



中小学创意舞蹈

Kreatives Tanzen mit Schulkindern

卡特琳娜·嘉德拉 Catharina Gadelha 著
孙瑜 译

德国亨舍尔公司提供版权
上海音乐出版社

中小学创意舞蹈

Kreatives Tanzen mit Schulkindern

卡特琳娜·嘉德拉 Catharina Gadelha 著

孙瑜 译



德国亨舍尔公司提供版权

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学创意舞蹈 / 卡特琳娜·嘉德拉著; 孙瑜译 - 上海: 上海音乐出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5523-1213-3

I. 中… II. ①卡… ②孙… III. 儿舞蹈 - 中小学 - 教材 IV. G634.951.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224165 号

Title of the original German edition: Kreatives Tanzen mit Schulkindern

© 2012 by Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co. KG, Leipzig

Chinese language edition:

© 2016 by Shanghai Music Publishing House Ltd.

书 名: 中小学创意舞蹈
著 者: 卡特琳娜·嘉德拉
译 者: 孙 瑜

出 品 人: 费维耀
责任编辑: 黄惠民 高 静
封面设计: 蔡 惟
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.co
www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海昌鑫龙印务有限公司

开本: 889×1194 1/32 印张: 4.125 字数: 89 千字

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-1213-3/J · 1115

定价: 28.00 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

前言

近年来，随着各类“运动”的开展，关于舞蹈作为美学教育的艺术—文化领域的讨论正以令人欣喜的蓬勃之势增长，并获得各界的有力支持。例如德国科隆体育学院开设了名为舞蹈文化 V.I.E.W.(传播、表演、评估及知识)的继续教育硕士专业等。同时，在德国舞蹈计划的推动下科隆音乐与舞蹈学院、德国科隆体育学院以及汉堡大学合作设计了旨在培养学生能力与知识，以便更好地在中小学课堂中传播舞蹈这门艺术形式的专业。与以往想让舞蹈扎根于教学活动的尝试不同，如今舞蹈艺术家、编舞家以及舞蹈教学者也参与到了讨论中来，并作为传播者活跃于各艺术项目中。此外，联邦中小学舞蹈协会颁布了方针性的质量指导标准，详细全面地解释了在舞蹈课堂设计中，合格的教学应遵循的“内容”和“形式”。

多年的实践反复证明，舞蹈未能在德国获得应有的社会—文化土壤，势必付出惨痛代价，那便是只有极少数人能兼具下列特质：既堪称艺术家的典范，同时也是充满热情的教育家；能力出众，性格开朗，视教学为创新—艺术的过程，能通过与学生们生动的交流，以好奇之心不断探索新的变化。简而言之，有能力传播专业知识，同时以个人激情弘扬舞蹈之魅力。

在我看来，本书作者卡特琳娜·嘉德拉就是这样一位罕见的人才：她是令人信服，率真自然的艺术家、教育家。无

论年龄，只要上过她的课的学生都会记得那份个性得到尊重，甚至是全方面的要求和促进的美好感觉。她那聪慧、反省的姿态，扎实的舞蹈艺术技艺及知识，再配上她对教育的“欲望”带动学生积极、喜悦地体验舞蹈过程。这对他们是很重要的，因为课堂上所经历的一切比任何生理以及心理体验来得更重要，也奠定了人们对这门艺术的态度。

我很高兴卡特琳娜·嘉德拉能通过这本书来传递她对于舞蹈课的理念，邀请大家一起参与其中。书中提到的每一个主题都以独一无二的方式与卡特琳娜对于舞蹈艺术的理解紧密联系在一起。亲爱的读者们，就请从中汲取灵感，来创造出属于自己的，构建充满想象的舞蹈课堂的方法吧！

安妮·蒂特

德国科隆体育学院舞蹈与运动文化研究所

游戏—音乐—舞蹈 / 运动剧院 主任

目 录

前 言	1
引 言	1
第一章 动作中的乐感	3
一、玩转音乐结构	6
二、不要数拍子——用本能感受节奏	10
第二章 即兴舞蹈	13
一、游戏般舞蹈	15
二、通过运动与力度中的空间、时间以及形式找到 创新之法	19
三、一个舞蹈画面对应一种节奏——多项练习	22
四、有的放矢地计划一堂即兴舞蹈课 / 练习	26
五、孩子们的自律	29
第三章 技巧与即兴表演	31
一、技巧中的即兴空间	31
二、通过技巧获得即兴的自由	37
三、站立——与平衡的自主博弈	37
第四章 和孩子们一起即兴舞蹈	43
第五章 课堂戏剧学	49
一、固定课程中的戏剧化(45 分钟)	53

二、研习会以及一周速成班的戏剧化	57
第六章 课堂想法一二	67
一、怎么找到主题与画面?	67
二、节奏分句能带来什么?	73
第七章 自创伴奏	77
第八章 成功练习的因素有哪些?	81
一、练习长度	82
二、重视过渡	83
三、详细说明	84
第九章 摆脱道具——身体交际能力	87
第十章 中小学 45 分钟舞蹈课范例	90
一、针对 1、2 年级学生	90
二、针对 3、4 年级学生	94
三、针对 5、6 年级学生的即兴舞蹈课	101
编 舞	110
登 台	114
结束语	118
附 录	121
词汇表	121
缩略语及符号索引	123
参考文献	124
作者简介	126

引 言

此书得以成册，全仗于我与孩子们共同度过的无数堂舞蹈课。我满怀喜悦地投身于教学工作中，当然也不断进行自我反省——这是一个始终活跃着的富有创意的教学过程，充满惊喜与转折，也是实践的基础。

在写作过程中，我始终体验着工作带给我的乐趣，而每当回忆起我所经历的舞蹈课上一些美好的片刻，精彩的演出或是进修时的点滴，笑意便浮现在我的嘴角。借着这本书，我想将这一幸运继续传递。

我希望本书吸引的不仅仅是那些已经从事或计划从事青少年舞蹈创作的人们。在我写书的过程中，我脑海中的对象还包括戏剧工作者、中学老师以及舞蹈、戏剧、体育等专业的高校学生，因为此书的一大主题便是在创新的教育与艺术过程中将运动与表演结合起来，而这三个专业恰恰能充分互补，从中得益。

本书的内容是关于我在与儿童和青少年进行创意舞蹈的过程中的教学经验。当然我的教学方式也只是沧海一粟，因为恰恰如缤纷多彩的舞蹈一般，它的传授方式也同样数不胜数。您可以直接借鉴我的想法、练习和具体范例，也可根据您的品味和需求进行修改或更换。相信您一定会乐在其中。

我今日的工作方式是常年作为舞蹈老师经验的总结，也是我在教育及艺术领域的培训及进修过程中有幸所见所闻的产物。吉瑟拉·彼得斯-霍瑟在儿童创意舞蹈中的方法，安

妮·蒂特以及沃尔夫冈·蒂特教授在科隆体育学院的专业课游戏—音乐—舞蹈/运动戏剧以及玛雅·莱克斯创始，由格拉茨艾拉·帕迪拉传承的基础舞蹈教学法等都对我产生了深远影响。这些方法的独特观点以及交汇融合都将在书中得以体现。此外，近年来与戏剧创作者们的合作也在我的工作中扮演了非常重要的角色，它们为我打开了新的大门。

这本书要讨论的并不仅仅是技巧。一个在面对任何年龄的孩子时始终伴随着我的问题是：我怎样可以将一个原本的技巧练习转换成舞蹈练习？我们往往太专注于技巧而忘记了我们其实是想要跳舞，但是通过跳舞本身就能提高技巧质量！因此书中有意识地将即兴舞蹈与技巧紧密结合在一起。

另一些关键问题如：我怎么找到舞蹈课的想法和主题？怎样从一个想法中设计出主题、练习甚至一个课时？在书中您会找到具体的建议，同时获得灵感衍生出自己的方法。

第一章 动作中的乐感

人们对于时间，尤其在不借助节拍与时值的前提下对于时间的感知是一项因人而异的运动能力。舞蹈全依赖于此。时间感决定了动作中的乐感。人们可以提高孩子们的时间感，但本身无法通过训练使其从无到有地拥有它。因为运动中的乐感是与生俱来且独一无二的。

动作中的乐感意味着人们能掌控时间与情绪，它也意味着与音乐融为一体、将音乐“占为己有”的能力。舞者们具象地表现音乐，使得动作与音乐浑然天成般交织在一起。即便此刻音乐停止，观众也能从舞者的肢体中感受到它。

在创新的过程中音乐与动作总是能得到震撼人心的有机结合：当两者配合在一起时，舞者的动作仿佛就是为了所用的音乐而生。我这里所说的音乐并不仅仅是由乐器演奏或人声演唱的乐曲，它还包括隐匿于叙述中，或是通过唯一的节拍反复强调的充满节奏但却没有旋律的音乐。对此我们每个人所“聆听”到的，以及 / 或是自我确认的，相应地感受并通过肢体语言传递出来的内容都是截然不同的。通过动作中的乐感，人物的特征、性格、品性以及动作执行的艺术性呼之欲出，跃然眼前。即便默默无语，仍蕴含深意，这便是舞蹈的精髓。我们在一些孩子身上就看到了这样的品质：他们自然而然地展现乐感，培养出了正确的感知。无论有无伴奏，他们都能通过肢体动作创造属于自己的音乐。

我们可以调整自己的肢体动作使其完全呼应某一特定音乐，比如我们选择一段非常缓慢的、 $\frac{3}{4}$ 拍的音乐。和着音乐我们踩着优美的三步缓缓起舞。每个人都会说这和音乐很搭，事实也的确如此。肢体动作里融入了音乐的速度与节拍，但乐感却并未由此产生。乐感要求人们通过动作表现出自己所听到的和所理解的，因此仅仅“和着音乐”还远远不够。人们应该能从动作表演中看到舞者创新的过程。即便表演方式因人而异，只要动作真实、和谐地反映了人们听到音乐时的情感经验，它们便都是吻合同一曲音乐的。

练习范例：

孩子们匀速地来回摆动双臂，并随着摆动交替向左、右各移动一步。每一次摆动历时一个节拍。他们首先轻柔、流畅，接着渐渐激烈、用力地完成动作——对此人们可以想象大海的画面：它先是和缓地拍打着沙滩，溅起温柔的浪花，随后惊涛拍岸，大海以千钧之力撞击陡峭的海岸。

在练习的过程中，我们尝试了两种形式相同，但质量迥异的动作。两个版本都吻合同一音乐，且在表演的那一刻都对音乐做了完美诠释。前提是，舞者们必须带着自信与激情起舞。

音乐与动作并不依附彼此，两者的完美结合却能唤起人们和谐地享受。这一天衣无缝的幻觉正是因动作中的乐感而生。音乐所创造出的感情立刻在动作中获得了表达。在此，娴熟地运用时间体验，与众不同地理解一段音乐，甚至创造属于自己的音乐的能力都是至关重要的。

音乐与动作的交融合一往往产生于一瞬间，即即兴舞蹈的片刻。如果孩子们被要求和着同样的音乐连续做两次相同

的动作，我们往往会观察到处于分毫不差到截然不同两个极端间的所有可能。如果孩子们一开始就能挖掘其动作中的乐感，那么即使他们两次的表现差之甚远，也都能很好地与同一音乐融合。他们只是出于直觉，出于情感本能来完成任务，他们的舞蹈是只能感受而无法建构的。如果我们能引导孩子们像玩耍般无拘无束地进入即兴舞蹈的状态，他们非常有可能凭直觉找到动作中的乐感，因为他们是遵循着自己的内心而舞。而当孩子们被告知应该跳些什么时，他们大多失去了自主性，因为此刻刺激来自外界，他们必须先找到通往内心的路，思索表达的方式再重新传递出来。人们还要求表演尽可能充满表现力！这不是个简单的事。我们需要时间来“消化”动作要求，再配合音乐活灵活现地表达出来。如果想要用现有的动作素材，孩子们就得全盘认同现有的动作素材，这种情况下他们必须清楚地明白自己为什么要这么做。只是不停重复舞步或是动作是远远不够的。只要孩子们尚未找到通往舞步或是动作的情感之门，他们所做的就只是依样画瓢的表演，而非真正的舞蹈。当然涉及一些例如让孩子们熟悉动作顺序，培养节奏感、协调性及专注度这一类机械任务时，这种训练方式也有可能取得很好的效果。但就我看来这仍不能视为舞蹈。

为了获得动作中的乐感，人们并不需要音乐理论方面的知识，但我们必须学会真正去聆听音乐，而且是积极地、全身心地。我唯一能想到的便是这一点：请您多听听音乐，让它引领您翩翩起舞。

下面是一个我很喜欢与来进修的成年人一起做的练习：

我们围成圈站，请您尽量闭上眼睛，聚精会神地聆

听音乐。当您——并且只有当您感觉——因为所听到的音乐有了舞蹈的冲动，那就请您跳起来。动作的形式并不重要，只要您认为合适自然就好。

这听上去很普通，其实却不尽然。在培训中很多人最开始直到音乐结束都一动不动。其他人虽然跳了，之后却发现自己的表现非常肤浅，因为他们并没有真正听懂音乐。当然还有一些人则确实做到了随着音乐起舞。接着我们继续听音乐，并试着一起分析音乐中包含的不同元素。我并不操控这个过程，只是适时地给出一些小小的提示，例如：“请您注意，有一个拍子总是在相同间隔后反复出现。”这时人们就恍然大悟，于是他们能听出的东西也越来越多，这儿有一个重复，那儿有一次停顿，这里音乐变得更强，等等。在认识了一些这样的元素后我们继续训练。甚至可以关上音乐。目的只有一个：把我们听到的转换成动作。这时人们就能渐渐把音乐中的元素组合起来——轻松发现，自由组合，因为关键就是要“听行合一”。不用寻找或是学习什么舞步，在我这儿人们要学会聆听，发现自己的自主性。最后我们重复一开始的任务。这时不会再有人一动不动地站着。我们可能无法立刻找到动作中的乐感，但至少离这一目标越来越近。

一、玩转音乐结构

不同的人对于同一音乐的接受和演绎总是千差万别。其中逐一对应地阐释音乐是一种可能性。如果一个或多个舞者能随着一段音乐充满感情地舞蹈，同时他们的动作与

音乐也完美结合，这将是无比美妙的，想必也能打动所有人。它使我们感受到每一个音色、每一次暂停、每一个强调都在舞蹈中得到了体现。孩子们喜欢这样的任务与挑战。将眼前的一系列动作与音乐结合起来，有韵律地、干净利落地掌握它，这样的体验给他们带来很多乐趣。然而这并不一定能激发孩子们动作中的乐感，尤其是当他们做的只是根据音乐的时值反复“模仿”这些动作。我甚至可以断言，就算孩子们最终能发现他们的乐感，这也将是个历时长久的过程。我并不想在此传递悲观情绪，但事实就是许多学校没有花足够的时间来培养孩子的这一能力。当然我也赞同对于孩子们来说，能分毫不差地跟着音乐和动作要领跳舞的经验也很重要，如果建立对于动作与音乐的认同感，而不仅仅是依赖于音乐中的时值，孩子们能非常快地记住舞蹈动作并完美地表现出来。

第二种玩转音乐结构的可能性在于同样紧扣音乐，但让人们自由地做出动作。根据音乐孩子们得到一个特定的动作任务，例如他们要沿对角线在房间里运动。事先会对他们什么时候前进做出明确规定。我们选取一个 $\frac{4}{4}$ 拍的音乐，而他们只能在一、二、三拍时才能移动。这是针对小学一年级学生的操练，具体如下：

两个孩子一起在森林里散步，玩耍时他们走散了。
他们现在要寻找对方，并你一声我一声地交替轻唤：
“你在哪？”每说一个字他们就前进一步。

每一个字代表了一个节拍，即四分之一个音符。在句子结束后有一个停顿，这样我们就完成了完整的 $\frac{4}{4}$ 拍：



你 在 哪? 停(分句)

右 左 右 停 *

说“你在哪?”时孩子可以移动,在停顿P时则应完全静止。但是孩子们必须牢记只有“哪”后面会出现停顿。有很多种办法能使他们明白这一规则。例如我会告诉他们在“哪”后面我们需要给问号留出时间,或是在提出“你在哪”这个问题后我们需要一点时间来听听对方是不是有回应。重要的是孩子们得理解为什么要停顿。当然我们可以在进行相同动作的前提下赋予这句话不同的节奏。例如在下列编排中就有两个停顿,人们需要在一个节拍的时间里说出“在哪”并移动两小步。同样,每当说话时就要前进。



你 停 在 哪? 停

右 停 左 右 停

接着我们还可以把玩一下音量。声音响动作幅度就大,只要音量一减弱动作幅度也随之减弱,反之亦可。音量由我来控制,孩子们必须注意听并作出反应。他们可以沿着之前提到的对角线向前、向后或是向两侧转,可以蜷缩蹲下,也可以伸展四肢,但他们必须始终朝一个方向前进。孩子们的动作要和音乐同步。在同时进行的过程中我们可以清楚地看到,每个孩子做出的动作和运动的空间都是不同的。以此

* 见附录 123 页缩略语及符号索引。

我们训练的不仅是孩子们精准的听力，同时还有他们创新的潜能。如果碰到像一周速成班或是研习会这种时间有限的情况，上述办法被证明是非常合适的。在很短的时间里我们可以和孩子们一同发掘他们的潜质。我确信通过这种方式，孩子们会更有机会掌握如何更富表现力地舞蹈。

第三种自由玩转音乐的可能性便是逾越音乐结构的束缚。通过音乐行为唤起人们全新的创意是非常激动人心的。在本没有停顿的地方设置停顿，当音乐加快时放慢动作等等，就好像一个在操场玩耍的孩子般以开放的姿态进入与音乐的对话中。对于我们成年人来说一个普通操场上的一切都有其清晰定位：那有一个滑梯，人们爬到滑梯上，坐下然后滑下来。那是一个秋千，供人们坐在上面前后摇摆。一切都是如此简单明显。但是如果离开我们这些成年人的干预，孩子们会看到截然不同的世界。我总是兴致勃勃地观察孩子们在游乐场里所做的一切，每每都能看到一些全新的可能。他们总是自由自在，充满冒险精神，突然就开始逾越常规，赋予那些器械以及环境新的意义。他们奇思妙想，所作所为却又神奇地恰如其分，仿佛此刻一切本应如此。对于音乐也是这样。即便音乐已经提供了一个明确的模式，仍有可能超越常理地去加以表现。

当然也有一些不同寻常的游乐场，人们在其中完全找不到该做什么以及如何做的指示。只有通过无畏的尝试才能发现一切的用途。当我选择一些特殊的，或是无法立刻理解的音乐（例如没有节奏的乐曲）时，也正意在于此。恰恰此刻动作中的乐感是至关重要的，它使得舞蹈不再随意，而音乐也不再降格为无关紧要的单调演奏。我曾和四五年级的孩子们一同完成了一个项目。在项目进行的过程中，我们从一段仅有单一音色和杂音构成的音乐里演绎出一套芭蕾舞动作。

一开始我们必须很努力地适应这段音乐。人们的最初反应往往是：“用这种音乐根本没法跳舞！”或者“这根本不叫音乐！”我不得不承认，即便是我自己最初也没能从这段音乐中理出什么头绪。但我们的任务就是要将这段音乐转换为舞蹈。我们聆听它、把玩它的时间越长，音乐也变得越简单、越正常。我们真的成功听出了音乐的结构，并通过联想获得了天马行空般的灵感。大家都为此而振奋。无论是孩子们还是我自己，都渐渐和音乐融为一体，最后所有人都与音乐产生了强烈共鸣。然而，在第一次听了我们的舞蹈音乐后，我所能做的就是先将它搁置一边。我们首先做了许多由乐器、身体与嗓音以及各种材料所创造的不同音色与声响作为伴奏的即兴练习。重要的是我们眼前浮现的画面，是它们赋予音色和声音以舞蹈的意义。当孩子们再次听到音乐并随之起舞时，我们都体会到了与音乐更深的联系。在项目（它大约持续了半年）结束时，我们的耳朵和我们动作中的乐感都通过音乐的表现获得了更多锻炼。一头栽进音乐的世界中徜徉沉醉，培养正确的感知，寻找自己的归属，同时清醒、自由地将它表达出来——这是一项巨大的挑战。

二、不要数拍子——用本能感受节奏

大家一定很熟悉这样的画面：跳舞时人们精神高度集中，不停地数着拍子。他们的动作也许技巧高超，很遗憾却不能称之为舞蹈，因为他们只是在努力数拍子而已。当然，有时提醒自己第一拍开始，第四拍停止也会有所帮助，只是，如果感觉不到一拍和四拍就糟了。更糟的是数错了拍子。有些孩子在演出时一旦乱了拍子，便再也找不到节奏了。这样的悲剧我已经