

SHI SHANG JAZZ

舞动生活 系列

王 巍/主编

WUDONG SHENGHUO XILIE

时尚 爵士舞

随学速成 入门宝典
引领全球塑身运动新风尚
舞出完美曲线 塑造动感身形



湖南美术出版社



舞动生活系列

SHISHANG
JAZZ

时尚爵士舞



王 巍/主编

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚爵士舞/王巍主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2009.3
(舞动生活系列)
ISBN 978-7-5356-3072-8

I.时... II.王... III.现代舞蹈—基本知识 IV.J732.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165606号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

舞动生活系列

时尚爵士舞

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 王 巍

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

编 委: 谭阳春 康 儒

摄 影: 郭 力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

版式设计:  嘉伟文化

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194

印 张: 24

印 数: 1~7000

版 次: 2009年3月第1版

2009年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3072-8

定 价: 160.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。



CONTENTS

目 录

爵士舞的基本介绍	2
爵士乐的基本介绍	3
爵士舞发展历史	4
《FERGELICIOUS》爵士舞曲	6
《FREAK SHOW》爵士舞曲	17
《SEXY BACK》爵士舞曲	29
《LIKE YOU 'LL NEVER SEE ME AGAIN》爵士舞曲	41
《GET UP》爵士舞曲	51
《USH》爵士舞曲	69
古典爵士	79

JAZZ

爵士舞的基本介绍



爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈，不像古典芭蕾舞或现代舞所表现的一种内敛性的舞蹈。爵士舞主要是动作和旋律方面的表演，主要目的是为了娱乐别人也娱乐自己，可带给自己与别人一段美好的时光，这也是为什么它的表现一点都不虚饰，舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神极具感染力。虽然说必须具有非常好的技巧才能成为一位成功的爵士舞者，但是几乎每个人都能掌握它的基础舞步，而且爵士舞的表演空间很广，个人的色彩和独特的风格才是舞动时最令人注目的地方。

爵士舞主要是追求愉快、活泼、有生气的一种舞蹈。它的特征是可自由自在地跳，不必像传统式的古典芭蕾必须局限于一种形式与遵守固有的姿态，但与迪士高舞那种完全自我享受的舞蹈又不同，它在自由之中仍有一种规律的存在。例如它会配合爵士音乐表现感情，也借助或仿效其他舞蹈技巧；如在步法和动作上，应用芭蕾舞的动作位置和原则、踢踏舞技巧的灵敏性、现代舞躯体的收缩与放松、拉丁舞的舞步与摆臀以及东方舞蹈上半身的挪动位置等。

爵士舞之风格涵盖层面极广。古典爵士（CLASSICAL JAZZ）指传统的爵士舞，在歌舞剧里面常见。爵士芭蕾（BALLET JAZZ）就是融合芭蕾舞的爵士。但是这种爵士并不是由爵士乐来的，而是因舞蹈潮流而结合在一起。因爵士舞本身较芭蕾有爆发性，像是pose的定格、跳跃、踢腿等，是芭蕾所没有的。拉丁爵士（LATIN JAZZ），其实这个流派是分得很不明显的，但是拉丁爵士，一开始是跟国际标准舞有关的，像是森巴等，不管男生女生，跳起来都有一种热情奔放，充满诱惑的感觉。街舞爵士（HIP HOP JAZZ）指有hiphop律动在里头的爵士舞。新潮爵士（NEW JAZZ）就是现在我们一般在跳的爵士，pose点比较多，以前可能是有了舞蹈，再找音乐，但是新潮爵士则是有音乐再配合去编舞，像各式音乐MTV。NEW JAZZ早期是在美国纽约由芭蕾所演化过来的，NEW JAZZ的特色可以说是JAZZ加上HIP-HOP的一种舞蹈，可是NEW





JAZZ并不归类于HIP-HOP里的其中一门。它的特色是：身体的延展。NEW JAZZ的每个动作都有固定的角度跟摆的方式，当你在做手的动作时会有无限延伸的感觉，这种感觉就像是有人正在拉着你的手一样。其他还有ACID JAZZ，是和爵士乐里面的该曲风有关；STREET JAZZ也是和街舞融合的一例。早期跳JAZZ风比较盛，现在跳HIPHOP的人比较多，所以JAZZ要求新求变，最快的路就是向新潮流学习。要说HIPHOP JAZZ和STREET JAZZ有什么不同可能有点难，但总之都是时代的产物！

爵士乐（Jazz）以其极具动感的切分节奏、个性十足的爵士音阶和不失章法的即兴演奏（或演唱）赢得了广大听众的喜爱，同时也得到了音乐领域各界人士的认可。它以布鲁斯和拉格泰姆为源头，经过整整一个世纪的发展，如今已是异彩纷呈、百花齐放。自从1917年第一张爵士唱片诞生以来，它便显示出了巨大的发展潜力。20世纪初的新奥尔良爵士乐、30年代大乐队演奏的摇摆乐、40年代的比博普爵士、40年代末的冷爵士、50年代的硬博普、60年代的自由爵士、70年代以后的摇滚爵士，而后拉丁爵士、融合爵士、爵士放克……一张张不同风格的爵士唱片汇成了一部爵士乐发展史。

爵士乐的来源——布鲁斯和拉格泰姆。爵士乐是在布鲁斯和拉格泰姆的基础上，融合了某些白人的音乐成分，以小型管乐队的形式即兴演奏而逐渐形成的。

爵士乐的发源地——新奥尔良（New Orleans）。爵士乐于19世纪末、20世纪初诞生于美国的南部城市新奥尔良。19世纪初，法国人统治着新奥尔良。由于管理非常松散，许多非洲黑人从美国南方的奴隶主手下逃到新奥尔良，享受自由黑人的身份。再因通婚自由，非洲黑人与法国人的结合出现了大量的混血黑人，克里奥尔人。到了19世纪末，新奥尔良的居民中除了白人、黑人外，剩下的就是克里奥尔混血黑人。南北战争前，克里奥尔人享有与白人同样的地位，接受良好的教育，包括古典音乐教育。南北战争后，由于实施新的种族隔离法，迫使他们与黑人为伍。黑人的非洲音乐传统与克里奥尔人的古典音乐训练相结合，对爵士乐的产生起到了良好的作用。



爵士舞是一种集芭蕾舞、现代舞、African Dance、Show Dance、Theatre Dance、Social Dance 和 East Indian Folk Dance 于一身的多元表演舞蹈，因此独具特色、别树一帜。爵士舞蹈及音乐源于美国，带有浓厚的黑奴文化背景。直到二十世纪二十年代爵士直卷各地，人人争相学习。跳爵士舞需要有扎实的基本功，加上心灵身体的全情投入才能把精髓表现出来。

爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土，而在美国逐渐演进形成本土化、大众化的舞蹈。非洲的黑人由于受到长达约三百年的奴隶交易，使得他们被遣散在美国及世界各地。在新环境、新生活中过着暗淡悲惨的奴隶日子，虽在这种痛苦的情况下，仍然未忘记他们的音乐与舞蹈。无论在人生的喜、怒、哀、乐或拜神的集会上，只要有机会，他们就会唱起故乡的歌曲，大跳其民族舞蹈，于是久而久之逐渐变成喜气洋洋、都市型的音乐和舞蹈。又因他们不断地创新、发明新舞步，美国人逐渐地对这些充满韵律节奏感的黑人舞蹈感兴趣。

爵士舞于二十世纪早期因循爵士乐自然伴随而演进下来，最早的爵士舞蹈是由黑人的社交舞配上爵士音乐来表演的，盛行于美国南方的乡下，特别是纽奥良城的一些业余舞者，他们会在聚会上或俱乐部的场所表演爵士舞蹈。到了一九一七年，当时的流行舞者顺着歌词的意思来表演，有一位叫班顿欧尔斯崔（W. Benton Overstreet）的人写了一首歌叫《The Jazz Dance》，而这首歌里的“Jazz Dance”就变成爵士舞蹈的永久代名词，爵士舞的名称就此产生了。

当爵士舞以舞曲的形式出现后，那些黑人、白人的舞蹈家将基本步伐加以改良及变化，此外又启发后进者的创新灵感而增加了臀部的摆动、肩部的抖动和身体其他部位的独立动作。

随着一九二〇年纽奥良的黑人们开始演奏其爵士音乐以来，就流行许多以混合体方式的摇滚型舞蹈，如查尔斯登舞（Charleston）、西迷舞（Shimmy）、琳蒂舞（Lindy）等均盛行一时，后来更由于布吉乌吉（Boogie-Woogie）的诞生，在舞蹈的形式上有了个很大的变化，从以往一向拥抱的舞蹈，改变成一种舞者与舞伴分开来对跳的吉特巴（Jitterbug）。

二十世纪三十年代后半期至四十年代，爵士舞演化成有三种类型的表现方式：第一种是具有强烈古典芭蕾味道的现代爵士舞，第二种是受了黑人及拉丁舞蹈影响的爵士舞，而最后一种是掺杂了诙谐音乐及踢踏的混合爵士舞。尽管当时爵士舞是如此的风靡，但是在二十世纪四十年代后期却开始走下坡，因为新的爵士音乐取代了过去大的爵士乐团，它的音乐节奏因太复杂，无法配合舞蹈，再加上留声机的发明和政府（美国）向舞场征收的重税，使得不少曾风光一时的舞蹈俱乐部相继停业。

虽是老式形态的爵士舞蹈衰退，但正好也代表了一种承先启后的仪式。基于美国是一个民族的大熔炉，所以新的爵士舞也具有非常高的融合性；它把老一代的爵士舞步和一九五〇、一九六〇、一九七〇时期风靡一时的新舞步掺杂一起，更承大众传媒的兴起，带动了爵士舞的兴盛。

今天，我们所看到的爵士舞蹈，它保留了过去切分音乐的旋律、肢体的抛掷或独立运作的特性，但是它不只是用爵士音乐来表演，它也可配合流行音乐、蓝调音乐、摇滚音乐或是迪士高音乐来演绎。现今的爵士舞蹈，具有很大的包容性和很强的可塑性，并可以随时吸收最流行的音乐和舞蹈的特性，也正因如此，爵士舞极具娱乐性并为大众所欢迎和接受。



FERGELICIOUS

动作详解

1. 双手向左上方伸直，双腿稍弯。
2. 左手保持位置，右手向右边伸直，左脚放
向右后方，重复1-2步骤一遍。
3. 臀部向左顶胯，双手向左侧伸，左手收
回，肘向后摆。



师说:

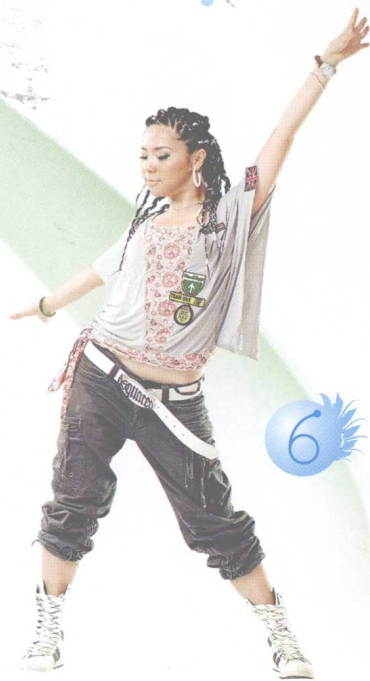
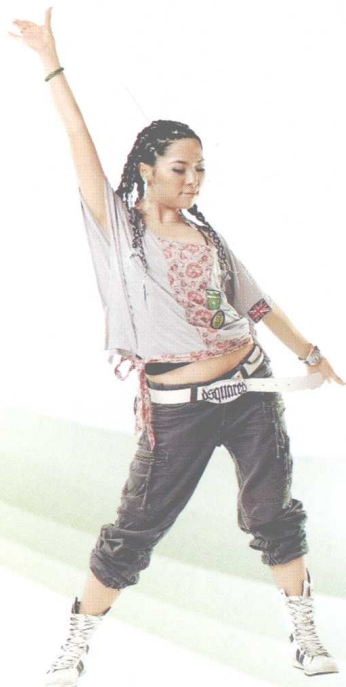
爵士舞对生理方面是一种很严酷的考验，这使练习前的热身准备变得分外重要。热身运动不论在心理或生理上都能为爵士舞者带来好处。对爵士舞者来说，背部与胸、腹等部位的使用程度相当频繁，所以在做热身运动时更应该注意。

动作详解

4. 臀向右边翘，右手放于胸前，左手向左边伸直。

5. 右手向上伸直，左手向左下伸直，胯向左边顶。

6. 相反动作，同上。



师说:

爵士舞的暖身动作是很有韵律的，而且通常要持续20~30分钟。由于爵士舞课程中带踮脚尖、快速的弹踢、旋转、跳踏、腹部之持续或快速收缩等动作，所以暖身运动中常加入芭蕾的蹲及踮立动作等来帮助预备脚和腿部的肌肉，另外更需要上身肢体躯干的独立和联合动作来达到全身温暖和肌肉柔韧的效果。

动作详解

7-9. 右手由上向下划一圈, 双脚一步步向前交替走, 胯向外摆, 共三次。

10-11. 胯向两边顶, 双手合放胸前, 再划开放于身子两侧。

12-13. 胯向两边顶, 双手放在胯前, 再划开放于胯两侧。

14-15. 双手放两侧, 左手在前, 右手在后, 然后相反, 一手伸出, 一手收起, 胯向右边顶三次。

16. 双腿弯向内侧, 双手也放向内侧。

10

11

9

8

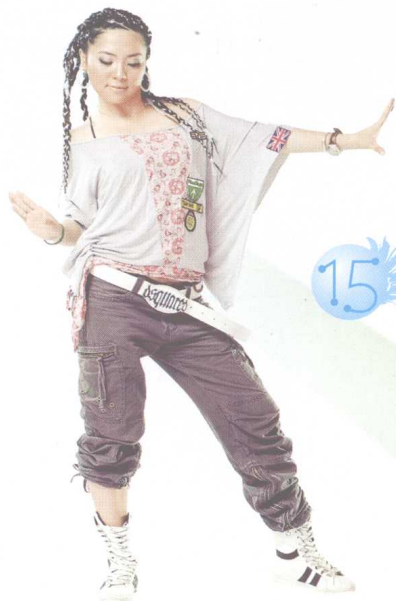


师说:

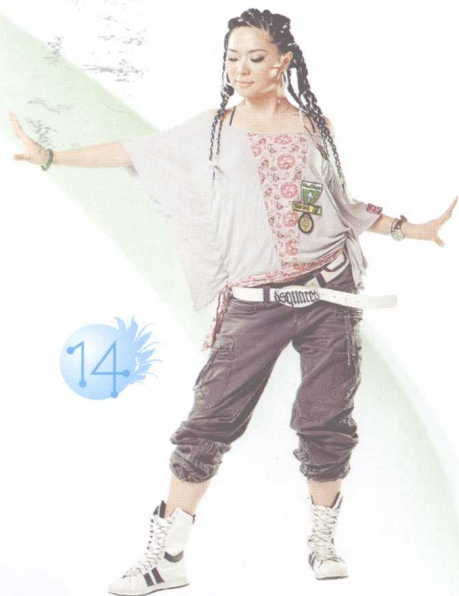
在爵士舞课堂完成的尾声应再做一组主要关节和肌肉的伸展动作, 好让劳累的肌肉得到更自然、更迅速的舒缓, 这有助于减轻课堂翌日的肌肉酸痛和疲劳。



16



15



14



12



13



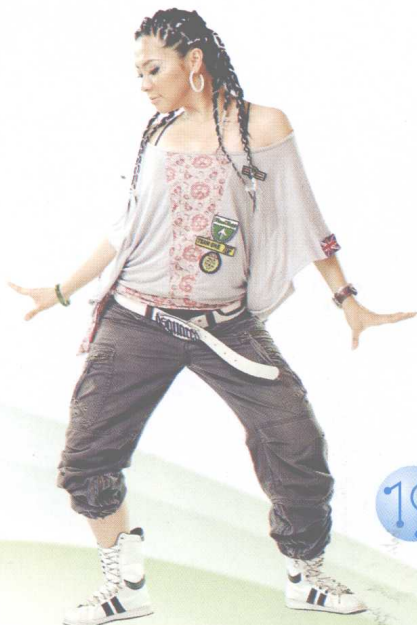
师说:

如果从体能要素的角度去分析,跳爵士舞的有关考虑包括:

心肺耐力。一般爵士舞的一个动作组合的时间不是很长,但组合和组合之间的休息时间往往很短,所以如果学习者的心肺耐力较好时,一般在多次重复动作组合后仍保持良好的舞蹈技巧,不会有过早疲惫的现象。



18



19



20

动作详解

17. 双腿弯打开,双手也打开放向两侧,身子向右边倒。

18. 双膝向内收拢,双手向下伸直,手掌向内摆平。

19. 重复动作,同前。



17

动作详解

20-21. 身子由左向右、向后转。

22. 左脚抬起，双手弯向左边胸前。

23. 身子向左前方倾斜，左手向上划。

24. 身子一个WAVE 向后，左手伸直，
右手放于腰间。





25



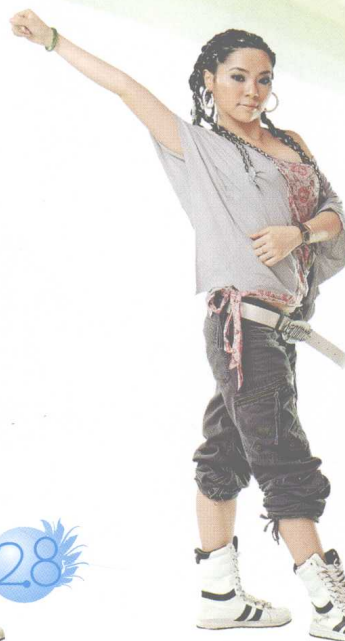
26



27



28



29



师说:

柔软度。不论跳什么舞,如果要跳得美,身体的柔软度必须要好,否则不能发挥出应有的线条美感,爵士舞也不例外。



30



31



32



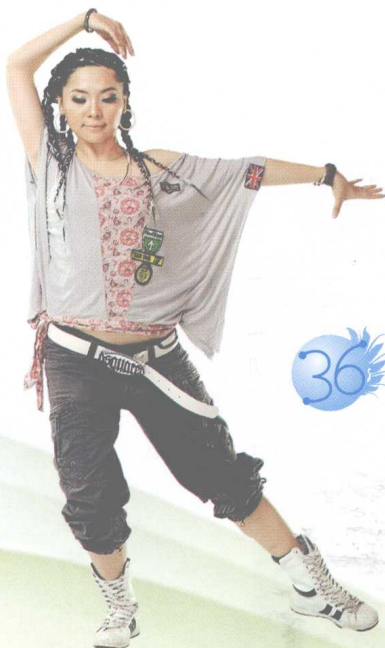
33

动作详解

25. 胯向右边翘, 双手正面向上, 做一个托举的动作。
26. 胯向左边翘, 双手向下弯, 重复25-26步骤一遍。
- 27-28. 右脚抬起向前放, 右手伸直向下, 左手弯向腋下。
- 29-30. 右手向右边划一圈。
31. 双手合于胸前, 身子向后, 右脚在前, 左脚在后。
- 32-34. 身子由左至右向前转一圈。



35



36



37



34

师说:

肌力和肌耐力。爵士舞中有很多快速和讲求迅速发力的动作,所以基本的肌肉力量是必需的。

