·剑舞·长袖
中国古典舞教材
新编



人民



李 珍 编 著

技巧·剑舞·长袖

ZHONGGUO GUDIANWU JIAOCAI XINBIAN

中国古典舞 教材新编

人民音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞教材新编:技巧·剑舞·长袖/李珍编
著.-北京:人民音乐出版社,2001.5

ISBN 7-103-02333-6

I. 中… II. 李… III. 古典舞蹈-中国-教材
IV. J722.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第09735号

责任编辑:牛抒真

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码:100036)

Http://www.people-music.com

E-mail:copyright@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京市美通印刷厂印刷

A4 8.75印张

2001年5月北京第1版 2001年5月北京第1次印刷

印数:1—6,040册 定价:18.30元

版权所有 翻版必究

发现质量问题请与出版社联系



本教材的符号说明

一、舞蹈节拍①②……代表舞蹈“小节”数。本教材 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 舞蹈节拍时,分解教学以8拍为一小节。①表示第一个8拍,②表示第二个8拍,以此类推。 $\frac{3}{4}$ 舞蹈节拍时,以3拍为一小节,①表示第一个3拍,②③……以此类推。

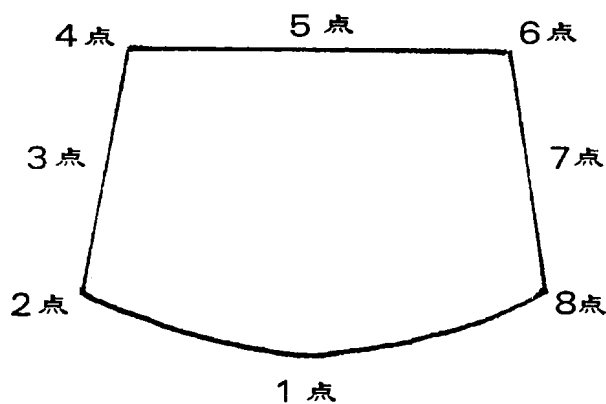
①—④或⑤—⑧……表示第一个8拍至第四个8拍(即32拍),或第五个8拍至第六个8拍,以此类推。3拍为一小节时,也同上。

①—2或⑤—4……表示第一个8拍中的第1—2拍,或第五个8拍中的第1—4拍,以此类推。

二、关于场地方位,教材中人体面向、行进方向均采用“八个方位”(见图),以1点、2点……表示。

三、杆形图中“”为面向前方(180度范围),“”为面向后方(即背对前方)。

四、节奏中 $\frac{1}{4}$ 拍或 $\frac{3}{4}$ 拍表示本组合任意选 $\frac{1}{4}$ 拍或 $\frac{3}{4}$ 拍的乐曲作为伴奏舞曲。



八个方位图

目 录

中国古典舞技巧组合训练

| | |
|---------------------|--------|
| 前 言 | (3) |
| 1. 大翘腿肩滚翻组合 | (5) |
| 2. 猴提变形甩腰组合 | (6) |
| 3. 大翘腿竖叉打地组合 | (10) |
| 4. 高叉转腰组合 | (11) |
| 5. 竖叉涮腰组合 | (13) |
| 6. 走丝扑虎组合 | (15) |
| 7. 叠筋堂滚组合 | (16) |
| 8. 绞柱俯卧下组合 | (17) |
| 9. 紫金冠滚叉组合 | (20) |
| 10. 不倒翁组合 | (22) |
| 11. 肩滚翻组合 | (24) |
| 12. 背倒立俯卧下组合 | (25) |
| 13. 绞柱组合 | (26) |
| 14. 绞柱腹转组合 | (27) |
| 15. 绞柱叉组合 | (28) |
| 16. 单腿卧前桥下桌组合 | (30) |
| 17. 前桥下桌组合 | (31) |
| 18. 双腿卧前桥下桌组合 | (33) |
| 19. 后桥下桌组合 | (35) |
| 20. 前空翻下桌组合 | (37) |
| 21. 抢背下桌组合 | (38) |

| | |
|----------------------|------|
| 22. 软翻身转腰组合 | (39) |
| 23. 绞柱大翘腿组合 | (41) |
| 24. 砍身挑腰起组合 | (43) |
| 25. 旋子跪甩腰俯卧下组合 | (45) |
| 26. 飞脚滚坐组合 | (48) |
| 27. 圈旋子组合 | (49) |
| 28. 圈飞脚组合 | (50) |
| 29. 勾脚跪转组合 | (50) |
| 30. 圈跪转组合 | (51) |
| 31. 圈漫子组合 | (52) |
| 32. 绷脚跪转组合 | (53) |
| 33. 串侧手翻组合 | (54) |
| 34. 串吊小翻组合 | (55) |
| 35. 串前空翻组合 | (56) |

剑 舞

| | |
|-----------------------|------|
| 剑与剑舞发展概述 | (61) |
| 剑舞训练 | (67) |
| 一、基本动作 | (67) |
| (一)元素训练 | (67) |
| 1. 刺 剑 | (67) |
| 1) 平 刺 剑 | (67) |
| 2) 上 刺 剑 | (67) |
| 3) 下 刺 剑 | (68) |
| 4) 后 刺 剑 | (68) |
| 5) 探 刺 剑 | (69) |
| 2. 劈 剑 | (70) |
| 1) 右 抡 劈 剑 | (70) |
| 2) 左 抡 劈 剑 | (70) |
| 3) 后 抡 劈 剑 | (70) |
| 3. 穿、挂 剑 | (71) |
| 4. 撩 剑 | (72) |

| | |
|------------------------------|------|
| 5. 云剑、扫剑 | (73) |
| 1) 左右云扫剑 | (73) |
| 2) 掖腿旋转云扫剑(加跳转技巧为旋转扫剑) | (73) |
| 6. 抹 剑 | (74) |
| 1) 弓步左右平抹剑 | (74) |
| 2) 旋转抹剑 | (75) |
| 7. 绞 剑 | (75) |
| 1) 小 绞 剑 | (75) |
| 2) 中 绞 剑 | (76) |
| 3) 大 绞 剑 | (76) |
| 8. 挑剑、架剑 | (77) |
| 9. 点剑、崩剑 | (77) |
| 10. 截 剑 | (78) |
| 11. 抱剑、提剑 | (79) |
| (二) 剑花训练 | (80) |
| 1. 剪 腕 花 | (80) |
| 1) 前剪腕花 | (80) |
| 2) 后剪腕花 | (81) |
| 2. 撩 腕 花 | (81) |
| 3. 皮 猴 花 | (82) |
| 4. 背 花 | (83) |
| 二、组合训练 | (83) |
| 1. 跳步剪撩剑花组合 | (83) |
| 2. 跳步点崩剑组合 | (85) |
| 3. 翻身刺劈剑组合 | (87) |
| 4. 旋子扫云剑组合 | (88) |
| 5. 跪转绕绞剑组合 | (90) |
| 6. 掖腿转穿挂剑组合 | (91) |
| 7. 风火轮抹剑组合 | (92) |
| 8. 拉腿蹦子扫剑组合 | (93) |

长 袖 舞

| | |
|----------------------|---------|
| 长袖舞发展概述 | (97) |
| 长袖舞训练 | (102) |
| 一、元素训练 | (102) |
| 1. 拂 袖 | (102) |
| 1) 慢侧单小拂袖 | (102) |
| 2) 慢侧单大拂袖 | (102) |
| 3) 快侧单小拂袖(低、高) | (103) |
| 4) 慢双拂袖 | (103) |
| 2. 拢 袖 | (104) |
| 3. 搭 袖 | (105) |
| 1) 右臂里搭袖 | (105) |
| 2) 左臂里搭袖 | (105) |
| 3) 十字步右里、左外搭袖 | (105) |
| 4) 左右前搭袖 | (106) |
| 5) 双搭袖 | (106) |
| 6) 左右旁双搭袖 | (106) |
| 7) 双里搭袖 | (107) |
| 4. 双背袖 | (107) |
| 5. 绕 袖 | (108) |
| 1) 左右单绕袖 | (108) |
| 2) 左右双绕袖 | (109) |
| 3) 双平绕袖 | (109) |
| 4) 双手顺向绕袖 | (110) |
| 6. 缠 袖 | (110) |
| 7. 抓袖、抛袖 | (111) |
| 1) 下抓袖 | (111) |
| 2) 旁抓袖 | (112) |
| 3) 上抓袖、里抓袖 | (112) |
| 8. 撩 袖 | (113) |
| 1) 小撩袖 | (113) |

| | |
|--------------------|-------|
| 2)大 擦 袖 | (113) |
| 9. 飘袖、摆袖 | (114) |
| 10. 扬袖、扑袖 | (115) |
| 11. 掏 袖 | (116) |
| 12. 挑 袖 | (116) |
| 二、组合训练 | (117) |
| 1. 小射燕跳搭袖组合 | (117) |
| 2. 小后腿跳小五花组合 | (119) |
| 3. 小吸腿跳背袖组合 | (120) |
| 4. 切步跳绕袖组合 | (121) |
| 5. 紫金冠抓袖组合 | (123) |
| 6. 圆场扬袖组合 | (124) |
| 7. 点翻身扑袖组合 | (125) |
| 8. 大五花复合转组合 | (126) |

**中国古典舞技巧
组合训练**

前 言

这里介绍的 35 个中国古典舞技巧组合,是我多年来在舞蹈教学实践中创编的,对于提高舞蹈学员的舞蹈素质、体能、技巧、形体表现力和表演能力,起到了积极的作用。

进行舞蹈技巧组合训练,是我对舞蹈技巧课的改革尝试。以往只是进行单一动作的技巧训练,存在着内容枯燥,训练手段简单,舞蹈实用能力差,缺乏表演锻炼等弊病。而在单一技巧动作训练的基础上,辅之以组合训练,就可以逐步克服上述弊端。

我的教学实践证明,技巧组合训练,可以取得以下效果:

一、丰富了技巧课的内容,加大了训练的难度,有利于全面提高舞蹈者的素质和技能。单一技巧训练往往造成学生偏科的毛病,不利于学生理解每个技巧语言在舞蹈作品中的表现功能,以及各个技巧语言之间、技巧语言与其他舞蹈语言之间的内在联系。用这种方法训练出来的学生,往往不能恰如其分地运用技巧动作。他们所做的技巧动作常常给人以生硬、单摆浮搁、缺少韵味的感觉。而舞蹈技巧组合训练是一种多元素的技能组合训练,是综合素质的培养和能力的训练。这种训练方式比较单一技巧动作的训练方式,不仅内容扩展了,而且难度加大了。它要求学生除了具备做单一技巧动作的能力外,还要求他们根据舞蹈规定情境的需要将多种技巧加以艺术搭配的能力。这好比单一技巧是单词,而技巧组合是遣词造句,掌握单字容易,而遣词造句却较难,因为语句是千变万化的。进行技巧组合训练恰似遣词造句做文章。这种重在应用的训练方式,首先从观念改变了学生对技巧课的认识,并在很大程度上纠正了学生偏科的毛病。它让学生从事物的联系中,去理解、掌握和运用技巧动作,从而使他们的表演能力得到均衡发展。

二、开拓学生的思维和艺术创造能力,激发他们参与教学活动的热情。每一种舞蹈技巧,都是历代舞蹈家从舞蹈实践中提炼概括出的规范化的舞蹈语汇。但是,语汇的规范化绝不等于语汇的僵化。舞蹈语汇总是不断变化的。欧洲的古典

芭蕾舞在 17 到 19 世纪里,逐步建立了一套完整的、规范化的技术体系,按照这种技术体系创作的传统芭蕾舞曾辉煌一时。然而,进入 20 世纪以后,由于古典芭蕾舞在剧目内容、形式结构,尤其是舞蹈语汇上一仍旧贯,遂逐渐脱离当代观众思想感情的需求,而走向衰落。这时,以佳吉列夫为首的俄罗斯芭蕾舞团,率先举起改革的旗帜,将大量的民间舞蹈语汇和其他舞蹈技巧移植到芭蕾舞中,从而开启了当代芭蕾的先河。源于伟大舞蹈家邓肯的现代舞,则扬弃了芭蕾舞的程式,首创了一种全新的不拘一格甚至是随心所欲的舞蹈表现形式和舞蹈技术语言,为舞蹈史增添了新篇章。欧洲舞蹈发展历程告诉我们:随着社会形态的衍进,人类生活方式的改变,舞蹈技术语汇的嬗变和更新是必然的。既然如此,舞蹈技巧训练也不可以蹈常袭故,一成不变,而应当不断丰富和发展。舞蹈技巧组合训练,是创造性的训练,是开放式的训练。它给学生辟出一块创造的天地,让他们在训练中,变被动接受者为主动参与者,在衔接教学大纲规定的技巧动作时,开拓思维,发挥创造才能和身体潜能,结构出新颖的技巧组合,做出不少美国现代舞蹈家坎宁安所提倡和追求的“偶得动作”。这些“偶得动作”都突破和提升了原有的技巧动作,成为别开生面的舞蹈技术语言。本教材介绍的竖叉地面涮腰、双腿卧前桥接大翘腿、大翘腿上桌、前桥下桌、双腿卧前桥下桌等技巧动作,都来源于学生的“偶得动作”。“偶得动作”因其“偶得”,常常稍纵即逝,教师应敏锐地捕捉它,及时加以总结、概括和升华,并予以推广,使之成为舞蹈技术语库中新的语汇。我这样做了以后,学生的学习热情高涨了,创造的勇气和积极性增强了,继而在实践中又迸发出更多闪烁着灵感火花的生动别致的“偶得动作”,不断地充实了课堂的训练内容,也为技巧课更新补充了教学材料。

三、提高了学生的艺术表演水平,缩短了课堂与舞台的距离。舞蹈是用人的肢体表现人类情感的艺术,在舞台上出现的任何技巧动作,都必须融之以情,传之以意。天才的舞蹈家都是用情感来驾驭舞姿的。史书载,楚霸王兵败垓下,他的宠妾虞姬为激励他拼死一战,就拔剑起舞。我们无法得见两千二百多年前这场在军帐内的独舞表演,但可以想像得出,虞姬的每个舞姿一定都渗透着悲壮的气韵和苍凉的情感,不然的话,何以感动得勇冠三军的项羽为之垂泪!把情感融于舞蹈之中,以情带舞,以舞表情,情舞并茂,这是衡量舞蹈演员表演水平、艺术才华和艺术品位高低的重要标准。舞蹈技巧组合训练,可以为提高学生的表演才能提供良好的契机。因为,作为舞蹈基本要素之一的舞蹈表情,并“不只限于面部表情,而主要是通过‘力度’、‘速度’、‘幅度’去体现”(吴晓邦:《舞蹈》。见《中国大百科全书·音乐舞蹈卷》)。我们启发学生在组合技巧动作时,总是把情感与气韵融入其中,让动作的力度、速度和幅度都随感而变,顺情而化。这样的训练方式,增强了学生的表演意识和艺术表现力,为他们走向舞台铺设了畅通的道路。

1. 大翘腿肩滚翻组合

节奏 $\frac{4}{4}$ 拍, 中速。

准备 面对7点双臂夹头上举, 目视前方, 双脚正步, 见图1。

做法 ①—4拍 前滚翻向前, 成坐姿。

5—8拍 双臂经前落扶地体前屈, 见图2、3。上身向后倾倒, 成背倒立, 见图4。

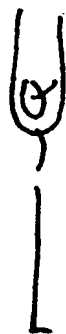


图1



图2



图3



图4

②—2拍 双腿屈伸一次, 见图5。

3—4拍 双膝弯曲后滚翻, 成双手撑地、小腿折叠、下后腰姿态, 见图6。

5—6拍 控制不动。

7—8拍 向前7点伏卧趴好, 双臂伸直, 见图7。



图5



图6



图7

③—2拍 伏卧双腿大翘腿向前, 见图8。

3—4拍 双脚上踮, 经过肩倒立转体成仰卧, 见图9。含胸、后背落地, 见图10。



图 8



图 9



图 10

- 5—8拍 臀、腿依次落地坐直,双手后撑地,见图 11。
- ④—8拍 左转身,原地双手前撑,见图 12。
- ⑤—8拍 同③—8拍。
- ⑥—8拍 同③—8拍,以上三个 8 拍 3、5、1 点各调换一次方向。
- ⑦—4拍 大翘腿肩滚翻,弯膝收站起。
- 5—8拍 舞姿跳,跑下,见图 13。



图 11

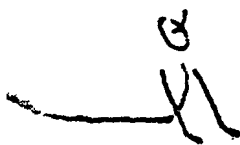


图 12



图 13

要求 大翘腿肩滚翻动作,要借助大翘腿向前的动力,脚、腿、腰、肩向上伸,经左肩、背、臀、腿依次落地,一定要绷脚,动作要轻盈、挺拔。每做完一次,经双手前撑趴好的动作,调换一次方向,即按照 7、3、5、1 点的顺序来做,给人一种新鲜、有变化、有图案的感觉。

2. 猴提变形甩腰组合

节奏 $\frac{2}{4}$ 拍,快速。

准备 面对 3 点,双臂前平举,脚同肩宽,目视前方。

第一段

- 做法 ①—2拍 向后甩腰,双手撑地,见图1。
 3—4拍 双手推起,成准备姿态,见图2。
 5—6拍 同①—2拍。
 7—8拍 同3—4拍。
 ②—8拍 反复①—8拍动作。
 ③—2拍 同①—②拍动作。
 3—4拍 双腿同时抬起下腰俯卧下,经双肘、胸、腹、腿依次落地,见图3、4、5、6。
 5—6拍 左转身成坐姿。
 7—8拍 右手后撑地,左手握左脚。右脚弯膝踏地,左腿撩起伸直,见图7。
 ④—2拍 原地向左滚坐、双小腿后翘并拢,双手撑地,见图8。



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7



图8

- 3—4拍 滚坐成左手握左脚姿态。
 5—8拍 控制不动。
 ⑤—2拍 原地向右滚坐,双小腿后翘并拢,双手撑地。
 3—4拍 滚坐成右手握右脚姿态。
 5—8拍 控制不动。换左手握左脚姿态。
 ⑥—8拍 左腿直膝绷脚上伸,双手夹头向后甩腰撑地,成下腰控制

姿态,见图 9、10。

- ⑦—2拍 放下左腿,成桥姿态。
3—4拍 弯膝双腿跪,见图 11。

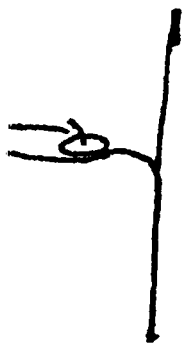


图 9



图 10



图 11

- 5—6拍 坐好。
7—8拍 左手握左脚姿态。
⑧—8拍 左腿直膝绷脚上伸,双手夹头向后甩腰撑地,成下腰控制姿态。

第二段

- ①—8拍 双手推起,成抱前腿控制,见图 12。

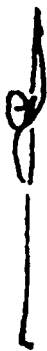


图 12

- ②—4拍 放下左腿,坐好。
5—8拍 成右手握右脚姿态。
③—8拍 做第一段⑥—8拍对称动作。
④—8拍 反复第一段⑦—8拍对称动作。
⑤—8拍 做第一段⑧—8拍对称动作。