



北京舞蹈学院 60 周年献礼

北京舞蹈学院科研水平提高经费资助项目

现代舞技术 训练教程

张守和◎编著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press



北京舞蹈学院 60 周年献礼
北京舞蹈学院科研水平提高经费资助项目

现代舞技术 训练教程

张守和 ◎ 编著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

现代舞技术训练教程 / 张守和编著.

—北京: 中央民族大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5660-0821-3

I. ①现… II. ①张… III. ①现代舞蹈—舞蹈训练—
教材 IV. ①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 216579 号

现代舞技术训练教程

编 著 张守和

责任编辑 白立元

封面设计 魔弹文化

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 13

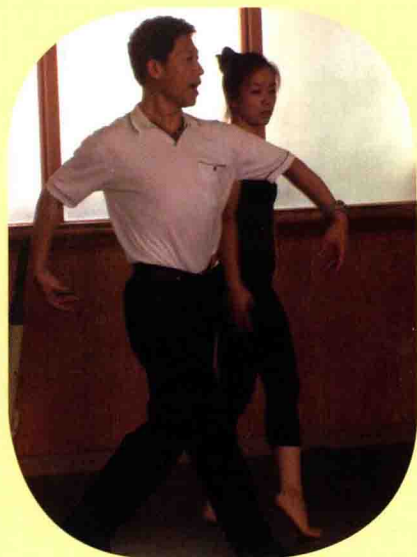
字 数 220 千字

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0821-3

定 价 69.00 元

版权所有 翻印必究





北京舞蹈学院现代舞 教育研究中心介绍

北京舞蹈学院现代舞专业创办于1993年，在十几年的历程中，在现代舞编导理论与实践诸方面，取得了令世人瞩目的辉煌成就，其中包括培养了大批的杰出人才，创作了大量的优秀作品。与此同时，现代舞技术课程也在不断得到丰富与更新，而这对其教学体系的不断完善可谓至关重要，更是建立中国特色现代舞编导学科所必须做到的。为了适应新世纪的需要，进一步提高现代舞专业的教学水平，并为国家造就出更多一流的现代舞人才，北京舞蹈学院张守和教授集二十余年的编导及教学经验之大成，主持编撰了这套《现代舞技术训练教学系列教材》。

现代舞技术训练是一门基础课程，是任何一个从事现代舞编导艺术创作与表演实践的基础训练。与此同时，它对于训练现代舞者的身体技能、节奏的控制与表现能力，最终将他的动作提高水平与舞蹈艺术水平，起着至关重要的作用。

本课程的教学内容分“基础”、“基础提高”、“提高基础训练”三个部分构成。因此编撰的现代舞技术训练教学系列教材，教学地点在教学楼。

第一部分：基础

第一部分：“基础提高”，是通过“热身准备”、“基本动作”、“基本组合”的练习，使学生达到训练要求，使学生对现代舞的基本动作等概念性问题。

第二部分为“提高基础训练”，是从教学种主干内容出发，通过单一技术训练和复合技术训练的训练方法进行的教学。将教学内容予以编排，这其中包含了地面、中间、跳跃、旋转、以及组合性练习等。根据现代舞学科的教学特点，我们在学习技术动作的同时，编创教学单元的创作性练习，使学生能够个性创作。因此编撰现代舞技术训练教学系列教材，更好地训练了学生的学

现代舞技术训练课程介绍

现

代舞技术训练课程是对舞蹈表演、舞蹈编导进行训练的重要基础课程。本教材是以玛莎·格莱姆的训练体系为核心,内容是通过收缩与放松达到对人体的重心、脊椎等全方位训练的目的,为学生将来的表演与创作,奠定良好的身体基础。

作为大中专院校现代舞专业的必修课程,这套教材的特点是结构清晰、内容详尽,由浅入深,循序渐进。而光盘与教材同步的方式,则能确保现代舞基础训练中的每个教学环节一目了然、清晰易懂。因而既可满足各地舞蹈院校及普通高校师生在现代舞技术课上“教”与“学”的需要,也能方便社会各界现代舞工作者及爱好者的使用。

“现代舞技术技巧训练”,又称“现代舞基本技术训练”。它是根据教学的需要,对学生身体进行专业化训练的一门基础课程,是任何一个从事现代舞专业艺术的舞者都必须接受的基础训练。与此同时,它对训练现代舞者的身体技能、身体的控制与表现能力,最终将他们培养成高水平的舞蹈艺术家,起着极其重要的作用。

此课程的全部内容由“综述”“基础概念”“课堂基础训练”三个部分构成。以此体现出现代舞基训的教学内容、教学特点和教学规律。

第一部分:综述。

第二部分:“基础概念”,是通过“核心要素”“基本形态”“基本动作”的章节,讲述动作的规格要求、动作的特点和动作的配合等概念性问题。

第三部分为“课堂基础训练”,是从教学的主干内容出发,通过单一技术训练和复合性短句训练分类进行的方法,将教学内容予以推进。这其中包含了地面、中间、斜线移动、跳跃,以及综合性练习等。根据现代舞学科的教学特点,我们在学习技术动作的同时,辅以培养学生的创造性意识,充分挖掘其个性特长,由此改变以往基本功教学中学习技术的机械性模式,更好地调动了学生的学

习主动性和积极性。

由于现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

时代舞蹈艺术教材提升

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

现代舞在我国属于较新的教学研究领域，所以，本教材在课程的设置上，借鉴了许多前人的成功做法，同时也吸取了国外相关领域的最新成果与方法；与此同时，我将每一部分教学的重点、难点都简明地标示在组合教学之前，使得实际运用时能够做到心中有数。

目 录

综 述	1
第一节 现代舞技术训练课训练的目的和意义	2
第二节 现代舞学科建设的历史与意义	4
第三节 教材结构与编写特点	7

上篇 基础训练

第一章 核心要素	13
第一节 坐姿与站姿	14
第二节 手位与脚位	18
第三节 单一收缩与放松	25
第二章 单一动作及短句训练	30
第一部分 地面训练	30
第一节 呼吸、收缩、放松练习	31
第二节 重心移动练习	33
第三节 肩背旋转练习	36
第四节 一位、二位、五位、正步练习	38
第五节 四位转练习	43
第六节 直体收缩练习	47
第七节 收缩旋转练习	49
第八节 收缩滚地练习	52
第九节 坐姿六位收缩	55

第二部分 中间训练	58
第一节 半蹲练习	59
第二节 全蹲练习	62
第三节 脚、头、后背练习	66
第四节 擦地练习	69
第五节 收缩旋转练习	72
第六节 单重心摆腿练习	74
第七节 后背转练习	77
第三部分 跳跃与步伐	80
第一节 小跳练习	81
第二节 中跳练习	83
第三节 五位收缩单一大跳练习	86
第四节 四位收缩单一大跳练习	88
第五节 步伐移动练习(一)	90
第六节 步伐移动练习(二)	92

下篇 综合练习

第一章 地面训练	97
第一节 收缩与放松练习	97
第二节 四位转练习	106
第三节 直体与收缩练习	118
第四节 坐姿四位综合练习	123
第二章 中间练习	131
第一节 半蹲(Demiplié)训练	131
第二节 五位、Passé 练习	135
第三节 蹲组合	139
第四节 擦地、旋转与收缩	144
第五节 小踢腿练习	147
第六节 划圈练习	150



综 述

北京舞蹈学院从 1993 年开设首届现代舞编导大专班至今，一直致力于研究、实践现代舞教学，探索在专业院校中现代舞表演和训练的相互关系及其训练规律，进而形成具有中国特色的教学模式、训练方法、训练内容。此部《现代舞技术训练教程》是以美国玛莎·格莱姆^①技术训练体系为基础，同时吸收其他流派的部分精华内容，结合自身教学特点而设定的，是对北京舞蹈学院十几年大学现代舞基础训练的教学经验和成果进行的一次总结。编写的目的是希望能够帮助需要了解现代舞技术训练教学的人们，认识并把握现代舞基础技术训练的目的和任务、内容和规律以及方法，并由此更加清晰地认识现代舞、理解现代舞、促进现代舞事业在中国进一步的繁荣与发展。

本教材之所以将格莱姆技术作为主线，是因为它在现代舞的技术教学以及学科建设中起着不可替代的奠基作用。一方面，从 1993 年北京舞蹈学院成立首届现代舞编导大专班起，格莱姆技术便第一个被设置到北京舞院的现代舞技术教学内容中，并在已毕业的所有现代舞专业各个班级里都进行了行之有效的教学实践，因此在影响力上具有相当的广泛性；另一方面，作为一个在中国的新兴学科，并伴随着现代舞专业近十余年的教学发展历程，我们从学科发展的长远角度来考虑，也有必要从理论的角度对它进行分析，并为今后的教学实践及人才培养做出更为有力的向导。北京舞蹈学院作为中国最高的舞蹈教育机构，技术教学依然是其中最为基础的组成

^① “玛莎·格莱姆 (Martha, Graham, 1894. 5. 11—1991. 4. 1) 美国现代舞第二代中影响最大者，20 世纪三大艺术巨匠之一。”选自欧建平编译：《现代舞术语词典》，第 135 页。

部分，也是必须不遗余力发展强大的部分。

第一节 现代舞技术训练课训练的目的和意义

现代舞技术训练 (Modern Dance Technique)，又称为“现代舞基本技术训练”。它是西方现代舞蹈在产生和发展过程中，不同的现代舞蹈艺术家对舞者身体进行专业化训练的一门基础课程，是任何一个从事现代舞专业的舞者都必须进行的基础训练。现代舞的技术训练呈现出不同流派、不同代表人物技术体系的不同特征。在专业教学训练课程中，不同的现代舞技术训练都对培养现代舞者的身体技能、身体的表现控制能力以及成为高水平的优秀舞蹈艺术家起着重要的作用。

一、训练目的



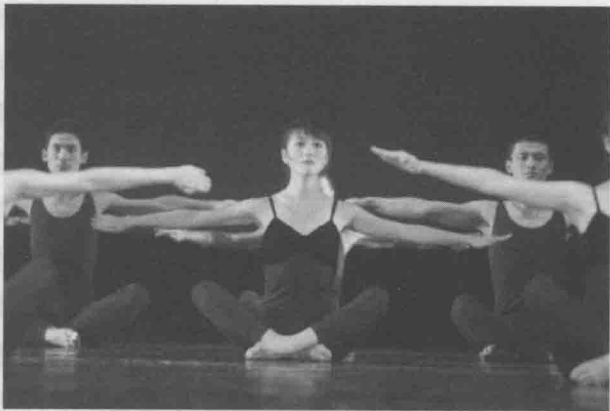
图1 北京舞蹈学院 2006 级现代舞编导班教学汇报

从事任何专业或行当都需要具备与之相关的基本技术能力。舞蹈作为运用人体动作表达人类情感的艺术形式，势必要求身体具有能够体现舞蹈美感的能力。尽管现代舞蹈艺术同古典芭蕾相比，更加强调真实、自由和个人意识的表达，但是作为一项以此为专业的人来说，它

也必须要求身体得到相关的专业训练，这样才可能在舞台上运用自如，才可能将自己所要表达的意思，通过训练有素的身体传达出去！现代舞基本功的训练正是从身体训练与表达的角度出发，从现代舞的舞台表演需要出发，研究和探索现代舞专业人才应具备的形体结构、肌肉线条、身体素质，以及显现人体动态生命活

力的跳跃、旋转、倒地等各种技术的运用。

本教材旨在培养专业化现代舞人才,主要适用于现代舞编导专业、现代舞表演专业以及对现代舞感兴趣并需要进一步了解的人士。通过学习本课程,能够对现代舞技术技巧有一个较为全面的认识,并掌握训练的内容、教学要求、训练特点及模式,



为现代舞技术教学在全国各地的普及与发展培养人才,创造有利的条件。

二、训练意义

玛莎·格莱姆技术自1993年进入北京舞蹈学院课堂,至今已发展成为学院现代舞技术训练的一门基础课程。将玛莎·格莱姆技术作为现代舞技术训练的第一堂课,首先是因为它在世界现代舞的技术教学以及现代舞学科建设中起着不可替代的作用;其次是因为通过学习玛莎·格莱姆技术训练体系,在理论上可以提高学生对西方现代舞代表性人物及其技术体系形成的进一步理解与认识,明确即使是以“打倒传统”而闻名的现代舞也不能不顾历史,盲目标新,最后成为无



图3 北京舞蹈学院2006级现代舞班学生汇报课

源之水;再次是因为这套训练体系对于当时的中国现代舞课堂是一种全新动作和身体运动方式,使学生在懵懂中能够一目了然,更快地进入现代舞的领域之中。当然,现代舞的技术课程在进入中国高校的同时,必然会与中国本土舞蹈文化的发展有一个互相适应的过程,但对于

那种不顾历史、抛弃现代舞文化传统背景的所谓“创新”，只能导致现代舞技术教学上的混乱与无序。也正是因为玛莎·格莱姆技术作为现代舞技术训练中最具代表性的一个训练体系，而成为我院开设现代舞专业的重要课程之一。

本教材涉及的玛莎·格莱姆技术是建立在呼吸、紧张、收缩与伸展、外开与收拢、倾斜与平衡等一系列对立和统一基础上的基本技术。玛莎·格莱姆改变了以往关于舞蹈的概念，她的动作不再是芭蕾浪漫和轻盈，不再有流畅与纤细的线条，不再有落地无声，很大程度上，她的动作粗砺地显示出强硬的身体线条，她关注的是人体所聚集的能量的释放。她不再试图对抗地心的引力，从而更多地开发了过去被我们所忽视的地面这一表现领域。通过这些具有鲜明个人特征的典型动作风格的建立，将玛莎·格莱姆对世界、对人类、对社会的关注与表达得以呈现在世人面前！

通过学习玛莎·格莱姆的技术课，北京舞蹈学院的师生们在使身体能力得到了开发和训练的同时，更从玛莎·格莱姆对技术训练的理解认识、创作理念、训练方法，乃至内心的坚毅勇敢、对待事业的敬业执着中受益匪浅。结合个人的教学经验和教学结果，希望能够论证玛莎·格莱姆技术对我们的教学所产生的影响力，并能够从中发现问题、引发思考，提高共识，促使北京舞蹈学院的现代舞技术教学朝着更加合理的方向发展，进而带动现代舞学科建设与教学、创作上的全面进步。

第二节 现代舞学科建设的历史与意义

现代舞创作、表演离不开技术的训练，技术训练是创作和表演的基础，忽视技术的训练将直接影响到创作和表演的进行和完成。三者相互依赖、相互促进、缺一不可。因此，认识现代舞技术训练，明确现代舞技术训练在现代舞教学中的重要作用，理清现代舞技术的渊源始终是从从事现代舞专业人士的重要任务之一。而从实践中总结提炼关于现代舞技术训练的理论、归纳现代舞技术训练在教学中存在的普遍规律，并采取有效的教学手段传授给学生，则是从事现代舞技术教学领域中每个教员必须关注的问题。

一、学科建设历史

20 世纪 90 年代初期,作为中国舞蹈艺术教育排头兵的北京舞蹈学院正式将建立现代舞学科的方案提上了议事日程,与此同时,由国家文化部教科司派遣学院青年骨干教师张守和、陈永富赴香港演艺学院现代舞系留学。1993 年初,学成归来的他们将成立现代舞专业学科的报告递交给学院吕艺生院长,同年 3 月,北京舞蹈学院现代舞专业学科宣布正式成立,并开始首届现代舞编导大专班的招生工作。由此现代舞专业第一次正式进入我国高等艺术院校。



图 4 北京舞蹈学院张守和教授示范教学

北京舞蹈学院作为我国第一个将现代舞纳入高等教育领域的教学单位,在教学初期同样面临着文化定位、教材的建设与选择、师资队伍、教学方法等具体的实施问题。一方面,作为我国新兴的专业学科,各个方面只是刚刚起步,并没有教学上的相关经验可供借鉴,也没有现成的教材给予指引。因此,根据世界上其他国家艺术院校的做法,除了进行编创课程的教学之外,在技术技巧课的课程设置上,我们首先选择了“玛莎·格莱姆技术训练体系”进行实验性教学;另一方面,从学科建设长远发展的角度来讲,作为拥有五千年悠久历史文明的泱泱大



图 5 教师授课



图 6 教师示范

国,建立具有中国民族特色与文化背景相和谐的现代舞学科专业教材也是势在必行之路。

二、课程开设意义

教学的发展必须进行课程的改革,课程改革的关键是教学理念的更新。因此,我们开设玛莎·格莱姆技术体系的基础训练课程,目的不仅仅是在于学习动作本身,更重要的是通过学习这样一种体系,借鉴一种方法、一种精神,对建立自我“训练体系”做了有益的探索。现代舞学科的建设包含了理论与实践、创作与表演、研究与教学、技能与风格等不同的环节,而教学体系则是支撑和体现着学科发展的重要实体。在现代化教育中提倡课程结构、内容、形式的综合化、多样化,它不仅仅针对人类的知识和素质的整体需要,也针对某种专业、某种技能。也就是说,对于建设具有中国文化特色的现代舞学科,必须本着系统与整合、独立与互动的原则,构建起创作课程、技术技巧课程、排练剧目课程、理论课程等相关系统。

北京舞蹈学院现代舞技术训练教学的探索,在现代舞学科整体教学发展中,我们逐步摸索出一条具有自身价值与功能及中国特色的教学之路,并逐步丰富完善成熟起来。涌现出一批年轻有为、具有较高专业能力与创新能力的青年骨干教师,为中国现代舞专业学科未来的发展奠定了雄厚的人才基础。经过十几年不懈努力与孜孜追求,今天的北京舞蹈学院现代舞学科已经初具规模,培养了一批如曾焕兴、王媛媛、郑武、高艳津子等具有国际水平的优秀教育人才及表演人才。他们的突出成绩为中国现代舞在国际舞台上占有了一席之地,为中国现代舞进一步走向世界迈出了坚实的脚步。



图7 北京舞蹈学院现代舞技术课

在看到成绩的同时,我们也必须看到存在的问题。其中对于北京舞蹈学院现代舞学科教学体系及相关教材的建设我们做得还不够,对于一个教学单位来讲,