

# 现代舞基训课教材



马南 / 著

中央民族大学出版社  
China Minzu University Press

# 现代舞基训课教材



马南 / 著

中央民族大学出版社  
China Minzu University Press

## 图书在版编目 (C I P) 数据

现代舞基训课教材 / 马南著. — 北京: 中央民族大学出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5660-1232-6

I. ①现… II. ①马… III. ①现代舞蹈—舞蹈训练—教材 IV. ①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 221421 号

## 现代舞基训课教材

---

作 者 马 南

责任编辑 白立元

封面设计 远·顾

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号

邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部)

传真: 68933757 (发行部)

68932218 (总编室)

68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 23

字 数 320 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1232-6

定 价 128.00 元 (随书赠送光盘)

---

版权所有 翻印必究

2015年和2016年我去看了几堂马南教授的现代舞基本训练课(简称基训课)。一边看一边心里不断叫好,看毕都抑制不住内心的激动站起来使劲鼓掌。我不仅为一堂崭新而精彩的基训课拍手叫好,同时也为马南的20年一直在教学第一线踏踏实实、认认真真、孜孜不倦的付出与努力所呈现在我们眼前的丰硕成果而激动不已。她的这一套基训课程真可以说是20年磨炼出来的一把利剑!

马南在北京舞蹈学院附中接受了7年严格的芭蕾训练,于1993年毕业并考入我院刚刚新建的现代舞学科大专班,师从两位现代舞学科的带头人——张守和王玫。1995年毕业,是我国第一批拿到正式文凭的现代舞者,并留在我院编导系任教,成为我的同事,这也就是我所说的20年磨一剑的开始。此后,马南十几年的时间都一直主要教现代舞基训课,在实践中不断积累、思考、摸索。内行人都知道教现代舞基训课是非常辛苦的事,因为没有现成的教材,除了每堂课都要自己编创,更辛苦的是由于学生都没有学过现代舞,所以每一个动作、每一个组合都要老师一次又一次地亲自示范。而马南又是一个教起课来全身心投入不惜力的拼命三郎。十几年下来她满身是职业病,以至于一度不得不彻底休息进行治疗。一直到2008年马南被评上副

教授并开始执教编导系的核心课程——编导课，于2012年主导创作了现代舞剧《家·书》，接着又协助我教2010级现代舞编导班，并作为我的助手担任了大型舞蹈诗《彩虹依然》和现代舞剧《听说爱情回来过——白蛇后传》的副总编导。正是经过这20年的基训课和编导课的教学，马南不仅积累了丰富的实践经验，同时也有了足够的勇气与自信独立推出自己的“马氏”训练课程。

众所周知，在现代舞100多年的历史中有许多大师建立过自己的训练体系，例如至今还在世界各国教授的玛莎体系、林蒙体系、霍顿体系、坎宁汉体系，等等。然而，这些我们称之为现代舞古典主义的训练体系，到了20世纪60年代，在后现代主义的兴起之时，也受到了很大的冲击和挑战。其主要原因是它们都是为各自的创作风格和审美追求而制定和服务的，很难完全适应现代舞在当代日益多元化的发展趋势。于是，就出现了“百仙（不是八仙）过海”，各显神通的局面。北京舞蹈学院现代舞学科建立20多年来，除了教授初级的玛莎技术以外，实际上基训课更多的是各位老师根据自己所掌握、所理解的方法进行教学。除了个别老师，如曾焕兴、张羽军以外，很少有自己的个性化特征。因此，北京舞蹈学院现代舞基训课质量难以得到应有的提高，甚至成为我们的软肋。正因如此，马南于2015年至2016年推出自己的“马氏”基训课程就显得格外的及时与珍贵。

在我看来，“马氏”训练课程有如下几个特征：

一、马南曾受过7年系统、严格的芭蕾训练。而芭蕾训练至今被誉为建立在人体解剖学基础上最科学的训练体系。我们在“马氏”训练课程中可以明显地发觉她芭蕾出身的背景。而马南自己也坦然承认，

她“将古典芭蕾动作中经修饰过的关节启动方式研究并拆解，再运用到改变了的空间关系和力量重心中”。也就是说，马南有意识地在探索现代舞基训中人体各关节之间的关系及其运动方式，同时又有意识地改变了芭蕾程式化的运动空间、发力方式和重心的建立方式。其基训课无论在审美还是运动方式上，在我院现代舞基训课中都独树一帜，自成一派。

二、增加动作的幅度训练，从而提高了训练的强度和难度，也就是马南所说的“将大关节带动的动作关系极致地放大”。这种“极致地放大”，对于一个舞者来说是要具备很强的能力和协调性才能完成的。那些在短暂的瞬间完成大开大合的动作，要求舞者熟练地把握强与弱、动与静的分寸，并清晰明了地完成人体各部位在空间的运动轨迹。因此，我们可以听到马南在行课时，总不时地去提醒学生要把每个动作做“满”、做清楚、做到位。这样的训练目的和要求，对现代舞者随时敏锐而准确地把握千变万化的时、空、力关系是极为重要和有效的。因为在古典芭蕾、中国古典舞、中国民族民间舞、国标舞程式化的动作体系中，动作轨迹和发力方式基本上是固定的，并往往借助于“肌肉的记忆”。比如芭蕾的 Fouette（挥鞭转），中国古典舞的风火轮，民族民间舞秧歌步都是如此。而现代舞恰恰最反对程式化，最主张抹掉固定的肌肉记忆，从而“解放”身体。马南的基训课程能在比较短的时间内帮助学生有效解放身体，使他们不仅改变肌肉记忆与发力方式，同时也能比较快地进入我称之为“现代舞的身体状态”。

三、创新性是马南推出自己基训课程的一个重要特征。正如她自己所阐述的：“它不是对以往经典技术训练内容的翻版，也不是对现

有剧目中核心元素的抽调拆解与重构，而是对普遍意义上现代舞基本功训练内容与形式的关照，关照现代舞者们基本舞蹈能力的培养与提升。”马南曾系统地学过芭蕾，又教了20年的现代舞基训课，因此她深刻体会到基训课在培养舞者过程中极为重要的作用。她也能敏锐地察觉到我院在现代舞基训课方面的问题与弱点。于是，她鼓起勇气、挺身而出，推出了这一套自己全新编创的“马氏”基训课程。

在我看来，马南不是为创新而创新，而是为了有针对性地解决我院基训课中长期存在的问题而独辟蹊径闯出的一条新路。这种担当，这种勇气，这种创新能力，尤其对于当代中国的现代舞教育建设，它是难能可贵的。希望马南继续沿着这条路走下去，甚至我们可以期望她能把自己的训练课程发展成为“马氏”训练体系！

肖苏华

2016年7月于北京

# 自序

1995年7月，从北京舞蹈学院毕业留校的我成为一名教师。独立执教现代舞基本功训练课（以下简称现基课），这一直是我在编导系的主干课程。记得当年张守和老师与王玫老师在不同场合都分别给我谈起过关于留校后的工作方向。非常感谢这两位老师在当时给予我的所有建议和一切支持！当然，我也非常迷恋现基课并享受其带给我——作为一名新留校任教老师的快乐。对于二十年前的现基课程，现在回想起来，那时的课程还是不够充分和完善的，大家很长一段时间也都还在摸索中前进。就连国外的那些传统经典的训练技术，也不是非常完整和系统地在中国流传。

2014年2月，受学院派遣与几位老师同去美国多所艺术院校进行访学和交流。没想到这次看似平常的交流活动，却又重新燃起了我对现基课的热爱与信心。在这之前的六年多时间里，由于怀孕生子和以前长期大量课堂示范带来的伤痛，让我不得不遗憾地离开了现基课的讲堂，而每天只能单纯地忙于编导课程的教学。看似也很充实，也很有成就感，但也逐渐遗忘了留校时的初心。也就是这次访美交流，让我看到了各类艺术院校中极其丰富而优秀的现基课程。在这些课堂中，一方面让我吃惊的是他们对传统现基课有很好的传承与保留；另一方面是以个人为单位发展的风格性现基课的优秀和突出；其三是现代舞基训课教师队伍的平均年龄为50岁，在这些老师们的身上看见了一种叫作“坚持”的高贵品质。正因为对后两者的发现与认同，让我萌生出一种“为什么我不可以”的念头，坚定了我回国后重新拾起现代舞基训课的决心。也就是这份决心，让我潜心钻研到了现在。设计和创作出几堂极具个人特点和要求的现代舞基训课程，希望能为中国



的现代舞训练发展有所贡献。下面就介绍一下这两堂示例课程的研究方向与核心内容。

这次设计和创建的现代舞基本功训练课程，它不是对以往经典技术训练内容的翻版，也不是对现有剧目中核心元素的抽调、拆解与重构，而是对普遍意义上现代舞基本功训练内容与形式的关照，关照现代舞者们基本舞蹈能力的培养与达成。

是一种强调身体“关节活动次序表现性运动感”的训练技术（简称关节表现技术）

所有舞者在舞蹈动作的运动中，都无法逃避人体关节由大至小活动的基本次序。即使在古典芭蕾故作轻盈、飘逸的动作中，那些被修饰了的模拟稍关节启动方式，其实在我们以往的论证中，都发现它是无法真正超越正常人体运动的关节活动次序的。由此，一种为强调大关节运动而被从新开发出来的运动关系，我们将其称作为舞台艺术化表演而存在的表现性运动感。

（A）将已知的基本人体大关节带动小关节的基本次序完全地暴露，并将大关节带动的关系极致地放大。（B）将古典芭蕾修饰了的模拟稍关节启动方式借鉴吸收，运用到改变了的空间关系和力量重心中。以（A）和（B）为主导样式，组织编创包含各种变化与叠加方式的技术构成模式，是本次现代舞基本功训练课程中，在表现性运动感上研究的一个重点。

是一堂关照舞者身体“综合体能开发与增长”的基础性训练课程  
舞者在舞蹈中的运动素质是身体能力的主要外在表现形式。在训

练中表现为力量、速度、柔韧、耐力、协调等各项运动能力。我们统称这些用于身体表现的诸多能力为舞者的体能。增强和提高舞者体能的主要方式就是组织有目标、有针对性的技术训练课程。它可以是在训练中关注一般体能的普遍性要求（力量、速度、柔韧、耐力等），也可以是关注某种专项能力的专项性训练（弹跳、旋转、平衡、协调等）。这些能力的具体划分，是有助于系统地、合理地、有调节性地安排训练课程的编创与实施的。

此课程，是在观察到西方众多优秀的、经典的技术训练之后的，发现其优长、弊端之后的，中国现代舞教员在教学方法与教材创新上的，具有自我责任感的一次探索性实践。我们希望专业的舞者们，能从这些训练课程中获得较为充足而平衡的技术进步，以支撑更多的舞台表演与创作。

2016年10月  
于北京海淀

# 目录

## 第一堂课

活动组合 .....	2
蹲起组合 .....	18
擦地组合 .....	35
单腿蹲组合 .....	46
控制组合 .....	54
踢腿组合 .....	68
地面组合 .....	84
流动组合 .....	99
小跳组合 .....	111
中跳组合 .....	126
综合组合 .....	139

## 第二堂课

活动组合 .....	160
蹲起组合 .....	177
擦地组合 .....	202
控制组合 .....	235
踢腿组合 .....	257
流动组合 .....	285
地面组合 .....	293
小跳组合 .....	310
中跳组合 .....	322
综合组合 1 .....	334
综合组合 2 .....	346

现代舞基训课教材



# 第一堂课

## 活动组合

### 训练目的:

将身体各关节和肌肉逐步地、有序地预热,使身体有准备地投入到接下去的练习中。这将有效预防骨骼、关节及肌肉在运动中所带来的不必要的损伤。

组合节拍: 4/4

### 组合分析:

准备拍: 5-7

方位: 中间站姿

方向: 面对 1 点

脚位: 小八字脚

手臂: 自然垂落在身体两侧

视线: 平视前方

8 右肩带动右胳膊肘向上提,同时向后划半圆,上身随动,视线沿着胳膊线路运动(图 A-1、A-2、A-3)。



(图 A-1)

(图 A-2)

(图 A-3)

### 1-4:

1 左腿半蹲,同时骨盆划圆向 8 点方向移动,右脚脚跟内踝跟随

骨盆运动并引领整条右腿向 8 点方向带动，上身自然向右下旁腰，整条右臂内侧跟随右脚向 8 点方向运动，视线随动（图 A-4）。

2 左腿保持半蹲，同时骨盆划圆向 2 点方向移动，右脚脚跟外踝（扭脚）跟随骨盆运动并引领右腿向 2 点方向带动，上身自然向左下旁腰，右胳膊肘外侧向 2 点方向拉伸，同时左手握住右胳膊肘，视线随动（图 A-5）。（Ta）左腿快速伸直，右腿划到 6 点后半脚掌踩地，同时右小臂向胸口内侧划一圈抛起到手指指向天花板，胳膊肘伸直，左臂轻搭在右胳膊肘上不动，上身直立面向 2 点方向，视线 2 点平视（图 A-6）。



（图 A-4）



（图 A-5）

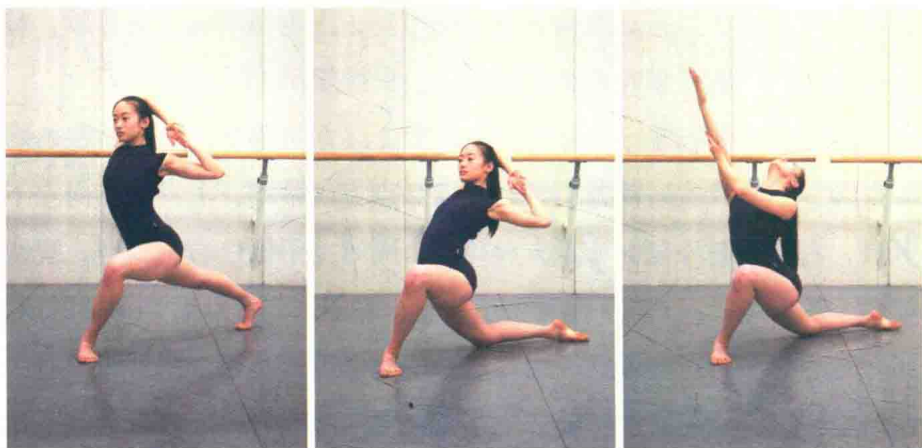


（图 A-6）

3-4 左腿慢慢全蹲，同时右腿直腿向 6 点方向滑动形成弓箭步，右臂随着左腿下蹲慢慢弯曲胳膊肘，左手划到右手手腕上握住，上身保持直立，视线 2 点平视（图 A-7）。

#### 5-8:

5 右膝盖跪地是第一个发力点（图 A-8），波及骨盆向 2 点方向移动，继续波及上身向后下胸腰，这是第二个发力点，右胳膊伸直向 2 点方向打开，同时头向后仰，这是第三个发力点（图 A-9），视线随身体运动，先由平视 2 点方向快速跟随到天花板，再慢慢随右胳膊回到 2 点方向，此三个发力点连锁反应，快速交替。

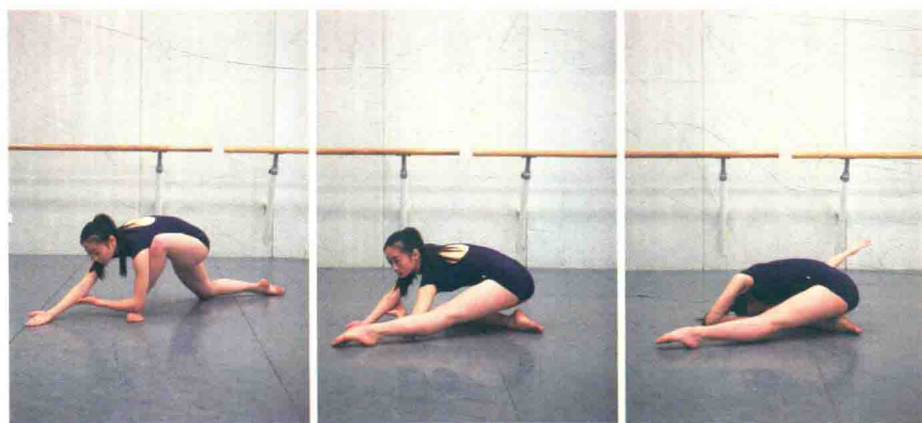


(图 A-7)

(图 A-8)

(图 A-9)

6 右胳膊继续向 2 点方向地面降落，手背着地，上身与视线跟随到 2 点斜下方（图 A-10）。



(图 A-10)

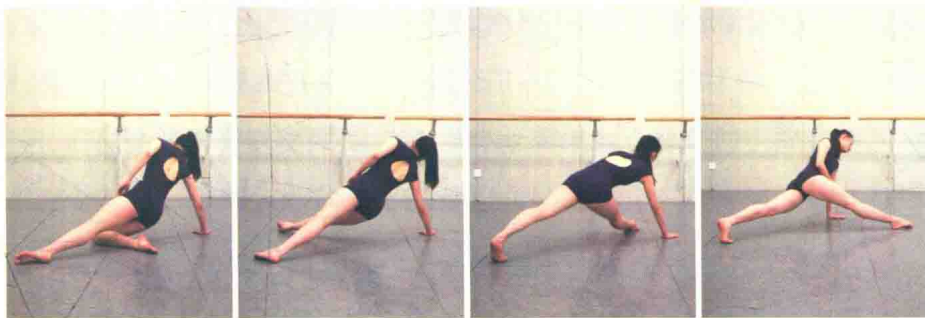
(图 A-11)

(图 A-12)

7-8 以右膝盖为轴右小腿顺时针划到 8 点方向，屁股坐到右脚跟上，同时左腿伸直，上身转向面对 4 点，右胳膊在地面上跟随身体向 6 点方向上拖动，视线 4 点斜下方。（Ta）右胳膊肘发力向 6 点抽并抛出小胳膊，上下身不动，视线地面（图 A-11、A-12）。

#### 1-4:

1 顺着上一个抛手的动势，把右手按在地面同时快速移动 1/2 重心到右手掌上，屁股离开右脚跟成跪式，左腿膝盖伸直，上身与视线随动（图 A-13）。



(图 A-13) (图 A-14) (图 A-15) (图 A-16)

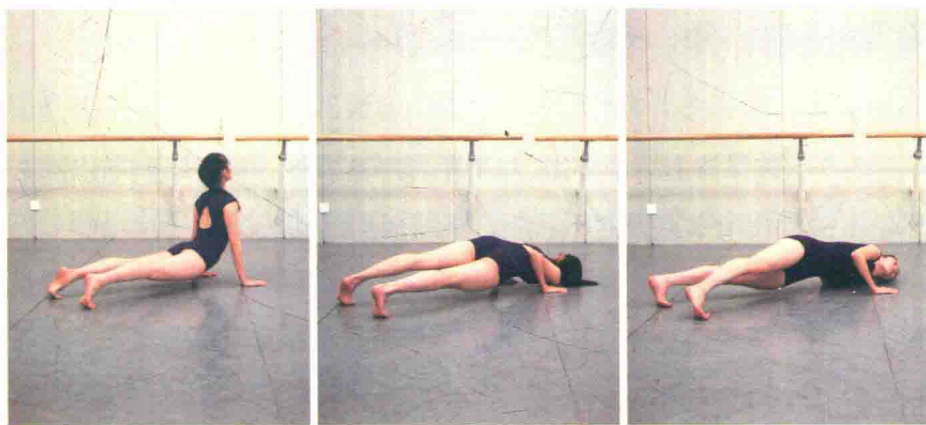
2 右小腿伸直同时顺时针划圈，左腿随着右腿划圈而转换方向及重心，左胳膊自然放在身体旁边，上身与视线随动（图 A-14、A-15）。

3 当右腿划到前呈竖叉状时，左手掌跟快速按地同时右手抬起，右腿继续顺时针划圈，上身与视线随动（图 A-16）。

4 右腿划到与左腿并排位置，双脚掌踩地，同时右手按在地面上与左手并排，双腿与骨盆始终离开地面呈托起状，双臂伸直把上身撑起直立，视线面对 6 点（图 A-17）。

5-8:

5-6 右肩膀向前推动同时慢慢弯曲双臂，双腿与骨盆保持离开地面的姿势，呈托起状，前胸轻轻接触地面，骨盆微微随脸颊转动，脸转到左边让右脸颊贴着地面，视线随动（图 A-18）。



(图 A-17) (图 A-18) (图 A-19)

7-8 左肩膀向前推动同时慢慢伸直双臂，双腿与骨盆保持离开地面的姿势，呈托起状，脸转到右边让左脸颊经过地面，骨盆微微随脸



颊转动，视线随动（图 A-19），完成在双臂伸直把上身撑起使其直立，视线面对 6 点（图 A-17）。（Ta）保持上一个姿态不动，四肢支撑点同时向后（向 2 点方向）跳一小步，上身与视线同上。

#### 1-4:

1 借上一个向 2 点方向小跳的动势，骨盆向下降落借力并马上向上反弹提起，右腿保持伸直，左腿收回小腿，脚尖指向天花板，同时头带上身向地面降落，视线看右支撑腿，形成 ^ 的形状（图 A-20）。



（图 A-20） （图 A-21） （图 A-22） （图 A-23） （图 A-24）

2 左脚脚尖向 2 点方向慢慢伸直放在地面上，同时右腿膝盖跪地，屁股坐在右脚后跟上，双臂弯曲胳膊肘带动身体与头着地，视线地面（图 A-21）。

3-4 保持上一个姿态不动，胳膊肘贴着身体两侧向 2 点方向带动，并快速抽出小臂，视线地面（图 A-22）。（Ta）保持上一个姿态不动，抛出双手悬挂空中，视线同上（图 A-23）。

#### 5-8:

5-7 下肢保持上一个姿态，双手手背降落在地，同时头顶快速卷起，带动上身慢慢向 2 点方向下后腰，视线随头运动（图 A-24）。

8 右手掌跟撑地，慢慢把重心移动到右手上，屁股离开右脚跟成跪式，左腿膝盖保持伸直，上身与视线随动（图 A-13）。

#### 1-4:

1-2 右小腿伸直同时顺时针划圈，左腿随着右腿划圈而转换方向及重心，左胳膊自然放在身体旁边，上身与视线随动（图 A-14、A-15）。