

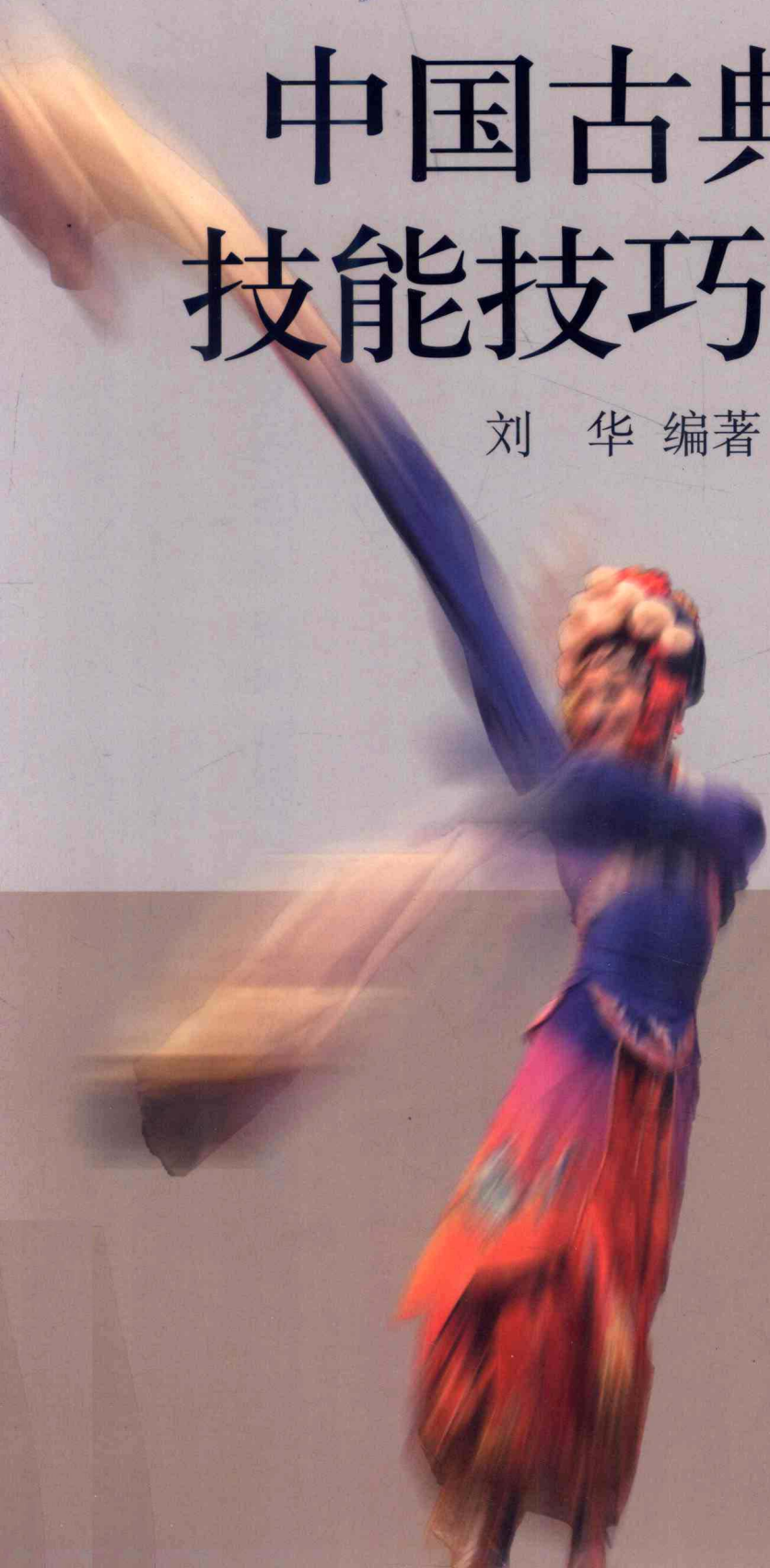
北京市“211工程”重点建设学科出版专项



首都师范大学音乐学院教材系列

中国古典舞 技能技巧教程

刘 华 编著



 SMPH

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

北京市“211工程”重点建设学科出版专项



首都师范大学音乐学院教材系列

中国古典舞 技能技巧教程

刘 华 编著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古典舞技能技巧教程 / 刘华编著 - 上海: 上海音乐出版社,
2012.10

ISBN 978-7-5523-0039-0

I. 中… II. 刘… III. 古典舞蹈 - 中国 - 高等学校 - 教材 IV.
J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164905 号

书 名: 中国古典舞技能技巧教程

编 著: 刘 华

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海书刊印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 4.5 图、文: 72 面

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-0039-0/G · 0012

定价: 18.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

前 言

首都师范大学音乐学院作为北京市重点学科和北京市“211工程”重点建设学科,承担着为北京市和全国培养全面发展的艺术教育、艺术表演及创作人才的重任。首都师范大学音乐学院历经近50年的发展,已构建起以音乐教育、作曲与作曲技术理论、音乐学和舞蹈学为主体的学科框架。在近半个世纪的发展进程中,我院教师创作了一批优秀的音乐舞蹈作品,完成了多项教育部和北京市的研究课题,出版与发表了一批学术著作、学术论文,在学科建设、学术研究和人才培养等方面取得了丰厚的成果。

现在呈现在读者面前的是首都师范大学音乐学院“北京市‘211工程’重点建设学科出版专项”的部分成果,此项目包括:著作系列、教材系列、作品系列、音像系列和译著系列五个方面,是我院教师在音乐舞蹈教育、音乐舞蹈创作和音乐舞蹈理论等领域研究成果的集中展示。为中国音乐舞蹈教育事业的发展尽我们的责任,为中国音乐舞蹈艺术的繁荣尽我们的心力,是首都师范大学音乐学院全体教师的心愿所在。

杨 青

2012年7月

于北京,首都师范大学音乐学院

目 录

| | |
|------------------------------------|-----|
| 前 言 | 杨 青 |
| 第一章 概述 | 1 |
| 第一节 中国古典舞技能技巧训练目的及特性 | 1 |
| 第二节 普通高等师范院校中国古典舞技能技巧教材的结构特征 | 1 |
| 一、施教个性化 | 2 |
| 二、突出能力培养 | 2 |
| 三、专业针对性强 | 3 |
| 四、形式灵活多样 | 3 |
| 五、基础理论适度 | 3 |
| 六、阶段层次分明 | 3 |
| 第二章 旋转训练 | 4 |
| 第一节 垂直舞姿转 | 4 |
| 一、掖腿转 | 4 |
| 二、后腿转 | 6 |
| 三、跨腿转(男) | 7 |
| 第二节 拧倾舞姿转 | 8 |
| 一、大掖步转 | 8 |
| 二、斜探海转 | 9 |
| 三、扫堂腿(男) | 10 |
| 第三节 行进转 | 10 |
| 一、平转 | 10 |
| 二、跳平转 | 11 |
| 三、平转接技巧 | 12 |
| 第四节 复合舞姿转 | 13 |
| 一、旋转和旋转的复合 | 13 |
| 二、旋转和跳跃的复合 | 20 |
| 三、旋转和翻身的复合 | 22 |
| 第三章 跳跃训练 | 24 |
| 第一节 基础跳 | 24 |
| 一、一、二、五位跳 | 24 |
| 二、五位换脚跳 | 25 |

| | |
|--------------------|----|
| 三、五位跳加转身 | 26 |
| 四、变位跳 | 26 |
| 五、擦地小跳 | 26 |
| 第二节 射雁、斜探海系列 | 27 |
| 一、小射雁跳 | 27 |
| 二、斜探海跳 | 29 |
| 第三节 端腿、盘腿系列 | 30 |
| 一、端腿跳 | 30 |
| 二、盘腿跳 | 31 |
| 第四节 掖、吸腿系列 | 31 |
| 一、掖腿小跳 | 31 |
| 二、拧身吸腿小跳 | 32 |
| 三、飞天跳 | 33 |
| 第五节 大跳 | 33 |
| 一、凌空跃 | 33 |
| 二、吸撩腿跃 | 34 |
| 三、吸撩腿跃紫金冠 | 35 |
| 四、倒踢紫金冠 | 35 |
| 五、大射雁跳 | 36 |
| 六、摆腿跳(男) | 36 |
| 七、单腿变身燕式跳 | 37 |
| 八、大赞步(男) | 38 |
| 九、双飞燕(男) | 38 |
| 十、摆帘(男) | 39 |
| 十一、飞脚(男) | 39 |
| 十二、旋子(男) | 40 |
| 十三、立身蹦子(男) | 41 |
| 十四、拉腿蹦子(男) | 41 |
| | |
| 第四章 翻身训练 | 42 |
| 第一节 踏步翻身 | 42 |
| 一、踏步翻身 | 42 |
| 二、跳踏步翻身 | 43 |
| 第二节 点步翻身 | 44 |
| 一、点步翻身 | 44 |
| 二、吸腿翻身 | 45 |
| 第三节 串翻身 | 46 |
| 一、横线串翻身 | 46 |
| 二、圆圈串翻身 | 47 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| 三、串翻身挂绞腿蹦子 | 47 |
| 第四节 舞姿翻身 | 48 |
| 一、探海翻身 | 48 |
| 二、片腿翻身 | 48 |
| 第五章 综合性技巧组合训练 | 50 |
| 第一节 旋转组合 | 50 |
| 一、舞姿碾转组合一 | 50 |
| 二、舞姿碾转组合二 | 51 |
| 三、复合舞姿转组合一 | 52 |
| 四、复合舞姿转组合二 | 53 |
| 第二节 跳跃组合 | 54 |
| 一、原地舞姿跳跃短句组合一 | 54 |
| 二、原地舞姿跳跃短句组合二 | 54 |
| 三、流动舞姿跳跃组合一 | 55 |
| 四、流动舞姿跳跃组合二 | 55 |
| 第三节 翻身组合 | 56 |
| 一、踏步翻身短句组合 | 56 |
| 二、点步翻身短句组合 | 57 |
| 三、综合性复合翻身组合一 | 58 |
| 四、综合性复合翻身组合二 | 59 |
| 参考资料 | 61 |

第一章 概述

第一节 中国古典舞技能技巧训练目的及特性

舞蹈技能技巧是舞蹈艺术的重要组成部分,是以肢体动作为主要艺术表现手段、着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们内在深层的情感世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突,创造出可被人感知的生动的舞蹈形象,以表达舞蹈作者(舞蹈编导和舞蹈演员)的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。

中国古典舞创始人之一唐满城先生在其《舞蹈技巧要走自己的路》一文中,给舞蹈技巧下了鲜明的定义:“舞蹈技巧广义上是指专业性很强,难度很大、观赏性和效果性都较强的人体动作。包括人体的柔韧性,弹跳的高度和空中的控制力、舞姿性、旋转的速度及数量,以及空中转体、翻腾等等。”古典舞技能技巧的训练作为必不可少的外部技术的训练,正是从人体美的角度出发,通过柔韧性训练、躯干能力训练、重心平衡训练及技能技巧训练等,把人体这一“材料”训练得能屈能伸,能柔能刚,腾上跃下,拧、倾、圆、曲样样均能适应,通过以技能技巧为主要功能的基本功训练提高专业技能水平,以协调的姿态和柔韧的躯体展现独特的内在情愫,从而达到艺术表演的高层境界。

普通高等师范院校的中国古典舞技能技巧课程是舞蹈专业学生必修的专业基础课,通过技能技巧训练与身韵训练,要求学生掌握一定的古典舞基础理论知识和技能技巧、能够较准确地理解和表演不同类型的舞蹈作品,胜任古典舞课程的教学任务和具有一定的古典舞编创能力。

针对普通高等师范院校的舞蹈学生特性,我们对其技能技巧的训练主要分为三类,即:

一、旋转训练:垂直舞姿、拧倾舞姿、行进转等。

二、跳跃训练:基础跳、射雁、斜探海、端腿、盘腿系列等。

三、翻身类:点步翻身、串翻身、探海翻身等。

最后,为了教学剧目训练的需要,本书还加入了综合性技巧组合训练等内容,将技能技巧与身法韵律有机融合,以此来训练学生的全面综合能力,形成舞蹈表现的完整性及艺术性。

第二节 普通高等师范院校中国古典舞 技能技巧教材的结构特征

中国古典舞技能技巧在中国古典舞教材中占有很重要的位置,它处于训练的高级阶段,是整个基本功训练的综合体现。因此,无论从技术本身的难度,还是从整个训练过程上来看,都需要有足够的量的积累和方法上的摸索,才能达到技术本身所应该达到的质的要求。对普通高等师范院校来讲,中国古典舞技能技巧课程的教材对培养综合性大学舞蹈专业学生的身体技能、身体的语言能力和成为较高水平的舞蹈演员或舞蹈教育工作者起着重要的作用。教材选用应

突出特色,本着厚基础、重能力、求创新的总体思路,优化整合课程内容,以研究中国古典舞技能技巧的功能、特点,探索中国古典舞在表演和训练中的要素,探索要素之间和课程之间的关系和训练规律,进而在教学实践中提高普通高等师范院校中国古典舞人才培养质量。

一、施教个性化

个性化教学事实上是对“因材施教”这一传统教育原则的重新阐释。因材施教是中国古典舞训练教学中较为重要的原则之一。中国古典舞的舞种风格和塑造人物形态的要求使得学生呈现活泼、个性鲜明、善于模仿等特征,对于身体条件不同、个性爱好各异的舞蹈学生,采取不同的教学方法和评价标准,比其他专业学生更有必要性和可行性。教学过程中,用辩证发展的眼光看待学生,认识学生的本质和主流,发现其长处,激励学生进步,充分挖掘每个学生的艺术潜能。

通过深入了解学生的一般特点和个别差异,以大多数人的接受能力为依据,确定教学的难度和进度,正确对待学生的个别差异。熔理性讲解、技能训练、情感表现和艺术创造于一炉,形成独特的因材施教的授课方式。以每个学生的个性得到丰富成长发展为中心,以提供多种教育机会为重点。改变古典舞课程所惯有的集体大课的模式,以学生的发展为中心,既注重教材的连续性,又关注学生的不同需求,对于学生的接受能力、自学能力、分析能力、思维能力以及表达能力,特别是创造能力文化水平有深入的了解,从特定学生的具体条件出发,为不同的学生设定不同的训练计划,打造不同性格的舞蹈组合。根据学生自身专业特性的不同,对课堂的组织形式和具体的课堂教学环节采取不同的实施方法,可以采用与教学实习有关的一些手段,调动学生以教师的身份参与到教学活动中来,培养他们的能力,增长教学知识。例如,让学生讲解动作、互相纠正动作、甚至在一个时间单元里组织课堂教学,还可以让学生结合自身特性编一些小的短句、组合供课上练习采用或作为期末考查的内容之一。总之,通过多种多样的教学手段启发学生思考钻研,取长补短,达到挖掘身心潜力、促进均衡发展和促进教学进度、提高教学质量的目的。

普通高等师范院校的舞蹈专业生源部分来自普通高中,他们具有一定的舞蹈基础和身体条件,虽然舞蹈基础较为薄弱,但具有文化基础好、理解能力强等优势。所以在日常教学中,既要调动学生肢体、挖掘身体潜能,又要利用他们的优势注重调动他们的思维,发掘心智上的潜力,在教动作的同时更注重教学生如何用脑、如何思考、如何学习,学会通过视、听、触多种感官并用,来提高自身的专业技能水平,充分挖掘自身内在潜质,使每个人都有足够的机会发展自我,完善自我,最大限度地发挥潜能。

二、突出能力培养

技能技巧课程作为基本功训练的辅助课来对技巧部分进行强化训练,其首要任务是进一步发掘学生的潜在能力,增强其肌肉素质、弹跳能力和协调性,掌握方法和规格,以达到完成各种技术、技巧的目的。同时,也可以对学生作一些尝试性的训练,力求在古典舞技巧方面能有新的突破和提高。

高等师范院校中国古典舞专业教材要围绕专业技能应用能力这条主线来设计学生的知识、能力、素质结构,应根据高师的培养目标来构建专业能力训练模块,加强学生的基本实践能力与操作技能、专业技术应用能力与专业技能、综合实践能力与综合技能的培养;还要符合学生的认

识和学习规律,合理构建知识体系,由浅入深,循序渐进。在教学中坚持技法教育的系统性,在全面讲述技法知识的同时,更注重培养学生的实践能力,根据授课时间和学生个体来取舍知识要点和重点,最重要的是让学生在实践参与中学习大纲中的教材,在触类旁通中促进人文素养的全面发展。依靠课堂精讲、师生互动、视频播放启发等方式引导学生根据个人的专业特性编排组合,结合每个学生的自编组合进行讲评,真正把理论知识应用于实践,并在实践中引导学生发现问题,提出问题,求得理论的分析 and 解决问题的能力。通过学习对单一元素进行合理的发展、变化及整合,进而形成具有艺术性、训练性、表演性三位一体的综合性组合,能够为学生今后从事舞蹈专业教学工作奠定良好的基础。

三、专业针对性强

高师的培养目标在于培养学生具有一定舞蹈理论素养和系统的舞蹈表演及舞蹈创作技能,能够在文化管理机构、演出团体、教育机构等从事舞蹈教学、舞蹈表演、舞蹈创作等工作。因此,教材必须针对高师专业的培养目标,在知识结构、能力结构方面符合教学大纲的基本要求。技术基础课和专业课的教材制定,要独具匠心,有别于其他院校教材,充分展现创新思想,专业性要强,突出应用技术。

四、形式灵活多样

教材的形式要多样,内容要灵活。根据教学需要制定教案、准备音像材料和多媒体软件等课件,在原有的传统教法基础上结合现代教学设施,以科学思想和态度来展开教学。要重视现代教育技术手段的应用,采用多媒体教学,以提高课堂的信息量和教学效率。现代化教学手段的应用,可提高教学效果和教学质量,激发学生的学习兴趣。

五、基础理论适度

在满足本专业知识的连贯性与专业课的需要前提下,精简技法的推导,删除过时的内容。基础技法的教学,应以必需、够用为度。有些内容对学生向专业高层次发展很重要,可作扼要概述,也可以归为自学部分。这为学生今后根据自己的工作需要补充专业知识和进一步学习提供了便利,增强了可持续发展的能力。

六、阶段层次分明

教材的深度和广度要高于中等专业教育的水平,但又不能偏深、偏难,使学生通过对教材的学习,不仅能获得古典舞专业技术应用能力的形成所必需的专业理论,还能获得非专业素质的形成和持续学习所需的基础理论;教材要把技术应用训练作为教材的核心,并将其贯穿于教材的始终,其内容及标准,要达到专业规范的要求水平。

第二章 旋转训练

中国古典舞的旋转技巧是非常有特点的,有着很强的训练价值和表现功能。作为古典舞不可缺少的技术技巧之一,它并不是孤立的功能性训练,而是具有鲜明特色的舞蹈语言,其本身就包含了舞种的审美风格和运动规律。中国古典舞的训练体系中,旋转按其性格特点划分,一般可分为两种:一种是表现旋转的快速灵巧,敏捷多变;另一种则是动式韵律,表现旋转的舒缓缠绵。

旋转类技巧无论是在教学还是在表演方面都是一个难点。在中国古典舞中,旋转是一个非常重要的组成部分,它既能作为独立的表现手段,也能在身法韵律和技巧动作中起到巧妙的衔接作用,变化多端,极富表现力。就跨腿转来说,它是古典舞中所特有的旋转训练形式及表现形式,它不拘泥于单一的直立重心,更多的是以拧、倾、仰、俯、提等元素形成的动作作为旋转过程中的舞姿,并且舞姿形态极具民族风格。

该教材按照从垂直到拧倾,从原地到行进,从单一到复合的由简到繁的发展规律,主要选用垂直舞姿转,拧倾舞姿转,行进转,复合舞姿转这四类来作为旋转的主干教材,运用它们之间既各自独立又相对统一的特点,来掌握中国古典舞极具民族特色与风格的旋转技巧。垂直舞姿转作为基础转,为后面的旋转做了全面的铺垫。以女班的掖腿转为例,可以变化发展为紫金冠转、探海转以及各种复合舞姿转:垂直舞姿转在掖腿的基础上伸直后腿加入仰胸成为紫金冠转;加入旁提横拧成为斜探海转。掖腿转与紫金冠转的舞姿复合转、大掖步转和斜探海转的舞姿复合转等等,都是由垂直舞姿转派生演绎的一系列变化的舞姿转。

第一节 垂直舞姿转

一、掖腿转

(一) 正掖腿转:

准备位:面对1点,脚站五位,双背手准备(见图1-1、1-2)。

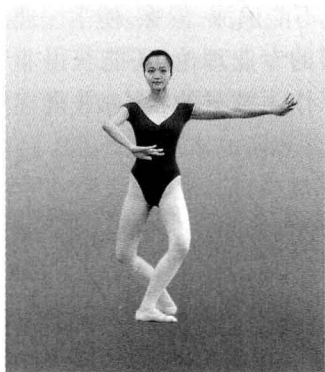


图 1-1

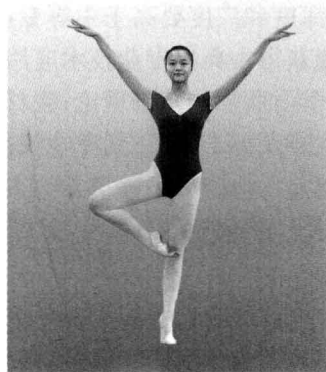


图 1-2

做法:双手经双晃手落左山膀右按掌,经四位蹲起掖腿由顺时针到正掖腿转(脚尖掖在膝盖前);双手从旁打开至双展翅位。

(二) 反掖腿转:

准备位:面对1点,脚站五位,双背手准备。

做法:双手经双晃手落右山膀左按掌,经四位蹲起掖腿由逆时针到反掖腿转(脚后跟掖在膝盖窝后);双手从旁打开至双展翅位(见图2)。

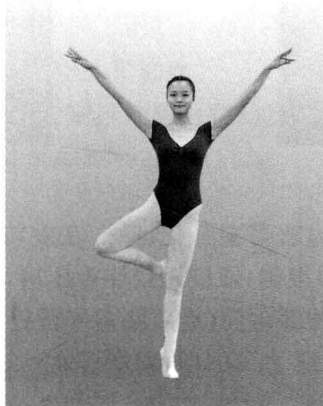


图 2

(三) 舞姿的变化:

带仰胸(见图3-1)、带旁提(见图3-2)、带主力腿蹲起、带主力腿立到蹲、带移动重心的。

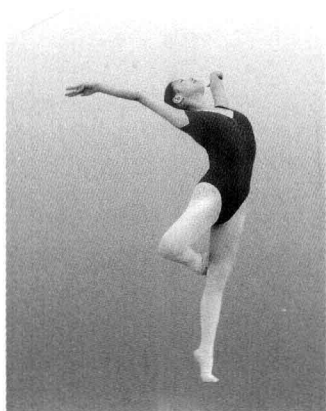


图 3-1

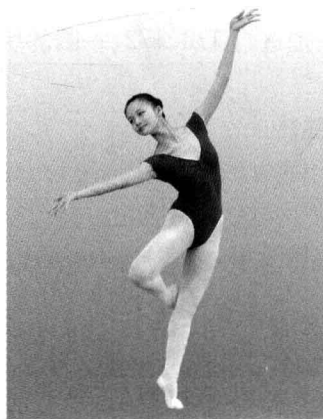


图 3-2

(四) 手位的变化:

叉腰(见图4-1)、双展翅(见图2)、胸前交叉合手(见图4-2)。

教学要点提示:

1. 旋转过程中始终强调留头、甩头,眼睛注视1点方向,头部保持垂直,避免倒头、歪头。
2. 蹲起掖腿要迅速将重心推至主力腿半脚尖上,重心要求两头拉伸,头与脚同时向上下延伸。

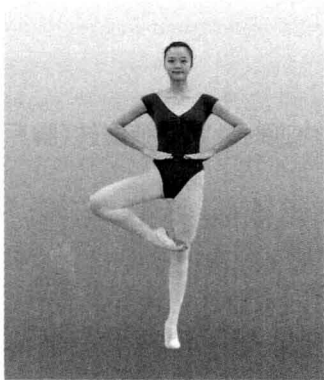


图 4-1



图 4-2

3. 从双腿重心到单腿重心的过程需要强化训练,在旋转的过程中要求主力腿重心完全直立,上肢保持直立上扬,手的位置要准确,双展翅位注意压肩,手指尖往两肩斜上方延伸。

4. 动力腿掖腿的位置在主力腿膝盖前(后),膝盖尽量打开冲旁边。

5. 掖腿旋转过程中后背保持直立,双肩与双胯呈同一方向,避免上肢歪扭,影响及分散转力。

教学步骤:

1. 留头、甩头单一练习。
2. 着重训练半蹲、双腿半蹲至立起单腿重心的发力。
3. 旋转的速度以及制动时舞姿瞬间停留的方位。
4. 可扶把进行 1/4、1/2、一圈的练习。

二、后腿转

准备位:面对 8 点,右脚前五位,双背手准备。

做法:双手向左双晃落左山膀右按掌,同时右脚前擦地落前弓箭步,经弓箭步深蹲到立半脚尖起后腿 90 度旋转,双手同时打开至双山膀(见图 5)。

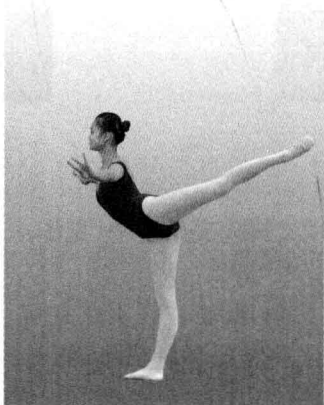


图 5

教学要点提示:

1. 后腿转时眼睛正视前方,可做留头、甩头,也可头部随身体转动而转动,不经留头、甩头的过程。

2. 动力腿在离地瞬间经过推地迅速踢后腿产生转力,后腿舞姿应在 90 度以上,从胯根向脚指尖无限延伸,主力腿同时经深蹲到立半脚尖。

3. 在旋转之中双肩与双胯呈同一方向,腰背肌始终保持直立,双山膀指尖向外延伸。

4. 可用踏步、前弓箭步、上步等作为旋转发力。

教学步骤:

1. 耗、压后腿及胸腰,解决旋转需要的柔韧性。

2. 扶把进行主力腿蹲起,同时动力腿推地踢后腿的发力练习。

3. 单手扶把杆上进行 1/4、1/2 的后腿转。

4. 在中间做后腿碾转练习。

三、跨腿转(男)

(一) 正跨腿转:

准备位:面对 2 点,双手叉腰,左前丁字步准备。

做法:经双晃手到左按掌右山膀,同时左脚上步落前弓箭步,前弓箭步经双腿蹲起由动力腿旁 45 度到前抻脚端腿,手同时从旁打开至左提襟右按掌,同时主力脚立半脚尖逆时针跨腿转(顺手顺脚)(见图 6-1、6-2)。

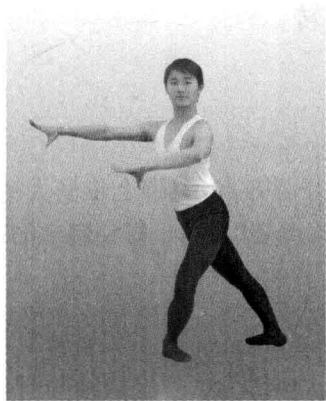


图 6-1

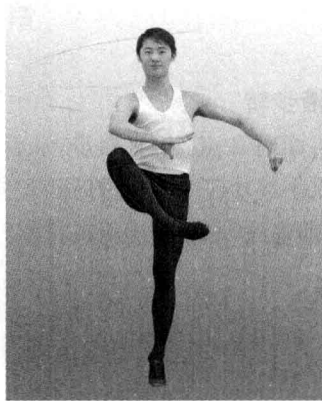


图 6-2

(二) 反跨腿转:

准备位:面对 1 点,双手叉腰,五位准备。

做法:左脚擦旁落后四位,双手同时向右双晃手落右山膀左按掌,双腿经四位半蹲左腿起摆脚端腿,手打开至左提襟右按掌,主力脚立半脚尖逆时针跨腿转(手脚交叉)(见图 7)。

教学要点提示:

1. 旋转过程中始终强调留头、甩头,眼睛注视 1 点方向。

2. 在直立舞姿转的基础上,强调端腿的准确性,端腿时抻脚,膝盖与小腿呈 90 度直角。

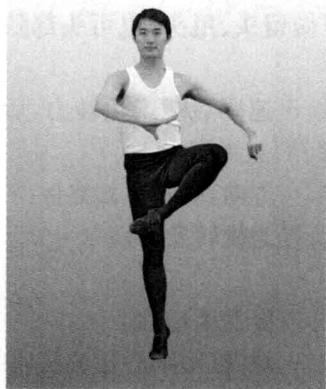


图 7

3. 跨腿转属于基础转类典型的民族技巧,在完成旋转的同时不仅注重质量,更要强调在中国古典舞审美规范下的舞姿形态。

4. 半蹲至立起半脚尖时要迅速,学会运用双脚半蹲推起至单脚半脚尖。

教学步骤:

1. 原地双手叉腰练习留头、甩头,头部保持垂直,避免倒头、歪头。
2. 蹲起端腿的单一练习。
3. 扶把杆进行 $1/4$ 、 $1/2$ 直至完整一圈的旋转。

第二节 拧倾舞姿转

一、大掖步转

准备位:面对 2 点,左前踏步,双背手旁提准备。

做法:双手经小三节向旁打开,左脚扛撇脚经 2 点打开至 8 点,勾脚上步呈大掖步舞姿转。双手同时胸前左手平抹打开至右托掌左山膀顺风旗或旁提舞姿(多用于舞姿转中的衔接)(见图 8-1、8-2)。



图 8-1

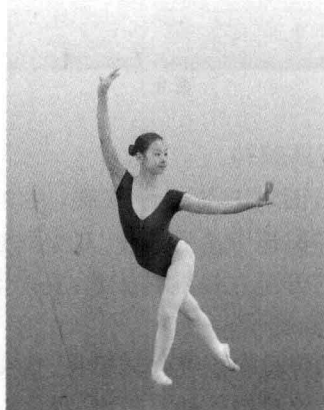


图 8-2

教学要点提示:

1. 不用留头、甩头,眼睛随着山膀手的方向看出。
2. 要求主力腿在半蹲上旋转,脚掌紧贴地面,脚跟离地旋转;动力腿脚尖随其动势贴地面延伸平滑旋转。
3. 上身的拧倾舞姿在旋转时注重向心旋转,托掌手指尖上推向里卷,山膀手打开。
4. 大掖步转是从上步到半蹲的旋转,上步借力产生的旋转发力应侧重练习,主力腿脚掌推压地面,脚跟发力旋拧推转。
5. 上肢的舞姿以腰部的拧倾、旁提、拧仰等元素为主,在旋转的过程中强调用腰部发力。

教学步骤:

1. 大掖步是由踏步位发展而来,因此应先确立正确的踏步位,胯的方位与上肢的方位以及头的方位形成3个方向。
2. 在正确的舞姿形态上,强调上肢与步位的协调配合。
3. 保持在大掖步的步位上碾转。

二、斜探海转

准备位:面对2点,左前踏步,双背手旁提准备。

做法:双手向右双晃手落左按掌右山膀,同时右脚后撤一步呈左前点步。左脚向8点上步由深蹲立半脚尖,右脚同时踢后腿拧身到斜探海转,双手由山膀按掌到顺风旗舞姿(见图9)。



图9

教学要点提示:

1. 无需留头、甩头,眼睛始终看着山膀手的位置,头部略微倒头上扬向里卷。
2. 斜探海旋转中要求舞姿准确到位,动力腿瞬间踢后腿发力,脚尖向山膀手方向延伸,胯根部略打开与主力腿胯根部交叉。在旋转发力时主力腿经深蹲脚跟用力推地立半脚尖。
3. 上肢在腰部横拧的基础上加入旁提,尽量向里卷,双手指尖向外延伸,以主力腿为轴心旋转。
4. 可用踏步、前弓箭步、上步、错步等作为旋转发力。

教学步骤:

1. 腰部横拧与旁提元素的单一练习。

2. 扶把旋转 $1/2$ 至一圈。
3. 中间斜探海舞姿碾转。
4. 加入主力腿上步半蹲至立,或半蹲上步至 $1/4$ 、 $1/2$ 转体练习。

三、扫堂腿(男)

准备位:面对 2 点,左前丁字步,双手叉腰准备。

做法:右腿经后掖腿到旁弓箭步,手双晃到右山膀左按掌,以腰为发力点,以左腿深蹲为轴做碾转,身体逆时针划平圆时手顺风旗,右后腿顺腰的动势留住沿地面划平圆落左旁弓箭步,左山膀右按掌(见图 10-1——10-3)。



图 10-1



图 10-2

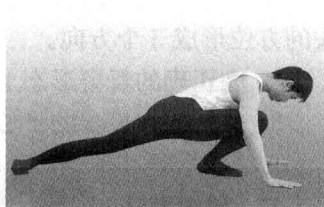


图 10-3

教学要点提示:

1. 在运动过程中走上身留下身,保持身体平俯状态划平圆。
2. 利用腰的动势带动腿的旋转,强调上、下肢的配合。
3. 在旋转过程中始终找准位置,双手与动力脚落在一整圈的方向。
4. 可做原地、斜线、圆圈等。

教学步骤:

1. 原地单一扫堂练习。
2. 原地连续练习。
3. 移动连续练习。

第三节 行进转

一、平转

准备位:面对 2 点,脚八字步,双背手或双叉腰准备。

做法:左腿前擦地呈前点步,手经双晃手到右山膀左按掌,左脚冲 8 点上步双脚一字位并立旋转,左手同时打开至双山膀或平伸手(见图 11-1——11-3)。

教学要点提示:

1. 在旋转过程中注意留头甩头,眼睛始终盯住前进的方向。
2. 以双胯、腰背为发力点带动身体直立旋转,双脚快速交替转换重心,不要将重心长时间停留在一只脚上。双脚始终保持一字位并立,双肩与双胯保持同一方位,胯根收紧上提。
3. 双手保持水平状,双手在旋转过程中指尖向外延伸。
4. 可在横线、斜线、圆圈上进行。