



学前教育专业职业技能实训系列教材

◎ 主编 蔡 艳

舞 蹈

武汉理工大学出版社

学前教育专业职业技能实训系列教材

舞 蹈

主 编 蔡 艳

副 主 编 张萌萌 郝艳亮 胡文婷

参编人员 晏 妮 关 岛 肖露露

邓 韵 魏 涛

武汉理工大学出版社

【内 容 提 要】

本书依照“用舞蹈进行素质教育的舞蹈教育”理念,强调在“学舞蹈”、“知舞蹈”的过程中提升“会舞蹈”、“用舞蹈”的能力和素质的双重意义。

本书围绕“会舞蹈”和“用舞蹈”这一教学目标,按学和知的过程分专题进行编写,分为四个学期共二十五个专题,每个专题由“学习提示”、“舞蹈基础知识”、“案例选编”、“拓展知识”四个部分组成。“学习提示”从知识、能力的角度概述了每个专题的教学内容和目标,帮助学生预习和复习;“舞蹈基础知识”和“拓展知识”,融合了各专题与训练组合对应的背景知识,帮助学生内化舞蹈技能学习的外像模仿,内外贯通;“案例选编”则根据教材组织结构,由浅入深地选择了全国资深专家编排的中国古典舞、芭蕾舞、民族民间舞蹈的训练组合和剧目,帮助学生进行有针对性的舞蹈训练。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/蔡艳主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2012.12

(学前教育专业职业技能实训系列教材)

ISBN 978-7-5629-3860-6

I. ① 舞… II. ① 蔡… III. ① 学前教育-舞蹈训练-高等职业教育-教材 IV. ① G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 270371 号

项目负责人:鹿丽萍

责任编辑:鹿丽萍 向玉露

责任校对:向玉露

装帧设计:语新文化图书设计工作室

出版发行:武汉理工大学出版社

地 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.techbook.com.cn>

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:湖北新华印务有限公司

开 本:889×1194 1/16

印 张:7.25

插 页:1

字 数:210 千字

版 次:2012 年 12 月第 1 版

印 次:2012 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1—3000 册

定 价:24.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87515778 87515848 87785758 87165708(传真)

• 版权所有,盗版必究 •

学前教育专业职业技能实训系列教材

编审委员会

主 任 蔡迎旗

副主任 周宗清 杨文堂

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 雅	皮军功	田纯亚	甘纪雄	甘志明
朱宗顺	伍香平	杨文堂	陈 宏	陈志超
张 莉	何 磊	周宗清	贺绍华	徐国红
高德胜	常红卫	蔡迎旗		

编辑委员会

主 任 李永华

副主任 曹跃丽 卓 萍 郑传芹

委 员 (以姓氏笔画为序)

邓霁岚	李永华	张怀俊	杨坤道	吴 皓
周立峰	郑传芹	金晓梅	卓 萍	赵红霞
胡 箭	耿同梅	秦振彪	曹跃丽	廖江涛
蔡丽竑	蔡 艳			

编写说明

随着我国国民经济快速持续的发展,居民生活水平大幅度提高,社会对幼儿教育特别是优质幼儿教育资源的需求愈来愈强烈,大力发展幼儿教育,已成为全社会的共识。《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》(国发【2010】41号)明确指出:把发展学前教育摆在更加重要的位置;多种形式扩大学前教育资源;多种途径加强幼儿教师队伍建设;统筹规划,实施学前教育三年行动计划。在中央和地方政府的大量财力投入下,2010—2013年,我国学前教育机构的发展步入了快车道,幼儿教师的供需矛盾更加突出。以潜江市为例,除市区外,潜江市城镇、农村园共108所,在园幼儿17820人,按国家规定标准应配教师2468人,实有在职各类教师1188名,尚缺教师1280人,在现有教师中,有幼儿教师合格学历的教师共203人,合格率为15.8%。没有合格幼儿教师的幼儿园有23所。从湖北省来看,潜江是经济和教育较为发达的地区,且以学前教师师资培养为主的江汉职业艺术学院地处潜江市内,幼儿教师如此紧缺,其他地区更不容乐观。据江汉艺术职业学院江蕾幼教研究所抽样统计,黄冈,孝感、十堰和恩施等地区农村地区幼儿教师的合格率低于22.6%。从理论上讲,全省农村地区目前需要进行转岗培训的教师和补充的合格幼儿教师数至少5万人,如果没有有效的合格幼师的培养培训途径,到2020年,缺口将更大,需求量将超过10万人。目前,合格幼儿教师奇缺。基于这一现实,仅仅依靠我省现有的幼儿师范学校(含高校的学前教育专业)培养的毕业生远远不能满足幼教市场对人才的需求。因此,幼儿园在职的未取得幼儿教师资格证的人员和中小学富余教师进行转岗培训势在必行。这部分人员,一般文化素养比较高,培训主要应解决幼教观念和幼教技能的问题。对于在校的幼师和学前教育专业的学生来说,毕业后要能够更快地适应幼儿园的教育教学工作,强化培训其职业技能,就显得尤为重要。

鉴于幼儿师范学校(含高校的学前教育专业)培养人才和培训幼儿教师的工作实际需要,编辑委员会成员在大量的调查基础上,结合多年来积累的培养和培训工作经验,编辑了这套“学前教育专业职业技能实训系列教材”,以解幼儿教师培养和职业技能实训教学用书之急需。由于编著者水平的局限,书中难免有疏漏甚至错误,敬请专家学者和读者批评指正。

“学前教育专业职业技能实训系列教材”编辑委员会

前 言

学前教育专业的学生今天是学校的学生、明天是学前儿童的老师,如何让他们能够承担起明天的教育重任,舞蹈课程的开设对于培养他们所需的职业情趣和素质,具有十分重要的作用。

我国著名舞蹈教育家吕艺生先生说:“我们有两种舞蹈教育,一种是以舞蹈为职业的舞蹈教育,一种是用舞蹈进行素质教育的舞蹈教育。”在学前教育专业开设舞蹈课程正是后一种舞蹈教育。

这种“用舞蹈进行素质教育的舞蹈教育”在学前教育专业至关重要,它具有在“学舞蹈”、“知舞蹈”的过程中,提升“会舞蹈”、“用舞蹈”的能力和素质的双重意义。在多年的舞蹈教学教研中,我们感受到学前教育专业的舞蹈教育不能只是简单的舞蹈技术传授,还需要有舞蹈知识和能力的补充和转化,为学前教育专业能力的完善做支撑。所谓“学舞蹈”、“知舞蹈”就是通过循序渐进的舞蹈体能训练,在锻造学生艺术的身体和舞姿的同时,帮助他们了解相应的舞蹈知识,使其具有一定的艺术素养;所谓“会舞蹈”、“用舞蹈”,就是学生在能跳舞、会跳舞的同时,还具有使舞蹈成为教育学前儿童的方法和手段之一的能力。这种素质和能力正是学前教育专业开设舞蹈课程的目的。

本教材就是围绕“会舞蹈”和“用舞蹈”这个教学目的,按学和知的过程分专题编写的,依据每周两课时选取教学内容。两年四个学期共二十五个专题,前三个学期各七个专题,第四个学期四个专题。每个专题由学习提示、舞蹈基础知识、案例选编、拓展知识四个部分组成。“学习提示”从知识、能力的角度对每一个专题的教学内容和目的做了提示,帮助学生预习和复习;“舞蹈基础知识”和“拓展知识”,融合了各专题与训练组合对应的舞蹈文化基础知识,帮助学生内化舞蹈技能学习的外像模仿,内外贯通;而“案例选编”是本教材的特色之一,我们依据教材组织结构,由浅入深地选择了全国资深专家和教授潜心研究编排的中国古典舞、芭蕾舞、中国民族民间舞蹈的训练组合和剧目。

我们期望这本书不仅是学前教育专业学生的教科书,也成为教师教研的参考书,更希望得到同行和专家的批评指正。

编 者

CONTENTS

目录

第一学期

专题一 舞蹈基础	(1)
一、舞台、舞蹈常用术语	(1)
二、案例学习——选编组合 1《对数歌》	(3)
三、拓展知识——“艺术之母”	(4)
专题二 身体训练	(5)
一、身体基础训练常识	(5)
二、案例学习——活动组合 2《长相思》	(7)
三、拓展知识——腰的开发	(8)
专题三 芭蕾舞基础	(9)
一、芭蕾的手位与脚位	(9)
二、案例学习——选编组合 3《八只小鹅》	(11)
三、案例学习——选编组合 4《小蝌蚪》	(12)
四、拓展知识——“ballet”	(13)
专题四 古典舞基础	(14)
一、中国古典舞蹈手型、手位及脚位	(14)
二、案例学习——选编组合 5《寻胡隐君》	(17)
三、案例学习——选编组合 6《村居》	(18)
四、拓展知识——新世纪中国古典舞蹈	(19)
专题五 爵士舞蹈基础	(20)
一、爵士舞手位、脚位	(20)
二、案例学习——选编组合 7《隔离训练》	(21)
三、案例学习——选编组合 8《可爱的蓝精灵》	(22)
四、拓展知识——“Jazz”和“Jass”	(24)
专题六 调度训练	(24)
一、剧场舞蹈的舞台调度与记录	(24)
二、案例学习——学演芭蕾舞剧《天鹅湖》第二幕选段	(25)
三、拓展知识——走近经典：芭蕾舞剧《天鹅湖》	(29)
专题七 即兴编舞	(29)
一、音乐节奏与肢体动作	(29)
二、案例推荐——节奏训练	(30)



三、拓展知识——学习即兴编舞的第一步(时间)	(31)
------------------------------	------

第二学期

专题一 舞蹈的基本功	(32)
一、舞蹈的软开度训练	(32)
二、案例学习——原创活动组合 1《超级玛丽》	(35)
三、拓展知识——艺术与舞蹈的特性	(36)
专题二 舞姿训练	(37)
一、舞蹈挺拔训练知识	(37)
二、案例推荐——选编组合 2《摩登女孩》	(38)
三、案例推荐——选编组合 3《四小天鹅》	(39)
四、拓展知识——舞蹈身姿训练	(40)
专题三 身法、韵律组合	(41)
一、舞蹈的韵律美	(41)
二、案例推荐——选编组合 4《小花旦》	(43)
三、案例推荐——选编组合 5《练字谣》	(44)
四、拓展知识——中国舞蹈的形神劲律	(46)
专题四 律动操	(48)
一、案例推荐——选编组合 6《爱的人间》	(48)
二、案例推荐——选编组合 7《花球舞》	(49)
三、拓展知识——律动操	(51)
专题五 爵士舞蹈	(51)
一、案例推荐——选编组合 8《快乐的我》	(51)
二、案例推荐——选编组合 9《综合训练组合》	(53)
三、拓展知识——爵士舞	(54)
专题六 舞台调度与道具训练	(54)
一、舞蹈区位与调度知识	(54)
二、案例学习——音乐舞蹈史诗《东方红》选段“葵花向太阳”	(55)
三、拓展知识——音乐舞蹈史诗	(58)
专题七 即兴编舞	(59)
一、队形调度及对空间的把握知识	(60)
二、案例学习——调度训练安排	(60)
三、拓展知识——学习即兴编舞的第二步(空间)	(60)

第三学期

专题一 藏族舞蹈体验	(61)
一、藏族舞蹈基本认识	(61)
二、案例推荐——选编组合 1《马兰谣》(踢踏部分)	(63)
三、案例推荐——选编组合 2《香格里拉》(弦子部分)	(64)
四、拓展知识——藏族舞蹈	(65)





专题二 汉族舞蹈体验	(66)
一、汉族秧歌基本认识	(66)
二、案例推荐——选编组合 3《彩绸飞舞》	(69)
三、案例推荐——选编组合 4《拾豆豆》(动律训练)	(70)
四、拓展知识——东北秧歌	(71)
专题三 蒙古族舞蹈体验	(72)
一、蒙古族舞蹈基本认识	(72)
二、案例推荐——选编组合 5《小骑手》(步伐训练)	(74)
三、案例推荐——选编组合 6《挤奶员》(动律训练)	(75)
四、拓展知识——蒙古族舞蹈	(76)
专题四 维吾尔族舞蹈体验	(77)
一、维吾尔族舞蹈基本认识	(77)
二、案例推荐——选编组合 7《哈密姑娘》	(79)
三、案例推荐——选编组合 8《鼓铃鼓铃》(道具:铃鼓)	(80)
四、拓展知识——维吾尔族舞蹈	(81)
专题五 傣族舞蹈体验	(82)
一、傣族舞蹈基本认识	(82)
二、案例推荐——选编组合(9)《小卜少》	(84)
三、案例推荐——选编组合(10)《小鱼戏水》	(85)
四、拓展知识——傣族舞蹈	(86)
专题六 剧目训练	(86)
一、训练内容	(86)
二、拓展知识	(87)
专题七 主题情景设定与情绪表演	(87)
一、即兴舞蹈的感觉与想象力	(88)
二、案例学习——感觉和想象力的训练	(88)
三、拓展知识——学习即兴编舞的第三步(情感)	(90)

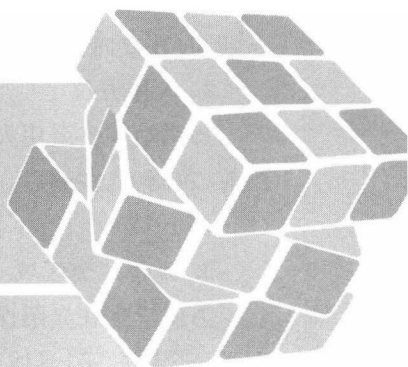
第四学期

专题一 彝族舞蹈体验	(91)
一、彝族舞蹈基本认识	(91)
二、案例推荐——选编组合 1《喊月亮》	(92)
三、案例推荐——选编组合 2《快乐啰嗦》	(93)
四、拓展知识——彝族舞蹈	(94)
专题二 动物模仿训练	(95)
一、常见儿童舞蹈术语	(95)
二、案例推荐——选编组合 3《吐泡泡的小鱼》	(97)
三、案例推荐——选编组合 4《蛙跳步》	(97)
四、案例推荐——选编组合 5《鸡走步》	(98)
五、案例推荐——选编组合 6《鸭走步》	(99)

六、拓展知识——模仿	(99)
专题三 人物模仿训练	(100)
一、常见幼儿舞蹈术语	(100)
二、案例推荐——选编组合 7《我是小小兵》.....	(102)
三、案例推荐——选编组合 8《小木偶》(手位练习).....	(103)
四、案例推荐——选编组合 9《娃娃》(胯的练习).....	(104)
五、拓展知识——舞步	(105)
专题四 剧目训练	(106)
一、训练内容	(106)
二、拓展知识	(106)
参考文献	(108)



第一学期



◆ 学期任务

通过舞蹈基础等七个专题的学习,掌握舞蹈基本技能的同时,了解相应的舞蹈基础知识,形成基本的舞蹈艺术素养。

► 学期组合任务

舞蹈基础组合(一个);

身体训练组合(一个);

芭蕾舞基础组合(教师自选一个);

古典舞基础组合(教师自选一个);

爵士舞基础组合(教师自选一个);

调度训练——模仿芭蕾舞剧《天鹅湖》舞段;

舞蹈即兴创编。



专题一 舞蹈基础

◆ 学习提示

1. 熟记舞蹈的常用基本语言。
2. 掌握舞蹈基本用语含义及运用方法。
3. 通过韵律操的学习体验,训练学生方位感。
4. 所需课时 4 课时。



一、舞台、舞蹈常用术语

(一) 舞台常用术语

1. 舞台八个方位

舞台的八个基本方向,是前苏联著名芭蕾舞家、优秀舞蹈教育家瓦岗诺娃创立的。通常对八个基本方向用“点”来表示,八个方向就是八个点,所谓“四面八方”就是这个意思。以面对观众或教室正面对着镜子的方向为一点,进行顺时针排列,每45°角为一个方位方向,以此类推。这八个基本方向是



固定不变的,也是国际上通用的标法。以中心为交叉点,在地板上画个“米”字,面向观众的方向为第1点,顺时针方向依次共8个点(图1-1-1)。

2. 人体方位

舞蹈动作多采用人体方位,即以身体本身的前、后、左、右为定位,分为正前、正后、左旁、右旁、左侧前、右侧前、左侧后、右侧后,为叙述方便可简称为前、后、左、右、左侧前、左侧后、右侧前、右侧后(图1-1-2)。

3. 舞台九个区域

为使学生在舞蹈课堂中快速理解教师讲授的舞蹈动作及队形位置等,将教室以九格划分,在地板上画一个“井”字,具体分区如图1-1-3所示。

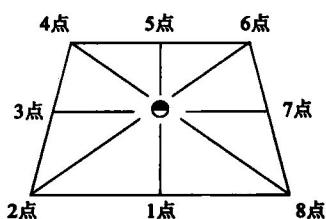


图1-1-1 舞台方位图

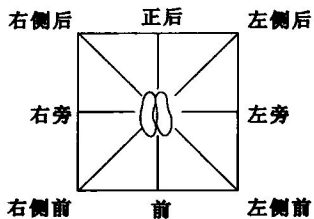


图1-1-2 人体方位图

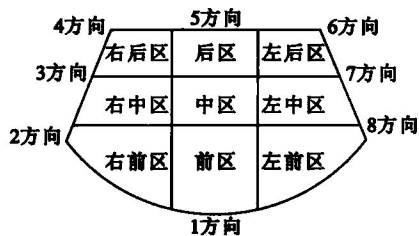


图1-1-3 舞台区域图

(二) 舞蹈常用术语

舞蹈组合——舞蹈的常用语,指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。它包括最简单的、性质单纯的动作连接,也包括最复杂的、各种不同性质的动作的组合。它是用来达到某种训练目的,或是表现一段舞蹈思想内容的手段。

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。舞蹈语言既包含有一定意义的简单舞蹈动作,又包含较长的动作组合。

舞蹈语汇——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,是一切舞蹈语言的总称。

主题动作——指一个舞蹈或一个舞蹈形象最重要的成为核心的动作,从“音乐主题”一词演变而来。音乐主题在音乐创作中被反复出现,不断加深听者的印象;舞蹈的“主题动作”也采取不断重复和再现等手法,加深观者的印象。它是为舞蹈的主题思想和塑造人物服务的。主题动作的重复使用,是舞蹈创作的一种手法。

舞蹈动作——指经过提炼和美化,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。

节奏——音响活动的轻重缓急形成节奏,其中节拍的强弱和长短交替出现,合乎一定的规律。节奏为音乐旋律的骨干、乐曲结构的基本因素。节奏也是舞蹈动作的基本要素之一,一切舞蹈动作均在一定的节奏下进行。

扶把训练——手扶把杆做舞蹈动作,分“单手扶把”和“双手扶把”。

中间训练——站在教室中间做练习,是相对“扶把训练”而言。

主力腿——在动作过程中,或者形成姿态时,支撑身体重心的一条腿称主力腿。它与动力腿配合,对身体平衡以及动作、姿态的优美起着重要作用。

动力腿——与主力腿相对而言,非重心支撑的一条腿为动力腿,可做各种屈伸、摆动等动作。

面向、视向——身体正面所朝的方向称面向;眼看几点即视向,一般也包括脸的朝向,如“眼看8



点”，即脸和视线均朝8点。

动作的左与右——单一舞蹈动作一般均有左、右面，常常是以动作腿(或动作臂)来区别左与右。例如，用左腿向前踢，即为左前踢腿；右腿后撤成踏步，即为右踏步；左手做按手动作，即为左按手；右手做盘手的动作，即为右盘手等。所以在舞蹈训练中，经常简称做某动作为左××、右××。例如：左虚步、右端腿、左山手、右摇臂等，即表示用左或右肢(脚、腿、手、臂)为动作腿(或动作臂)做该动作。它是一种习惯用的、某动作略称的术语。

二、案例学习——选编组合1《对数歌》

(一) 选编目的

运用韵律操的形式，便于学生深刻地记忆和理解教室的八个方位。

(二) 主题动作

1. 小猫：双手阔指，手心向里在脸前打开、交叉，胯部右左顶出，头随动。
2. 孔雀：拇指与食指相捏，其他三个手指翘起，呈“孔雀”状。双手手背经体侧提起至上位对腕，半脚碎步；右手不动，左手落至旁斜下位，同时屈膝半蹲。
3. 骆驼：双手掌型，手心向上在尾椎骨处托住，屈膝半蹲，上身前倾，下颚微仰起。手不动，身体直立还原。
4. 刺猬：双手于头顶斜上方做团手、扩指动作，同时右左倾头。
5. 梅花鹿：双手中指与无名指收回，其他手指竖起，放于头顶上方。
6. 鸭子：双手掌型，直臂放于前平位右手搭左手，好似“鸭嘴”状。
7. 公鸡：双手掌型，左手放于头顶上方做“鸡冠”，右手放于尾椎骨后做“鸡尾”，动作时屈膝点头。
8. 青蛙：大八字位半蹲，双手阔指曲臂架起，大臂与小臂之间呈直角。

(三) 动作说明

- (1) 一拍正步位，1点方向，右胯出，右手单指右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手单指左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍小猫主题动作。
- (2) 一8拍重复(1)—8拍动作。
- (3) 一拍正步位，2点方向，右胯出，右手双指右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手双指左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍孔雀主题动作。
- (4) 一8拍重复(3)—8拍动作。5—8拍双手叉腰位，碎步转身，自转一周，面向3点方向。
- (5) 一拍正步位，3点方向，右胯出，右手三指右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手三指左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍骆驼主题动作。
- (6) 一8拍重复(5)—8拍动作。
- (7) 一拍正步位，4点方向，右胯出，右手四指右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手四指左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍刺猬主题动作。
- (8) 一8拍重复(7)—8拍动作。
- (9) 一拍正步位，5点方向，右胯出，右手五指右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手五指左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍梅花鹿主题动作。
- (10) 一8拍重复(9)—8拍动作。
- (11) 一拍正步位，6点方向，右胯出，右手六手型右肩前。2—拍左胯出，右手保持不动，左手六手型左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前，双手单指保持向前伸，前平位。5—8拍鸭子主题动作。
- (12) 一8拍重复(11)—8拍动作。

(13) —8拍正步位,7点方向,右胯出,右手七手型右肩前。2—拍左胯出,右手保持不动,左手七手型左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前,双手单指保持向前伸,前平位。5—8拍公鸡主题动作。

(14) —8拍重复(13)—8拍动作。

(15) —8拍正步位,8点方向,右胯出,右手八手型右肩前。2—拍左胯出,右手保持不动,左手八手型左肩前。3—4拍双脚蹦跳步向前,双手单指保持向前伸,前平位。5—8拍青蛙主题动作。

(16) —8拍重复(15)—8拍动作。5—8拍双手叉腰位,碎步转身,自转一周,回至1点方向(造型结束)。

(四) 训练提示

1. 教室方位的正确运用。
2. 身体律动的节奏感把握。
3. 情绪——情绪饱满、活泼可爱地。

(选自中国舞蹈家协会“快乐小舞星”第二星)

三、拓展知识——“艺术之母”

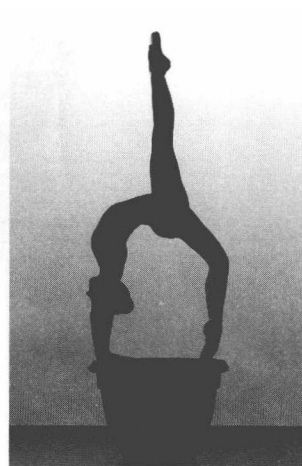
关于什么是舞蹈,中国古代早有定论。《礼记·乐记》中说:“凡音之起,由人心生也。人心之动,物使之然也。感于物而动,故形于声;声相应,故生变,变成方,谓之音;比音而乐之,及干、戚、羽、旄,谓之乐。”这里的“乐”就是“乐舞”。《诗经·大序》中说:“言之不足故嗟叹之,嗟叹之不足故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之足之蹈之也。”数千年前,中国就对舞蹈有此精辟论述,在世界上实属罕见。现代舞蹈艺术家吴晓邦也曾对舞蹈做过简要的说明:“舞蹈是一种人体动作的艺术。”台湾学者、舞蹈教授李天民说:“舞蹈为综合的艺术,它含有历史、文学、哲学、音乐、美术、服饰、诗歌等,是民族精神、国家文化的具体表现,因其源自人类生活之伊始,所以称舞蹈为‘艺术之母’。”

集古今之说,“舞蹈是艺术形式中的一种综合艺术。它以人体动作为主要表现手段,在音乐的伴奏下,手之舞之,足之蹈之,它能表达语言、诗歌所不能充分表达的人类感情。”舞蹈在人类史上几经浮沉。作为艺术之母,舞蹈曾存在于诸艺术之前。巫师起源说者考证:原始部落首领即是巫师。每当祈祷战争胜利或五谷丰收时,巫师跳起祭祀之舞,可通天地鬼神。舞蹈也曾经代替文字和语言传授战争经验和生产技术,还是两性之间表达爱慕的最好形式。进入阶级社会之后,舞蹈曾是贵族阶层的文化标志,中外各国皆如是。我国周朝制“六艺”以为青年贵族必修课业,舞蹈为“六艺”中的一艺。李天民曾说:中国的舞蹈学校办得最早,三千年前的周代就有,而且规定了不同年龄段学习不同程度的舞蹈课程。大教育家孔子终生致力于“六艺”教育,并以此分文野。到唐代,我国进入了封建社会的鼎盛时期,文化艺术亦达到世界的空前高度。唐代舞蹈集前秦、汉晋之大成,并广泛吸取各族、各国的舞蹈精华,创制十部乐。舞蹈学者彭松说:“舞蹈的发展表明一个国家的繁荣昌盛。”在法国,国王路易十四亲创舞蹈研究院,亲自扮演太阳神,借以光大王权;王公贵族必须会跳宫廷舞蹈。舞蹈也随着政治、经济的衰落而没落。艺术家欧阳予倩指出:“……中国的舞蹈艺术自古以来就极为丰富,极为优美,有悠久而优良的传统。但自宋朝之后,由于封建帝王和一些学究们不断摧残,艺人们受到迫害,加之在历朝的战争中又散失很多,直到现在有许多有名的舞蹈已经都不可考。”舞蹈在那时被排斥为下九流,许多舞蹈家流落在勾栏、瓦舍之中。无独有偶,在俄国沙皇的黑暗统治之下,当局曾多次下令禁止舞蹈活动,认为是有伤风化。但是“野火烧不尽,春风吹又生”,舞蹈在中国、在全世界还是不断地发生和发展,因为它是人类社会中的一个不可缺少的组成部分,不是因时、因人而可消灭的。当今,无论在中国或是世界,舞蹈都以新的面貌蓬勃地发展着。舞蹈随着人类的发生而发生,随着人类的发展而发展,也将随着人类走向未来。

专题二 身体训练

◆ 学习提示

1. 规范地掌握身体各关节舞蹈的训练方法。
2. 通过案例组合的体验训练,塑造挺拔的身体形态和良好艺术气质。
3. 所需课时 4 课时。



一、身体基础训练常识

(一) 头部训练

1. 仰头——身体保持不动,头部最大限度向上仰,眼视上方,也称做“头上屈”(图 1-2-1、图 1-2-2)。
2. 低头——身体保持不动,头部最大限度向下低,眼视下方,也称做“头下屈”(图 1-2-3、图 1-2-4)。

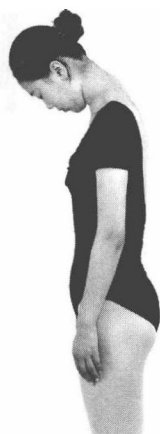
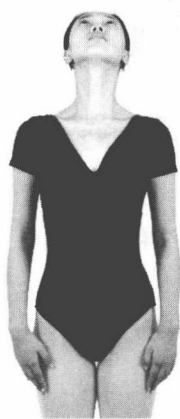


图 1-2-1 仰头(正面) 图 1-2-2 仰头(侧面) 图 1-2-3 低头(正面) 图 1-2-4 低头(侧面)

3. 转头——身体保持不动,头部向左或向右最大限度转动,眼随头动(图 1-2-5)。
4. 倾头——身体保持不动,头部最大限度向左或向右旁倾倒,眼视身体前方(图 1-2-6)。
5. 点头——“低头”连续做,动作幅度缩小。
6. 摇头——“转头”连续做,转动幅度缩小。
7. 晃头——“倾头”连续做,动作幅度缩小。





图 1-2-5 转头

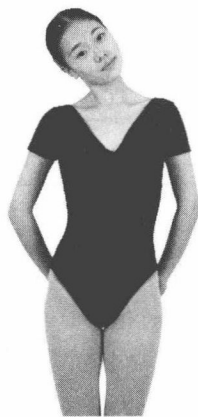


图 1-2-6 倾头

(二) 肩、腰训练

1. 转肩——双提肩向后转动肩关节,以肩划圆。肩关节松弛,转肩时保持身体直立、收腹、立腰(图 1-2-7、图 1-2-8、图 1-2-9)。



图 1-2-7 1—2 拍双肩向上提

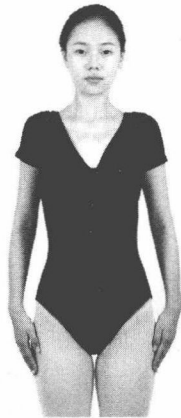


图 1-2-8 3—4 拍双肩向后转动



图 1-2-9 5—8 拍回至原位

2. 压肩——双手臂伸直,手腕放在把杆上。两腿之间的距离略等于肩宽。头部和脊柱都要放松,向下压时能够感觉到肩部韧带被拉长。

3. 推手拉肩——双手手指交叉,手臂伸直至耳后,向后拉肩。身体保持直立状态,收腹、立腰、沉肩、双脚踩实(图 1-2-10、图 1-2-11、图 1-2-12)。



图 1-2-10 手指交叉手臂伸直(正面)



图 1-2-11 手指交叉手臂伸直(侧面)



图 1-2-12 向后拉肩

4. 掰膀子——双手握纱巾,手距略宽于肩。双臂伸直,以肩关节为轴,同时经“前平位”举至头上方,再向后下方落下,然后顺原路线返回,是训练肩关节松活的动作(图1-2-13)。

5. 跪地下腰——双膝跪地,双腿与肩同宽,脚部放松,双手平抬至肩前。下腰时双手向旁打开,划下弧线,双手抓住脚踝。胸腰挑起,颈部放松。起身时挑腰,立身起,双手头上(图1-2-14)。



图 1-2-13 掰膀子

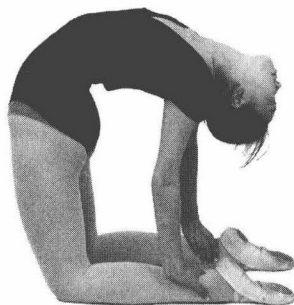


图 1-2-14 跪地下腰

► 训练提示:腰部训练后建议进行回腰动作,要领:正步位,双膝全蹲,双手抱紧腿部,低头。

(三) 腿部与脚部训练

1. 前压腿——初学者的做法是在“伸腿坐正步位”上,上体向前俯压。“绷脚”做时双手握住脚跟(图1-2-15),“勾脚”做时双手触摸脚掌。

► 训练提示:压腿的训练有助于打开腿部关节的韧带。压腿时要注意腿部关节的外开,脚背向外打开绷直,并保持上半身的直立,向下压至上半身和腿部之间没有缝隙。如果韧带太紧,在压腿的过程中不要苛求一定要压下去,保持正确的姿态,日积月累就可以拉长韧带,达到要求。

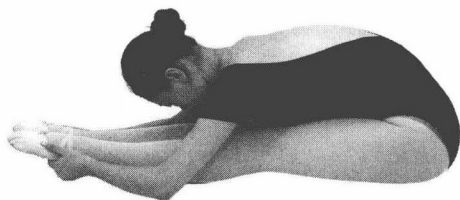


图 1-2-15 前压腿(绷脚)

2. 绷脚——脚腕伸展,脚背向上拱,脚尖向下压,与腿部形成一个流线型的优美造型(图1-2-16)。

3. 勾脚——脚腕收缩,与小腿的弯曲度超过 90° ,脚尖勾起,与腿部形成勾曲式造型(图1-2-17)。

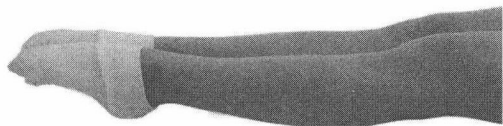


图 1-2-16 绷脚



图 1-2-17 勾脚

二、案例学习——活动组合 2《长相思》

(一) 选编目的

通过歌舞表演形式训练腿的柔韧性,并初步培养身体舞姿。

