



文艺教育书系



舞蹈入门 与训练

WUI

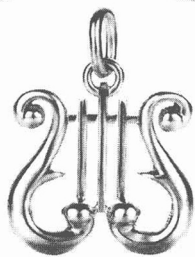
UNLIAN

公兰英 主编

国家行政学院出版社



文艺教育书系



舞蹈入门 与训练

藏书

WI

XUNLIAN

公兰英 主 编
洛毛措 副主编

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈入门与训练/公兰英主编. —北京: 国家行政学院出版社,
2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0471 - 6

I. ①舞… II. ①公… III. ①舞蹈艺术②舞蹈训练
IV. ①J705②J712. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235135 号

书 名 舞蹈入门与训练

作 者 公兰英

责任编辑 张金来

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编辑部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0471 - 6/G · 058

定 价 29.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

前 言

艺术教育舞蹈教学，多年来都是在实践中不断探索，根据实际情况自己制订教学大纲和教学计划的，目前还没有专门的教材，舞蹈教学从来都是以“口传身授”为主的，舞蹈教师把文字教材“翻译”成身体动作，要费很大的气力。同样，把课堂形成的实际舞蹈教材变成人们能够理解的文字，并进行科学的分析和归类，特别是对“只可意会，不能言传”的韵律性很强的风格性动作进行文字解释，更是一件十分困难、复杂而又细腻的工作。舞蹈教材既具有一定的稳定性，又不应该多年一贯制，它的动态性很强，尤其是艺术教育舞蹈教材目前还处在探索和完善过程当中。本书只能看作是我多年在艺术教育教学过程当中的一点阶段性成果，它与实际的课堂还有一定的距离。

作 者

••••• 目录

0 前言 >>>

1 中国舞蹈基础知识 >>>

- ◎ 第一节 中国舞蹈发展简介 1
- ◎ 第二节 中国舞蹈的特点、作用与种类 3
- ◎ 第三节 中国舞蹈教学常用的术语 12

2 芭蕾形体训练 >>>

- ◎ 第一节 地面辅助训练 20
- ◎ 第二节 把上训练 (exercise a la barre) 27
- ◎ 第三节 中间训练 (exercise au milieu) 41
- ◎ 第四节 素质训练 49



3 中国舞蹈形体训练 >>>

- | | | |
|-------|---------------|----|
| ◎ 第一节 | 形体训练的意义 | 51 |
| ◎ 第二节 | 身体各部位的基本形态与位置 | 53 |
| ◎ 第三节 | 形体训练的主要内容 | 71 |
| ◎ 第四节 | 示例练习 | 75 |

4 中国民族民间舞蹈 >>>

- | | | |
|-------|--------|-----|
| ◎ 第一节 | 藏族舞蹈 | 84 |
| ◎ 第二节 | 云南花灯 | 92 |
| ◎ 第三节 | 东北秧歌 | 96 |
| ◎ 第四节 | 蒙古族舞蹈 | 101 |
| ◎ 第五节 | 维吾尔族舞蹈 | 113 |

5 中国少儿舞蹈 >>>

- | | | |
|-------|--------|-----|
| ◎ 第一节 | 一级教材内容 | 117 |
| ◎ 第二节 | 二级教材内容 | 131 |

6 中国民族民间舞作品赏析 >>>

- | | |
|-------|-----|
| ◎ 红绸舞 | 149 |
|-------|-----|



◎ 鄂尔多斯	152
◎ 摘葡萄	154
◎ 雀之灵	155
◎ 看秧歌	157
◎ 黄土黄	159
◎ 珠穆朗玛	161
◎ 乳飘香	162
◎ 顶碗舞 (维吾尔族)	163
◎ 一片绿叶	165
◎ 酥油飘香	167

7 中国古典舞作品赏析 >>>

◎ 踏歌	172
◎ 楚腰	174
◎ 木兰归	175
◎ 秦王点兵	177
◎ 醉鼓	179
◎ 萋萋长亭	181
◎ 扇舞丹青	183
◎ 大梦敦煌	185

8 中国现代舞新时期舞蹈家的代表作品赏析 >>>

◎ 再见吧, 妈妈	195
-----------	-----



◎ 希望	197
◎ 海燕	200
◎ 黄河魂	201

9 芭蕾舞剧赏析 >>>

◎ 古典芭蕾舞剧《吉赛尔》	204
◎ 中国现代芭蕾舞剧《红色娘子军》	207
◎ 中国现代芭蕾舞剧《白毛女》	211

10 舞蹈编排 >>>

◎ 一、题材的选择	215
◎ 二、结构的形成	217
◎ 三、音乐的制作	220
◎ 四、形象的捕捉	221
◎ 五、动作的发展	225

11 后记 >>>

第一章 中国舞蹈基础知识

第一节 中国舞蹈发展简介

舞蹈是最古老的艺术形式之一。早在远古的时代，我们的祖先就用“手之舞之、足之蹈之”来表达他们最激动的思想感情。那时的舞蹈活动几乎渗透到人类社会的一切领域：劳动、狩猎、战争、祭祀、娱乐和爱情等。

舞蹈艺术和其他姐妹艺术一样，是社会经济基础的上层建筑，由生产方式和社会生活内容所决定的，人类经历了不同的历史时代，有过不同的生产方式和生活内容，人类舞蹈艺术正是在这基础上变化发展的。

远古时期，那时并没有舞蹈，舞蹈随着火的发明而产生，随着人们有了群居生活条件后，才逐渐地发展起来。

原始氏族社会的舞蹈有为了培养狩猎技能的狩猎舞蹈，它是结合着原始狩猎的生产方式的集体性舞蹈；还有反映原始人农业劳动的开山、耕种和祈祷风调雨顺的舞蹈；有反映他们信仰祭祀的舞蹈；有直接反映原始人生活内容的舞蹈。总之，这些舞蹈的共同点是通过原始



人的鼓语节奏来表现的。鼓语是原始人传达情感的共同语言，对他们团结御侮，巩固氏族力量，服从共同崇拜的偶像以及生活中的其他内容都起了相当大的作用。

随着生产力的发展和私有制的产生，社会进入了奴隶制社会，此时舞蹈的典型代表是西周时期的祭祀仪式的乐舞和一种庄严的宗教仪式的舞蹈，以后逐渐改为供奴隶主娱乐的巫舞。西周的奴隶主阶级，以乐舞艺术形式作为礼教手段去培养教育他们的后代。战国时期儒家创始人孔子认识到乐舞、诗歌等艺术不仅是人们思想感情的表现，而且反过来也作用于人们的思想感情。而且他认为舞蹈也是移风易俗最有效的工具，主张用于教育和服务于政治。所以当时是乐舞教育发展的鼎盛时代，并把乐舞和礼制紧密地结合起来。

当社会发展到封建社会，汉代对礼制乐舞进行变革，设立乐府，广泛收集民间歌舞，出现了“百戏”（指民间各种各样的技艺表演，也包括角力武术的竞技和歌舞表演），当时汉代的乐舞中不仅宫廷的乐舞和民间的歌舞都已发展到了一个阶段，而且表演技术随着汉族男女服饰上的变革也发展到了相当的高度。如“翘袖折腰”、“掌上舞”等。

经过乐舞文化大交流的两晋南北朝，使乐舞成为大为丰富和发展的《青商乐》，促进了中原乐舞与西域乐舞相互学习交流。在北朝宗庙的乐舞中还出现了一种“代面”，即用假面的舞蹈。直到歌舞艺术鼎盛的隋唐时期，特别是建立唐朝的统治时，社会政局稳定，生产恢复，对外贸易发达，国家强盛，使文艺也得到了很大的发展，乐舞艺术也出现了繁盛局面。如唐朝祭祀上歌颂皇帝百战百胜、盛攘四方的武舞是“歌功”的《破阵乐》；表示皇帝功成回乡，与民同乐，是“颂德”的《庆善乐》；皇帝比作上天之子，能管天地治鬼神，应居于万民之上的《上元乐》。在小型的散乐中又分为温婉轻柔多为汉族自己创作的“软舞”，和刚健敏捷多为来自外族的“健舞”。还有当时把一些外国传



来的乐曲，用它加以改编创作，并配以歌词和舞蹈，穿着鲜艳服饰表演的《霓裳羽衣舞》。到了宋代，职业艺人发展，使当时的歌舞艺术活动逐渐向商业化和剧场化过渡，出现了于节日在街头表演民间舞蹈的队伍，叫舞队。元朝又出现了“元曲”，这是一种有歌有舞的戏剧形式。舞蹈艺术成为美化和深化人物思想感情的一种要素。这就是戏曲舞蹈的前身。从唐代以后到明代，我国的民间舞蹈随着城市的发达，已经得到普遍推广，而且向着剧场艺术的规模发展起来。到了清朝戏曲艺术得到进一步的发展，出现了昆曲和京剧。戏曲和舞蹈虽然是两种不同的艺术类型，但两者又有密切的关系。戏曲是唱、念、做、打的综合艺术，也是一种歌舞剧三者结合的艺术形式。戏曲演员除了具有唱歌和演剧技能，还要经过严格的舞蹈训练，并且还要具有高度的舞蹈表演技术技巧。戏曲中的舞蹈自成体系，有自己独特的训练方法和表演程式，形成了中国戏曲舞蹈的动作体系。

民间舞蹈是创作于民间，而又长期流传于民间，并为广大人民所喜闻乐见的艺术形式，它是民间的风俗习惯和人民思想感情的最直接、真挚的表现。他们按照自己的生活愿望、理想和审美要求去创作他们所喜欢的舞蹈以满足他们自己的精神生活。民间舞蹈经过代代流传，不断发展起来。

第二节 中国舞蹈的特点、作用与种类

舞蹈的特点：是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式，以有韵律的人体动作（律动）为主要表现手段，通过形体运动，在一定



的空间与时间中表达人类感情的一门视觉艺术。

舞蹈的作用：舞蹈是我国古代所称“乐”的重要组成部分，而“乐”则是一种综合艺术形态。古人认为：“所谓诗表述思想感情，歌唱出它的声音，舞蹈表现它的外在形象。三者都根源于人的内心，然后乐器随之演奏。”乐就包含着诗歌舞乐这些基素。这门古老的艺术在它诞生之初，原是浑然一体，混沌不可分的。今人所称之诗歌、音乐、舞蹈，只是在经历了相当长一段发展过程之后，才逐步演化形成的。这种原始的艺术形态产生之后，就成为人类在漫长发展道路上的忠实旅伴，陪同人类从幼年到成人，从蒙昧进入文明。其间，不同的社会文化环境，不同的时间流程，无不或深或浅地在乐舞艺术中留下了痕迹。因此，不仅是对艺术史的研究，作为对人类生产劳动、生活方式、宗教信仰、民情民风、伦理观念、道德规范、审美情趣……乃至政治文化的考察和探索，古老的舞蹈文化无疑都提供了广阔的领域和视野。乐舞中蕴含着民族精神的深层意识。中国幅员辽阔，民族众多，复杂多样的生态环境和传统文化传统，不平衡的历史发展进程，为我国乐舞文化渲染出一幅色彩斑斓、内容丰富的壮丽画卷。中国舞蹈是中华民族全体智慧和心灵的结晶。我国古代舞蹈在原始社会中度过了萌芽形成期，大致在青铜时代已臻于成熟，然后在封建社会中进一步发展，历汉至唐，在唐代达到了鼎盛期，自宋以后，随艺术领域的整体变动而进入转型期。中国舞蹈品类繁多、异彩纷呈，不同民族、不同地域、不同舞种都具有各自不同的性格和色调。但也不难发现，中国舞蹈是一个整体，有着共通的神韵和风貌，且不说民族之间、地域之间的频繁交流，相互融汇，就是娱人和自娱、专业和业余、宗教和世俗、宫廷和民间……也无不呈现出你中有我、我中有你错综纠结的状态。其间，无论是祭祀舞蹈、表演舞蹈，还是社交舞蹈、教育舞蹈、宗族舞蹈、行业舞蹈……在舞蹈百花园中均占有一席之地，发挥着不可替代



的功能和作用，而雅乐舞蹈、伎乐舞蹈、民俗舞蹈、宗教舞蹈则是中华舞蹈文化传统的重要组成部分。

舞蹈的种类

随着舞蹈实践的丰富与发展，舞蹈种类的划分会有不断地变化与发展，根据舞蹈的作用和目的来划分，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

生活舞蹈包括有：习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等六类。

艺术舞蹈有下面三种分类方式：

第一种：根据舞蹈的不同风格特点来划分，可分为古典舞、民间舞、芭蕾舞、现代舞、当代舞五类。

第二种：根据舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分，可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌剧舞、舞剧舞等八类。

第三种：根据反映社会生活现实的方法和塑造舞蹈形象的特点来划分，可分为抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈三类。

各种舞蹈的艺术特征：

生活舞蹈

1. 习俗舞蹈

我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些喜庆节日，往往都要举行各种群众性的舞蹈活动，在这些舞蹈活动中，表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、传统文化和民族性格特征，是各个民族人们精神生活中不可缺少的重要组成部分。

2. 宗教、祭祀舞蹈（包括巫舞）

宗教舞蹈，是表现宗教观念，宣喻宗教思想，进行宗教活动的一种舞蹈形式。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——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，是宗教祭仪的组成部分。主要用于祈求神灵庇佑、除灾驱病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐。

祭祀舞蹈是祭祀祖先、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式。过去人们用以表示对祖先的怀念或是希望先祖和神佛对自己的保佑。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈是在人们文化生活中做广泛流传和最有群众的舞蹈活动，是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈，一般多指在舞会中跳的各种交谊舞。另外，我国许多少数民族在节日中所进行的群众性舞蹈活动，多是青年男女进行交往、自由选择配偶的社交活动，因此也可以说是各个民族的社交舞蹈。

4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们在舞蹈活动中目的最单纯的一种舞蹈，它除了进行自娱自乐以外，别无其他目的，它不是为了跳给别人看，也不是为了给别人的情感和思想以感染和影响，只是用舞蹈抒发和宣泄自己内在的感情冲动，而在抒发和宣泄情感的过程中，获得审美愉悦的充分满足。当然有时这种舞蹈也不免引起旁观者和同舞者的激情反应，而这客观反应，自然又会给舞者本人的情绪以影响和刺激，这也就进一步激发出舞者即兴舞蹈的灵感，使其舞蹈放射出独特的光彩，从而使舞者能感受到更大的舞蹈审美活动的愉悦和欢乐。

5. 体育舞蹈

由于舞蹈是一种人体动作的艺术，所以它历来就有着舞蹈健身的体育作用，使人更进一步把舞蹈和体育相结合，创造了以艺术审美的活动来锻炼身体、使身心全面发展的体育舞蹈新品种，如各种健身操、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水中舞蹈等等。另外，从广义上来说，我国民族的武术中，象征、模拟各种动物和特定人物形象的象



形拳、五禽戏及舞剑、舞刀等均可属于体育舞蹈。

6. 教育舞蹈

教育舞蹈指学校、幼儿园进行审美教育的舞蹈活动以及所开设的舞蹈课程。据了解,许多欧美国家的学校很重视对学生的审美教育,除设音乐、美术课外,还设舞蹈课任学生选修;有些学校还设舞蹈系,既培养专业舞蹈人才,也向舞蹈爱好者传授舞蹈文化。因此,他们形成了教育舞蹈的专门学科。

艺术舞蹈

艺术舞蹈是指专业和业余舞蹈家,通过对社会生活的体验、观察、分析、集中、概括和想象,进行艺术的创造,从而产生出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整、具有典型化的艺术形象,由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈作品。根据其艺术特点大致可按照三类方式区分。

第一类,根据舞蹈的不同风格特点来区分,有:民间舞、古典舞、芭蕾舞、现代舞和当代舞。

1. 古典舞

古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上,经过历代专业舞蹈工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时间的艺术实践检验,流传下来的被认为是具有一定典范意义的和古典风格特点的舞蹈。一般来说,古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。世界上许多国家和民族都有风格独特的古典舞蹈。我国汉族的古典舞,流传下来的舞蹈动作,大多保存在戏曲舞蹈中;一些舞蹈的姿态和造型,保存在我国极为丰富的石窟壁画、雕塑、画像石、画像砖、陶俑,以及各种出土文物上的绘画中。

2. 民间舞

民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创造,不断积累、发



展而形成的，并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈和人民的的生活有着最密切的联系，它直接反映着劳动人民的生活和斗争，表现着他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化心态、风俗习惯以及自然环境的差异，因而形成了不同的民族风格和地区特色。

3. 芭蕾舞

芭蕾一词系法语 Ballet 的音译。欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾，是一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段，综合音乐、戏剧、舞台美术等艺术形式的舞蹈品种。

4. 现代舞

现代舞是 19 世纪末和 20 世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派。其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾舞过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。其创始人，公认为是美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯（Isadora Duncan, 1877 - 1927），她认为古典芭蕾的训练会造成人体的畸形发展。她向往原始的纯朴和自然的纯真，主张“舞蹈家必须使肉体与灵魂结合，肉体动作必须发展为灵魂的自然语言”，真诚地、自然地抒发内心的情感。

5. 当代舞

当代舞即不同于上述三种舞蹈风格的新的风格的舞蹈。如我国有的舞蹈家新创作的一些舞蹈作品，常常是根据表现内容和塑造人物的需要，不拘一格，借鉴和吸取各舞蹈流派的各种舞蹈风格、各种舞蹈表现手段和表现方法，兼收并蓄为我所用，从而创造出不同于已经形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。这种新风格的舞蹈，又以表现我国当代新生活题材的舞蹈作品为多，如《战马嘶鸣》、《割不



断的琴弦》、《踏着硝烟的男儿女儿》等均是。

第二类，根据舞蹈表现形式的特点来区分，可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等八种。

1. 独舞

独舞，又叫单人舞，系由一个人表演完成的一个主题的舞蹈。多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。大多是表现一个完整的思想感情、片断，或是体现一定的生活内容、创造一种比较鲜明的意境。大致可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品；另一类为舞剧和大型舞蹈中的重要组成部分，是刻画人物的主要手段。舞剧中的独舞，类似歌剧中的咏叹调或话剧中的内心独白。独舞演员要求有良好的身体素质、扎实的基本功，有较高的表演技巧和较强的刻画人物的能力。通常由具有较高艺术表现力的演员担任。

2. 双人舞

由两个人（通常为一男一女）表演共同完成一个主题的舞蹈。多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物的关系。也可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。舞剧中的双人舞，类似歌剧中的重唱或话剧中的对话，是塑造人物和推动剧情发展的重要手段。在古典芭蕾中的双人舞，大多是表现爱情的，并有一套固定的程式：首先，是男女主人公在一起合舞；其次，由男、女各跳一段独舞；最后，两人再合在一起共舞。在男、女单独的舞蹈中，多是技巧性的表演，在合舞中一般都要使用托举技巧。

3. 三人舞

三人舞，由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈。一般亦可分为两类：一类为结构完整的独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧和舞蹈重要组成部分。三人舞，根据其内容又可分为表现单一情绪和表现一