



舞蹈基本知识

河南省群众艺术馆编

河南人民出版社

舞 蹈 基 本 知 識

河南省羣众艺术馆編

河南人民出版社出版 (郑州市行政区經五路)

河南省书刊出版业营业許可証出字第—号

河南第一新华印刷厂印刷 河南省新华书店发行

豫总书号: 2431

787×1092 1/32·1 $\frac{5}{8}$ 印張·30,550 字

1960年5月第1版 1960年5月第1次印刷

印数: 1—10,095 册

统一书号: T8105·260

定价: (7) 0.16 元

舞蹈艺术同其他艺术形式一样，是党对群众进行社会主义、共产主义教育的有力工具，是活跃群众文化生活的重要形式之一。我们应当很好地运用舞蹈这种艺术，及时地反映我们生气勃勃、轰轰烈烈的大跃进的时代精神，反映在党的领导下工人阶级及其他劳动人民的新的思想情感，塑造工农劳动群众的英雄形象，使舞蹈艺术更好地为社会主义革命与社会主义建设服务，更好地为当前的政治运动与生产服务，更好地为工农兵服务。这是我们舞蹈工作者当前的、也是今后的一项重要任务。

要达到这样的目的，首先要发展群众性的舞蹈创作。仅仅依靠一部分专业的舞蹈工作者的创作力量是不够的，必须发动广大群众中有舞蹈创作才能的人都来进行创作。这样才能使我们的舞蹈创作出现生气勃勃的局面，才能出现大批的优秀舞蹈作品。也只有这样，才能推动舞蹈创作的繁荣，才能及时地反映我们当前的大跃进的现实，为群众性的舞蹈活动提供大量的表演材料。

因此，我们在这本书里，用了三分之一的篇幅讲了舞蹈的创作问题。由于我们的政治水平与业务水平都不高，创作经验也不多，因而谈到的一些问题也说得不深、不透。但是在目前情况下，这样来讲讲舞蹈创作的基本知识，对于业余舞蹈创作活动的开展也许会有益处。

为了帮助舞蹈爱好者能够更好地掌握舞蹈表演知識，我們在这本书里介紹了舞蹈的主要特点和常用的一些基本步法，还讲了舞蹈的排演与表演和記錄舞蹈的基本知識，以便更好地推动羣众业余舞蹈活动。

书中所談到的几个問題，都是从傳授基本知識这样一个角度來講的，是在我們近几年来举办的舞蹈訓練班教材的基础上写成的。鉴于本书的目的是介紹舞蹈的基本知識，因而对于舞蹈創作与表演艺术上的一些問題，都沒有深入探討。

在編写本书时，为了使广大业余舞蹈爱好者都能够閱讀，我們尽量使文字淺显易懂。这本书凡是具有高小毕业或中学一年級文化水平的均能看懂，并能够作为各地举办业余舞蹈訓練班的教材。

由于我們的思想水平和业务水平有限，虽也經過了相当努力，缺点与錯誤总还是难免的。我們希望讀者多給予批評、指正，以便再版时作进一步的修改。

編 者

目 录

舞蹈的主要特点及常见的几种类型	1
一、舞蹈的主要特点	1
二、常见的几种舞蹈	2
怎样创作舞蹈	3
一、创作舞蹈并不神秘	3
二、舞蹈创作中的几个问题	5
(一) 从生活中选取创作的题材	5
(二) 怎样处理舞蹈的结构	9
(三) 关于高潮的处理	12
(四) 关于舞蹈的动作	15
(五) 为舞蹈编配音乐	17
三、认真地学习与继承民间舞蹈艺术的优秀传统	18
舞蹈的排演与表演	21
一、舞蹈的排演	21
(一) 排演前的准备工作	21
(二) 正式排练	23
二、舞蹈的表演	26
(一) 表现人物的思想情感	26
(二) 准确地做好动作	28
(三) 学好舞曲	29

三、舞蹈演員的學習·····	29
怎樣記錄舞蹈·····	31
一、舞蹈的內容簡介·····	31
二、記錄舞蹈的音樂·····	32
實習一·····	33
三、舞蹈的動作說明·····	33
實習二·····	35
四、舞蹈的場記·····	35
實習三·····	38
五、舞蹈的道具服裝說明·····	38
實習四·····	38
舞蹈中常用的幾種基本步法·····	38
一、單步·····	39
二、墊步·····	40
三、踢毬步·····	41
四、小碎步·····	43
五、秧歌步·····	43
六、秧歌十字步·····	44
七、搓步·····	44
八、花帶子步·····	45
九、云步·····	45
十、跑步——單跑步·····	46
十一、大跑步·····	46
十二、跑跳步·····	47

舞蹈的主要特点及常見的几种类型

一、舞蹈的主要特点

各种艺术都有它自己的表现特点。譬如，戏剧主要是通过对话和歌唱来表现某一主题思想和内容的，绘画主要是通过线条和色彩，音乐主要是通过具体的音乐象形和各种旋律，而舞蹈则同样是通过它自己的特点来表现的。那么，舞蹈究竟有哪些特点呢？具体說，有如下几点：第一，也是最主要的一点，就是通过人体动作来表现它的内容和人物的思想感情的。請回忆一下，在我們所看过的舞蹈中，有哪一个不是以人体动作作为它的主要表现手段的呢？譬如我們大家所熟悉的河北民間舞蹈“跑马”，从开始一直到結束，既沒有对话，也沒有歌唱，都是通过舞蹈中的三个人物的各种各样的动作来表现的。从小两口帶着孩子、妻子骑着毛驴、丈夫揚着鞭子走出来的人体动作中看，我們便知道这表现的是在春暖花开的季节里小两口去走亲戚的。在全国各地流行的舞蹈和我們河南的民間舞蹈中，沒有一个不是通过人体动作来表现它的内容的。第二，就是载歌载舞。这一类舞蹈是我們最常見的，也可以說是我們中国舞蹈的一个特点。但是，这种载歌载舞的形式，仍然是以人体动作作为主要表现手段的。如我們河南民間舞蹈“对花灯”和“花伞”，其中虽然也有一些歌唱，但那是一种輔助手段，它的主要表现手段仍然是人体动作。如果以歌唱为主，便不能称为“舞蹈”，而

只能叫做“演唱”了。因为那是以歌唱为主，舞蹈則是輔助性的。第三，在必要的时候，舞蹈里也使用對話。如我們看过的民間舞蹈“大茶山”就是这样。这种简单對話的作用和歌唱一样，不是主要的。如果以對話和歌唱为主，便又成为一种歌舞剧的形式了。第四，是使人体动作和道具結合起来。这在汉族地区流行的民間舞蹈中最常見，如“獅子舞”、“板凳龙”、“旱船”等就是最明显的例子。

虽然我們列举了以上这些舞蹈的特点，但是，無論哪一条都离不开人体动作，而且还是以人体动作为主。因此，归纳起来說，通过人体动作、姿态，必要时也通过歌唱、對話以及和道具相結合来表現一定的生活內容，这就是舞蹈的主要特点。

二、常見的几种舞蹈

在我們看过的、跳过的舞蹈中，类种是很多的，就常見的舞蹈來說，有如下几种：

一、情緒舞：情緒舞里边一般没有什么具体情节，只是通过舞蹈中某一場面来表現某一种情緒的，例如豫南民間舞蹈“花伞”就是属于情緒舞这类。情緒舞具有高度的概括力，就象詩那样富有感人的力量。它能激动人們的心弦，激发人們的情緒。如象“紅綢舞”，它虽然沒有具体情节，但它表现了偉大的中国人民的革命热情和胜利了的中国人民的欢乐情緒，通过表演也就把观众帶到这种情緒里边了。

二、小品舞：也叫情节舞。这种舞蹈不同于情緒舞，它有具体情节，但又不象舞剧那样有着完整的故事結構，而只

表现一个具体的生活片断。一般地说，这种舞蹈里要有一个或者几个具有不同性格的具体人物，这些人物通过具体事件来进行活动，如“第一次站岗之前”就是属于小品舞之类。

三、舞剧：这种舞蹈不同于前两种舞蹈，它在内容的安排、人物的处理等方面完全和戏剧一样，所不同的是它充分地发挥了舞蹈的特点。舞剧所要表现的内容也是通过人的形体动作、姿态来表现的。舞剧有大型舞剧与小型舞剧之分。譬如象“罗盛教”、“宝莲灯”和“雁荡山”、“三岔口”和我们大家比较熟悉的河北民间舞蹈“跑驴”都是属于舞剧之类。

除了上述三类舞蹈之外，还有独舞（即一个演员表演的舞蹈）、组舞（把一个民族的舞蹈动作组成一个舞蹈）等。

舞蹈的分类是一个比较复杂的问题，意见也不一致。譬如有的把情绪舞叫做群舞（即有数名演员表演）；也有的把从戏曲舞（武）剧加工来的舞蹈称之为古典舞，把民间的舞蹈叫做民间舞等等。我们这样分法是为了给业余舞蹈活动者以学习的方便。这些舞蹈都是人民群众所喜闻乐见的，应当给以应有的重视，使其更好地反映当前的生活斗争，更好地为政治、为生产、为工农兵服务。

怎样创作舞蹈

一、创作舞蹈并不神秘

大跃进以来，群众舞蹈活动已经非常普遍地开展起来

了。他們不僅要求跳民間流行的舞蹈，而且還越來越多地要求跳反映現實生活的舞蹈，這就給我們提出了創作新舞蹈節目的任務。但是，一提起舞蹈創作，有些人就覺得很神祕，不象詩歌、快板這種文藝形式容易掌握，因而不不知從何入手。其實不然，創作舞蹈並不神祕，在民間流行的許許多多舞蹈不就是人民羣眾創造出來的嗎？當然，創作一個舞蹈節目也不就是輕而易舉的事情，但是只要作者有一定的政治水平和生活經驗，並且掌握了一定的舞蹈知識，便可以進行舞蹈創作。

舞蹈創作在許多基本原則上，同其他文藝創作是一樣的，譬如，作者要有豐富的生活經驗，要有一定的政治修養和文藝素養，在作品中要描寫人以及人物的思想情感，等等，只不過由於各門藝術都有自己的特點，而在表現形式上和表現方法上不同罷了。

創作舞蹈首先必須有豐富的生活經驗作為基礎。如同其他文藝創作一樣，沒有生活或生活貧乏，就不可能編寫出有血有肉的、受羣眾歡迎的好作品。但是，一個作者僅有了豐富的生活經驗還是不夠的，還必須對生活有明確的態度，也就是要有明確的階級立場和共產主義世界觀。要運用這樣的思想觀點去分析、研究生活中的複雜現象，從中尋找出適合舞蹈表現的富有時代特徵的生活素材，再經過提煉，構思成一個完整的故事或情節，並通過形象的舞蹈動作把它表現出來。這樣，才能够創作出一個舞蹈作品來。

二、舞蹈創作中的几个問題

(一) 从生活中选取創作的題材

一个舞蹈在进入創作过程之前，首先必須有題材，并且要有明确的主题——即要表現什么。創作的主题与題材的确定，絕不能凭空臆造，而必須有充分的生活根据。但是，怎样从复杂的生活中选取你所需要的創作主题与題材呢？

我們时代的生活是丰富多采的，需要表現的东西是很多的。一个舞蹈作品只能有一个主题，一种題材；而现实生活是非常复杂的，每一个生活細节又不是全都适合用舞蹈这种形式去表現的（我們这里所講的是一般情緒舞和小品舞的創作，并不是講大型舞剧的創作），譬如我們开会、听报告等就不怎么适合用舞蹈来表現（当然也不是絕对的），因此我們就要善于根据舞蹈的特点来选材。舞蹈比较适合表現那种最激动、用語言很难表达的情感。譬如，我們常常碰到这样的事情：当領導上或某个同志告訴我們一个非常令人激动的好消息时，我們馬上就会高兴得跳起来，欢呼、鼓掌。这当然也可以用語言来表現，但是这种場面和情感更适合用舞蹈来表現。

同样一个題材，舞蹈和戏剧的选材角度和表現方法就不一样。拿治山治水这样的題材來說，在戏剧中可以表現各种各样的斗争：和大自然的斗争，和旧思想的斗争，以及在这种斗争中人們的表現和思想情感的变化。但是在一个舞蹈里要表現这样复杂的内容就很困难。这也不是說舞蹈就不可以

表現这样的題材。要表現这样的題材，絕不能去泛泛地表現人們在治山治水中的單純的劳动过程，把挖魚鱗坑、修水庫等都集中在一个舞蹈里表現。要創作这样的舞蹈，應該選擇那种最令人激动、也最适合舞蹈表現的素材。农民一年的辛勤劳动，从种植到收获，这里边有一整套的劳动过程，要进行各种各样的斗争。这在一个舞蹈里就不可能把这許許多多的东西都表現出来，这样的表現也是沒有必要的，但是，我們可以選擇那种最能够表現你所要表現的主題的东西来加以表現。再如，我們要表現人民公社的优越性，那也不可能把它的所有的优越性都堆积在一个舞蹈里加以表現，就是戏剧也不可能作到这一点，但是我們却可以从某一个方面（如公共食堂），選擇那种最适合舞蹈表現的素材来加以表現。

在这里需要說明这样一个問題：就是在舞蹈里可不可以表現某种劳动过程？答复是肯定的。但是在舞蹈里表現劳动过程的目的，并不是为了告訴人們这种过程的本身，而是为了表現人的思想情感，通过对人的思想情感的描写来教育观众。因此我們提倡有選擇的創造性的表現，而不是原封不动的搬用。只要我們能按照这样的原則去作，在一个舞蹈里适当地运用某种劳动过程，也同样可以得到較好的艺术效果。

現在讓我們把“服务在田間”这个舞蹈作为例子，来加以分析。

1958年的大跃进，深深地感动着作者。但是，在一个仅有十来分钟時間的舞蹈里又怎样把那样一个轰轰烈烈的羣众运动表現出来呢？作者首先考慮的不是在舞蹈里表現些什么劳动过程，而是从复杂的生活选择了几个富有典型意义的

事件来反映大跃进的特征的。

舞蹈开始以后，一羣男女老少在田里进行着緊張而愉快的劳动。一会，一个邮递員骑着自行車上場了。邮递員的上場，給正在劳动的男女社員以极大的鼓舞。这种鼓舞并不是邮递員个人給的，而是由于他給社員們带来了全国大跃进的好消息（邮递員送来报纸），因而一个轰轰烈烈的場面开始了。先是大家搶着看报，完了之后就是一鼓作气地劳动竞赛。这个事件的选择和运用不是恰好表现了大跃进的形势嗎？邮递員走了之后，紧接着就是一个理发員的出場。理发員到田間去理发，这在大跃进中是极平常的現象。但这种极平常的現象也是具有一定的典型意义的。作者巧妙地把这两种平常現象加以集中、典型化，也就較好地反映了大跃进的新气象。后来，舞蹈里又出現了一个摄影师。他为什么要到田間来照像？因为这里的大跃进出現了新人新事，他要把大跃进的动人事实拍摄下来，发表出去，让更多的人受到教育鼓舞。作品通过了邮递員、理发員、摄影师到田間服务的事件，既反映了农业生产的大跃进，又反映了各行各业的全面大跃进。因此，这个舞蹈演出之后，受到了羣众的欢迎。

假如我們現在也来創作一个反映大跃进的舞蹈，那么我們就應該選擇一些具有大跃进时代特征的事件，把这些事件有机地組織成为一个完整的東西，然后，再通过一些具体形象把它表現出来。

我們許多舞蹈創作者都是直接生活在羣众当中的。大跃进运动中出現的上千上万的生动事例，时刻都在感动着我們。面对着这种动人的場面，我們常常会有創作冲动。但是，当你提起笔来的时候，往往又覺得脑子里空空洞洞，无

从下手；或者虽然把一个舞蹈创作出来了，演出之后的效果却不怎么好。这是什么原因呢？原因是多方面的，归纳起来有如下几点：第一，作者虽然有一定的生活体验，但是体验还不深，也就是说只看到了生活的现象，而对生活缺乏深刻的理解。譬如，我们在某个生产队里开现场会议，在这里听到了一些生动的故事，看到了一些先进人物，马上就会有创作冲动，就想提起笔来进行创作。在这种情况下，就难免提起笔来感到空空洞洞而无法下手。因为你只是看到了那种生活现象，而没有去进行深入的体验，没有实际生活。第二，或者作者对生活有较深刻的感受，或者作者亲身参加了这个事件的实际过程，但是由于你取材的角度不同，没有抓住事物的本质，没有找到适合舞蹈表现的素材，因此所创作的舞蹈中仅仅罗列了许多实际生活过程，仍然是干巴巴的，收不到应有的效果。第三，由于作者缺乏必要的舞蹈艺术修养，没有充分掌握舞蹈的表现技术，因而虽然对生活也有相当的感受，但是却不能把它准确地表现出来。解决这些问题的办法，就是要努力学习政治和舞蹈艺术的表现技巧，提高政治思想和艺术修养；同时还要继续深入生活，更多地搜集生活素材，并善于去鉴别生活，选择那些适合舞蹈表现的东西。

在选取创作题材的时候，我们首先应该选择那些反映当前生活斗争、富有教育作用的重大题材。这是使舞蹈艺术更好地为政治服务的重要保证。但是，我们也应该注意创作题材的广泛性，而不能把题材局限在某一方面。只有这样，才能反映丰富多采的生活，才能满足群众多种多样的精神生活的要求。

(二) 怎样处理舞蹈的结构

从生活中选择了创作题材、确定了作品的主题之后，只是做了整个舞蹈创作的第一步工作。如同盖房子一样，有了各种各样的建筑材料还不行，还必须要有设计图纸。而且只有有了图纸，才能开始施工，才能把各种材料用上。我们进行创作，如果有了创作主题和素材，接着就应该进入结构的过程。舞蹈的结构如同写文章一样，必须有层次，有章法。也就是说，一个舞蹈创作出来经过表演，要给观众以明确的感觉。如果说一个舞蹈在演出之后，使观众看了模模糊糊，杂乱无章，那便不能收到它应有的效果。舞蹈创作之所以要很好地进行结构，就是为了更好地、准确地表现它的内容。为了帮助大家更好地了解这方面的知识，现在我们把所看到过的几种处理结构的方法介绍一下。

一种方法是：开始——发展——高潮——结束。这种结构方法采用的比较普遍。如象大家所熟悉的河北民间舞蹈“跑马”的结构就是这样的。

现在我们把“跑马”作为一个例子，分析一下。

舞蹈是这样开始的：在春暖花开的季节里，一个农民带着他的妻子和孩子去探亲。妻子抱着孩子骑在毛驴上，丈夫肩上扛着一个小包裹、手扬着皮鞭跟在小毛驴的后边。夫妻俩欢欢乐乐，走着平静而轻快的步法出场了。

由于道路的不平——逢沟过水，和小毛驴的调皮，给他们带来了种种困难，于是舞蹈的整个故事便一步一步展开了，这就是舞蹈的发展部分。

故事展开了，我们再看看它是如何进入高潮的。小夫妻

正欢欢乐乐向前行进的时候，突然一个烂泥塘挡住了他们的去路。小毛驴陷入泥塘里，把那个幼小的婴儿也吓哭了。这时候妻子又下不了驴，她一面疼爱孩子，一面惊慌地伏在驴背上。这时，丈夫焦急万状但又强自镇定，便把孩子接了过来，放在地下。于是他又扬鞭抽打毛驴，又拉驴尾巴，苦苦干了一大阵，还是无济于事。到此，一个热闹的局面便展示在观众的面前，便形成了舞蹈的高潮。

当夫妻们正在焦急万状、无法可施的时候，幸遇一个农民正在锄地，便请他来帮助。他们想尽了办法，千方百计地把小毛驴从泥塘里牵了上来。这一段并不意味着高潮的结束，而是高潮的继续。在舞蹈里我们不是仍然看到有一些小高潮（如农民的腿被压在了驴下边等）还在出现吗？当小毛驴从泥塘里拉出来，上了干地，这个矛盾才算彻底解决，舞蹈的高潮也才算结束。

于是小夫妻谢过了朋友，又欢欢乐乐地上了路，走起了平静而轻快的步法。这就是舞蹈的结束部分，到这里整个舞蹈也就算完了。

另一种方法是：高潮——发展——高潮，也就是，从高潮开始，经过一段发展，再由高潮结束。这种处理方法在情绪舞里用得较多，如象豫南民间舞“花伞”就是这样处理的。

现在我们来把“花伞”作一分析。

在春暖花开的时节里，一羣年轻的农村姑娘成羣结伙地打着花伞，走着欢快的步子，热热闹闹地从村里走出来了。这是舞蹈的开始，但高潮也就同时出现了。

姑娘们欢快地走出村庄以后，来到了广阔无边的、美丽的原野。在这里，她们看见了绿油油的麦苗在茁壮地生长，

看見了春天盛開的百花，看見了清清的河水……不盡觸景生情，感不盡新生活的美好，於是她們便放聲地歌唱起來，尽情地跳起舞來。這就是舞蹈的發展部分。

當姑娘們飽嘗了春天的美景以後，她們便又歡歡樂樂地走着更為輕快的步子轉回村去了。這是舞蹈的結束部分，但也仍然是高潮的再現。

再一種處理的方法是：高潮——高潮——更大的高潮。這種處理方法也多是在情緒舞里運用，如象我們中國的“紅綢舞”就是這種處理方法。“紅綢舞”並沒有什麼具體情節，但它的內容、情緒卻相當充沛而丰满，看了以後使人心裏特別舒暢、痛快。

舞蹈是這樣開始的：富有濃厚的中國風格的鑼鼓敲打起來以後，一羣青年男女手端紅燈（即紅綢）蹦蹦跳跳地出場了。一開始就是一個熱鬧的場面，這雖是舞蹈的高潮，但這還不是更大的高潮。經過一陣蹦跳之後，接着男女青年把紅綢抖開了，象一條條火龍一樣，出現在觀眾的面前。這又是一個高潮。雖然這個高潮已經比一開始的那個高潮更高了一些，但它還沒有達到最大的高潮，也就是最熱鬧的地方。然後又經過了一陣的舞動之後，一個最熱鬧的場面開始了。火龍般的紅綢在天空裏飄飄地起舞，人們在歡天喜地地跳躍，走着各種各樣的花樣，表演着各種奇特的技藝。這時候，舞蹈已經把人們帶到一個無限歡樂的情緒里了，也就在這個時候舞蹈結束了。

除了上述所列举的幾種處理方法以外，尚有其他許多處理方法。如象“荷花燈”，那裏邊雖然也有高潮，但它的處理方法卻和別的舞蹈處理方法不同，從頭至尾一般都是很平