



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书



现代舞 教学课程

(适用于中国舞专业)

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

王 畅 著

4G0038



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书

现代舞

教学课程

(适用于中国舞专业)

王 畅 著

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代舞教学课程(适用于中国舞专业)/王畅著-上海:上海音乐出版社,2013.6

ISBN 978-7-5523-0157-1

I. 现… II. 王… III. 现代舞蹈-中等专业学校-教材 IV. J732.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第044575号

书 名: 现代舞教学课程(适用于中国舞专业)

著 者: 王 畅

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: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 700×1000 1/16 印张: 3.25 图、文: 52面

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

印数: 1-3,000册

ISBN 978-7-5523-0157-1/G·0038

定价: 15.00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

上海市舞蹈学校校本教材系列丛书
编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 张鹏尧

编 委：蔡丽君 宁 治 刘小琴 姚 青

康 璐 姚婕红 陈 琳

序

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,2002年6月并入上海戏剧学院。五十多年来我校培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家。1965年舞校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了舞校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸舞校的发展,从一无所有到硕果累累,从生源来自上海到来自祖国内地和港澳台地区,并为日本、韩国、新加坡等国培养了不少舞蹈专业人才,每一步脚印都记录着我校老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展,而教材建设则是衡量师资水平和教学质量的重要指标。继舞校建校五十周年第一批校本教材出版之后,我们继续组织教师编写体现舞校专业特色的各课程校本教材,教材编写力求向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序彰显特色。我校校本教材是教学探索的有益尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴,在舞蹈教材建设方面,我们将会加大努力,不断充实提高,以促进舞蹈教育事业的发展。

上海戏剧学院附属舞蹈学校

2011年6月

前 言

现代舞是个很人性化的舞种,很真实,很个性,用它的训练方式和表达方式去解决学生肢体的一系列问题很适合,但是目前附中教学还没有单独的现代舞科,它只是建立在中国舞科和芭蕾舞科主课上的副课,必须为主专业服务,这也就给了各科中的现代舞课一定的方向和要求。

本课程的学习训练,是在中国舞基训课的基础上,辅助基训课并着重加强对需要进一步提高的方面;以放松为前提,贯穿呼吸与多元化发力,以组合训练、即兴舞蹈、命题编舞等方式,制定出针对各年级学生使用的内容进行训练。中国舞科中的现代舞课,需要学生有一定的中国舞基础,中年级是个很好的进入阶段,由于学生肢体未定型,但又急需补充全方位丰富的练习,训练目的须明确,训练性强,针对训练难易循序渐进,解决学生身体上现有的“紧、僵、拙”等一系列问题,进一步解放身体,同时也培养学生独立开放多维的思想,掌握一定的创造力,以造就综合全面的舞者为最终目标。

王 畅

2011年6月

目 录

序 前 言

第一阶段	1
一、教学目的	1
二、教学内容	1
(一) 脊椎训练	2
(二) 头颈训练	7
(三) 肩部训练	11
(四) 肢体末梢训练	13
(五) 胯部训练	14
(六) 膝部训练	16
(七) 步伐训练	17
(八) 跳跃训练	18
(九) 地面训练	19
第二阶段	38
一、教学目的	38
二、教学内容	38
(一) 活动练习	38
(二) 肩部练习	38

(三) “蹲”的练习	39
(四) 地面练习	39
(五) 步伐练习	39
(六) 跳跃练习	39
第三阶段	40
一、教学目的	40
二、教学内容	40
(一) 活动练习	40
(二) 上身综合练习	40
(三) 横线流动	41
(四) 斜线流动	41
(五) 地面流动综合性练习	41
(六) 跳跃练习	41
第四阶段 即兴、编舞	42
一、教学目的	42
二、教学内容	42
(一) 即兴部分	42
(二) 编舞部分	44

第一阶段

一、教学目的

中国舞专业中年级的学生通常的状态是动作语态似像非像,舞蹈时总觉得欠缺点什么,其实这一阶段的学生的大肌肉线条已经走向成熟,缺少的是对细节关节的意识,本阶段将从最单一、最纯粹的对关节的意识训练出发,用呼吸带动单一性身体关节来进行训练与开发。

二、教学内容

中国舞专业现代舞教程包括了脊椎练习、颈部训练、肩部训练、肢体末梢练习、胯部训练、膝部训练、步伐练习、跳跃训练和地面练习九大部分。

关于呼吸、发力和十字形

呼吸

吸气:吸气时感觉从后背扩张,意念在耳后,延伸至各个末梢,有膨胀占据空间的身体意识。

吐气:吐气时气息由后至前而后向下走一个循环路线,下沉至丹田,进而控制身体。

呼吸是现代舞当中身体运动的原动力,直接影响着身体质量、发力节

奏、情感表达等多种舞蹈因素。而我们着重强调更真实的呼吸吐纳,从而带动更真实的身体。

发力

现代舞中由于内在的气息变化,从而产生不同的发力方式来带动不同的身体运作,讲究变化,讲究发展,更注重协调。初期的训练中,可以实现对所解决关节运动的不同处理和节奏等的变化运用。而发力与呼吸相辅相成,可以理解为身体运动时气息运用的外在表象,如长短顿挫、轻重缓急等。通过掌握基本的发力方式,可以更好的为身体运动而服务。

十字形

用意识寻找身体“十字形”的身体形态,任何动作形态都要有个“十字形”在自己体内作为主轴,如站立时以后背为轴,头顶、脚跟为上下顶点,两侧肩膀可以双手打开平举延伸至手指尖为左右支点,任何形态自始至终掌握“两头”拽着,四个点无限延伸。这个形态是身体运动展现张力的根本,以此体现气势。

这三点是训练肢体运动的根基,一切的训练要在此基础上展开。

(一) 脊椎训练

1. 站立练习

(1) 站立基本位

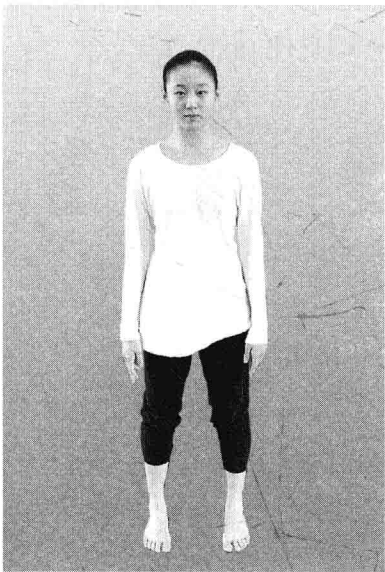
站立基本位,是动作始末最基础的动作,头部中正,目光平视,自然收腹挺胸,后背垂直,气沉丹田呼吸畅通,双手自然下垂于身体两侧,膝盖自然放松,两脚正步分开站立并与肩同宽,脚下重心等分前7后3。头顶意识穿出教室,脚跟意识深至地基。(如图1)

教学目的:通过站立过程中寻找“十字型”身体形态(以后背为轴,头顶脚跟为上下顶点,两侧肩膀打开为左右支点),要求学生掌握垂直站立并明白简单基本位的重要性。

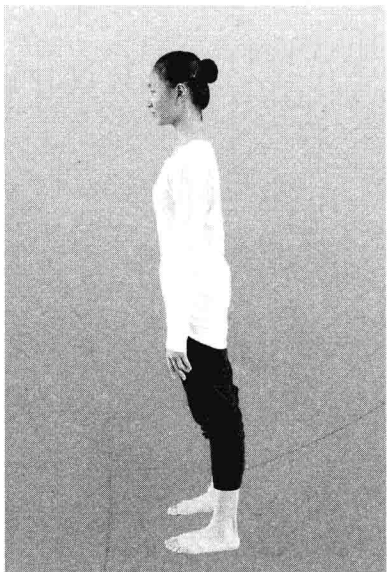
(2) 脊椎前曲下沉

在站立基本位基础上(如图2),吸气,缓慢吐气的同时头尖带动(如图3),双腿站立不动,头尖指向地面垂直下沉,脊椎逐步弯曲向下,最终

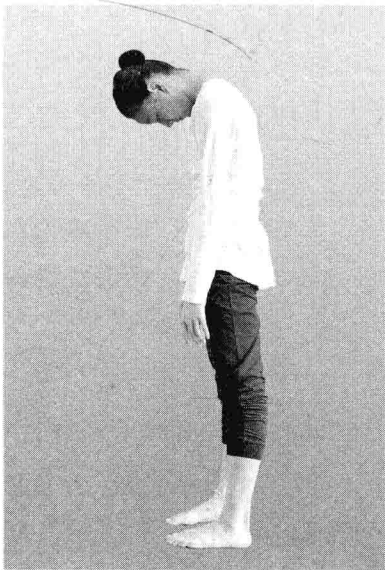
成前腰型,头部和双手放松,身体紧贴双腿面(如图 4)。



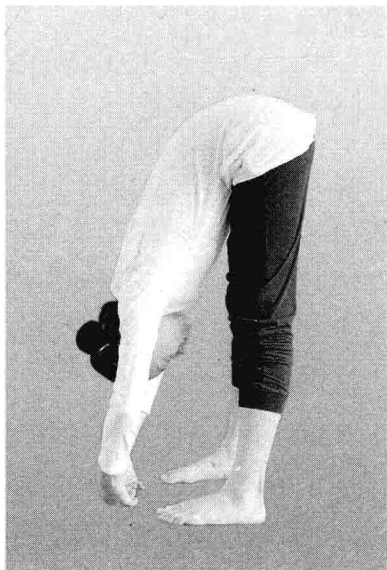
(图 1)



(图 2)



(图 3)

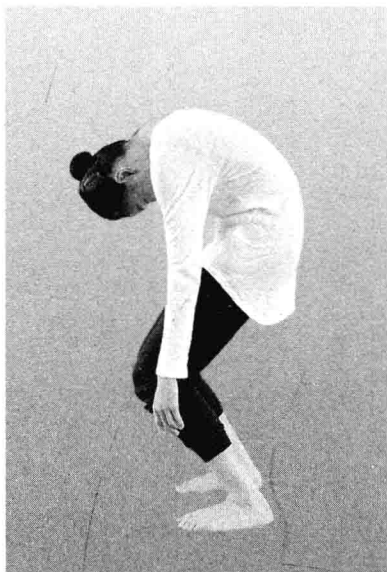


(图 4)

教学目的:通过缓慢单一的上身运动轨迹,要求学生体会在脊椎下沉过程中从颈椎到腰椎逐步分节弯曲、直立的运动过程,直接感受除去传统直上直下运动方式之外的更细致深入的身体运动。

(3) 站立半蹲基本位

双脚正步与肩同宽,脚尖膝盖冲前,下身呈半蹲,上身脊椎弯曲向前成包圆状,尾椎骨内收,头和双手保持松弛状,头尖、膝盖、脚尖基本成垂直线条(如图 5)。



(图 5)

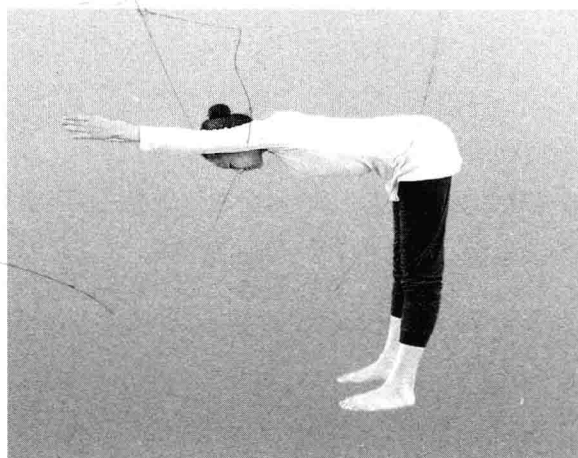
教学目的:这是现代舞身体训练当中着重加强意识的一个体态站位,半蹲同时感受到前屈放松的身体与大腿面之间的空间感,着重感受在半蹲基础上脊椎为下一步运动发展产生的欲动性,同时训练学生膝盖对力量及压力的承受力,加强膝盖在运动时的能力。

(4) 站立前折基本位

双脚正步与肩同宽,双腿直立,上身从胯部断开,呈直板状前倾,腿与身体呈 90 度角,从头、颈椎、腰椎至尾椎的中轴线成水平直线,头部保持平行。可以双手侧平举形成与中轴线对立的横线(如图 6),也可以贴耳形成与中轴线同势的纵线(如图 7),并进行控制训练。



(图 6)

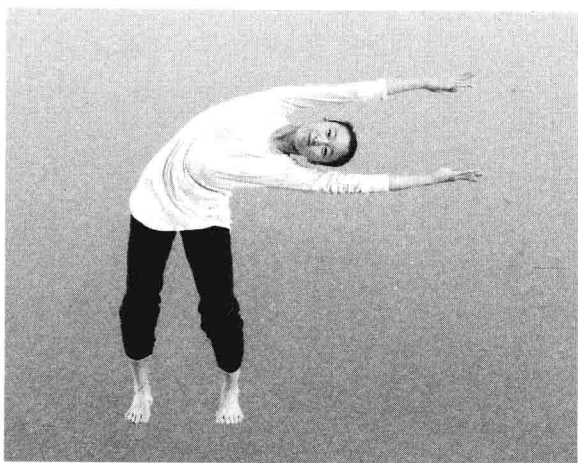


(图 7)

教学目的:前折体态主要训练腰腹背肌的力量,加强身体中段在运动时的能动性,并强化学生由尾椎延伸至头顶以及手臂的后背整体控制意识。

(5) 站立旁腰基本位

下身同半蹲基本位,在保持正蹲的基础上,从腰断开,上身成平行旁腰打开,手臂贴耳,上身与下身侧面成 90 度,头顶方向与手指尖一致,眼睛平视(如图 8)。



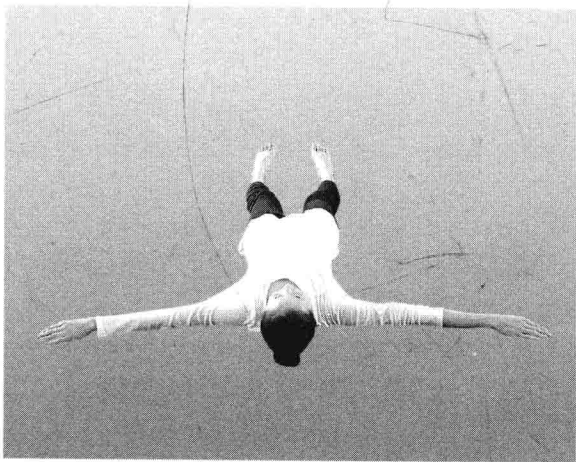
(图 8)

教学目的:这个体态同样训练腰腹背肌的力量,同时强化学生旁腰拉伸以及从腰部开始到指尖的延伸感。

2. 地面练习

(1) 地面平躺基本位

全身放松平躺于地面,体态与站立基本位保持一致,全身各个关节在松弛的状态下紧贴地面(如图 9),呼吸保持通畅。



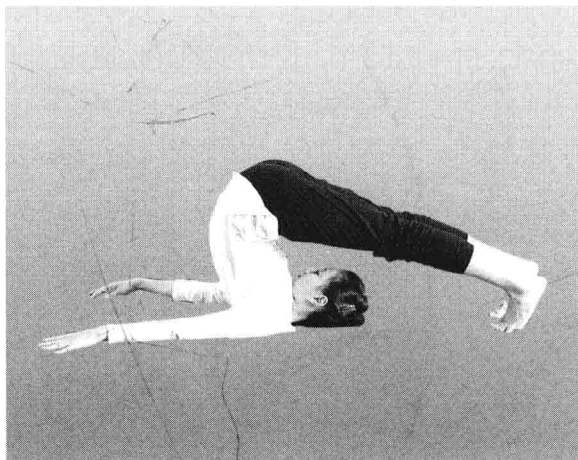
(图 9)

教学目的:在平躺放松的体态下,要求学生感受各个关节与地面的初

步融合,尤其强调感知脊椎与地面接触的身体质感,同时使身体尝试感受无限大的地面空间范畴。

(2) 地面后曲双脚蹬地

在平躺基本位的基础上,双腿直膝过头,前脚掌蹬地,臀部冲上,双手放松置于身体两侧(如图 10)。



(图 10)

教学目的:通过有意识的双脚后蹬和脊椎后折,拉伸跟腱韧带、后背及颈部肌肉,并强化腿部韧带的整体意识。

(二) 头颈训练

1. 环动练习

起势站立基本位或半蹲基本位,以头尖带动,从脖根处断开,头颈经过前、旁、后、旁四个点进行圆周运动。

(1) 圆周运动

前:脖根完全放松,头颈自然向前下坠(如图 11)。

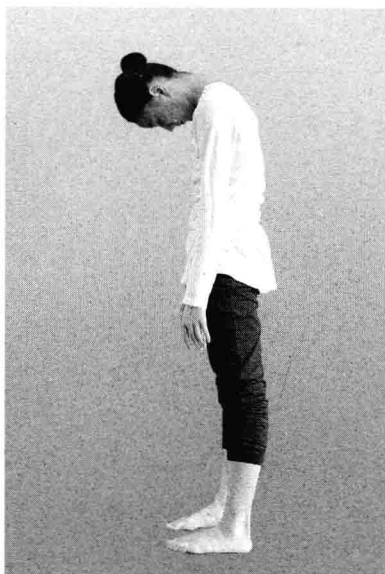
旁:肩膀保持不动,头颈平行向旁下坠找向地面,意识上耳朵找向肩膀,面部冲前,颈部自锁骨完全拉伸,头颈和身体成反作用力(如图 12)。

后:同前一样,脖根自肩部断开,头尖向后下坠(如图 13),保持呼吸顺畅。

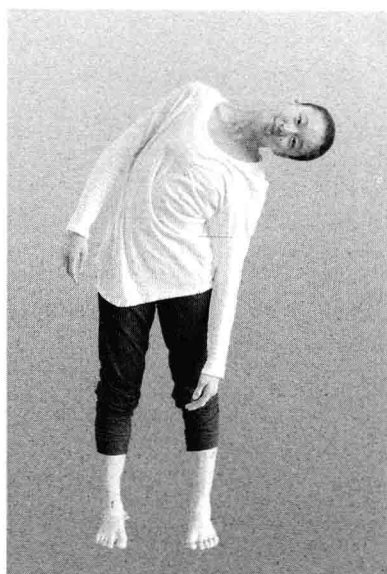
(2) 环动

在找到四个点的头颈基本位置和方向感基础上,进行顺时针或逆时

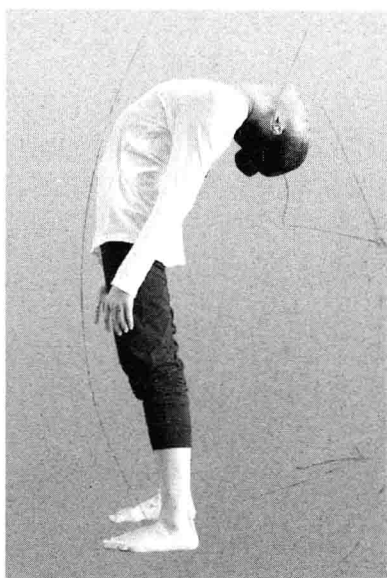
针环动,节奏可由慢至快。



(图 11)



(图 12)



(图 13)

教学目的:通过环动的运动方式,帮助解决颈关节的基本松弛和拉伸。训练当中,应着重强调头颈通过四个方向时的平行运动以及头颈关节的断开拉伸,避免由旁至后、由后至旁时产生的头部上翻、肩膀用力过

度、呼吸阻塞等情况。

2. “甩”的练习

在环动的基础上,加入发力点进行快速环动或者快速左右方向性运动。

(1) 快速环动

在均速环动的基础上,给予头顶一个主动的发力点,并顺势带动头颈快速顺时针或逆时针甩动,完成圆周运动。

(2) 方向运动

头顶主动左右方向来回甩动。

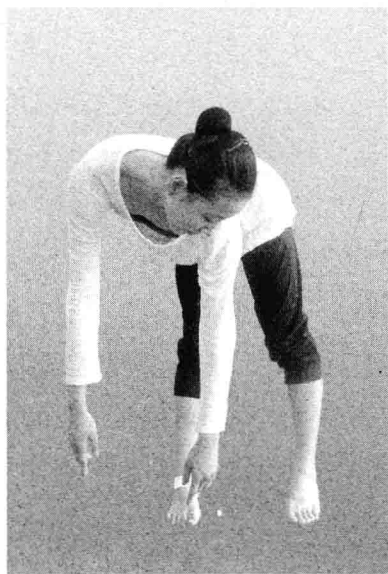
教学目的:给予头部重量让其产生甩动的训练当中,着重强调头部运动的主动性,从而加深头颈关节的灵活性和方向指向性,进而感受不同的发力方式所带来的关节运动。

3. “钻”的练习

继续强调头颈关节的运动主动性、头尖带动的运动意识以及深化方向性训练。

(1) 横向

头尖带动,保持平行的轨迹(如图 14),往右边进行由下至上的圆弧形运动路线,向下时右侧头尖主动,向上弧线时左侧头尖主动。反面同样。



(图 14)