

MARCHING BAND TRAINING
AND DRILL PERFORMING



附DVD-ROM一张

行进 管乐队

训练与示范教程

李和伟 荣艾国 著



 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAV**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.CN

MARCHING BAND TRAINING
AND DRILL PERFORMING

行进 管乐队 训练与示范教程

李和伟 荣艾国 著

图书在版编目 (CIP) 数据

行进管乐队训练与示范教程 / 李和伟, 荣艾国著 - 上海:

上海音乐出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5523-0432-9

I. 行… II. ①李… ②荣… III. 管乐队 - 教材 IV. J627

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023318 号

书 名: 行进管乐队训练与示范教程

著 者: 李和伟 荣艾国

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 杨海虹 陈涵卿 (见习编辑)

音像编辑: 龚 蓓 应书宁 (见习编辑)

封面设计: 宫 超

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.cc

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市北印刷 (集团) 有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.25 图、文: 148 面

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

ISBN 978-7-5523-0432-9/J · 0368

定价: 58.00 元 (附 DVD-ROM 一张)

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

行进管乐是包含管乐演奏、舞蹈、器械体操、舞台艺术的综合艺术形式,是一种适合青少年参与的能够充分体现团队精神、体育比赛精神(Sportsmanship)的活动。

现代行进乐的理念兴起于上世纪60年代,以其编排技术的丰富、演奏风格的多样化、训练方式的系统化和规范化,区别于传统的军乐队行进演奏。因主要参与群体多为8岁至22岁的年龄段,也决定了其通俗和充满活力的特色。它不仅是一种艺术表演形式,更是一种素质教育和美育教育的手段,系统规范的行进管乐训练,不仅能培养参与者的音乐素质,更能够培养队员的团队合作意识和能力,纪律性和规则意识,团队的责任感和严谨认真的做事习惯,还能提高队员的个人品质和理论联系实际的能力。同时,对年轻人领导才能的培养也有着显著的效果(引自美国前总统乔治·布什的信)。

本书包含行进管乐队的训练方法和实际示范方案的排练两部分内容,乐队指导者在使用本书时,不应仅仅了解训练技术和方法,因为所有的训练方法都只是技术层面的内容,单纯的技术训练不能完全体现行进管乐活动具有的全面素质教育功能,更不能体现这一活动追求的育人的精神理念。行进管乐队的根本目标是培养具有全面素质的人。“强健、勇敢、团队、责任、自尊、自信”的理念需要贯穿于训练、排练、比赛、演出等所有活动中,指导者应本着这一理念实施技术训练,才能达到更好的效果。

强健,指的是身体的强壮和心理的健康。在行进管乐队的训练初期应至少安排四分之一以上的课时作为体能训练。体能操是根据运动学结合音乐节奏训练而设计的,其设计理念是One for All,既保证最大限度地减少运动损伤,又尽可能得到多方面的锻炼和提高。

很多急功近利的人反对在行进训练中加入体能训练,认为这不是乐队教学的内容,不利于快速取得表演和比赛成果。其实这不仅是能否训练出一支高素质、高水平乐队的问题,更是组建乐队的根本目的是育人还是仅仅为某些团体赢得荣誉的问题。行进管乐队是一种音乐和体育相结合的艺术形式,没有强壮的体魄是不

可能成为一支高水平的乐队,也就不可能体现出团队勇敢、自信、阳光的精神面貌。

训练中的团队竞争设计是培养健康竞争心理的有效手段,本书多数训练方法都可以下放为各声部练习,采用声部间比赛验收的方式。健康竞争心理的培养是我国教育体系中最缺乏的内容之一,在国内比赛和美国比赛的成绩公布和颁奖仪式上,我们常常会看到完全不同的场景。在美国,从队员的眼中可以看到对获得锦标乐队羡慕的眼神和向胜利者表示祝贺的画面。在中国,常看到的却是不满和鄙视的目光,甚至是谩骂和嘘声,之后便是乐队之间在网上相互贬低和侮辱。

我们要在乐队建制中完善乐队、声部、小组的责任体系,在训练设计中策划声部、小组的训练目标并将责任下放,最后通过比赛验收训练成果。乐队声部间的竞争是团队与团队间的竞争而非个人之间的竞争。团队的竞争首先需要团队的合作,竞争的结果并不会影响声部间的合作,有了共同的追求和目标以及团队的合作精神,才能获得比赛的胜利。

训练目标和责任的下放还有一个重要的目的,那就是培养学生的自信 and 责任感。自信是自尊的根本基础,没有自信的人不可能有自尊;没有自尊的人,不可能得到别人的尊重。而一个人对所在团队的责任感,是取得成功不可或缺的品质。

团队的内涵就是合作、配合。配合的训练在声部练习和乐队整体练习中都是重要的内容,也是培养尊重和责任心的手段之一。在声部和小组训练目标的竞争和验收中,个人没有绝对的对错,只有团队的对错。团队中有一个人错和只有一个人对是同样的效果,因此,只有声部的错误,没有个人的错误,同样,在乐队的比赛中,没有个人的错误,只有乐队的错误。

行进管乐的精神和理念并不是本书阐述的主要内容,乐队指导者根据对行进管乐的理解及自己团队特点,结合本书提供的具体训练技术和方法,设定总体目标,构建适合自己团队的训练体系,才能训练出高水平、高效率的行进管乐团队。



2014年1月1日

序 言 一

在中国,管乐艺术已经越来越多地得到人们的认知和普及,而近年行进管乐的发展尤为迅速。行进管乐是管乐艺术的一种表演形式,也是一种对青少年的艺术教育形式,它不仅能培养参与者的音乐素质,更能够培养队员的团队合作意识和能力、纪律性和规则意识以及理论联系实际的能力。

行进管乐的发展离不开广大管乐教育从业者的辛勤耕耘和系统的理论研究。目前,国内行进管乐方面的教材、书籍非常缺乏,《行进管乐队训练与示范教程》的出版对我国行进管乐的普及教育无疑会产生重要的影响。

祝中国的行进管乐蓬勃发展。

于 海

序 言 二

行进管乐艺术作为现代管乐艺术的一种发展趋势,在我国已有二十余年的发展历程。作为一名管乐教育工作者,我很欣慰地看到,越来越多的学校、社会团体将这门艺术形式作为一项提高国民整体素质的教育方式而广泛地被使用和推广。通过参加行进管乐的训练和表演,提高参与者的艺术素养和身体素质,同时磨练参与者的意志品质。

欣慰之余,我们也应清醒地认识到国内行进管乐活动发展所遇到的众多问题。其中师资的缺乏是制约行进管乐发展的重要因素之一。近些年来,随着国内行进管乐团体数量的急剧增加,越来越多的教育工作者开始从事行进管乐教育专业。这本书籍的出版正是为了给从事这门专业的教育工作者一套系统的、科学的、先进的教育教学方法。书中的内容凝聚了行进管乐教育工作者多年的教学经验,并依照内容录制了大量的教学视频,使教育工作者能够更直观的理解教学内容。相信这本书籍的出版定会为从事行进管乐的教育工作者提供有益的帮助。

魏 煌

目 录

前言	荣艾国
序言一	于 海
序言二	魏 煌
第一章 热身训练	1
(一) 颈部运动	1
(二) 肩肘运动	2
(三) 腰背运动	2
(四) 腰部运动	3
(五) 弓步压腿	3
(六) 膝关节运动	4
(七) 脚踝运动	4
(八) One for All 节奏跑	4
第二章 身体能力训练	6
第一节 平衡训练	6
(一) 吸腿提踵组合	6
(二) 吸腿跳	7
(三) 钟摆跳	7
(四) 跑跳步	7
(五) 弹踢腿跳	8
第二节 俯卧撑支撑	9
第三节 直腿行进训练	10
第三章 行进方案实施准备	12
第一节 场地设备构成	12
(一) 场地规格	12
(二) 行进表演场地贴制	12
(三) 辅助设备的准备	13
第二节 行进方案信息代码	14
(一) 乐器代码介绍	14
(二) 动作简码介绍	15
第三节 方案图谱解析	16
第四节 JAVA 软件的简单应用	19
(一) 打开一个方案	19

(二) 查看方案	19
(三) 打印方案	20
第四章 行进表演动作练习	22
第一节 基本技术动作	22
(一) 基本站姿	22
(二) 持乐器姿势	23
(三) 踏步	28
(四) 转向练习	30
第二节 行进项目	34
(一) 前行及口令	34
(二) 后退	36
(三) 侧行及侧退	38
(四) 基础步法练习	41
第五章 行进基础队形	43
第六章 管乐日常吹奏练习	54
第一节 呼吸练习	54
第二节 号嘴与笛头	55
第三节 音阶和弦练习	60
第四节 节奏力度练习	62
第七章 行进打击乐训练	67
第一节 蟹步(Crab Step)	67
第二节 律动踏步	68
第三节 打击训练	69
第八章 进管乐队示范方案	72
第一节 方案实施——指导者解析	72
场景一 刑场	72
场景二 喧嚣的码头	78
场景三 起航	85
场景四 乘风破浪	89
场景五 海上激战	95
第二节 方案实施——表演者解析	102
附录:《加勒比海盗》总谱	111
配碟目录	137

第一章 热身训练

热身训练是日常训练中极为重要的环节,每一次行进训练及排练前,都需要认真地完成所有的热身训练内容。热身训练不仅可以提高身体的控制力和柔韧度,还可以舒展全身各个关节和肌肉,以避免表演者在训练中受到不必要的损伤。

下面就为大家介绍几种常用的热身训练,建议速度为 80-100 拍/分。

(一)颈部运动

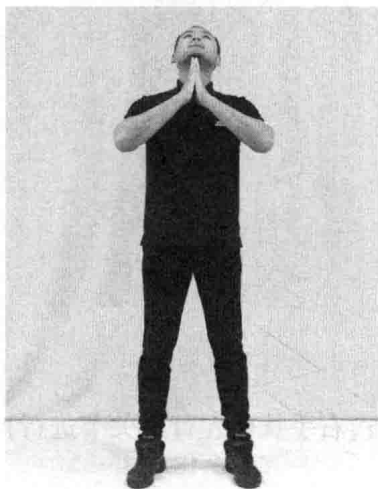


图 1

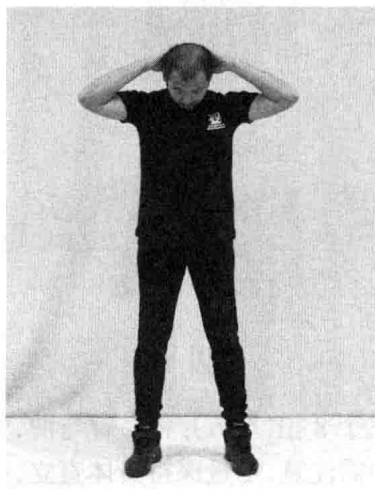


图 2

第一个 8 拍(图 1): 双腿跨立,双手合十,指尖抵住下颚位置,将头部向上顶。

第二个 8 拍(图 2): 双手扶后脑,将头向下压。



图 3



图 4

第三个 8 拍(图 3): 右手扶住右脸, 将头部向左推。

第四个 8 拍(图 4): 左手扶住左脸, 将头部向右推。

(二) 肩肘运动

第一个 8 拍(图 5): 双腿保持跨立。将左臂向右伸直, 右臂弯曲置于左臂肘关节处进行抻拉。

第二个 8 拍: 方向相反, 动作相同。

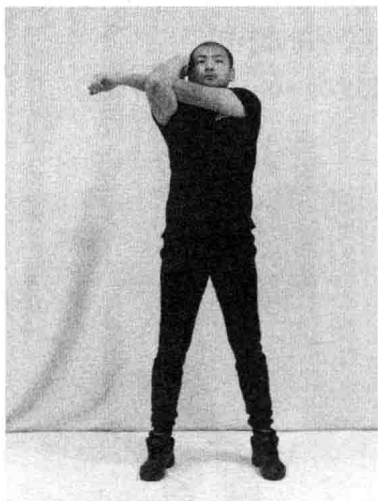


图 5

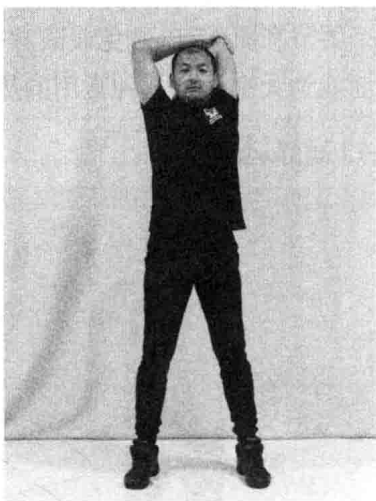


图 6

第三个 8 拍(图 6): 将左臂弯曲, 置于头部后方, 右手扶住左臂肘关节进行抻拉。抻拉过程中需注意, 尽量保持身体直立, 不要低头。

第四个 8 拍: 方向相反, 动作相同。

(三) 腰背运动

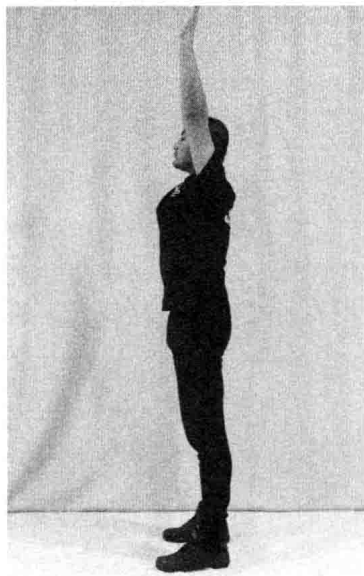


图 7

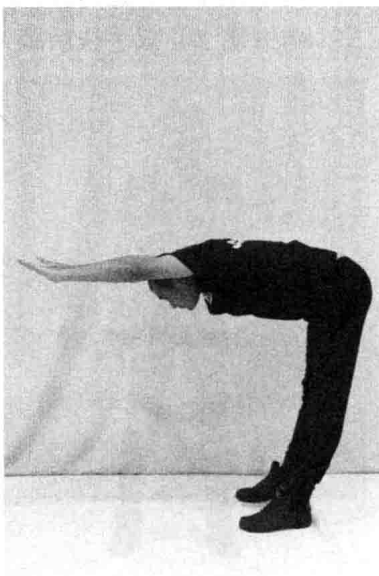


图 8

第一个8拍(图7、8): 双脚保持跨立姿势。将双臂向上举起,手臂夹住双耳。将身体向前弯曲,与地面平行。

第二至第三个8拍: 保持动作不变。

第四个8拍: 慢慢将身体回正,并放下双臂。注意在此项运动过程中需保持呼吸顺畅。

(四)腰部训练

第一个8拍(图9): 第1拍时迅速将上身转向左侧90度,双臂打开,平行于地面,后7拍保持动作不变。

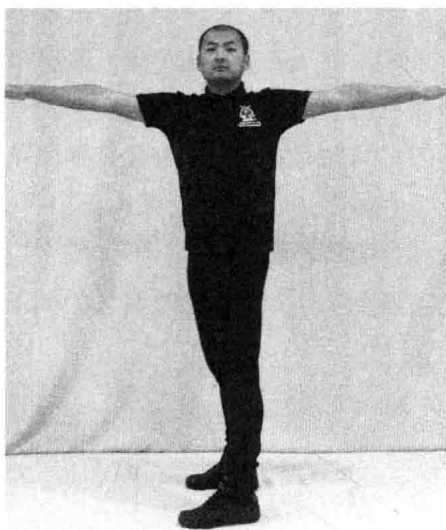


图 9

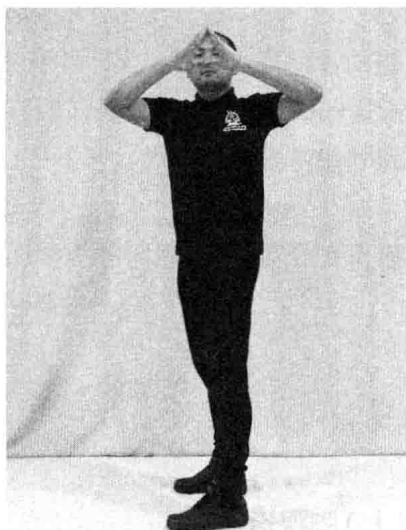


图 10

第二个8拍(图10): 前1-2拍将双手向中间相对,置于额头的高度,两小臂夹角保持约120度。后6拍保持动作。

第三至第四个8拍: 与第一至第二个8拍的方向相反,动作相同。

(五)弓步压腿

第一至第二个8拍(图11): 左腿向前迈出做屈弓步,做两个8拍的压腿。练习过程中注意,前后脚的脚尖都须指向前,后腿膝盖不要弯曲,后脚脚跟尽量不要离地。

第三至第四个8拍: 方向相反,动作相同。

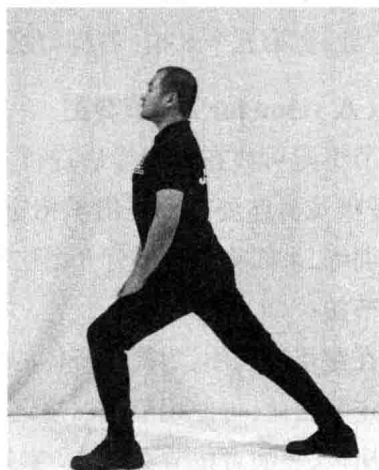


图 11

(六)膝关节运动

第一至第二个8拍(图12):双腿保持跨立,膝盖微屈,双手扶膝盖上方。提左脚脚踵,脚尖着地,并顺时针转动左脚脚踵。

第三至第四个8拍:身体重心移至左脚,提右脚脚踵,脚尖着地,并逆时针转动右脚脚踵。



图 12

(七)脚踝运动

保持身体直立,在预备拍第4拍向前抬起左腿,膝盖绷直。

第一个8拍:以2拍为1圈,将左脚脚腕做顺时针旋转,8拍共4圈。

第二个8拍:相同节奏,将左脚反方向做逆时针旋转,8拍共4圈。

第三个8拍:4拍放下左脚,4拍向前抬起右腿,膝盖绷紧。

第四至第五个8拍:右脚脚腕做旋转动作,要求同左脚动作。

(八)One for All 节奏跑

节奏跑可放在热身操后进行。与普通跑步不同的是,在跑步的过程中针对速度、律动、呼吸及身体姿态都提出了相应的要求,使表演者在单项跑步的同时能够得到更多方面的训练,下面将分几部分介绍这种跑步方法:

节拍:

在跑步过程中,为提高身体的律动性,达到更好的训练效果,需对跑步的步频做严格的规定。因此,可使用节拍器规定速度,在室外训练时,可用大功率音箱把节拍器的声音播放出来,表演者按节奏跑步。室外操场训练时,可用便携式扩音设备,指导者带在身上,保持在队伍的后半部分跟随队伍一起跑。速度为180-200拍/分。表演者需要严格按照规定速度跑步,左右脚落地时都需要准确地踏在拍点上。

身姿:

跑步过程中,表演者经常会因为疲劳而提起脚跟,只用前脚掌着地跑步,造成身体重心下坠。为使表演者在跑步过程中能保持上身的挺拔,因此,在节奏跑中要求表演者上身向上挺直。

律动:

为更好地在跑步过程中进行律动练习,可要求表演者在跑步时加入击掌,击掌的拍子可由各乐团需要自行制定,一般为每四步击掌一次。

呼吸:

跑步属于有氧运动,在跑步的同时做有规律的呼吸,可以大大提高表演者的肺活量和呼气气速,达到训练控制气息的目的。因此,在节奏跑的过程中,可为乐团的表演者制定规范的呼吸要求,例如:四拍吸气、四拍呼气或八拍呼气等。为了更好地检验呼吸练习效果,可以要求表演者在呼气过程中发出“嘶”的声音。

以上热身训练内容是目前国内外优秀行进管乐团常用的训练方法,指导者可根据所指导乐团的具体情况编排适合自己团队的热身训练内容。

第二章 身体能力训练

身体能力训练是为了提高行进乐团表演者的体能、身体柔韧性、协调性、肢体节奏和平衡能力等方面的身体综合训练,指导者可根据自己指导乐团的实际情况选择合适的训练内容及训练量,循序渐进以达到最佳效果。

第一节 平衡训练

(一) 吸腿提踵组合

速度为 100 拍 / 分。也可找节奏相应且速度稳定的音乐作为节拍。

第一个 8 拍(图 13): 8 拍匀速将左脚脚踝向上提起至膝盖内侧。

第二个 8 拍: 8 拍匀速将左腿放下,恢复立正姿势。

第三个 8 拍(图 14): 8 拍匀速将右脚脚踝向上提起至膝盖内侧。

第四个 8 拍: 8 拍匀速将右脚放下,恢复立正姿势。

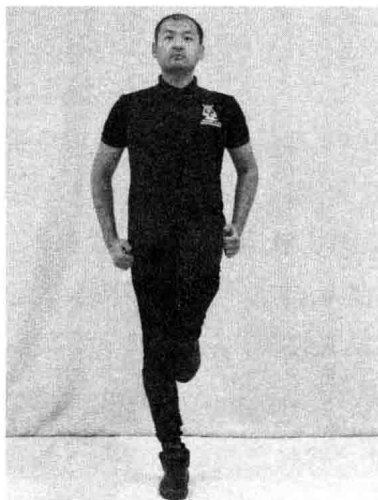


图 13

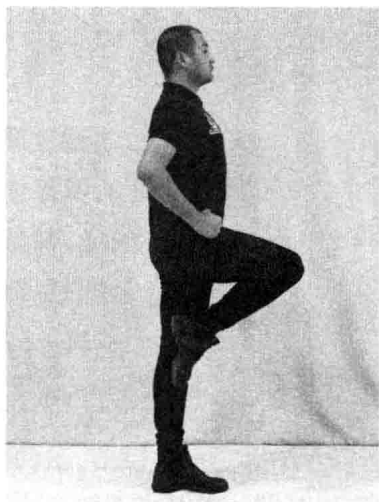


图 14

第五个 8 拍: 8 拍匀速将左脚脚踝向上提起至膝盖内侧。

第六个 8 拍: (1-2) 保持原来的动作并提起右脚脚跟。

(3-4) 将右脚脚跟放下。

(5-8) 4 拍匀速放下左脚,恢复立正姿势。

第七个 8 拍: 匀速将右脚脚踝向上提起至膝盖内侧。

第八个 8 拍: (1-2) 保持原来的动作并提起左脚脚跟(图 15)。

(3-4) 将左脚脚跟放下。

(5-8) 4 拍匀速放下右脚,恢复立正姿势。

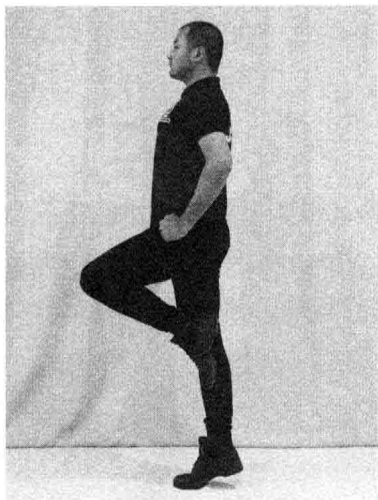


图 15

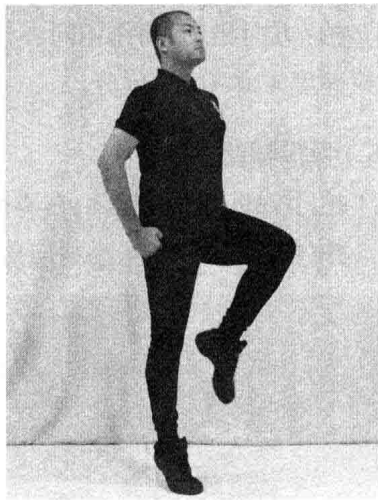


图 16

(二)吸腿跳

第 1 拍(图 16): 左腿大腿向上吸腿,离地绷脚、小腿垂直地面,大腿尽量向上提,右腿以右脚掌支撑发力,力量由跟腱、脚踵、小腿依次传递将身体微微向上跳离地面,保证直跳,不要屈膝、弯腰。

第 2 拍: 恢复立正姿势。

第 3 至第 4 拍: 左右腿交替完成动作,建议速度 120-168 拍 / 分。

(三)钟摆跳

第 1 拍(图 17): 身体向上跳起,左腿向左侧摆动约 45 度,绷脚离地。

第 2 拍: 保持动作不变,完成第二次弹跳。

第 3 至第 4 拍: 左右腿交替完成动作,建议速度 120-168 拍 / 分。

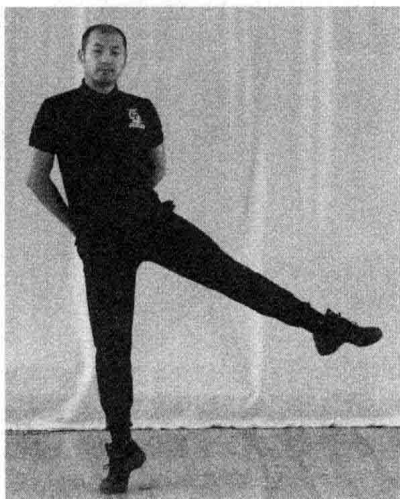


图 17

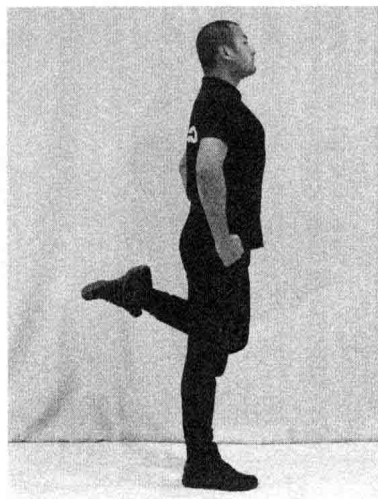


图 18

(四)跑跳步

第 1 拍(图 18): 身体直立,向上跳起,同时左小腿向后弯曲,左脚后跟贴近臀部,离地绷脚。

第2拍:方向相反,动作相同。

建议速度 120–168 拍/分。

(五)弹踢腿跳

第1拍(图19):两腿起跳,右脚落地,左小腿后曲。

第2拍(图20):弹踢左小腿向前伸直。

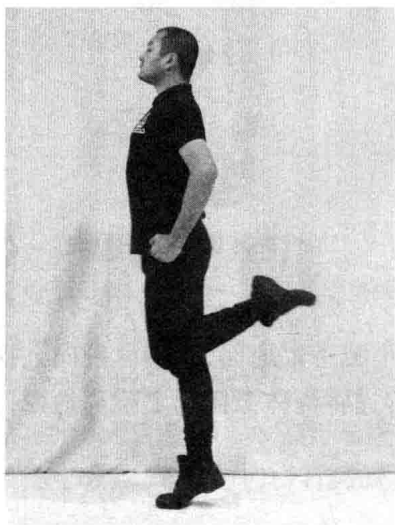


图 19

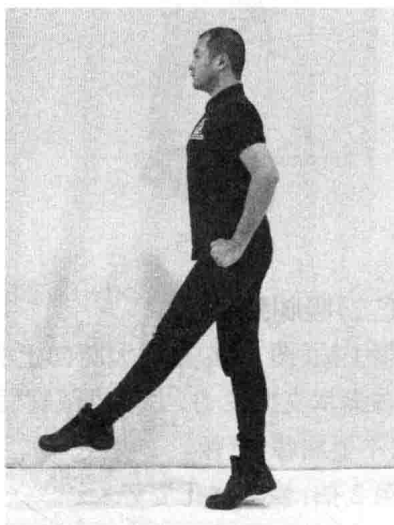


图 20

第3拍(图21):左脚落地,右小腿后曲。

第4拍(图22):弹踢右小腿向前伸直。

5–8 同 1–4 要求相同,左右脚交替进行。

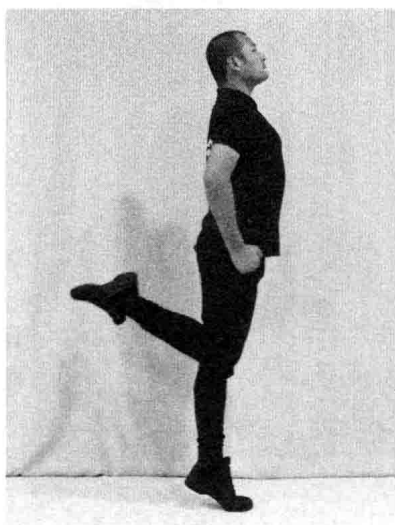


图 21

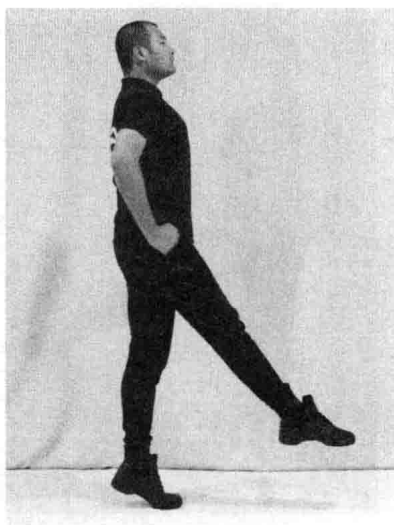


图 22