

全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

实用舞蹈作品教程

谢琼 主编



复旦大学出版社



全国学前教育专业（新课程标准）“十

实用舞蹈作品教程

主 编 谢 琼

副主编 何涛宏 刘 波 孟 超

编 委 刘昌锦 徐 磊 彭 津

夏志恒 刘 畅 徐 韵



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用舞蹈作品教程/谢琼主编. —上海:复旦大学出版社,2012.7
全国学前教育专业(新课程标准)“十二五”规划教材
ISBN 978-7-309-09076-5

I. 实… II. 谢… III. 舞蹈作品-中国-幼儿师范学校-教材 IV. J722

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 162383 号

实用舞蹈作品教程

谢 琼 主编
责任编辑/查 莉

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 7.5 字数 225 千
2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-09076-5/J·187

定价:35.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书分为四篇：“舞蹈基础知识与基础训练”、“中国民族民间舞蹈”、“流行舞蹈”和“幼儿舞蹈”。利用本教程教学，既可以丰富专业教师幼儿舞蹈教学的素材，也可以锻炼学生对幼儿舞蹈的表现力，开阔学习思路，教学相长，为提高舞蹈专业素质打下坚实基础。

本书适用于全日制高职高专院校学前教育专业、音乐教育专业、旅游专业、商务英语专业和文化管理等专业课程教学，也可作为职业技术学院、群艺馆、舞蹈培训教育机构和广大业余舞蹈爱好者的专业参考和音像教材。

本书配有光盘，内含舞蹈分解动作演示，直观生动，便于学习者进行模仿训练。

前言

Preface

《实用舞蹈作品教程》以时代性、科学性、实用性为基本原则,力求将舞蹈的知识性、训练性、娱乐性相结合,提高舞蹈学习者的学习兴趣。教材内容由简至繁,既有教材纵线的系统性,又有横线的相互协调性,便于教师延续性知识讲授。

教程分为四篇:第一篇“舞蹈基础知识和基础训练”,涵盖了地面组合、扶把组合和中间舞姿组合,着重训练学生的基本体态;第二篇“中国民族民间舞蹈”,为本教材重点内容,详细介绍了汉、藏、维、傣、彝、蒙古族舞蹈的风格特点、基本步伐和动作要领,并根据教学实际,编导创作了六个舞蹈作品,供学生参考和学习;第三篇“流行舞蹈”,顺应时代要求,贴近学生实际运用,具有时代气息;第四篇“幼儿舞蹈”,包含表演和律动两部分,本篇内容对学前教育专业学生的幼儿舞蹈创编具有实践指导意义。利用本教程教学,既可以丰富专业教师幼儿舞蹈教学的素材,也可以锻炼学生对幼儿舞蹈的表现力,开阔学习思路,教学相长,为提高舞蹈专业素质打下坚实基础。

本教材适用于学前教育专业、音乐教育专业、旅游专业、商务英语专业和文化管理等专业课程教学,也可作为群艺馆、舞蹈培训教育机构和广大业余舞蹈爱好者的专业参考和音像教材。

全书由谢琼统稿;编导组:谢琼、刘昌锦、孟超、徐磊、彭津;摄影:夏志恒;录像:李钜恒;音乐:刘畅、徐韵、何涛宏。在编写过程中,得到了陈妮、姚莉、李诗韵等同志的帮助,在此表示衷心感谢。教材中引用了一些舞蹈音乐,凡是知道作者的,都已署名,还有一些因无法查明原作者,故而署名只能暂付阙如,对此我们深表歉意,欢迎读者惠予提供原作者信息,我们会尽力补正,并按国家相关规定支付报酬。由于时间仓促,又限于编者的水平,教程难免有不足之处,诚恳希望各位读者批评指正。

编者

2012年6月

目 录

Contents

第一篇 舞蹈基础知识和基础训练

第一章 舞蹈基础知识 \003

第一节 芭蕾舞概述 \003

第二节 中国古典舞概述 \007

第二章 舞蹈基础训练 \011

第一节 地面动作训练 \011

第二节 扶把动作训练 \018

第三节 中间舞姿训练 \037

第二篇 中国民族民间舞蹈

第一章 中国民族民间舞概述 \045

第二章 中国民族民间舞训练 \046

第一节 汉族民间舞蹈 \046

第二节 藏族民间舞蹈 \050

第三节 维族民间舞蹈 \054

第四节 傣族民间舞蹈 \058

第五节 彝族民间舞蹈 \061

第六节 蒙族民间舞蹈 \065

第三篇 流行舞蹈

第一章 流行舞蹈概述 \071

第二章 流行舞蹈训练 \072

第一节 爵士舞 \072

第二节 西班牙舞 \078





第四篇 幼儿舞蹈

第一章 幼儿舞蹈概述 \089

第一节 幼儿舞蹈特点 \089

第二节 幼儿舞蹈分类 \090

第三节 幼儿舞蹈创编的基本要求 \091

第二章 幼儿舞蹈作品 \093

第一节 幼儿舞蹈表演训练 \093

第二节 幼儿舞蹈律动训练 \107

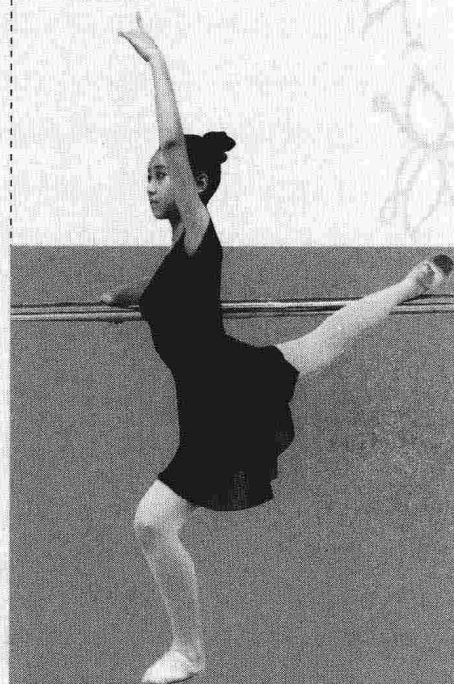
主要参考文献 \113



实用舞蹈作品教程

第一篇

舞蹈基础知识和基础训练



舞蹈基础知识

第一节 芭蕾舞概述

一、芭蕾舞的起源

芭蕾,由法语“ballet”音译而来,而整套的芭蕾术语也都是用法语来表达的。芭蕾舞孕育于意大利文艺复兴时期,17 世纪后期开始在法国发展流行并逐渐职业化,在不断的变更创新中风靡全世界。“芭蕾”一词意为“跳”或“跳舞”。最早的意思只是跳某种形式的舞蹈,并没有赋予其他的内涵,是一种群众广场表演或自娱自乐的舞蹈。在发展进程中形成了严格的芭蕾舞规范和结构形式,经过宫廷的职业舞蹈家提炼加工、高度程式化之后呈现出洋溢着贵族气派的剧场舞蹈,其主要特征是女演员要穿上特制的足尖鞋,立起脚尖起舞。

芭蕾舞作为一门综合性的舞台艺术,结合了音乐、舞蹈、默剧和绘画等艺术形式。17 世纪后期在法国宫廷形成。1661 年,法国国王路易十四下令在巴黎创办了世界第一所皇家舞蹈学校,经过严格反复的论证后,确立了芭蕾的五个基本脚位和七个手位,使芭蕾有了一套完整的动作和体系,这五个基本脚位和七个基本手位一直沿用至今。这种程式化肢体语言经过长期的历史考验之后固定下来的动作,具有高度的经典性和频繁的使用率,为芭蕾舞的发展打下坚实的基础。

二、芭蕾舞的基本特征

芭蕾从意大利发展到法国,从自娱性活动发展到专业性的表演,经过了近 500 年的漫长孕育。现代芭蕾舞终于告别了原有的以自娱自乐为基本形式的初级阶段,开始向精、高、尖的技术高度与美学理想迈进,成为远远高于生活原型、超凡脱俗的表演艺术。

(一) 芭蕾舞的动作特征

芭蕾舞轻盈飘逸,动作特征可以用“绷、开、立、直、弧、长”这六个字来概括。

“**绷**”:指芭蕾表演者无论男女,身体的各部位都要“绷”起来。尤其是伸出双脚时脚背必须有力地绷直,使脚面能凸出来,这样脚形不仅优美,而且增加了脚的力度。如做前腿、旁腿、后腿的大踢腿动作时,都要求脚背要最大限度地绷直,使腿部的线条更加修长、流畅、美观。只有通过“绷”才能把能量聚集在肢体末梢部位,才能使得各部位的肌肉能量向身体的中心垂线凝聚,从而产生上升的动式,大踢腿时才有力度与速度的结合。

“**开**”:指各种脚位置及身体五大关节从肩、胸、胯、膝、踝任何动作中都要求左右对称地向外打开,尤其是双腿从胯关节处向外用力打开 180 度。由于腿向外转开后,可以最大限度地延长舞蹈者的肢体线条,从而最大限度地扩大动作空间范围,使动作幅度增强、增大,动作更加灵活,同时提高了身体在运动中的平衡能力,姿态动作更加典雅,增加了表演者的表现力,体现出芭蕾舞的贵族气质。

“**立**”:指后背(脊柱)要直立,挺拔向上。要求演员收臀、立腰、展胸,绝对不允许撅臀、驼背、塌腰。演员身体重心的正确与上身形态的舒展与挺拔,在芭蕾舞中极为重要。讲究体态美,要求在舞蹈中直立与挺拔,这与芭蕾源自欧洲宫廷以及表现贵族气质有直接关系。

“**直**”:指主力腿和动力腿的膝盖和后背在没有特殊动作需要的情况下,都应该伸直、稳定、有力。无





论是最基本的站立(要求双膝伸直,后背向上挺直),还是最常见的“Battement tendu”(主力腿、动力腿都要立直),两条腿均要求从胯到脚背外开,膝盖伸直,使舞姿更显延伸、清新、舒展。并且,舞台上的行进路线大多都是呈直线形的,如《天鹅湖》第一幕男女群舞《波洛涅舞曲》中,队形多用横竖直线来交织和穿梭。

“弧”:要求表演者的手臂要线条优美,呈圆弧形,能在运动过程中保持此种形状,有“感觉地”运用手臂。手型应有形地显示出柔和的圆弧形。身体中尖锐的棱角,如折腕和臂肘的弯曲,都是芭蕾规则所不容许的。手位七个位置也是这样,它们与腿及全身构成了人体的修长线条美。

“长”:指的是芭蕾要求表演者的腿、脚及身体线条要修长且亭亭玉立,这与芭蕾舞作为一种以下肢动作为主的舞蹈有直接的关系。舞蹈家在剧目主角甄选时对舞者的挑选,其标准是要求长脖子、长胳膊、长腿。

(二) 芭蕾舞女演员舞蹈特征

芭蕾舞女演员的足尖技巧的使用,是芭蕾舞区别于其他舞蹈的显著特征,因此有人将芭蕾舞称为“足尖舞”。几百年来,芭蕾舞以它别具一格的魅力与美丽,征服了千千万万不同肤色、种族、语言、文化风俗的观众。它不但突出了女演员修长双腿和身体的轻盈感,而且增加了表现力和技巧性。带着梦幻神秘色彩的足尖鞋,在普通舞鞋的鞋尖部分增垫多层布料或轻质木植,并在鞋尖上用线缝纳两层,这些准备是为演员在脚尖上作舞并达到平衡提供一个有力的支撑点。就是这样一个仅一平方英寸大小的平面,使芭蕾成为“最生动”、“最典雅高贵”、“最美丽”的艺术。要获得芭蕾之美必须经过挑选与严格的、痛苦的磨炼。培养芭蕾专业的表演者,首先要经过仔细的挑选,其具体条件为:脚趾较短,齐而有力,看起来似“方形”,脚心凹陷,有着强健灵活的脚步。同时,在学习芭蕾舞过程中,为了使脚背能立起来,演员们都要付出极其痛苦的代价,因为长期练习,导致流血、化脓,甚至掉趾甲。练习时间要充分保证,必须始终坚持“冬练三九,夏练三伏”。内容开始从地面软度到双手扶把、中间部分,再到跳与转的练习,双脚脚尖在二位上立半脚尖,然后慢慢通过半脚尖落到全脚。只有这样,十年如一日般刻苦训练,才可能为观众带来美的芭蕾舞艺术。

(三) 芭蕾舞典型技巧

舞蹈是一门技巧性很高的艺术,而芭蕾的技巧更是被公认为难度最大、最难练的艺术。芭蕾的技术技巧包括旋转、跳跃、脚尖控制、双人舞技巧等。

旋转,是芭蕾舞不可缺少的技巧之一。旋转数量的多少和质量的高低是评判芭蕾舞者技术水平高低的核心标志之一。所谓质量,主要是在旋转过程中舞姿的规范与否,不仅涉及美观、更关系到动作是否能独立完成。速度是芭蕾舞表演者技术水平高低的又一硬性标准。速度越快难度越大。在旋转中,加速是必不可少的,对于动作的完成起到推力作用。芭蕾的旋转基本技巧为:舞者以一只脚为转轴,另一只脚屈膝在膝盖处、脚踝处,或伸展,或作“迎风展翅”、“鹤立式”等舞姿动作,旋转时可以向外转或向内转。要评判一个演员旋转优劣与否,不仅看转圈的数量,更重要的是要看旋转速度和节奏以及结束动作时是否平稳、利落、漂亮。例如《胡桃夹子》中双人舞的32个“挥鞭转”,就包括了规范舞姿、空间方位、停转时的稳定和姿势,以及旋转的数量等诸方面的要求。

跳跃,在芭蕾舞中对于每位演员来说都是技术的巅峰。芭蕾的跳跃种类很多:有从地面直接向上的中跳、大跳与小跳(冲天大跳或小弹跳或中等高度的跳跃),也有边移动边跳。跳跃的高度与舞蹈动作的编排有关。最能感染人的跳跃,不仅要跳得高,跳得轻,落得稳,而且还要求舞者把握好音乐节奏。在表演中身体的每个部位包括手臂、头以及脸部表情协调一致。好的弹跳力,与表演者的腿部肌肉成正比,舞者经过长期训练,能有效地控制身体的每个部位。在演出过程中,人们看的不单单是技术痕迹,更应该是综合技术能力的显现。在瞬间的跳跃中,空中的片刻停顿,让观众留下深刻的印象。如《红色娘子军》舞剧中,至今人们还能想起经典的画面,富有节奏感、四肢协调一致、既高又飘而落地无声的大跳,成为全世界观众的传奇佳话。

三、芭蕾舞的种类与特点

一部芭蕾史,上下五百年。按照历史时期划分为“早期芭蕾”、“浪漫芭蕾”、“古典芭蕾”、“现代芭蕾”和“当代芭蕾”五个部分。每个时期的芭蕾都对应前一个,是对前面时期的芭蕾的传承与发展,而非简单的否



定与取代。

每个时期的芭蕾都有各自的特点。“早期芭蕾”是在意大利宫廷贵族的宴会上自得其乐的自娱性表演,与我们心目中的形象尚有差距。“浪漫芭蕾”在审美观念上奠定了“轻盈”、“飘逸”,动作“垂直向上”;以童话神话为题材,服装风格为白纱裙模式,对后期的芭蕾的发展,从训练到创造、从鉴赏到表演,产生了全方位和决定性的影响。“古典芭蕾”是以俄罗斯学派为代表,它是意大利与法兰西两大流派的综合产物,经过俄罗斯学派自身不断创新,“古典芭蕾”作品气势恢宏、动作凝练,这些特点一直延续至今。“现代芭蕾”在“古典芭蕾”技术技巧的基础上,注入了新时期的观念意识与表现力,并通过适当的改革,传承和发扬了“古典芭蕾”的优秀传统;“现代芭蕾”使芭蕾舞不再是音乐或者布景、道具的奴隶,充分让编导享受创作的自由,为芭蕾舞创作注入了强大的生命力。“当代芭蕾”,是芭蕾进入 20 世纪 70 年代以来,受到现代舞这种新兴舞蹈在观念以及方法上的影响,是新思想、新理念的共同影响下的创新发展。

四、芭蕾舞形体训练的作用

芭蕾是美的艺术,是人类文明、进步的精华,典雅且优美。芭蕾舞形体训练是以改善人的形体为指向的运动,受到人们的喜爱和学习。芭蕾舞训练是培养舞蹈艺术表现能力的开端,通过它可以使人的自然形体成为富有表现力的艺术形体。芭蕾基础训练其重要性是不可取代的。训练中要激发潜能,调动学生的积极性,解决好技术性与创造性的关系,让学生形成优雅、和谐、刚柔并济的舞蹈风格。芭蕾舞同时也是一种有氧运动,以芭蕾舞的基本动作作为训练内容,其健美力度是一般健身运动所无法比拟的,它具有收缩肌肉纤维的功能,使身体各部位发展均衡,姿态优美、挺拔。训练中伴随着悠扬的音乐,让芭蕾艺术之美得到直观又含蓄的展现。

五、芭蕾舞手、脚基本位置

1. 芭蕾基本手位

一位:双手下垂,放在身体的前面,胳膊肘与手腕成弧形,掌心相对,两手相距约一拳距离。双手离大腿有一拳的距离,切记不要靠住大腿。(见动作图 1)

二位:双手保持弧形上抬至与胃平(上半身的中部,腰以上,胸以下的位置),掌心相对,两手相距约一拳距离,注意手与胳膊肘两个支撑点的稳定。(见动作图 2)

三位:在二位的基础上继续往上,两臂保持弧形,至额头前斜上方,在眼的视线内。(见动作图 3)

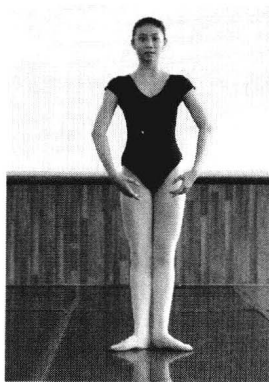
四位:一手在三位,另一手在二位,继续保持两臂弧形。(见动作图 4)

五位:一手在三位,另一手在七位(在二位的基础上,用指尖带动慢慢向旁边打开)。(见动作图 5)

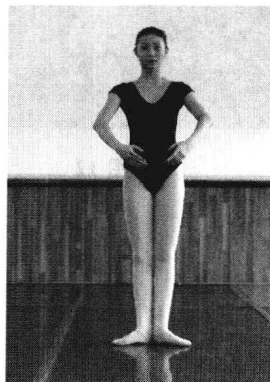
六位:一手在二位,另一手在七位。(见动作图 6)

七位:两手臂打开至身体两侧,从肩肘部到手腕继续保持弧形。(见动作图 7)

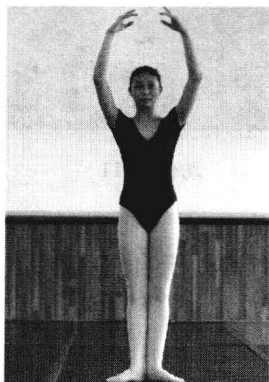
结束动作:两手从七位(手心向前)划一小半圆,慢慢回到一位手。



动作图 1



动作图 2



动作图 3

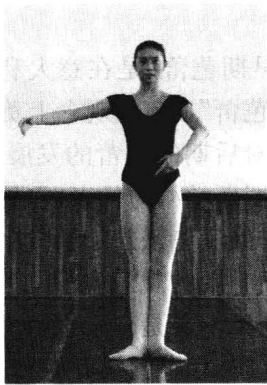


动作图 4

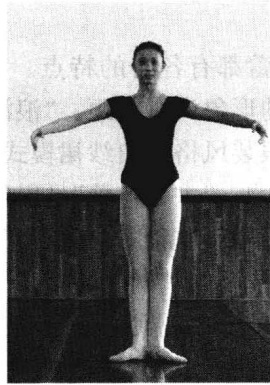




动作图 5



动作图 6



动作图 7

教学提示:

- 1) 一位手时,两臂不要触身体,并保持好手的弧形。
- 2) 注意手的形状(手指完全放松并拢,拇指和中指相近)。
- 3) 从六位手到七位手打开时,两臂保持弧形,向外打开,要保持延伸感觉。
- 4) 三位手应放在抬眼可以看见的位置。
- 5) 手位要与呼吸配合,眼随手动,动作优美,形成舞姿。

2. 芭蕾基本脚位

一位脚: 两脚跟紧靠在一一直线上,大腿内侧向外转开,重心在两脚上(不要把重心前移至大脚趾),脚尖向外 180 度,双肩下压,目视前方。(见动作图 8)

二位脚: 在一位脚的基础上,两脚打开,两脚间有一脚的距离,继续保持一位脚的体态。(见动作图 9)

三位脚: 两脚一前一后,一脚在一位,另一脚收在前脚掌中间的位置。(见动作图 10)

四位脚: 在五位脚的基础上,一脚平行向前,两脚距离一脚的位置。两脚脚跟与脚尖要在一条竖线上,继续保持外开。(见动作图 11)

五位脚: 两脚重叠,即前脚脚跟与后脚脚尖相靠,后脚脚跟与前脚脚尖相靠。(见动作图 12)



动作图 8



动作图 9



动作图 10



动作图 11



动作图 12

教学提示:

- (1) 双肩下沉,目视前方,颈部处于自然状态。
- (2) 重心要保持在两脚之间。
- (3) 收臀立腰,挺拔向上。
- (4) 肩、胸、腹部、大腿跟在同一平面上。
- (5) 双膝伸直并对齐外开的脚尖。



第二节 中国古典舞概述

一、中国古典舞概述

“古典”即“经典的”意思,而古典舞蹈是一种有其独特的风格特征的表演性舞蹈种类,专指各民族中长期流传至今具有一定代表意义的优秀舞蹈作品。世界各国都有自己独特风格的古典舞蹈。中国是文明古国,上下五千年,有着源远流长的传统舞蹈艺术。其传统精神与实质内涵悠久且丰厚。中国古典舞是中华民族文化的艺术结晶,在中国舞蹈史上占有极其重要的地位,堪称中国舞蹈的代表舞种。在舞蹈工作者们多年呕心沥血的提炼、整理、加工、创造的基础上,中国古典舞传承了民族民间传统舞蹈,并经过反复验证和实践,形成了具有一定古典风格特色与典范意义的舞蹈,是我国舞蹈艺术中的一个类别。古典舞创立于20世纪50年代,曾一度被一些人称作“戏曲舞蹈”。它本身就是介于戏曲与舞蹈之间的混合物,在不断借鉴和融合中,未完全从戏曲中蜕变出来。称它为“戏曲”,它又已经去掉了戏曲中最重要的唱、念部分;说它是“舞蹈”,它还大量保持着戏曲的身体形态。综合起来,古典舞吸取了戏曲中的动律特点、造型方法和美学规范,形成了独特的风格传统。中国古典舞,它并不是古代舞蹈的翻版,它是建立在深厚的传统舞蹈美学基础上,适应现代人欣赏习惯的新古典舞。它是以民族民间舞为主体,以戏曲、武术等民族美学原则为基础,吸收借鉴芭蕾等外来艺术的有益部分,形成独立的、具有民族性、时代性的舞种和体系。

二、中国古典舞的基本特征

中国古典舞的手、眼、身、法、步是其舞蹈形体美的重要因素。“神韵”是中国古典舞内在的灵魂,古典舞蹈十分注重人物性格的刻画与演员内在的气质美。“身法”与“神韵”统称为“身韵”,其中包涵着“形、神、劲、律”这四个不同而又不可分割的方面。中国古典舞强调“手到、眼到、步到、身到”,即“形神兼备”。这要求表演者以手、眼、身、法、步互相配合,连贯一气,做到“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”。中国古典舞要求演员在做任何一个动作元素时一定要“形未动,神先领,形已止,神不止”,这是中国古典舞不可缺少的标志。

“形”是一切外在的、我们能看得见的、最直观的体态,比如我们训练中的托掌,双山膀、单托手等。“形”表现为万千种的体态和变化的动作以及动作与动作之间的连接,所以说“形”在古典舞身韵中是最基本的特征。通过对现代审美特征和古代传统艺术的各种典型舞蹈姿态的进一步剖析,得出了在“形”上的体态“刚健挺拔、含蓄柔韧”的气质美和“拧、倾、圆、曲”的曲线美。以“平圆、立圆、八字圆”的运动路线为主体,又提炼出了“提、沉、冲、靠、含、腆、移”这七个动律元素。

“神”在这里指内涵、神采、韵律、气质,它是一种内在的、发自内心的微妙感觉。“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”。所谓“心、意、气”,正是“神韵”具体化的体现。通过自己的意识、意念、感觉、神态来表现舞蹈动作。比如:一个“呼吸”都是由意念支配,是靠自己的意识和感觉来带动动作的。我们都知道,眼睛是心灵的窗户,它是传播“神韵”的工具,而眼神的“聚、放、凝、收、合”并不是指眼珠的自身转动,而是受内涵的支配和心理的节奏,用内心的情感所表达的,这正是说明“神韵”是所有动作的开始,在表演中起着主导支配的作用。

“劲”则是赋予“形”内在的节奏和层次,有对比的力度处理,通俗说是舞蹈中“线中的点”、“点中的线”,舞者在运动时力度并不是平均的、单一的,而是有轻有重、有急有慢,强弱、长短、顿挫、切分、延伸等的对比和区别。

“律”包涵的是自身的律动性和它依循的规律,即“逢冲必靠、欲左先右、逢开必合、欲前先后”等运动规律,而正是这些规律产生了古典舞的特殊审美性。“形、神、劲、律”在古典舞“身韵”的运动整体分析中各有各的特点,然后产生并达到“形、神、劲、律”的统一,即“形神兼备、内外统一、身心并用”,这些特点是中国古典舞的艺术灵魂所在。





三、中国古典舞的音乐特点及其与舞蹈的关系

中国古典舞音乐源自中国古代宫廷音乐,是对古代优秀文化及思想内涵的传承,是中国古典音乐与舞蹈融合发展的结晶。中国古典音乐是在中国五千年文明发展过程中,以中国主流文化、思想为指导下,所衍生、创造的音乐。它承载的更多是厚重的文化、思想内涵,强调的是音乐内在的思想、韵律和文化。中国古典音乐推崇自然之音,强调生机盎然的意境和生机勃勃的情调,强调表现人类生生不息的生命精神。中国古典音乐不论是雅乐体系还是燕乐体系,都是建立在单音体系之上的。单音体系的欲上又下的旋律走向、欲快又慢的节奏规律和欲强又弱的强弱变化,给人空灵、清新之感。

音乐对舞蹈最直接、最基本的作用,在于音乐可以配合并帮助舞蹈在整个过程中烘托气氛、表达情绪、体现性格和帮助组织舞蹈动作。舞蹈需要音乐的强化,离开音乐,舞蹈是难以充分表达内心情感的。而舞蹈的创作需要对照音乐来进行,由于舞蹈与音乐有着共同的节奏、韵律和情感内容,而且是同步展示的,两者就必须高度一致。对于同在中华文明熏陶下孕育出的中国古典音乐,在其韵律、节奏等诸多方面更是与中国古典舞蹈有着近乎完美的结合。因此,音乐能更好地引导组织舞蹈动作、表达舞蹈情感、烘托舞蹈气氛、体现舞蹈内涵。

四、中国古典舞训练的作用

中国古典舞训练能提高舞蹈者的舞蹈感觉与舞蹈表演能力。能帮助学习者解决舞蹈表现力的问题,是培养舞蹈感觉、增强表演意识的最有效途径。在整个训练中,每一部分均围绕着解放身体、增强表演意识来展开,它科学地采用了动作元素、短句、组合的由简到繁训练方法,注重古典舞细节。在训练中细到训练手、眼、头、胸、肩、背等以往被人忽略的部位,并强调身与心、形与身的高度结合。古典舞训练要求外部造型必须遵循一定的规范,从外形就开始培养古典舞审美感觉。同时,除形以外还必须内练呼吸,要求学习者运用正确的呼吸方法,正确地控制劲力,让身体的各个部位在舞动中协调配合。另外,还需要有美的、准确的神态。最后,用规范的外形、准确的劲力、顺畅的呼吸充分地表现不同的感情、人物,使其极具整体美感,才算达到古典舞训练的最高境界。

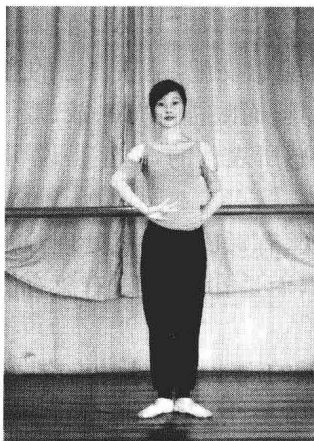
五、中国古典舞手臂、脚基本位置

1. 中国古典舞基本手臂形状

- 1) 双山膀:两臂平抬至肩下(在身体两侧),保持手臂的圆弧形,掌心向外。(见动作图 13)
- 2) 单按掌:一手背,另一手在胸窝处,保持手臂弧形,按掌离身体约一拳半的距离。(见动作图 14)
- 3) 顺风旗:一手山膀位,另一手在托掌位。(臂至头顶上,保持手型,在头旁边大约一拳的距离。)(见动作图 15)



动作图 13



动作图 14



动作图 15



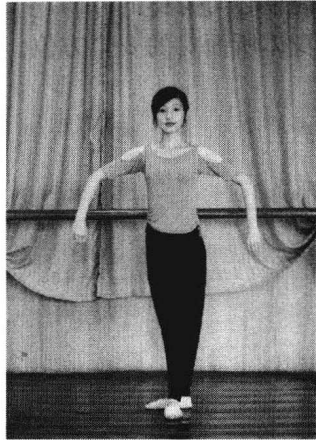
- 4) 双扬掌位: 双手分掌, 两臂伸直抬至头顶位置, 手心向上。(见动作图 16)
- 5) 斜托掌位: 一手扬掌位, 另一手比山膀位置稍低, 手心向上, 两臂成一斜线。(见动作图 17)
- 6) 双提襟: 双手握拳提于胯旁, 拳眼对准髋关节, 离髋关节约一掌距离。(见动作图 18)



动作图 16



动作图 17



动作图 18

教学提示:

1) 中国古典舞要求手臂运动规律是臂要圆、路线要圆, 外柔内刚。

2) 眼随手动。

3) 收臀立腰, 挺拔向上。

4) 呼吸带动作, 流畅、均匀、自如。

2. 中国古典舞基本脚位

1) 正步: 两脚靠拢, 脚尖对齐, 脚跟对齐, 重心在两脚上。(见动作图 19)

2) 小八字步: 脚跟靠拢, 左脚尖对 8 点, 右脚尖对 2 点。(见动作图 20)

3) 丁字步: 前脚脚跟在后一脚的脚窝处, 重心在两脚上。(见动作图 21)

4) 踏步: 在丁字位的基础上, 前脚平移一脚的距离, 前脚膝盖直, 后脚膝盖稍弯, 两膝盖紧靠, 重心在前面的脚上。(见动作图 22)

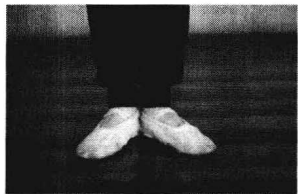
5) 大踏步: 在踏步的基础上, 前脚向 2 点方向继续平移, 至半蹲, 重心在前脚上。(见动作图 23)

6) 弓箭步: 重心在两脚之间, 迈出的大腿要与地面平行, 小腿垂直地面, 后臀部前顶。(见动作图 24)

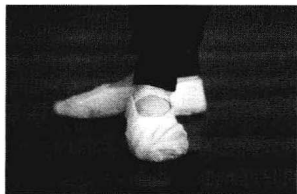
7) 虚步: 有前、旁、后虚步, 重心在主力腿上, 向前点地的脚要最大限度擦地出去, 脚尖点地。(见动作图 25)



动作图 19



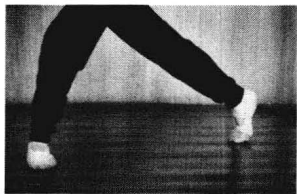
动作图 20



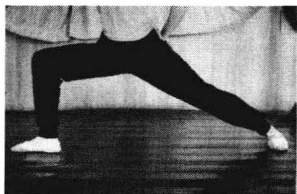
动作图 21



动作图 22



动作图 23



动作图 24



动作图 25





教学提示：

- 1) 要让学生熟记每一个脚的位置,并同时记住规则和要求。
- 2) 脚的位置与身体的配合有密切的关系,是完成舞姿的基础。
- 3) 要掌握重心与身体的方向。
- 4) 熟记身体所面对的 8 个方位。

