



广场踢踏舞

方夜◎著



社区生活

广场踢踏舞

方 夜 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广场踢踏舞 / 方夜著 . — 上海 : 上海科学技术文献出版社 ,
2013.1

ISBN 978-7-5439-5627-8

I . ① 广 … II . ① 方 … III . ① 现代舞蹈 — 基本知识
IV . ① J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280849 号

责任编辑: 王卓娅

封面设计: 钱 祯

广 场 踢 踏 舞

方 夜 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 650 × 900 1/16 印张 10.5 插页 1 字数 130 000

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5627-8

定价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

contents >>

目录

第一章	踢踏舞的常用舞步	/ 1
第二章	踢踏舞的装备与节奏打击的方式	/ 12
第三章	广场踢踏舞:亲近大地,与节奏共鸣	/ 35
第四章	广场踢踏舞套路	/ 44
第五章	广场踢踏舞的道具和地形	/ 65
第六章	广场踢踏舞的队形变化	/ 70
第七章	广场踢踏舞的信仰:No Maps on My Taps	/ 75
第八章	走进踢踏舞	/ 83
第九章	欣赏踢踏舞	/ 106

第十章 为什么要踢踏 / 121

第十一章 踢踏舞记忆：民众的踢踏舞 / 127

参考书目 / 160

图片致谢 / 161

网络参考资源感谢 / 162

相关网站 / 163

美国踢踏舞前辈大师年代表 / 165

chapter 1 >>

第一章 踢踏舞的常用舞步

你是否看过专业踢踏舞的现场表演,是否曾感觉舞步变化多端,完全看不明白,不知道从哪里发出那么多的声音?

踢踏舞的舞步确实非常多,任何舞步连接在一起都可能形成全新的舞步,所以,一旦专业的舞者挥洒开脚下的节奏,没接触过踢踏舞的观者,只能雾里看花。

但是,万变不离其宗,只要你了解踢踏舞舞步的规律,了解常用的踢踏舞步是如何打击的,加上一定的练习,很快会成为一个拥有火眼金睛,能看穿复杂舞步的“鉴踢”专家了。

让我们先看一下踢踏舞鞋,虽然踢踏舞鞋的款式很多,但是大同小异,原理都是通过在前掌和后跟加上的硬物来进行打击,只是在材质、大小和形状上有所不同。所有的打击是通过这两块硬物触碰地面完成的。踢踏舞,其实就如同名字一样,不是踢就是踏,不需要把踢踏舞想得太复杂,别被事物的表面迷惑。

首先,将为大家讲解踢踏舞舞步的几大元素,我将其分为主要元素和辅助元素:

主要元素,是踢踏舞打击方式的核心,掌握了下面四大元素,你就可以玩转踢踏舞了。

1. 踏:踏即是踏步。它是踢踏舞里面最基本的舞步,因为每个人都会,就好像用手打击节奏一样,当你想要用脚打击节

奏时,每个人都可以通过双脚交替的踏步,打击出一些节奏,感觉好的人,还可以打击出比较复杂的节奏。所以,我们可以说,只要你会走路就会跳踢踏舞,因为踏是每个人都会的舞步,只是看你如何运用踏这个元素了。

2. 踢:踢就是用脚踢击地面,它是踢踏舞里面最重要的舞步,也是最需要练习才能跳好的舞步。踢相比踏要来得复杂,虽然踢也是谁都会的,但是踢的方式并不适合打出节奏,却适合舞动。踢踏舞里也不是只有能打出节奏的舞步,打击不出节奏,也可以舞动,踢踏舞不光踢踏,还是需要舞的。

3. 敲:敲是一种更纯粹的打击方式,也是只要你看过的就能知道怎么用的舞步,只是平时我们很少运用。敲的核心就是运用脚的各种部位去敲击地面,只是敲击的方式可以多种多样,可以充分发挥想象,用你可以想到的部位去敲,只要能打击出声音就行,当然因为你的脚也就只有几个部位,所以能敲的部位也不会很多。

4. 跳:跳舞,就要边跳边舞,所以踢踏舞的舞步里面不能没有跳,而且跳也同样是每个人都会的,只是对于很多成年人来说,平时已经很少会像年少时那样蹦蹦跳跳了,所以要想把跳连贯地运用在踢踏舞的组合里,也需要一定的练习才能完善。

辅助元素,是比较少运用的踢踏舞舞步,可以为你的踢踏舞增光添彩的装饰性舞步。

1. 拍:拍是最容易的打击方式,专指用手拍击身体的各个部位,来为踢踏舞增添不同的音色,同时如果你的拍运用得好,完全可以成为一种独立的节奏语言。

2. 碰:碰就是指通过两脚的相互碰击发出声音,可以双脚着地碰,也可以飞起来在空中碰。

3. 刮:刮发出的是一种摩擦音,用前掌或后跟的铁片边缘在地面上

刮过,产生一种不同于打击的“唰”的声音,可以为踢踏舞节奏增加新的音色。

4. 滑:滑更多是一种舞动的技巧,因为踢踏舞鞋主要是靠前掌和后跟的铁片接触地面,所以脚和地面的摩擦系数比较低,只要运用得当,就可以如同滑冰一样,滑动起来,产生特殊音效。

在了解了上面几种方式后,可以先按照我们所讲的这些元素,尝试用脚去踏、去踢、去敲、去跳,看看你能舞出多少不同的踢踏舞打击舞步。敞开心扉,放肆地用脚敲击地面,找到与大地交流时的纯朴。

踢踏舞鼓励创造,在踢踏舞世界里面有一句俗语:No Map on My Taps(踢踏舞是没有地图的,是没有被描绘好的边界的)。你现在看到的这本《广场踢踏舞》正是踢踏舞在中国这片新大陆尝试走出的新境界。所以,正如在之后的内容中会看到的,我在广场踢踏舞的套路里加入了即兴环节,你可以邀请周围的人一同加入即兴的环节中。

回到踢踏舞的舞步上面,不知道你已经踢出了多少种舞步,现在我将按照上面的元素分类,为大家细致讲解广场踢踏舞所需要掌握的舞步。

如果文字还无法让你充分理解这些舞步,可以通过 [www. tapdance. com. cn/ttjs](http://www.tapdance.com.cn/ttjs) 观看视频。里面有一些视频是针对本书拍摄的,密码为 gcti-tawu01。

踏

1. 全脚踏(Stamp):全脚的踏步,就如同你比较用力地走路一样,前掌和后跟同时着地进行踏击,重心发生转移,右脚踏,则重心完全转移到右脚。踏步时不需要想太多,要让自己自然放松去踏,脚腕和膝盖放松,踏的时候,要感觉是大腿先带动,千万不能紧。虽然全脚踏很简单,但是对于那些平时运动并不多的人来说,要想真正能踏得自然依旧需要一定

练习,就算只是用脚踏地,也要让自己舞得自然放松,让身体释放出节奏的激情。因为当你将这个动作和另外的舞步结合在一起舞出来时,肯定比单独完成一个踏更有难度,所以,在基础练习的时候就要对自己提高要求。

2. 前掌踏(Step):同样是踏步,重心是要发生转移的,不过这个动作只用前掌接触地面,后跟是不着地的,这样的踏步,要比全脚踏步更灵活,可以让你踏出更大的范围,踏出更潇洒的舞步。所以,前掌踏步,发力就更加强调大腿的带动,脚腕和膝盖都要放松,要感觉整条腿在舞动,整条腿的发力是流畅的。

3. 后跟踏(Dig Stand):用后跟代替前掌进行踏击,重心发生转移,简单来说就是用后跟走路,对于成年人来说,可能已经很少会这样去踏,但是小朋友们会很喜欢这样走,因为这绝对是一个别致的舞步。发力方面同样是要放松,让身体舞动起来,千万不要僵硬去踏,如果太僵硬就无法流畅地和下一个舞步连接。

踢

4. 全脚踢(Stomp):就好像是跺脚,前掌和后跟同时着地,向下用力踢击地面,打击时不要因为是脚部踏就只考虑脚发力,要让力从大腿根部直透脚掌,整条腿的发力要充分,脚腕和膝盖放松,让力能从大腿顺利传导到脚部,踢击后脚不要停留在地面,需立刻弹起,重心不发生转移。

5. 后跟踢(Dig):就如字面意思一样,用后跟去踢击地面,注意大腿先向上带动脚部离地,然后从上向下垂直打击,是有力的踢击,不要做成像是用脚后跟锄地的样子。后跟踢击后马上向上弹回,不要在地面上停留。发力的时候一定主要靠胯部先带动,力量从大腿根部一直传导到脚部,发力要流畅,整体要放松。踢的时候,后跟与地面的接触面

要比较大,不要仅仅用后跟的边缘去踢,要用接近整块的后跟去踢。

6. 后跟前踢(Scuff):同样是后跟的踢,但是和前面从上向下的踢不同,这个动作是从后向前踢,但是注意,从后向前,不需要你将脚甩得特别靠后,我给出的建议是,同样用大腿先将脚带起,不需要太高,另外以你支撑腿为参照,踢的这条腿,在踢出去之前,尽量不要带到支撑腿的后方。大腿先带起后,膝盖和脚腕比较放松,由大腿先发力,将脚由后向前踢出,后跟的接触面尽量地大,踢击后,感觉整条腿要能继续向上自然摆动,直到力充分释放,速度为零。不要一踢好,就整条腿僵在那里。

7. 前掌前踢(Brush):用前掌的踢,是踢踏舞最不同于我们常规习惯的一种独特的打击方式,也是最需要练习才能掌握的方式,因为如果不学踢踏舞,可能一辈子也不会这样去踢地面。同样,首先用大腿将脚带起,尽量放松膝盖和脚腕,大腿发力带动小腿和脚向前运动,运动过程中,让前掌向前踢击地面,踢好后要感觉腿能放松地继续上摆,让你的发力充分释放,让腿的运动速度自然归零。当然,一开始只要你保证是用前掌踢击地面,你就已经完成这个动作了,但是如果你想要让自己踢的这一下扎实,没有产生过多摩擦,你就需要比较多的练习。

8. 前掌后踢(Back):和前踢相对应,当我们向前踢出后,我们顺势可以向后回踢,再打击出一声,前踢和后踢很多时候会连接在一起进行。单独完成时,先将脚带起离地,然后同样大腿先发力,让前掌由上向下,由前向后地运动,在运动过程中让前掌与地面发生碰撞,踢击地面。向后踢的时候,依旧注意脚腕和膝盖要尽量放松,还是要用大腿先发力,带动整条腿向后运动,然后才是小腿的摆动,一定要让最有力的部位先发力,然后让力传导到要打击的部位。同时,因为脚是先在高处下落,所以注意放松,让你可以借用腿的重量,借用重力来发力,完成这个打击。

9. 踢腿(Kick):不需要打击地面,只是踢腿,向什么方向踢都可以,

怎么踢都可以。当然要踢得好看,肯定还是要放松和发力充分的,要踢出感觉。

敲

10. 前掌点敲(Touch):这个动作是踢踏舞里很重要的基本功,有效锻炼了脚腕的放松度,所以个人建议在初学时,能经常练习这个动作。首先用腿将整只脚带离地面,然后用前掌敲击地面,注意此时可以让脚腕比较多地发力,练习时,尽量让脚腕的运动幅度大,先让脚掌尽量抬高,然后向下敲击,打击的时候脚要平,不要用脚趾部分敲击地面,而是要用脚趾后方的那块掌的部位垂直击打地面,注意打击时脚腕可以发力但是不能僵硬,要找到收放的感觉,就是当脚掌一接触地面,就要快闪将脚弹起。要感觉到脚掌的这一下打击,力还是来自大腿根部。

11. 前掌敲(Ball):用前脚掌敲击地面,可以是重力腿敲,也可以是动力腿敲,但是用前掌敲时,后跟是不离地的。发力时不要完全依赖脚腕,要感觉有身体的重心进行配合,整条腿有整体起伏感。练习时,要尽量让脚腕的运动幅度到最大,单脚重复打击时,一定要让脚在敲击后能快闪反弹到尽量高的位置,然后再进行下一次打击。这是很方便在坐着的时候进行练习的动作,也有助于放松脚腕,所以希望平时也能多多练习。另外,在练习时,可加入即兴元素,不需要刻意以某种规律去练,而是类似于你用手去随意拍击节奏一样,用脚去即兴打击出一些节奏。

12. 后跟敲(Heel):和前掌敲相对应,用后跟敲击地面,可以是重力腿也可以是动力腿,敲击时前掌是不离开地面的,要保持前掌完全着地。后跟的敲,要比前掌来得容易,也更容易提高速度,但是如果你想要打击出比较好的声音,就要学会用身体的重量去为这下打击加力,打击时要注意在有限的范围内,尽量让后跟从最高处敲下,让练习是有幅度和力度

的。这个动作也很适合在坐的时候练习,除了加入即兴单独练习这一个动作,如果能将这个动作和前掌敲(Ball)结合在一起,加入即兴进行练习,就非常完美了。

13. 足尖敲(Toe):足尖敲是踢踏舞里面很常用的舞步,可以敲击任意方位,用足尖从上向下地敲击地面,打击时候要有力,大腿带动小腿,小腿带着脚下落,让膝盖放松,借用脚自然下落的重力。注意,敲击时,脚背要比较直,脚趾可以扣紧些,这样可以让打击更有力,敲的时候比较垂直,同时因为脚趾扣紧,鞋头部位产生空隙,这样足尖敲击的时候,就不会因为脚趾碰撞地面而感到疼痛。

14. 内侧敲:对脚内侧的运用在当代踢踏舞中出现较多,是一个比较特别的打击动作,用脚的内侧从上向下敲击地面,敲击时尽量让脚的侧面平行于地面,让脚侧面尽可能大面积地打击到地面。可以连续敲击,也可以敲击后将重心转移到敲击腿,类似于用脚内侧完成一个踏步。打击时要注意不要太勉强自己发力,以免发生运动损伤。

15. 外侧敲:与内侧敲击相对应,使用脚的外侧进行敲击,可以敲击在支撑腿的前方,也可以敲击在后方。同样注意大腿的带动,让脚是借助大腿和下落的重力去完成打击,敲击时尽量让脚外侧平行于地面,也就是让脚底那一面垂直于地面,如果是连续敲击,则敲击后要感觉能快速弹起,当然也可以将重心转移到敲击腿上,甚至可以用这样的舞步行走移动,就是要注意量力而为,保护好自己。

跳

16. 单脚跳(Hop):以单脚做支撑,将身体向上弹起,落地发出打击,落地尽量是用前脚掌落地,后跟不着地,虽然并非所有的跳都是用前掌落地,但是鉴于前掌弹跳的技术含量,个人建议练习时,要尽量习惯用前掌

落地的感觉。注意,因为单脚跳这一动作通常都会配合另一只脚的舞步进行,所以跳的时候要懂得借用另一只脚的力量,不需要跳得很高,要感觉到膝盖像弹簧一样有弹性,能够快速将身体弹起。当然,有时也会跳得比较高,幅度比较大。关键是要找到弹性感觉,跳的时候脚腕不需要刻意发力,腾空时要感觉脚底接近平行于地面,这样下落时的声音才会扎实有力,如果脚腕刻意发力,就会出现腾空后脚尖斜向下的情况,造成下落声音不佳。

17. 双脚跳(Jump):就如同人的正常跳跃一样,可以大跳,也可以小跳;可以前掌落地,也可以后跟落地,还可以全脚有力地落地。但因为是踢踏舞的跳,所以最关键的就是下落时发出的那一下声音,是不是够扎实。双脚跳也是要感觉膝盖脚腕比较放松,身体是有弹性地跳起,要先习惯小幅度弹起,因为当你下落时,身体的重量受地心引力的带动,有个向下的力,如果身体有弹性的感觉,在受力压迫后,能够自然将身体弹起,这一动作就能被流畅地完成,同样建议先能找到前掌落地的那种弹跳感。

18. 换脚跳(Leap):换脚跳,就是两腿交换着跳,比如右腿单腿站立,然后跳起换左腿落地,就是一次换脚跳。换脚跳不同于左右踏步的关键,就是这个“跳”字,一定要感觉重心的交换是在跳跃中完成的,而不是实在地踏步,身体的弹性是非常重要的,虽然你同样可以用跟落,用全脚掌落,但是,先找到只用前掌弹跳的那种犹如弹簧的自然感觉,才是最重要的。

其 他

19. 碰(Click):碰泛指两只脚相互的碰击,可以后跟碰后跟,可以前掌碰前掌,可以是边缘相碰,也可以是正面相碰。当然最常用的还是后跟和后跟的侧面相碰,以及前掌边缘的相互碰击。

20. 响指(Snap):这个动作就不需要特别讲解了,相信每个人都知道,只是如果你的响指打得不够响,就多练练吧!

21. 拍手(Clap):在踢踏舞里面的拍手也没有什么不同,只是要求你能拍得有力,声音要响亮清晰。此外,除了常规的手心对手心拍之外,还可以用手心拍手背。有时候需要在不同部位拍击,比如抬腿时让双手在腿下拍击,双手在身体后方拍击等,所以,如果要能在不同部位都能拍击得清晰,也是需要练习的。另外,有时候需要拍得很快,正如同我们强调脚腕的放松,拍快的时候,也需要手腕能放松。

22. 拍脚:除了能两手互拍,我们的手还可以拍击脚部,比如脚内侧和脚外侧。虽然简单,但是一定练习量能保证音色的良好。

23. 拍身:手的拍击可以是多种多样的,身体任何部位都是可以拍出节奏的,最常用的有拍击胸部,拍击腰部侧面,拍击上臂,拍击大腿正面,拍击大腿侧面。有时,还可以拍击腮帮。

24. 刮步(Scrape):用铁片刮过地面发出特殊声响的舞步。用脚掌、脚跟和脚侧都可以。

25. 滑步(Slide):像滑冰一样借助铁片摩擦力较小的特性,从一边滑到另一边的舞步。可以足尖支撑、可以前掌支撑和后跟支撑,只要能滑动起来就可以。

以上舞步就是我们广场踢踏舞所需要掌握的踢踏舞舞步,舞步本身没有什么难度,相信看了讲解之后基本就能够掌握。如果你掌握了我们上面的这些舞步,就已经掌握了大部分的踢踏舞舞步,更多的舞步,只是通过两个舞步、三个舞步或四个舞步的结合来形成新的舞步。比如,如果你将掌前踢和后踢连起来做,就构成了一个新的舞步;如果你将掌前踢和前掌踏连起来做,又构成了另一个新舞步。所以,踢踏舞的舞步是接近无限的,只是看你如何将一个个舞步连接在一起。

那么,如何能够练好踢踏舞的舞步呢?

首先,每个舞步的重复练习是必须的,但是重复多少次才是合适的呢?如果你是一个专业的舞者,就有很多很多时间用在专业的练习上,也不怕枯燥,可以将某个动作反复练上几百次。对于一个爱好者,或者对于一个更重视踢踏舞乐趣的人来说,适量重复练习要比大量重复更好。所以,建议是可以跟着音乐,每个舞步每边脚一个八拍。不用一直重复一个舞步,而是将一个舞步右脚八拍左脚八拍,然后换另一个舞步,每次都尽量全面地练习比较多的舞步,因为不同舞步的练习可以提升不同的感觉,而跟着音乐练习,在变换舞步时,自然而然就会练习不同舞步的连接。舞步最终要在舞蹈中呈现,而舞蹈中的舞步,实际上不再是刻板的标准动作,而是有其前后联系的,只是单独掌握好一个一个舞步,并不能让你跳好踢踏舞。

从我个人经验来说,更重要的是能在“变与不变”中练习舞步。这也是从美国踢踏舞教师阿妮塔·费尔德曼(Anita Feldman)的著作 *Inside Tap* 里面获得的启发。什么是“变与不变”呢?舞步不变,但是节奏在变,这就是“变与不变”。舞步在变而节奏不变,同样也是一种“变与不变”。

舞步不变,节奏如何能变呢?这也正是踢踏舞的魅力之一,就算重复同一个舞步你也可以踢踏出很多不同的节奏。举个例子,两脚交替做全脚踏,节奏可以从“1 哒-2”重复,变为“1 哒-2 哒-3 哒-4”,再提升为“1 哒哒-2 哒哒-3 哒哒-4”。这样的练习,就让一个舞步在不同的节奏下得到练习,其效果就远比简单重复练习一个动作要好。

节奏不变,舞步又要怎么变呢?这也是踢踏舞的有趣之处,同样的节奏,配合不同的舞步和重音,就算是简单的节奏,也可多变,产生悦耳之音。比如,节奏我们保持“1 哒-2 哒-3 哒-4 哒-5 哒-6 哒-7 哒-8 哒”一直不变,持续重复,然后舞步也仅仅使用全脚踏和前掌踏两种,但是不规定以

什么样的顺序去运用这两个舞步,我们可以“全脚-全脚,前掌-前掌,全脚-全脚,全脚-全脚,前掌-前掌,全脚-全脚,全脚-全脚,前掌-前掌”。这样的练习,能让你从基础开始,就掌握舞步的变化连接,从而增强在套路中完成舞步的能力,远比机械重复更有意义。

除了上面的两种“变与不变”,还有一种看似都不变实则都在变的“变与不变”。是不是感觉很玄呢?有一个简单的例子,一段不变的舞步“全脚踏-前掌踏-前掌踏”,整段练习我们只用这一段舞步,完全不变,但是配上的节奏是“1 哒-2 哒-3 哒-4 哒-5 哒-6 哒-7 哒-8 哒”,这时,舞步如果根据节奏来看,舞步就变成了“全脚-前掌,前掌-全脚,前掌-前掌,全脚-前掌,前掌-全脚,前掌-前掌,全脚-前掌,前掌-全脚”,每一拍里面的舞步都发生了变化,而因为全脚声音比较重,而前掌声音比较轻,所以节奏也就有了轻重音的变化,这就让舞步和节奏都没变的前提下,又都同时发生着变化。

以上三种“变与不变”的练习法门,可以适用各种舞步,你可以根据我的举例,举一反三,将各种舞步融入其中。

当然,舞步练习的方法还有很多,但是其核心要领,就是要让自己玩起来。可以通过儿歌进行练习,比如哼唱着两只老虎的歌词,用踢踏来打击出其中的节奏。可以通过诗歌进行练习,比如一边吟诵“床前明月光”一边用踢踏呼应读诗的节奏。当你的练习不再仅仅是如应试教育般不断做考卷,而是带着快乐的心,和着节奏或者是音乐一起舞动着练习,能提升的就不仅仅是舞步了。

踢踏舞的装备与节奏打击的方式

踢踏舞的特色是通过钉有金属片的鞋打击出节奏,与其他舞种相比,广场踢踏舞需要有前期的装备。最好的情况是,每人都能为自己准备一双前掌和后跟都会响的鞋子,但是在为大家介绍怎么购买或者制作前期装备之前,不妨换一个角度,踢踏舞是不是一定要有装备呢?准确地说,我们是不是一定需要一

双前掌和后跟都有金属片的鞋呢?

先让我们回顾历史,回顾踢踏舞的发源地——非洲和爱尔兰!

作为美国踢踏舞的源头之一,非洲的 Juba 舞就是一种不需要穿踢踏舞鞋,仅仅用脚和拍击身体来打击出节奏的舞蹈。

在 2012 年来华巡演的《非洲脚印》里,非洲人民就用这



早期描绘黑人跳 Juba 舞的漫画。