



基础

方法论

目标

附示例课堂

Grundlagen

Methodik

Ziele

Mit Beispiel einer

Unterrichtsstunde



创新儿童舞

Kreativer Kindertanz

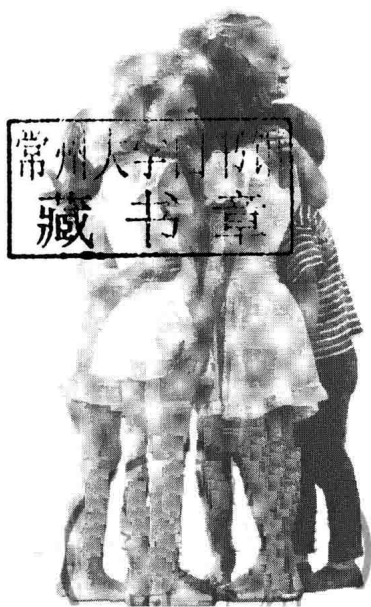
尤迪特·弗雷格 Judith Frege 著
张翼 译

德国亨舍尔公司提供版权
上海音乐出版社

创新儿童舞

Kreativer Kindertanz

尤迪特·弗雷格 Judith Frege 著
张翼 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

创新儿童舞 / 尤迪特·弗雷格著; 张翼译 - 上海: 上海音乐出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5523-1212-6

I. 创… II. ①尤… ②张… III. 儿童舞蹈 - 教材 IV. J732.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224166 号

Title of the original German edition: Kreativer Kindertanz

© 2013 by Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co. KG, Leipzig

Chinese language edition:

© 2016 by Shanghai Music Publishing House Ltd.

书 名: 创新儿童舞
著 者: 尤迪特·弗雷格
译 者: 张 翼

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: 4.625 图文: 148 面

2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-1212-6/J · 1114

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

本书适用于舞蹈老师、教育家、小学教师、其他教师及儿童家长，旨在介绍一种特别的儿童运动教育。PISA（国际学生评估项目）测试结果报告、关于儿童身心缺陷的骇人报道及其导致的社会后果引发了有关当今社会中儿童的状况和不合时宜的教育人员责任的探讨。创新儿童舞以丰富的内容和多样的教育方式致力于改善这一令人忧虑的发展状况。

本书对创新儿童舞的方法论和理论进行了详细的说明，并详尽阐释了课堂的目标设置、课程的结构与设置。该书侧重实践部分，通过大量的示例练习、详尽的课程描述，以及内容安排说明来帮助您完成课程安排。通过一个完整的示例课堂帮助理解和实施创新儿童舞的方法论。书中所给的课堂示例并非唯一形式，其仅为教育人员提供的思路与方向性帮助。

笔者在结束多年的芭蕾舞演员的职业生涯后，进入德国科隆音乐高等学校，有幸被著名舞蹈教育家吉塞拉·彼得斯-罗泽收入门下研修创新儿童舞，并于两年后顺利毕业。对她的课程设置以及教授儿童舞蹈的方式深感赞同。现在笔者也成为了一名儿童舞蹈教育人员，通过多年的教学经验，愈发坚信，创新儿童舞是帮助儿童打开舞蹈世界大门、开发他们身体潜能和创造性的理想途径。如果儿童将舞蹈视作一种表达方式并学会协调地运动身体，那么他们由此获得的潜能将令其受益终生。

希望本书可以激发您的灵感，自由运用创新儿童舞丰富多样的模式，促使您尝试和发展这种运动教育的方式。

目 录

前 言	1
创新儿童舞	1
方法论	5
理论基础	7
一、儿童舞蹈课的设置安排	10
(一)情绪准备	14
(二)技术技巧	21
1. 身体姿势	23
2. 肌肉锻炼	30
(1)强化背部肌肉的练习	33
(2)腹部肌肉练习	36
(3)腿部肌肉练习	38
(4)腿部肌肉拉伸练习	45
(5)脚部肌肉强化练习	46
(6)肩部练习	48

(7) 手与手臂的肌肉练习	50
3. 臀部与腿部旋转	53
4. 精细运动机能	56
(1) 手和手指的练习	56
(2) 脚和脚趾的练习	59
(3) 头部练习	61
5. 协调性	62
6. 旋转	68
7. 平衡	72
8. 疏导练习	75
9. 伙伴练习和社交行为	78
10. 节奏训练	85
11. 空间感——空间方向	89
(三) 动作过渡	94
1. 宽—窄	96
2. 紧张—放松	98
3. 速度变换 / 快—慢	101
4. 停顿—连贯	103
(四) 即兴表演	105

二、示例课堂	115
1. 情绪准备	116
2. 技术练习	117
(1) 身体姿势	117
(2) 手脚练习	117
(3) 精细运动和强健手臂肌肉	118
(4) 头部练习	118
(5) 手脚练习	119
(6) 臀部旋转和腿脚的拉伸练习	119
(7) 强化背部肌肉练习	120
(8) 节奏练习	121
3. 疏导练习	121
4. 把杆技术练习	122
5. 疏导练习	122
6. 节奏技术练习	123
7. 动作发展	124
8. 即兴表演	125
9. 课堂收尾	126
三、关于儿童解剖学的说明	127

四、课堂的实用建议	130
词汇表	134
参考文献	136
作者简介	137

创新儿童舞



儿童天生具有运动欲望。如果我们观察下他们如何沉醉于自己创造出的幻想世界，便会惊异于他们丰富的表演想象力。他们在玩耍中如小动物一样，无拘无束地自由舞动身体。他们向上跳跃，舒展身体，在地上翻滚，轮换单脚蹦跳。他们在无意中发明的活跃的运动过程已有舞蹈元素的萌芽。他们在路边石阶、树干或者矮墙上保持平稳的时候，已是在做平衡与协调练习。他们在台阶上蹦上蹦下时，肌肉组织得到了锻炼，身体素质和灵活性也得以强化。当他们在物体上敲击、拍手或者跺脚时，会获得节奏感。在这些活动中，儿童不断认识他们的身体，检验他们的运动功能，以玩耍的方式征服周边环境。

创新儿童舞适用于四岁及以上儿童，以儿童的玩耍和运动欲望天性为切入点，帮助开发儿童的想象力。它传授给儿童丰富多样的运动形式，这些运动形式会逐步具有舞蹈形式。在课堂中他们会在短期内体会到身体不仅仅是运动器官，还是表达与表演的工具。随着时间的推移，儿童会对自己的身体产生自信心，这有利于塑造其健康的人格。此外，他们会认识到自己同空间、自己的力量、时间和同学间的关系，提升社交能力也是创新儿童舞的任务之一。

这种运动教育的形式会同时促进身体健康与即兴表演的能力。创新儿童舞的教育任务与方式丰富多样，这一点在现今比以往任何时候都更为重要。相对于在户外玩耍嬉闹、用自然的方式锻炼身体的儿童，那些坐在电视机或者电脑前度过自己大部分业余时间的孩子运动不足，会产生严重的身体和精神缺陷。创新儿童舞是一种理想的身体训练方式，锻炼和强化从脚部、腿部肌肉到臀、背部直至肩臂部的所有肌肉组织，改善身体姿势并训练音乐辨音力和协调性，儿童的神

经系统也因此得以发展。

在现今技术导向型的环境中，儿童的娱乐方式和消费形式过于单一，无法促使他们进行创造性的活动。他们也因此面临精神萎靡和智力发展停滞的危险。此外，很多儿童的家长或教育者争强好胜，也使得孩子过早承受成绩压力。孩子必须适应既定的标准，而未获得创造性的发展机会以发现并尝试自己的创造潜能。创新儿童舞能激发孩子的想象力，提高他们的艺术创造表达力和表现力。孩子有机会为各种各样的情绪如积压的攻击性、恐惧与绝望、快乐与满怀的人生乐趣找到一个发泄途径，并以舞蹈表现形式尽情享受这些情绪表达，这有助于他们克服呆板的日常生活。如果儿童把给他们心灵带来创伤和恐惧的经历以运动形式表现出来，就会以另一种方式承受这些负面经历，从而能够更轻松地应对处理这些经历。

儿童舞蹈课程的另一任务是小心地引导儿童接近极限，其目的在于帮助他们越过极限以获得成就感，给予他们信心去完成特定的任务。孩子会越来越熟练，自信心也越来越强。课程中并不以传统方式定义、评价成绩，亦无对错之分，而是激励儿童更投入地完成动作，感受运动。老师帮助他们不惧怕给出的任务，而是用最大的表现力完成练习。

创新儿童舞以谨慎、儿童适宜的方式塑造和锻炼身体。古典芭蕾舞最简单的基本动作如腿部和脚部的伸屈是锻炼脚部、腿部和臀部肌肉的理想方式，这些动作也在创新儿童舞中不断练习并进一步发展，同时又不会让狭隘的古典舞蹈技巧过早地限制儿童。

九到十岁的儿童还不具备表演古典学院派芭蕾舞的身体条件。倘若他们学习过创新儿童舞，有志进一步接受技术性

的芭蕾舞培训，过渡就会流畅自然。创新儿童舞是对要求严苛的古典学院派芭蕾舞课程的理想准备，但是不论学习创新儿童舞的孩子日后是否以舞蹈为职业，都可以在创新舞蹈的课堂上充实自己，获得受益终生的创造力。

方法论



有别于体育锻炼的是，创新儿童舞并不局限于完成特定的动作或达到设定的目标，而是有意识地囊括各种运动形式及艺术的娱乐与表达形式，以其全方位的效果在儿童教育方面独一无二，但创新儿童舞绝非全新事物。

伊莎多拉·邓肯（1878—1927，著名的自由舞蹈先驱，于1905年在柏林创办她的第一所舞蹈学校），鲁道夫·冯·拉班（1879—1959，享誉世界的舞蹈理论家、教育家），玛丽·魏格曼（1886—1973，传奇舞蹈家、芭蕾舞编舞家、教育家，师从拉班，1920年在德累斯顿创办了自己的第一所舞蹈学校）就已将发展包含各种创造性表达形式的儿童舞蹈教育视为己任。时至今日，这些教育家的理论与认识仍是创新儿童舞最重要的基本要素。

在创新儿童舞中，我们注重身体素养以及技巧、节奏培养和创造性艺术造型的平衡。在课程的最初两年中，除艺术表演练习外，还会用富有想象力的情景包装技术练习。孩子可以感知到隐藏在某一特定任务后的意义，进而乐意吃苦。运动的强度受控于各个题材激发出的想象力。添加了生动的题材后，练习不再枯燥乏味，孩子的兴趣被激发出来，我们也可以达到使他们自发地全身心投入到练习中去的目的。孩子们一旦觉得练习太抽象，便会感到无聊，对课程不感兴趣，不愿继续或者有分神行为扰乱课堂。如果题材能让孩子在练习中得到乐趣并愿意多次重复练习，我们的目标就达到了。只有通过不断的反复，才能达到理想的训练效果，以锻炼肌肉和增强体质。

如果某一特定练习的题材已经过度使用，尽管老师可能对已取得的效果比较满意，也需要给同一练习披上新题材的外衣。对孩子来说，怀着不一样的生动想象做

一样的练习会更加妙趣横生，他们也会在运动中获得新的体验。



理论基础

鲁道夫·冯·拉班的理论奠定了创新儿童舞的方法论基础。他的阐释或许在语言表达上不那么时尚，但内容上时至今日依然意义重大。

根据拉班的理论，舞蹈有以下基本三元素：

1. 力量
2. 空间
3. 时间

拉班认为，舞蹈训练包含：

- 唤醒身体意识的主题
(身体四肢如脚、腿、手、手臂以及躯干和头部)
- 重力和时间意识的主题
(柔软或强壮、舒缓或骤然)
- 空间意识的主题
(宽—窄、高—低、垂直—水平—斜穿)
- 体重在空间、时间内流动的意识主题
(连贯、交融、不连贯)
- 适应同伴的主题
(伙伴协作)

此外，拉班认为舞蹈训练还应包括：肌肉力量的控制、速度的控制、在给定的空间道路上对动作的控制和对力量—空间—时间的各种组合情况以及动作的流畅连贯的控制。

在儿童舞蹈课程中，我们让孩子在运动中探索舞蹈三要素(力量、空间和时间)的各种组合与变化。

- 力量——力量大和力量小 / 紧张—放松
- 空间——空间大和空间小 / 宽—窄
- 时间——时间多和时间少 / 快—慢 / 速度变化

以上三个基本要素是我们在儿童舞蹈训练中应用的重点，此外还添加了伙伴练习、平衡与旋转以及连贯与不连贯动作的对比，即停顿—连贯，等练习。