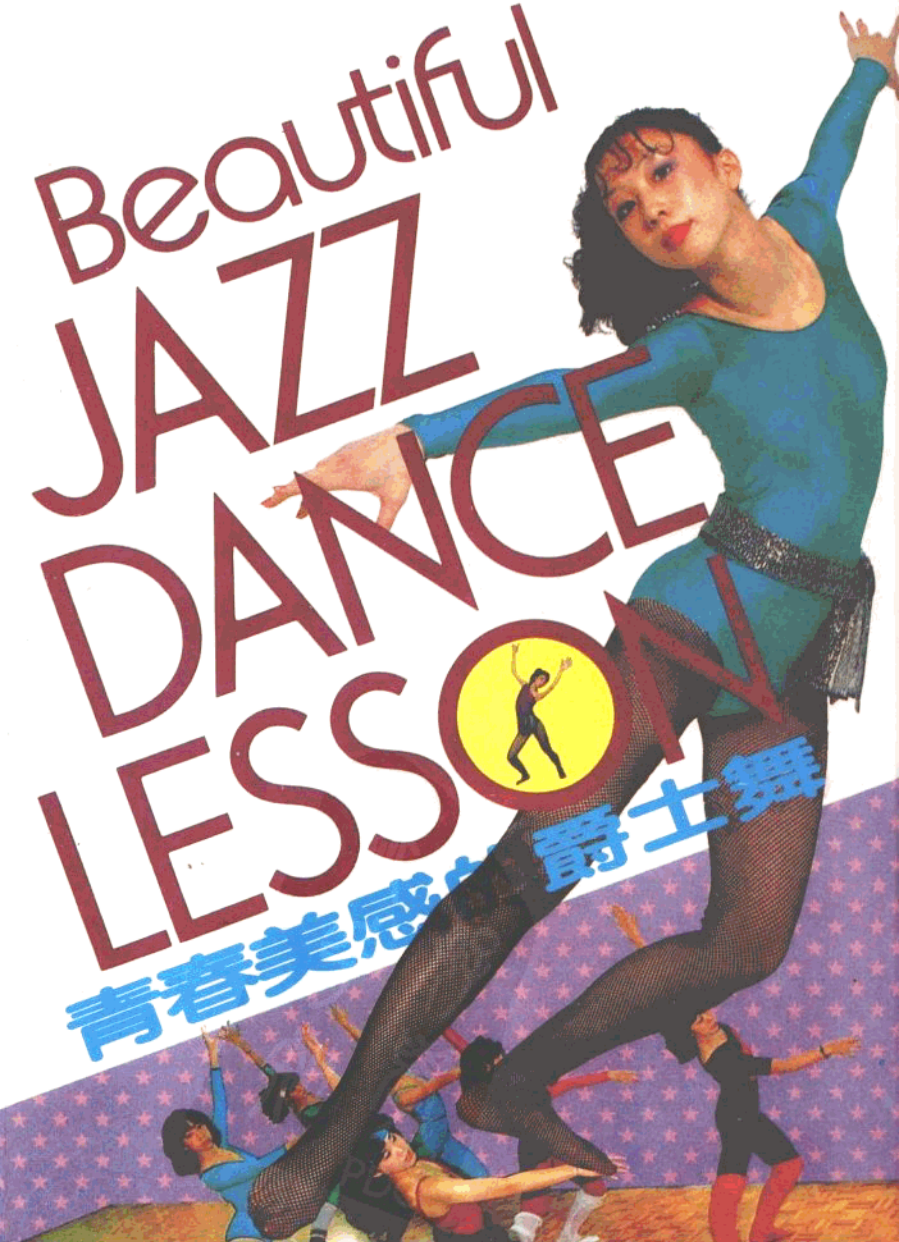


Beautiful JAZZ DANCE LESSON

青春美感爵士舞



Beautiful
JAZZ
DANCE
LESSON

表現絕對美感的 爵士舞



序言

「爵士舞」到底是怎麼樣的一種舞？如何跳法？自己是否也能跳？

爵士舞如今已在電視、雜誌等大衆傳播媒體上受到矚目。但，在其反面，似乎令人覺得爵士舞的本質已經完全被忽略。時下的爵士舞，由其用語以至跳法，因舞蹈老師或介紹方法等的影響而有很大的差異，缺乏統一性就是目前爵士舞的現象。因而也令人覺得有一種混亂感。我所以這樣說，卻是因爲祇跟著熱潮跳起爵士舞的人，或祇因想獲得美姿效果而跳的人特別多的緣故。

基於上述理由，筆者乃覺得有必要出一本書，使大家對爵士舞有更深一層的了解。筆者在本書中利用了許多圖片，並以簡明易懂的文字，爲讀者闡明爵士舞的本質，說明其技巧。並告訴妳如何隨著音樂而舞。「爵士」一詞是譯自英文的「Jazz」，而「Jazz」一詞乃是源自具有「愉悅」之意的黑人俗語。就因爲這樣，爵士舞也好，爵士音樂也罷，曾經有一段很長的時間，備受曲解，被人認爲不屬於正統的音樂。爵士舞與其他任何一種舞蹈都不同，充滿著活力與性感，是一種令人感覺具有濃厚時代背景的舞蹈。

由紐約的百老匯舞起，舞到好萊塢，由好萊塢以至世界各地，爵士舞的流行旋風在東方也早已掀起熱潮。

爵士舞不是表演藝術，是娛樂，也是運動。希望你也能在課餘或閒暇時，一手拿著這本書，開始手舞足蹈吧！

目 錄

序言

序章 在練習爵士舞之前

在開始跳舞以前

首先要做充分的準備運動 / 10 爵士舞與爵士體操 / 10 練習必須適可而止 / 11
蹈訓練班的選擇 / 11 一旦學會步法以後 / 12 跳爵士舞的必備條件

第1章 如何把爵士舞確實學好

基本姿勢

基本姿勢	14
雙腳位置	16
雙手位置	18
阿拉伯風舞姿(ARABESQUE)	20
金雞獨立式舞姿(ATTITUDE)	21
踢腿舞姿(BATTAMENT)	22

幾何學圖案舞姿(LAY OUTS).....	23
樹膝舞姿(PLIE).....	24
移腿舞姿(PASSE).....	25
基本動作 I.....	26
基本動作 II.....	28

地板上的伸張運動

脖子與脊梁的柔軟運動.....	30
仰臥舉腳、彎腰運動.....	31
俯臥腰部反彎運動.....	32
搖擺木馬運動.....	34
膝部、腳踝、腳趾尖的屈伸運動.....	35
雙腳的提放運動.....	36
膝部關節運動.....	38
上體旋轉運動.....	39
雙腳張開、雙手爬行運動.....	40
腳踝與膝部的屈伸運動.....	41

爵士式肌肉鬆弛運動

脖頸子的鬆弛運動.....	42
肋骨、胸部的鬆弛運動.....	44
頭部的鬆弛運動.....	46
膝部、腳踝的鬆弛運動.....	47
肩部的鬆弛運動.....	48

腰部與臀部的鬆弛運動.....

扶手屈伸運動

扶手運動的基本姿勢.....

扶手運動的基本動作.....

提起腳跟，身體前後屈伸.....

脖子、胸部的前後屈伸.....

雙膝屈伸、上身反彎.....

腳的擺動.....

爵士舞步

彈性步法.....

爵士步法.....

踢蹬步法.....

移腿步法.....

非洲爵士步法.....

扭臀步法.....

旋轉

膝部旋轉.....

膝部旋轉.....

側行旋轉.....

內向旋轉.....

內向旋轉.....

49

50

50

52

54

56

57

58

60

60

62

64

64

66

68

68

70

72

74

76

第2章 應用舞步 · I —— 使你可以自由發展

舞步的組合

花式舞步 1

花式舞步 2

花式舞步 3

花式舞步 4

花式舞步 5

花式舞步 6

花式舞步 7

花式舞步 8

花式舞步 9

花式舞步 10

花式舞步 11

花式舞步 12

第3章 應用舞步 · II —— 使你精益求精，更上一層樓

表演性爵士舞

32 節拍

64 節拍

對序曲的配舞法

River Tango 舞曲 (歌名)

克麗娜的愛情 (歌名)

第4章 對爵士舞的正確認識

什麼叫做爵士舞？

爵士舞的三種類型 / 150 隨情感的流露而舞 / 150 爵士舞不是單純的一種流行 / 151

所謂爵士舞 / 151

爵士舞的歷史

爵士舞的起源 / 152

的却爾斯登舞 / 153

舞熱潮 / 155

另有節奏而無旋律的非洲舞 / 152 爵士舞的誕生 / 152 風靡一世的聞名世界的踢腿舞 / 153 紐約百老匯音樂 / 154 蜂擁而來的爵士

專欄

舞台的知識

爵士舞蹈用語集

序章

在練習爵士舞之前

prologue

在開始跳舞以前

跳爵士舞須知與基礎

最近，爵士舞又以嶄新的姿態再度風靡世界各地。

不論男女老幼，雖然動機不一，卻都開始在學習跳爵士舞。但在練習爵士舞之前有幾件重要事情應注意，特此逐一加以說明。

●首先要做充份的準備運動

每一個人的體格、感覺、體力等均各有差異，所以在練習爵士舞前，首先必須要做好準備運動。也就是要做好有調整體況之效的身體各部位的柔軟運動。這項準備運動非常重要，因為爵士舞動作極為劇烈，身體肌肉必先加以鬆弛以便適應。一般在這個階段，即可見到個人差異。如缺乏運動的主婦、女運動家與職業婦女等之間，個人差異就相當大。所以練習爵士舞絕不可

逞能，必須配合自己的體力進行。

在許多人開始學習爵士舞的動機中，以減肥為理由的占有壓倒性的多數。也就是有很多人把爵士舞當成減肥術之一。然而，筆者卻想奉勸各位不要在爵士舞中祇追求苗條的身材，或祇為雜誌上所做「體重」在幾個月就減輕幾公斤」等的廣告做追蹤調查。

在爵士舞中，確實有幾項必須的基礎運動看起來就像是健美體操。但，其本質乃在於學習如何隨著音樂的節奏行走、奔跑與跳躍。祇不過經過這些激烈的動作以後，必然的結果是贅肉的消除，身體活力與彈性的增加，變成苗條而勻稱而已。由於爵士舞動作過於劇烈，所以有病、身體違和的人是不能跳的。爵士舞與田徑、游泳等運動沒有

兩樣，必須要先做好充分的準備運動以後才可進行。不要以為舞蹈沒有什麼了不起，而在熬夜、宿醉、大病初癒的狀態下就開始跳起爵士舞，這無異是一種慢性自殺。

●爵士舞與爵士體操

在這裏必須提醒讀者的是，爵士舞與爵士體操在本質上各有其不同的目的。爵士舞必須要把自己的身體「虐待」到極限，不斷的加以鍛鍊，每一個動作都必須完全傾注感情，使能表現出某種內在的東西。換句話說，在爵士舞中，除非舞者能表現出其美的感覺、悲憤的感覺等的感情，否則就毫無意義可言。

至於爵士體操則是以不勉強的動作，使身體各部位獲得鬆弛、調

整以至發展。在這一連串動作裏，那些美的感覺、感情的表現是完全沒有必要的。在這一點上，爵士體操就與爵士舞有根本上的不同。

因此，爵士舞對於那些自以為祇是一項單純的運動、或祇以健美身體為目的而開始練習的人來說，其運動量是相當夠瞧的了。因為連續跳爵士舞三十分鐘，就有連續步行四公里的運動量，所以在練習以前，務必要做好準備運動，在身體狀態最好時進行。

●練習必須適可而止

由於個人體力、環境以及練習量的不同，爵士舞也因人而有差異。所以在練習時，重要的是不要心急，必須從基礎開始，按部就班地把練習累積起來。爵士舞不是一朝一夕就可練成，必須要有耐性，持之以恆地先把基礎打好。眼看一起練習的人進步神速，也不必感到挫折，不要著急，更沒有必要自卑。但不要忘记自我檢討，看看開始練

習迄今，究竟進步了多少，與一個月前或半年前相比，情形又如何。

在這種比較檢討之中，如果發現有感覺最難之處，不妨加以重點性的練習。如果發現自己最拿手的是旋轉或跳躍等，就應進一步加以琢磨。

●舞蹈訓練班的選擇

在學習爵士舞時，也許有很多人，起初是看書自習，然後再到訓練班等接受指導的吧。這時最令人感覺困擾的，是不知道那一個訓練班或那一位舞蹈老師比較合適。

首先，訓練班應該要選在最接近自己的上班地點或住家者。如前所述，學習爵士舞必須要持之以恆，需要花一段不短的時間，交通方便乃是必要條件之一。

其次，所選的訓練班對於自己必須要合適。爵士舞通常因教舞的老師而有很大的不同。爵士舞所講究的就是風格，而風格卻因舞蹈老師而有所差異。因此，有時當然也

會有舞蹈老師的格調與你的感覺格格不入的情形。

所以，在選擇訓練班時，必須先把各種因素加以綜合檢討。然後選擇適於自己的訓練班或舞蹈老師。不過，難就難在這裏，因為一個訓練班的好壞，即使是一般專業舞蹈家也很難遽加判斷的。

選擇時不妨以平常受大眾傳播推薦的訓練班作為標準，或先親自到訓練班去觀摩練習的情形，也不失為好辦法。

有時看看訓練班的教學課程，也可以判斷其對爵士舞偏重的程度。有很多訓練班祇把爵士舞的教學當成一項兼業，非但每週班次少，教師也是臨時由外頭請來的等。這種情形弊端似乎很多。

此外，如學費太便宜，附贈獎品，或是以增加學費的方式提高教學內容的訓練班等，都應該要迴避。把幾家訓練班加以比較以後，選擇費用合理的地方，才是正確的做法。

總之，選擇訓練班要考慮，自己是否能在這裏輕鬆而安心地學習爵士舞，才是重要。

●一旦學會步法以後

一旦學會爵士舞的步法以後，盡量要做到每天練習的程度。公司裏如有較大的空間、家裏或學校中，均可以練習。因為俗語說得好，「熟能生巧」。就算你有舞蹈細胞，如果偷懶，還是不會進步。然而雖然你比別人笨拙，或有身體僵硬等的障礙，但祇要孜孜不倦地用功練習，還是會有進步。

學習爵士舞時，無論是教的人或學習的人，祇要有一方缺乏舞蹈熱情，就很難獲得理想的效果。

如前面所說，爵士舞的格調因人而異，其表現法是多樣性的，即使是一位專業舞蹈家，也不能認為某一種舞蹈才是絕對的。爵士舞最大的吸引力就在於個人獨特的舞姿與風格。所以，在練習階段中，最好限定一位教師，不要換來換去。

最後，對一些夠水準的舞蹈多加以觀摩，也是進步的捷徑。如音樂電影、舞蹈表演、舞蹈發表會等，均不妨多看。同時，對爵士音樂或迪斯可音樂等的接近與熟悉，也是很重要的一環。

●跳爵士舞的必備條件

祇要對以上所說的切實了解，並付諸實行，在舞技上必然會有所進步。接著，就應加緊磨練，以求更優雅嫺熟的動作以及輕盈的身軀。

舞蹈的表現，必須得像寫情書或唱情歌一樣，使自己的感情自然流露，而爵士舞也是表現感情的一種手段。我們要學習的就是感情的表現技巧。因此，學習爵士舞時必須要特別注意幾項必備條件，那就是：音樂細胞、柔軟性、平衡感覺、記憶力以及獨創性等等。

如想在爵士舞藝上有更大的成就，不妨把古典及現代芭蕾舞、踢踏舞、交際舞以及其他各種舞蹈，

從基礎加以一番研究，也會有很大的益處。

總而言之，學習爵士舞的動機也許因人而異，但跳爵士舞不可逞強，必須要配合你自己的體力，盡情去享受適合於你自己的爵士舞。

第1章 如何把爵士舞確實學好

Basic Lesson

基本姿勢

基本姿勢

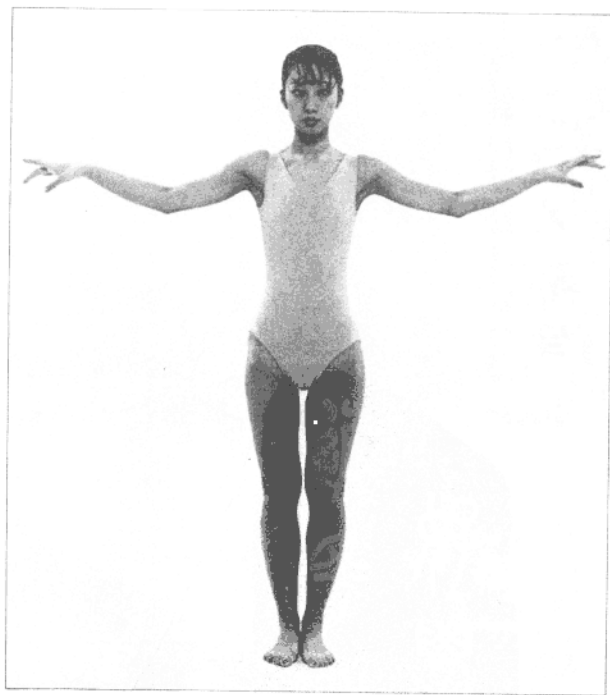
動作與要點

在爵士舞中，爲了學習上的方便，有其基本姿勢與稱呼用語。例如，把雙腳併攏，後腳跟緊貼地板的姿勢，就叫做「第一平行姿勢（First Position Parallel）」。這些基本姿勢與用語在練習時經常會被用到，所以務必記牢。

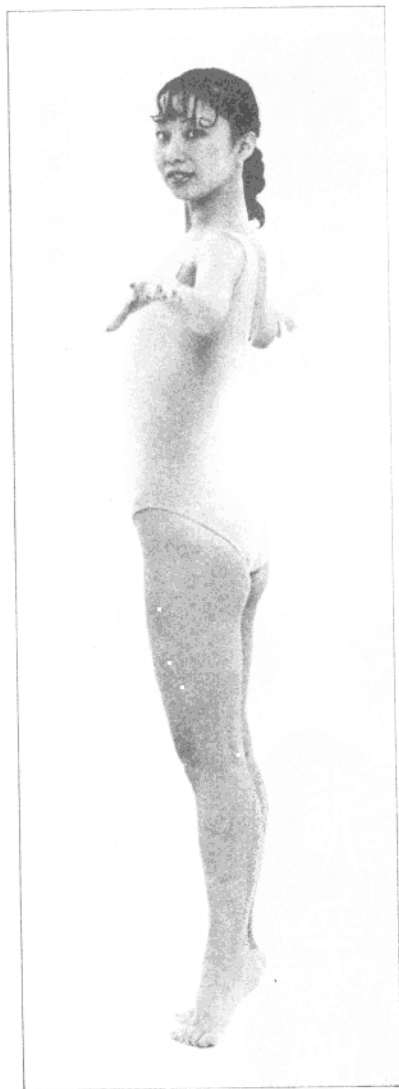
首先，第一個姿勢就是「正確姿勢（Good Posture）」。請按照下列順序做做看。

- ①視線放在30度上方
- ②下巴收緊
- ③脖子要豎直
- ④胸部挺起
- ⑤脊梁挺直
- ⑥臀部往裏縮
- ⑦膝蓋伸直。

先把後腳跟提起，取好「正確姿勢」，然後再把腳跟輕輕放下，這樣比較容易做。



由正面看「正確姿勢」



把脚跟提起，重心放在脚趾尖前方2~3公分處。

重心就放在脚趾尖上

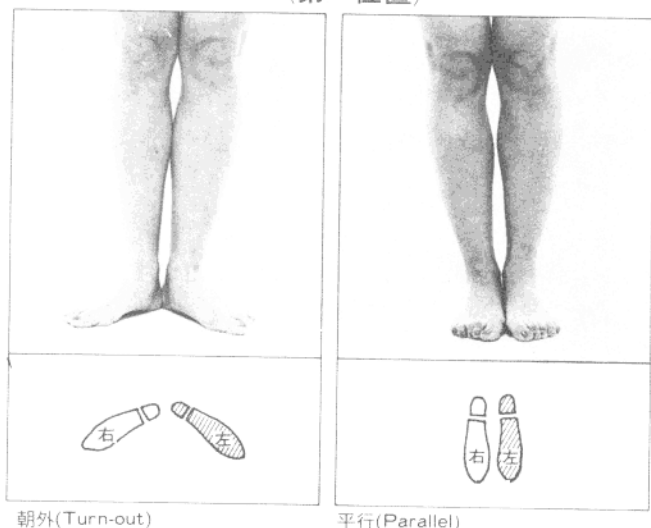
雙腳位置

動作與要點

雙腳共有八種基本位置，可以大別為「第一位置」、「第二位置」、「第三位置」、「第四位置」。

等四種，然後每一種再細分為「平行」與「朝外」。注意腳趾尖要伸直，連大拇指的動作也不可忽略。

《第一位置》



《第二位置》

