



学前教育专业舞蹈
系列教材

XUEQIAN JIAOYU
ZHUANYE WUDAO
XILIE JIAOCAI



舞蹈

李 静 张晓明 鞠小萌 主编



学前教育专业舞蹈
系列教材

XUEQIAN JIAOYU
ZHUANYE WUDAO
XILIE JIAOCAI

舞蹈

主编 李 静 张晓明 鞠小萌

副主编：张 冉 王晓丽 杜琳琳 王 凯 张小仪

参 编：周 季 张 玮 李 宇 盛文娟 刘宽宏

田 青 董蕴超 任 菲 杜心乐 潘小平

刘雅梦 张新豪 朱 叶 赵海亮



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/李静,张晓明,鞠小萌编.-上海:

上海音乐学院出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5566-0056-4

I. ①舞… II. ①李…②张…③鞠… III. ①舞蹈—
幼儿师范学校—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159922号

书 名 舞蹈(附 DVD)
主 编 李 静 张晓明 鞠小萌
责任编辑 李 绚
封面设计 梁业礼
出版发行 上海音乐学院出版社
地 址 上海市汾阳路20号
印 刷 同济大学印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 10.25
字 数 谱文158面
版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5566-0056-4/J.1037
定 价 38.00元

本社图书可通过中国音乐学网站: <http://musicology.cn> 购买

目 录

第一章 舞蹈基础理论知识	1
一、什么是舞蹈?	1
二、舞蹈的艺术特征	5
三、舞蹈的分类	7
四、舞蹈的主要表现形式	8
第二章 芭蕾舞	12
一、芭蕾舞简介	12
二、方位划分	12
三、手与脚的形态与位置	13
四、扶把练习的基本动作	15
五、基本舞姿	20
六、舞步	21
七、芭蕾舞组合示范	22
第三章 古典舞	31
一、古典舞简介	31
二、古典舞身韵训练	31
三、古典舞基本动作	32
四、古典舞组合示范	39
第四章 民族民间舞	50
第一节 藏族舞蹈	50
一、藏族简介	50
二、藏族舞蹈的分类与主要表现形式	50
三、藏族舞蹈基本训练	51
四、藏族舞蹈组合示范	53
第二节 傣族舞蹈	57
一、傣族简介	57
二、傣族舞蹈的分类与主要表现形式	57
三、傣族舞蹈基本训练	58

四、傣族舞蹈组合示范	62
第三节 新疆维吾尔族舞蹈	66
一、新疆维吾尔族简介	66
二、新疆维吾尔族舞蹈的分类与主要表现形式	66
三、新疆维吾尔族舞蹈基本训练	67
四、维吾尔族舞蹈组合示范	70
第四节 蒙古族舞蹈	75
一、蒙古族简介	75
二、蒙古族舞蹈的分类与主要表现形式	75
三、蒙古族舞蹈基本训练	76
四、蒙古族舞蹈组合示范	78
第五节 汉族舞蹈	81
一、汉族简介	81
二、汉族舞蹈的分类	81
三、汉族舞蹈的主要表现形式	83
四、汉族舞蹈基本训练	83
第五章 幼儿舞蹈与创编	99
第一节 幼儿舞蹈基础知识	99
一、幼儿舞蹈概述	99
二、幼儿舞蹈的特点与表现形式	99
第二节 幼儿舞蹈基础训练	102
一、幼儿基本舞步	102
二、步伐综合性组合示例	111
第三节 幼儿自娱性舞蹈创编	112
一、幼儿律动的创编	112
二、幼儿集体舞的创编	115
三、幼儿歌表演的创编	121
四、幼儿歌舞表演的创编	126
五、幼儿音乐游戏的创编	131
第四节 幼儿表演性舞蹈创编	137
一、幼儿表演性舞蹈创编理论	137
二、幼儿表演性舞蹈示例	150
参考书目	159

第一章 舞蹈基础理论知识

舞蹈自形成之日就与人们的生活息息相关。古往今来,舞蹈一直随着人类文明的演化而演变。舞蹈能够直接生动地表现人们深层的心理情感,体现人们生存的价值追求。在长期的舞蹈实践活动中,世界各族人民以其独特的审美意识与审美习俗,孕育了姿态万千、精彩纷呈的舞蹈艺术,产生了独具特色的舞蹈动律与舞蹈风韵。

优秀的舞蹈以其优美的动律与姿态、美妙的线条与意蕴激发了人们对美好事物的感知体验。舞蹈艺术的美感是语言与文字所无法完全表达的。舞蹈以人体动作为媒介,展现了人们生命激荡的真情与心灵撞击的火花,反映了人们的人生态度,具有陶冶人性的作用。

每种民族的舞蹈都饱含着该民族独特的精神与品质,世代沿袭,薪火相传。根据特定的民族文化与审美意识,历代舞蹈家创造了反映人们精神面貌的舞蹈文化,体现了时代的特征与民族的素养。

一、什么是舞蹈?

按《辞海》的解释,舞蹈是一种艺术形式,以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们思想感情、反映社会生活;其基本要素是动作姿态、节奏和表情。

作为历史悠久的艺术活动,舞蹈不仅是人们传情达意的工具与手段,而且也是不可缺少的社交形式。有关舞蹈的起源,众说纷纭,莫衷一是。探讨舞蹈的起源及其艺术特征,有助于认识舞蹈在当今社会的影响,有益于发挥舞蹈对当今社会的作用。

(一) 舞蹈的定义

舞蹈以人体动作为表现手段,借助组织和美化动作的流动性节律来传情达意。由于使用姿态万千的舞蹈动作语言塑造艺术形象,反映生活实践,叙述哲理故事,抒发思想情感,实现艺术功能,舞蹈也被称为人体动作的艺术。

虽然舞蹈离不开手舞足蹈,但是手舞足蹈也并非全都是舞蹈。在日常生活中,人们欣喜万分时会不由自主地手舞足蹈,悲痛万分时会自然而然地捶胸顿足,但是这些显然不能称之为舞蹈,它们只是人们表达思想情感的自然形态动作。然而,有些幅度与力度很小的形体动作却是舞蹈动作。例如,踢踏舞的踏步,朝鲜舞的耸肩等。它们为表达一定的情感而精心加工提炼,能够使人们产生艺术的美感。

究竟何为舞蹈?虽然古今中外的舞蹈家众说纷纭,分别从各自的角度给出了舞蹈的不同定义,但是古今中外的舞蹈家基本上都将运用肢体节律动作表达思想情感作为舞蹈的主要属性,其舞蹈实践与舞蹈评论也都以此为基础。

时至今日,面对中外文化日益广泛而深入交流的浪潮,新的时代意识与新的艺术观点迫使人们进行反思,舞蹈本体认知有待进一步深入,舞蹈艺术本质有待进一步定义,舞蹈艺术功能也有待进一步发挥。

当前,有关舞蹈的本体研究引起了越来越多的关注,因为这不仅对广义舞蹈的认知还是对狭义舞蹈的理解以及对评价与剖析舞蹈作品,都具有至关重要的意义。经过反复实践与认知,重视舞蹈本体研究的价值与意义在于其能够推动人们更深入地探寻舞蹈艺术的本质功能,不断拓展与创新舞蹈艺术的表达方式与表现手段。

综观目前有关舞蹈的研究成果与现今舞蹈界的实践探讨,我们可以将舞蹈定义为以组织、美化的人体动作来表达人们内在思想情感与反映现实社会生活的一种艺术。舞蹈的独特之处在于以人体动作深刻揭示舞蹈的真谛,展示舞蹈的魅力,使人们感受到舞蹈的熏染与启迪。

（二）舞蹈的起源学说

在五彩纷呈的舞蹈艺术世界中,如诗似画的舞蹈意境充满神奇的艺术魅力,引起人们探寻舞蹈起源的奥秘。舞蹈起源历史悠久,当人们能够通过笨拙的肢体表达思想情感时,蒙昧状态的原始舞蹈艺术就开始萌芽了。在语言文字形成之前,人们就已经能够运用简单的手势与动作表达想法与感受,这种简单的人体语言也就是原始舞蹈的萌芽。正是由于其形成早于语言文字,并且成为了独立的艺术形式,舞蹈才被称为人类最古老的艺术。在人类文明的历史进程中,舞蹈记录着生命跃动的形象,这是舞蹈古老而又年轻的奥秘之所在。

由于舞蹈是瞬间即逝的动态表演艺术,今天的人们已经无法完全再现以往的舞蹈原貌,探寻舞蹈的起源变得异常困难而充满挑战。根据舞蹈文献资料的记载,古今中外的专家学者从不同侧面考证与研究,提出了诸多有关舞蹈起源的学说,下面对其中主要的有关学说略作介绍。

1. 模仿说

有关舞蹈起源于模仿说法的记载早已有之,不仅许多古老民族流传着类似的传说,而且很多现代舞蹈动作也的确是模仿后的艺术升华。早在公元前6世纪,亚里士多德就在《诗学》中阐述模仿论时指出,模仿是所有艺术产生的源泉,模仿是人类的天性,艺术在模仿中不断完善与成就。

在原始社会艰苦的自然环境下,原始群体只有借助集体的力量才能够得到猎物,维持群体的生存与发展。从幼年到成年,人们都要通过模仿逐渐学会狩猎。《吕氏春秋》中记载的模仿百兽跳舞就是典型的例证。许多百兽是原始氏族各自图腾崇拜的对象,人们希望通过模仿

百兽跳舞,求得本氏族崇拜图腾的保护,以获取更多的猎物。舞蹈是一种形象的艺术,许多舞蹈动作都是来自于对自然界的模仿。当然,作为表现优美姿态的舞蹈已不仅仅是单纯的模仿,还融入了舞蹈表演者的个人感受与艺术创造。

2. 游戏说

娱乐是舞蹈的基本功能之一,尤其在儿童舞蹈中,游戏所占的成分就更为明显,但是这并不能够说明舞蹈单纯起源于游戏。有关舞蹈起源于游戏的学说是由德国哲学家康德首先提出的,然后经过了德国诗人席勒与英国哲学家斯宾塞的发挥与倡导。舞蹈起源于游戏学说也并非全无道理,但是如果加以绝对化就会成为谬误。

舞蹈与游戏虽有联系但也是有所区别的。虽然舞蹈与游戏都带有娱乐性,都能够使人们进入愉悦的境界,但是舞蹈与游戏在目的与继承上存在着明显的区别。游戏主要是为了调节人们的疲劳,使人们获得充沛的生命力与欢快感;而舞蹈主要是表现人们的思想情感,具有明显的社会功能。游戏动作可以随意发挥,节奏可以松散不定,不注重形式美;而舞蹈动作应该规范有序,节奏应该鲜明突出,注重形式美。游戏继承的主要是游戏的形式;而舞蹈继承的不仅是舞蹈的形式,还有舞蹈的民族风格与文化特征。

3. 巫术说

原始人类由于无法理解自然现象的风雨雷电与四季变换,通常以恐惧与祈求的心理对待存在于周围的现象。人们认为存在一种超自然的力量,并希望通过它实现某种愿望,依靠这种神力的方法就是原始巫术,与此对应的舞蹈就是原始巫舞。

虽然原始巫术与原始巫舞的起源都很久远,但是有关它的系统研究则迟至19世纪才开始。巫术学说指出,在原始人类的世界观中,一切现象都是神灵作用的结果,而且这种人格化的神灵随处可见;舞蹈是人类与自然交融感应的活动。

虽然巫术说开辟了探求原始文明、研究巫舞文化的新思路,但是如果说舞蹈起源于巫术则并不妥当。在产生巫术观念之前,人类身体动作的出现就在劳动中形成了。

4. 劳动说

在人类千百万年的进化历史中,劳动发挥着决定性的作用。劳动不仅使类人猿直立行走,而且使人类能够制造工具,从根本上将人与动物区别开来。劳动开发了人类大脑的功能,使人类逐渐形成自我意识;劳动培育了人类敏健的身手,使人类可以运用形体表达对自身与周围事物的感受;劳动推动了人类文明的演进,使原始舞蹈得以萌芽形成。

有关舞蹈起源于劳动的学说,是基于舞蹈是人体节律动作而提出的。舞蹈以人体为物质基础,劳动在人体形成中起到决定性的作用,舞蹈形成的根本在于劳动。劳动使人类脱离一般动物的习性,演化为可思维与能创造的万物之灵,运用跃动的形体展示生命的节律。

5. 劳动综合说

作为人类生活的社会现象,舞蹈的起源与一切事物的形成一样,都不能简单归结为单一

的因素,而是以劳动为最根本起因,综合诸多因素而形成的。所以,有关舞蹈起源的劳动综合说是较为科学与准确的。

总的来说,舞蹈的起源应该归结为:作为人体节律动作的造型艺术,舞蹈起源于远古人类对产生劳动的模拟再现,是巫术祭祀活动与自身情感表达的需求,与诗歌、音乐一起成为了最早产生于人类历史的艺术形式。

(三) 舞蹈的历史演变

无论舞蹈起源于哪种学说,随着历史的演变,舞蹈也在不断发展。最初的舞蹈节奏是随着人们的呐喊声产生变化,后来成为打击石器,再后来伴随着乐器的产生,伴奏变得柔和了,舞蹈动作也一天天变得柔美起来。

进入文明社会,舞蹈逐步由大众取乐的方式演变成高雅艺术,有了专门的乐队舞者。进入到阶级社会,舞蹈就成了供统治者取乐的工具。我国的舞蹈在周朝就已经成为统治者的专享,当时的统治者还专门设置了“制礼作乐”的专门机构。不同等级的诸侯使用的舞蹈队伍和奏乐队伍在人数上都有等级限制。到了春秋战国“百家争鸣”的时代,乐舞文化也极大的丰富,儒家认为舞蹈可以陶冶情操,道家认为“阴阳调和、天人合一、虚实相生”这样的思想都可以用乐舞表达。

到了汉代,舞蹈已经成为宫廷中的重要艺术,有专门的乐舞机构,舞蹈和音乐一样达到一个新境界,出现了像李延年这样的音乐家,汉代宫廷还出现一种新的礼制,就是在酒宴上互相起舞助兴。

进入唐朝,由于多民族的融合,一些外来民族的舞蹈也和中国本土舞蹈相结合,成为新的舞蹈形式。像《西凉乐》、《龟兹乐》都是受外来民族影响产生的,最著名的莫过于唐玄宗编曲、杨贵妃表演的《霓裳羽衣舞》了。

宋元以后,舞蹈和文学合体,成为戏剧,而舞蹈的受众也由达官贵人向普通民众过渡,最后完全与戏剧融合。

(四) 舞蹈在当今社会的影响及作用

作为人类社会活动的产物,舞蹈以独特的人体节律动作为表达形式,展示了人类的社会生活,运用人体的动态记录与传承了人类文明的演进。舞蹈以独特的创造美的方法与手段吸引着人们的心灵,表现着人们的情感。随着历史的演进与发展,时至今日,舞蹈仍然陪伴着人们的社会生活前行,与人们的生活交相辉映,在当今社会发挥着重要的影响,彰显着独特的作用。

其一,舞蹈对当今社会审美愉悦的影响与作用。

舞蹈在培养欣赏者审美能力与提高欣赏者艺术素养方面具有重要的作用。舞蹈通过营造的情绪氛围与抒发的情感意蕴,直接感染欣赏者,引发情感感应,使欣赏者与表演者产生共鸣体验。欣赏者不仅得到审美情感愉悦,还会根据自身经验与感受,发挥想象能力,体验舞

蹈的情趣,获得心理的满足。舞蹈不仅能够感染欣赏者的情感,还能鼓舞表演者的情绪,使人们从强烈的节奏感中得到精神满足。这也正是人们常常会情不自禁地陶醉于舞蹈之中的原因所在。

从最初的传情达意到之后娱神、自娱,再到后来的供人欣赏,舞蹈经过了从实用到娱乐再到审美的发展历程。舞蹈的审美愉悦不是单一存在的,而是与一定动机相结合,为某种目的而服务的。因此,舞蹈的审美愉悦通常不是与娱乐相结合就是与教育相结合。优秀的舞蹈培养与提高了当今社会人们的艺术旨趣与审美能力。

其二,舞蹈对当今社会教育宣传的影响与作用。

作为社会意识形态,舞蹈不仅反映了审美对象的审美属性,而且表现了舞蹈艺术的情感体验。通过真善美的舞蹈艺术形象,使舞蹈融入人们的心灵,影响思想,陶冶情操。舞蹈不通过说教宣讲抽象的道德原则,而通过美的教育体现道德原则,使人们获得情感上的感染,由衷地体验到道德原则的崇高性,将道德原则转化为内在的心理诉求。

从古至今,舞蹈就具有锻炼体魄、培养斗志与陶冶意志的功能,是教育宣传体育健身的有力方式。随着当今社会的进步,舞蹈艺术发生了巨大的变化,创造了大量的优秀舞蹈,以人们喜闻乐见的形式发挥着影响与作用。

其三,舞蹈对当今社会生活认知的影响与作用。

具有再现生活特性的舞蹈艺术作品是对人们特定生活的反映,能够帮助人们正确认知与了解当今社会的精神面貌与心理特征,认知历史与文化、现实与世界。

随着社会的不断进步,舞蹈艺术兼容并蓄、繁荣发展,拥有了广阔的发展空间,开拓了舞蹈艺术的多元功能。由于经济的飞速发展,当今社会的生活质量日益提升,人们对高品质精神生活的追求越来越丰富,舞蹈艺术也发挥了特有的认知娱乐功能。

二、舞蹈的艺术特征

舞蹈作为一种艺术,以舞蹈形象反映社会生活。舞蹈与其他艺术的区别主要在于舞蹈艺术的表现工具与表现手段。舞蹈是在一定时空内以人体节律动作来表达人们内在思想情感与反映现实社会生活的,所以舞蹈兼具时间艺术与空间艺术的特长。

其一,舞蹈艺术的直觉特征。

舞蹈形象属于直观的艺术形象,主要借助人们的视觉感官进行审美感知。舞蹈艺术的直觉特征规定了舞蹈作品应该通过舞蹈艺术形象直接进行表现与说明。人们常说,舞蹈舞台没有过去时与未来时,只有现在时,就是说明舞蹈表现过去与未来的事物,应该转化为现在时的舞蹈形象,以直接的形式呈现在舞台上。即便在表现比较复杂的舞蹈人物思想情感活动,通常也不运用语言,而运用舞蹈人物的行为与动作直接表现出来,使观众形象地理解与接受。这在舞剧中体现得最为突出。

其二，舞蹈艺术的动作特征。

动作特征是舞蹈艺术最基本的特征。作为直觉的艺术形象，舞蹈形象不是处于静止状态的直觉艺术形象，而是处于流动状态的直觉艺术形象。舞蹈艺术的动作特征是由舞蹈艺术的人体节律动作所决定的。大致来说，舞蹈艺术动作可以划分为表现性动作、说明性动作与装饰性动作三大类别。表现性舞蹈艺术动作是描绘舞蹈人物思想情感与性格特征的动作，具有一定的类型性与概括性。说明性舞蹈艺术动作是展示舞蹈人物行动目的的动作，具有较多的模拟性与再现性。装饰性舞蹈艺术动作起到装饰与衬托舞蹈的作用，不具有明显的含义。总的来说，表现性舞蹈艺术动作是舞蹈艺术的主体部分，而说明性舞蹈艺术动作与装饰性舞蹈艺术动作则是舞蹈艺术的从属部分。

其三，舞蹈艺术的抒情特征。

抒情特征是舞蹈艺术的内在本质特征。运用人体节律动作表现人们的内心世界与复杂情感是舞蹈艺术重要的审美特征，所以舞蹈在表达情感方面具有其他艺术形式所无法企及的独特优势。作为抒情性的艺术，舞蹈不仅擅长抒情，而且能够表现比较复杂的舞蹈故事情节与舞蹈人物之间的矛盾冲突。虽然从舞蹈的表现功能与特性来说，舞蹈擅长于抒情，拙劣于叙事，但是舞蹈抒情与叙事的擅长与拙劣只应是相对说的，而不应加以绝对化。在舞蹈艺术的不断创新中，舞蹈艺术的抒情与叙事不仅不是对立的，而且是密切相关的。尤其在情节性舞蹈与舞剧中，更应该融合抒情与叙事的艺术表现方法，才能够充分发挥舞蹈艺术独特的感染力。

其四，舞蹈艺术的节奏特征。

任何舞蹈都是有节奏的，离开节奏便不能称之为舞蹈。那么，何为节奏呢？节奏其实就是对时间的知觉，也就是对客观现象顺序性、规律性以及延续性的反映。节奏可以划分为内在节奏与外在节奏。所谓内在节奏，也就是人们的不同情绪与情感在机体内部所引起的不同节奏的发展演变。内在节奏必然转化为各种形式的外在节奏才能够表现出来，而外在节奏是以内在节奏为基础的。舞蹈艺术的节奏通常表现出力度强弱不一、速度快慢不一与能量大小不一的舞蹈动作。同样的舞蹈动作，不同的节奏变化，能够表现出不同的舞蹈艺术情绪与情感。

其五，舞蹈艺术的造型特征。

舞蹈可以说是动的绘画与活的雕塑的综合，具有鲜明的造型特征，属于动态的造型艺术。舞蹈艺术动作是通过提炼、加工与美化人体自然生活动作而来，不仅应该具有节奏性，符合舞蹈动作规律，而且应该具有造型性，使舞蹈动作具有基本的美感条件与因素。造型性本身要求舞蹈动作具有形象美感，必须经过提炼、加工与美化，以使其具有生动鲜明的表现力。

其六，舞蹈艺术的综合特征。

虽然舞蹈是以人体节律动作为表现手段的艺术，但是舞蹈从来就是与音乐、美术等其他

艺术紧密相连的。舞蹈艺术形象属于综合性的艺术形象。当代的舞蹈艺术已经发展成为高度综合性的艺术形式,尤其是形成舞剧之后,舞蹈艺术的综合性又达到了一个新的层次。舞蹈与音乐具有最为紧密的联系。舞蹈音乐的好坏对舞蹈作品的成功起到极为关键的作用。作为综合性的艺术形式,舞蹈美术也是舞蹈作品不可轻视的重要组成部分。舞台美术对表现舞蹈作品的时代环境、性格特征、思想情感与情节发展等,都具有不容小觑的作用。

三、舞蹈的分类

有关舞蹈的分类,历来没有形成统一的认识,这是因为舞蹈作品通常是较为复杂的,其艺术特点呈现出参差交错的状态。舞蹈的分类可通过各种方法从各个角度进行。视角不同,分类就会不同,所以舞蹈的分类具有相对性的特点。

(一) 不同形式的分类及艺术特征

从表现的作用与目的的角度,可以将舞蹈划分为生活舞蹈与艺术舞蹈两大类。

所谓生活舞蹈,其实就是指人们日常生活举行的各类舞蹈活动。生活舞蹈与人们的日常生活具有直接的关联,没有繁琐的技巧要求与技术规范,具有比较明确的实用性,使舞蹈表演者从中体验到舞蹈的乐趣。此类舞蹈深受人们的喜爱与欢迎,具有广泛的群众性与普及性。按照舞蹈目的不同,生活舞蹈又可细分为在社会习俗节日举行的习俗舞蹈、用于宗教活动的祭祀舞蹈、日常活动中的社交舞蹈、抒发与宣泄自己情感的自娱舞蹈、锻炼体魄的体育舞蹈以及用于教学的教育舞蹈等。

所谓艺术舞蹈,其实就是指由专业或者业余的舞蹈人士,在观察与概括、分析与想象社会生活的基础上,加以艺术创造,产生出具有鲜明主题思想、丰富情感体验、完整艺术形式与典型化的舞蹈艺术形象,由少数舞蹈表演者在舞台或者广场面向广大观众表演的舞蹈。

(二) 分类的特点及方式

通常来说,艺术舞蹈具有以下三种分类方式:

第一种,以舞蹈的表现风格为标准,艺术舞蹈可以划分为具有古代民族传统风格特点的古典舞、广泛流传于民族区域的民族民间舞、以穿着特制足尖鞋为主要特征的芭蕾舞、主张抒发人们真实情感与反映现代社会生活的现代舞以及不拘一格借鉴与吸收不同流派舞蹈风格的当代舞等五大类。

第二种,以舞蹈的表现形式为标准,艺术舞蹈可以划分为由具有较高艺术表现力的单个演员担任的独舞、由两个人共同完成同一主题的双人舞、由三个人合作完成同一主题的三人舞、由四人及四人以上集体表演的群舞、由若干段舞蹈组成的组舞、将舞蹈与歌唱相结合的歌舞、以歌舞为主要艺术手段表现戏剧性内容的歌舞剧以及以舞蹈为主要艺术手段并融合其他多种艺术形式表现戏剧性内容的舞剧等八大类。

第三种,以舞蹈的表现特征为标准,艺术舞蹈可以划分为直接抒发舞蹈表演者思想情感

的抒情性舞蹈、通过一定的情节塑造人物与表现主题的叙事性舞蹈以及以舞蹈为主要艺术手段并融合其他艺术形式的戏剧性舞蹈等三大类。

四、舞蹈的主要表现形式

(一) 舞蹈不同的表现形式及主要特点

1. 古典舞

所谓古典舞,是指具有典范意义与古典风格的舞蹈,它是由历代专业舞蹈人士在民族传统舞蹈基础上整理与提炼、加工与创造而逐渐形成的,经过艺术实践的检验才流传下来的。通常而言,古典舞都具有严谨的程式、规范的动作以及较高的技巧。

20世纪50年代,著名舞蹈家欧阳予倩先生首次提出“中国古典舞”的名称。中国古典舞舞蹈动作大都保存于戏曲艺术当中。部分中国古典舞的身姿与造型保存于洞窟壁画与雕塑陶俑当中,经过舞蹈家的整理与研究,再现了许多中国古典舞的造型与动作,创造了大量具有中国古典舞蹈风格的艺术作品,形成了圆润细腻、刚柔并济、情景相融以及神态与举止高度谐和统一的美学特色。中国古典舞是中国数千年传统舞蹈积淀的艺术结晶。中国古典舞在形体运动规律中具有兼容并蓄的艺术表现手段与传统特色,使其在世界古典舞中独树一帜。

全世界的许多民族与地域都有具有独特艺术风格的古典舞,尤其在传统文化悠久的国家。例如,印度古典舞“婆罗多”、“奥迪西”等。

2. 民族民间舞

所谓民族民间舞,是指流传于民间、受制于民俗文化、具有相对稳定的风格、以自娱为主要功能的即兴表演舞蹈。民族民间舞是人们在历史进程中长期集体创作,日益积累发展而形成的,能够直接反映人们的思想情感与理想追求。不同民族地域的民间舞蹈,由于受到生活环境、风情习俗、文化传统等因素的影响,舞蹈表演技巧与舞蹈表演风格具有明显差异。民族民间舞蹈既能反映民族历史文化背景,又在历史进程中不断发展与演变,具有旺盛的生命力。民族民间舞蹈历来以朴实无华、丰富多样、形象生动等而为人所称道,是各国古典舞与专业舞蹈创作素材不可多得的源泉。

全世界每个民族都拥有各自民族风格的民间舞蹈。例如,泰国有用于婚礼习俗表演的婚礼舞、用于下田插秧的农民舞、用于庆祝五谷丰登的丰收舞等。欧洲的民间舞蹈,我们统称为性格舞蹈,是一种在专业加工后与芭蕾风格和谐统一的舞蹈。

中国民族民间舞蹈形式多种多样。载歌载舞经常用于形容民族民间舞蹈表演的形式。例如,汉族舞蹈秧歌、满族舞蹈莽式、蒙古族舞蹈安代、藏族舞蹈弦子、傣族舞蹈孔雀舞等都是深受各族人民喜爱的舞蹈。随着中外文化交流的日益频繁,部分民族民间舞蹈走向国门,受到各国人民的欢迎与称赞。

3. 芭蕾舞

芭蕾舞起源于意大利,形成于法国,后又传入俄国,在舞蹈表演技巧方面获得巨大发展,逐渐成为独立的艺术形式。芭蕾舞是以欧洲古典舞为主要艺术表现手段,融合音乐、戏剧等艺术形式的舞蹈。芭蕾舞最初是人们在广场自娱表演的舞蹈,在发展过程中逐渐形成了比较严格规范的结构形式,以表演者需要穿着特制足尖鞋用脚尖立地起舞为主要特征,故又俗称足尖舞。

芭蕾舞一词,通常具有以下三种涵义:

① 一种欧洲古典舞蹈形式,通称芭蕾舞。它是在欧洲民族民间舞蹈基础上,不断丰富加工发展而成的,具有比较严格规范结构形式的、风行于欧洲的传统舞蹈艺术。

② 舞剧,最初专指以欧洲古典舞为主要艺术表现手段,融合音乐、戏剧等其他艺术形式,表现故事情节的艺术,称为古典芭蕾。现代舞出现以后,以现代舞与古典舞相结合为主要艺术表现手段来表现故事情节的舞蹈,称为现代芭蕾。如今,芭蕾一词也经常泛指运用不同舞蹈为主要艺术表现手段的舞剧,但在风格特征方面已与古典芭蕾或现代芭蕾不再相同。

③ 现代编导创作的部分舞蹈作品,虽然没有故事情节内容,但是运用欧洲古典舞或现代舞的手法表现情绪与意境以及作者对舞蹈作品的理解,也称为芭蕾。

4. 当代舞

当代舞称得上是完全中国的东西,是由我国舞蹈专业人士针对表现社会生活与塑造人物形象的需求,借鉴与吸纳各家舞蹈流派的舞蹈风格与表现手段,兼容并蓄、博采众长,创造出的具有独特而新颖风格的舞蹈。当代舞素来追求鲜明的舞蹈艺术形象与丰富的舞蹈审美情趣,题材多以反映当代社会生活与精神风貌为主。由于形象动作与古典舞和民族民间舞更为相近,当代舞通常比较贴近人们的生活,更易受到人们的喜爱。

作为中国重要的舞蹈舞种,当代舞是在“荷花奖舞蹈比赛”首次提出并确立的,这对中国舞蹈分类与发展都具有非常重要的意义。当代舞应该说是五四新文化舞蹈艺术至今发展的总体认定,不仅是近代舞蹈家创作实践活动的结晶,而且涵盖了现当代的舞蹈创作实践。

当代舞在风格、形态与表现手段等方面,内容体系极为丰富。同现代舞一样,当代舞尽管风格流派众多,但仍然形成具有共同美学原则的当代艺术风范。不同艺术方法的当代舞,在表现现实生活的共同主题下,将中国舞蹈引向更高层次的发展。

(二) 各种形式的作品鉴赏

1. 古典舞

中国古典舞由于万变不离其圆,也被称之为“画圆的艺术”。圆形是中国古典舞运动的核心,圆形动律充分体现于中国古典舞当中。动态的圆形是中国古典舞基本的审美特征。

形神兼备是中国古典舞一贯所强调的,这就要求中国古典舞表演者的手眼、身法与步法相互配合,动作连贯,一气呵成。做任何古典舞动作一定要神领形动,形已止而神不止。形

神兼备是衡量中国古典舞表演优劣的重要标准。

刚柔并济、动静统一也是中国古典舞素来所强调的。中国古典舞动作讲究跌宕起伏、动静结合,穿插于行云流水般的舞蹈动作当中,以刚柔并济著称,使舞蹈动作之间形成鲜明对比与映衬,具有较高的含蓄性与想象力,赋予表演者形体动作意犹未尽般的魅力。

2. 民族民间舞

虽然中国地域辽阔,民族多姿多彩,民间舞蹈丰富多样,但是民族民间舞在总体上也具有一些共同的特色。载歌载舞是民族民间舞自古以来的传统,能够使表演者自由地表演舞蹈内容与抒发舞蹈情感,比较容易获得人民群众的接受,易于参与。民族民间舞在表演时常借用特色道具展示舞蹈技艺,增加了舞蹈动作难度,加大了舞蹈动作表现力。民族民间舞多以传说故事为蓝本创造舞蹈作品,表现鲜明的舞蹈人物性格特征。

在民族民间舞的表演中,人民群众不仅是民族民间舞的观众而且是民族民间舞的表演者。民族民间舞蹈活动是舞蹈者自娱自乐参与的,舞蹈者可以随意抒发个人情感,时而即兴起舞表演给别人欣赏,时而观赏别人表演,自由转换,不受拘束。

3. 芭蕾舞

芭蕾舞是融合舞蹈、音乐、戏剧等艺术的综合性艺术形式。音乐是芭蕾舞最亲密的伙伴,在芭蕾舞剧中具有举足轻重的地位。优秀的芭蕾舞作品离不开优秀的音乐作品。音乐不仅能够描绘芭蕾舞人物的情感与性格,渲染芭蕾舞的环境氛围,推动芭蕾舞的剧情发展,而且能够体现芭蕾舞作品的时代环境与地域风貌。舞台美术在展示芭蕾舞作品人物形象,表现芭蕾舞人物情感以及推动芭蕾舞情节发展方面也都具有非常重要的作用。

作为一种高雅的艺术,芭蕾舞剧舞蹈语言丰富多彩,表现力非常强。要求观众具有一定的芭蕾舞剧认知能力与鉴赏水平,才能更好地欣赏芭蕾舞剧,以此获得更深刻的体会与更丰富的感知。

4. 当代舞

当代舞是外来舞蹈理念与本土舞蹈文化相结合的产物。当代舞作品以鲜明的舞蹈艺术形象反映当代社会生活与时代风貌,紧密联系当前社会的情感世界,以丰富的舞蹈表现力影响人们,使人们产生积极向上的精神动力。

当代舞无论形式如何,通常都探索表现现实生活这一共同主题。在塑造舞蹈形象与表演舞蹈情感上,当代舞以鲜明的现实生活形象为题材,直观地将舞蹈动作艺术化。在动作编排上通常不依据历史舞蹈的风格图式,而是直面当代现实生活,运用客观生活的动作逻辑,捕捉当代人的现实动作,构建当代人的精神世界,塑造当代人的形象,从而更具现实主义风格。

灵活变化的创作理念与创作手法为当代舞提供了更丰富的题材,带给当代舞无穷的发展机会。由于当代舞不需要拘泥于固定的舞种,能够充分自由地吸收与融合,这解放了当代舞

创作者的创作思维,激活了当代舞创作者的想象力,释放了当代舞创作者的艺术智慧,为当代舞创作引入了新鲜的活力。无论表现现实的内容还是表现梦幻的内容,当代舞都极力营造现实与浪漫相融合的艺术意境,为舞蹈作品带来更加深刻的内涵与张力。

第二章 舞蹈基础理论

舞蹈是人类一种古老而又年轻的艺术形式,是人类文化的重要组成部分。随着社会的进步和科技的发展,舞蹈艺术在不断地发展和创新。本章主要介绍舞蹈的基础理论知识,包括舞蹈的定义、分类、功能、创作、表演等方面。

一、舞蹈的定义

舞蹈是一种通过身体动作来表达情感、思想、故事等的艺术形式。它通常伴随着音乐,通过舞者的肢体语言来传达信息。舞蹈可以分为古典舞、民间舞、现代舞等多种类型。

二、舞蹈的分类

根据舞蹈的风格和表现形式,可以将舞蹈分为以下几类:

- 1. 古典舞:具有悠久的历史和深厚的文化底蕴,动作优美、线条流畅。
- 2. 民间舞:源于民间,具有浓郁的地方特色和民族风情。
- 3. 现代舞:强调个人表达和身体探索,动作自由、富有创意。
- 4. 芭蕾舞:起源于意大利,后在法国达到鼎盛,动作优雅、技巧精湛。
- 5. 中国舞:融合了中国传统舞蹈和现代舞的元素,具有独特的东方韵味。

三、舞蹈的功能

舞蹈在人类社会生活中扮演着重要的角色,具有多种功能:

- 1. 审美功能:通过优美的动作和造型,给人以美的享受。
- 2. 情感表达功能:通过舞蹈动作,表达内心的情感和思想。
- 3. 社交功能:舞蹈是一种社交活动,可以促进人与人之间的交流和沟通。
- 4. 文化传承功能:舞蹈是民族文化的重要载体,通过舞蹈可以传承和弘扬民族文化。
- 5. 健身功能:舞蹈是一种有氧运动,可以锻炼身体、增强体质。

四、舞蹈的创作

舞蹈创作是指从构思到编排的全过程,包括主题的选择、动作的设计、音乐的配合等。

1. 主题选择:舞蹈的主题应具有时代感、思想性和艺术性。

2. 动作设计:动作设计是舞蹈创作的核心,应注重动作的独创性和表现力。

3. 音乐配合:音乐是舞蹈的灵魂,应与舞蹈动作相得益彰。

五、舞蹈的表演

舞蹈表演是指舞者在舞台上展示舞蹈作品的过程。表演者需要具备扎实的基本功、良好的舞台表现力和团队协作能力。

六、舞蹈的欣赏

舞蹈欣赏是指观众对舞蹈作品的理解和评价。欣赏者应从动作、造型、音乐、情感等多个角度进行综合评价。

第二章 芭 蕾 舞

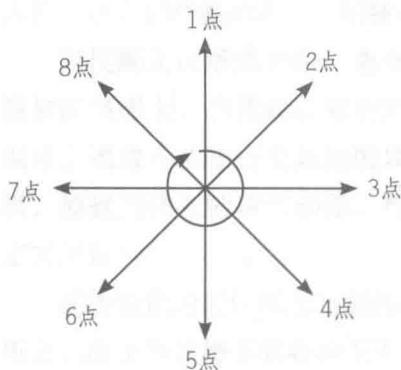
一、芭蕾舞简介

芭蕾一词由法语“ballet”音译而来,芭蕾是一种源自欧洲的古典舞蹈。芭蕾舞的萌芽始于意大利文艺复兴时期,这一时期诞生了很多艺术形式。在宫廷中,重大的节日或者接见重要的宾客时经常以即兴的舞蹈形式来助兴,这也为芭蕾舞的诞生提供了平台,从而也奠定了其高贵、典雅的基调。17世纪后期,芭蕾舞在法国逐渐流行开来,并且在不断的艺术实践中形成了鲜明的艺术风格。至18世纪,随着这种脚尖舞蹈的不断完善,逐渐从法国传播到世界各地。尤其到了19世纪,芭蕾舞在俄罗斯得到了鼎盛的发展。

二、方位划分

能够实现舞姿造型的需求以及按照一定的路线进行舞蹈的演绎,这对于芭蕾舞的舞台表演与教学实践都是非常关键的。因而,在芭蕾舞的训练和表演中,为了使舞者的舞姿呈现得更加准确和完美,可以通过八个方向帮助舞者进行定位。通常情况下,芭蕾舞中的方向指的是身体的方向,由身体的双肩和双胯构成一个四点的平面,并且通过四点来确定方位。针对方位划分,在此提出两种便捷、实用的方式,具体如下:

通过空间进行方位的划分。我们以舞者面部朝向的位置为“1”点,然后按着顺时针的方向,将平面划分为8个均等的空间,并依次定位为“1点”、“2点”、“3点”、“4点”、“5点”、“6点”、“7点”和“8点”。“1点”的位置就是舞者所正对的前方;舞者按着顺时针方向旋转45度,右前方即为“2点”;再按顺时针旋转45度,右侧方即为“3点”;再按顺时针旋转45度,右后斜方向即为“4点”;继续按顺时针方向旋转45度,正后方向为“5点”;再按顺时针方向旋转45度,左后侧即为“6点”;再按顺时针方向旋转45度,左侧方即为“7点”;最后再按顺时针方向旋转45度,左斜前方即为“8点”。



通过区域进行方位的划分。为了帮助舞者能够快速找准自己的位置,可以将舞台划分为不同的区域。在具体的实践中,我们把舞台均分为三大板块,将其分割成前部、中部、后部三个部分。然后再缩小划分区域,将其进行平行分割。