

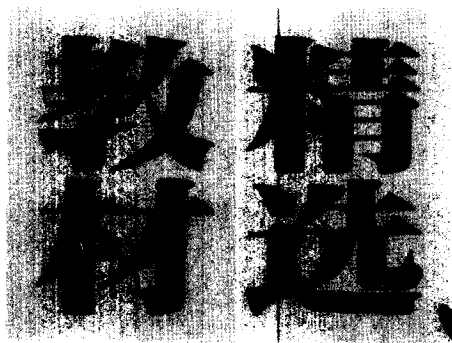
中国

舞

精选教材

● 常用动作图示
● 精选教材组合





ZHONGGUOWU
JINGXUAN
JIAOCAI

中国舞

高洁编著



人民音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国舞精选教材 / 高洁编著. -北京:人民音乐出版社,2000.6

ISBN 7-103-02123-6

I. 中… II. 高… III. 舞蹈-中国 IV.J722

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13585 号

责任编辑:牛抒真

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路2号 邮政编码:100036)

Http://www.people-music.com

E-mail:copyright@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷厂印刷

A4

10.25 印张

2000年6月北京第1版 2000年6月北京第1次印刷

印数:1—4,040册 定价:20.00元

版权所有 翻版必究

发现质量问题请与出版社联系

前 言

在今天,热爱民族舞蹈的人们越来越多。在全国的舞蹈教学中,中国舞以它独有的民族风格和训练方法,培养出了一批又一批青年舞蹈家和优秀舞蹈人才。为了更多的人了解中国舞、学习中国舞,并支持中国舞的教育事业快速发展,作者根据近 20 年的舞蹈实践和教学经验,编写整理出《中国舞精选教材》。此教材大部分内容,为北京舞蹈学院保留教材,不仅有训练价值,而且对中国舞的研究和普及教育,都有积极的推进作用。它们融入了几代中国舞教师们的辛勤汗水,体现了教师们继承和发展中国舞的敬业精神。为了把这些汗水、精神变为一份财富传给下一代,作者根据自己的所学、所教进行了编辑整理。目的是要在不同的环境、不同的位置,为中国舞的教育事业贡献一份力量,恳望得到同行与老师们的关心和支持。

《中国舞精选教材》一书,突出实用性和直观性,图文并茂。节奏、动作、一招、一式力求讲解详细,不论自学还是授课,都可成为您的好帮手。

书中分为基训和身韵两部分。基训主要以中间跳、转、翻、控制等综合性技巧组合为主;身韵以元素教学为主,并多以单一元素组合形式出现。此书对专业及非专业舞蹈爱好者,特别是对从事中国舞教学的大、中专院校的广大师生,均有一定的参考价值。

高 洁

几点重要说明

一、本舞蹈教材分七个单元,这些“单元”并不代表专业训练的分级水平或标准。它只是根据加强基础训练、提高舞蹈实用技能的需要,由浅入深、从简到繁,相对分成的七个阶段,以适应教学时循序渐进的要求。

二、每个组合都有一个训练的中心目的,并尽可能使基训、舞姿、身韵、技巧合而为一,以提高舞蹈的综合素质和技能,每一个组合都和单一训练的做法不尽相同。

三、每个组合教材的舞蹈节奏、长度、感觉都应有相吻合的舞曲相依。为便于不同地区选择适合本地的音乐,只提出曲谱的要求,希望认真选择乐曲,为舞蹈做准确的伴奏。

四、每段舞蹈说明文字前的数码——[一]、[二]、[三]……标示段落(片断);1、2、3、4……标示拍子,如:“1”即第一拍,“2”即第二拍,“3-4”、“5-8”即第三至四拍、第五至八拍等。这些数字标明了音乐长度,也即每个舞蹈段落和组合的长度。为方便教学,每个段落([X])都以8拍或8拍的倍数为其长度,这样在授课时,可以把它分解成1-8拍为一节,进行教学。

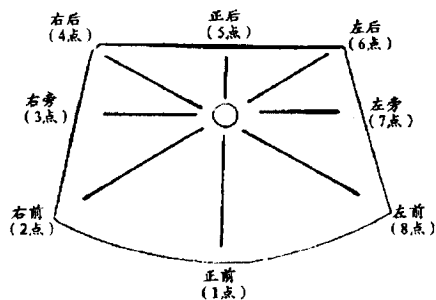
五、每一课程中,可先将组合中难度较大的动作抽出来做单一动作练习,然后分节、分段进行,最后连成一个完整的组合。但应以全组合训练为主——即反复地、不间断地进行整个组合的练习,才能达到预期的训练目的。

六、由于各地对中国舞的动作名称、用语不同,所以在本教材中:(1)常用动作和术语都列在书首,用图示(或文字)说明,以统一教学时的名称。(2)技术性较强或技巧性动作的做法和规格都在书后附录。请先认真阅读“常用动作、术语”说明。在训练过程中遇到未列入“常用动作”的一些舞蹈动作(如翻、转、跳、跃及毯子功技巧等)可翻阅附录,找到该动作的做法说明,供参考。

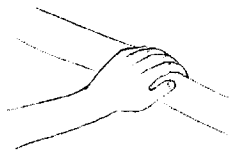
本教材常用舞蹈术语及动作图示

一、常用舞蹈术语

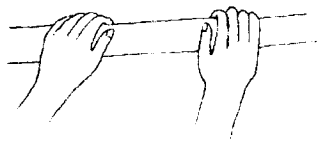
【八个方位—1—8点】 是用以规范舞蹈者面向、走向的专业术语。即：场地正前为第一方位—“1点”；右前、右旁、右后为第二、三、四方位—“2、3、4点”；正后为第五方位—“5点”；左后、左旁、左前为第六、七、八方位—“6、7、8点”（见图）。本教材采用以上方位—“点”的名称。



方位图



单手扶把



双手扶把

【扶把训练】 即学员手扶把杆做舞蹈练习。分“单手扶把”和“双手扶把”（见图）。

【中间训练】 即站在训练场地中间做练习。是相对“扶把训练”（因把杆多设在场地四周）而言。

【对称动作】 指左、右相对的同—动作。如“右按手”的对称动作即“左按手”；“左转身”的对称动作即“右转身”。

【动作的左与右】 单一舞蹈动作一般都分左、右两面，通常是以动作腿（或动作臂）来区分。如左腿向前踢腿即“左前踢腿”；右手做“盘手”即称“左盘手”。舞蹈训练中常称“左虚步”、“右端腿”、“左托掌”、“右摇臂”等，即表示用左或右肢做该动作。

【动作的单与双】 有些动作以单臂（或腿）做动作时多称左或右（见上条）；以双臂（或双腿）做时即标以“双”字，如“双山膀”、“双摇臂”、“双起双落”等。

【面向、视向】 身体正面所朝的方向称面向；本教材称“眼看几点（即视向）”时，一般也包括脸的朝向，如“眼看8点”，即脸和视线均朝8点。

【亮相】 源于中国古典舞蹈中独具特色的一种技法。即在某舞蹈段落最后,以一个加强节奏感的动作塑造该舞姿“造型”。通过这个舞姿动作顿挫到位,或甩头、凝视等使表达的神情更明朗、强烈。此种造型即亮相。

【平圆、立圆】 与地面平行的圆圈运动路线(通称“划圆”)即“平圆”;与地面垂直的圆圈运动路线即“立圆”。

【划弧】 指在“划圆”轨道上的某一段路线,如手臂划“上弧线”,即手臂做立圆的上半圆。如右后腿划“右半弧”至前,即右腿做平圆的右半圆。

【留头、甩头】 身体开始转动而头仍留向原方位不动,称“留头”。头从一方位迅速转向另一方位称“甩头”。例如“转圈”、“翻身”动作,开始转体时“留头”,当身体转动约 180 度时,再迅速甩头 360 度,以控制旋转方向、增强动力。甩头也是亮相时的常用动作。

【涮头】 以颈为轴,头在肩上方做平圆动作。

【环动】 多指腿部以髋关节为轴的划圆动作。有时也泛指其他关节为轴的划圆运动。

【控制】 此处专指舞蹈训练课目的一种。即使舞姿静止在一个动作上,训练肢体的控制力量和能力。

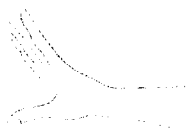
【双起双落】、【双起单落】 跳跃动作的术语。即双脚同时跳起再同时落下,称“双起双落”;如双脚跳起,单脚落下着地,称“双起单落”。以此类推还有“单起双落”、“单起单落”(落下时不换脚)等。

【身韵】 即舞蹈的“身法和韵律”。其基本的动作元素有“提”、“沉”、“冲”、“靠”、“含”、“展”、“移”等(详见本教材“第七单元”)。它是中国古典舞蹈中独具特色的艺术表现技法,体现了中国古典舞蹈风格的特征。

【起范儿】 正式动作以前,从力量或动作上做准备,称“起范儿”。一般在正式动作前的半拍时间,做起范儿动作。

二、常用及主要动作图示

手型与手臂动作



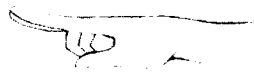
【掌式】



【兰花手】



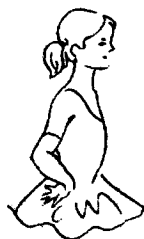
【女指式】



【男指式】



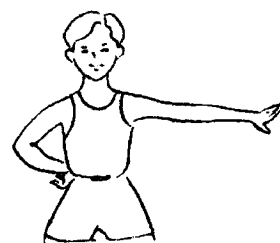
【男叉腰】



【女叉腰】



【背手】



【单山膀】

(双手做为双山膀)



【按掌】



【提襟】



【托掌】

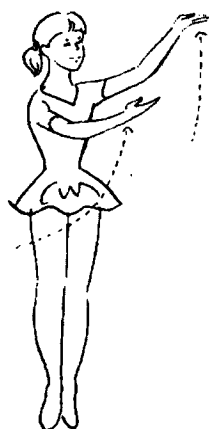


【推掌】



【擦掌】

(可旁擦、前擦)



【高低手】

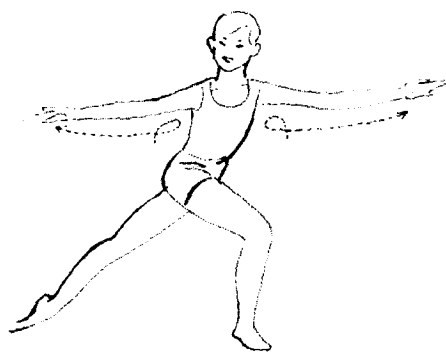


【顺风旗】

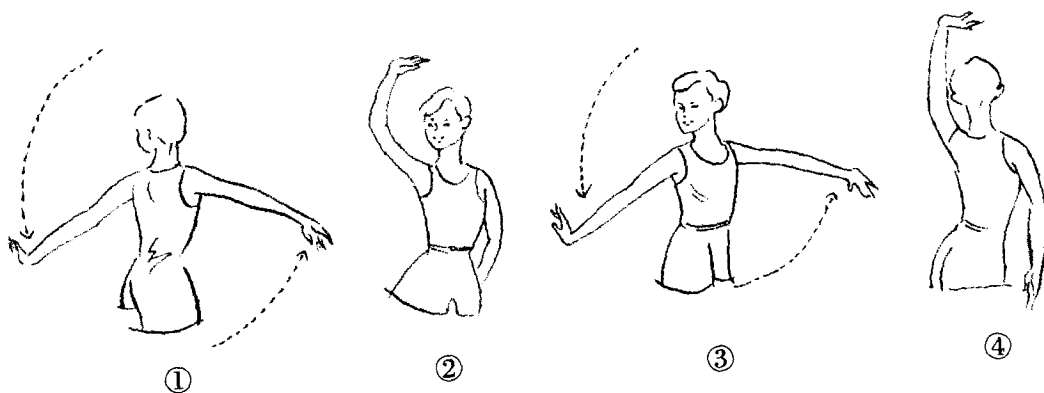
(左手在上为左顺风旗, 右手在上为右顺风旗)



【(上)穿掌】



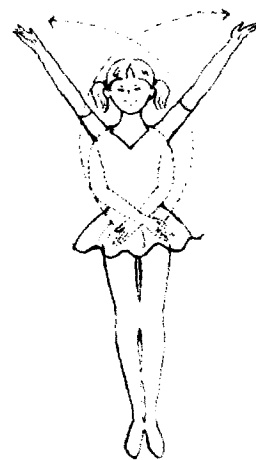
【(侧)穿掌】
(也可以侧上、侧下穿掌)



【(后)摇臂】
(两臂由后向前划圆称前摇臂)



【小五花】



【(上)分掌】

[盘手]、[晃手]、[云手]、[大刀花]均见附录。

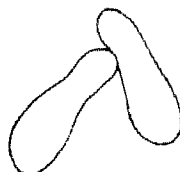
脚型与下肢动作



【正步位】



【八字步位】



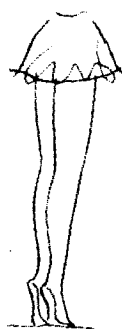
【丁字步位】



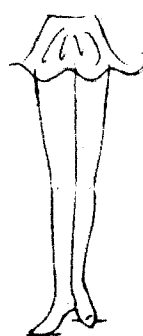
【大八字步位】



【绷脚】



【双脚并立】
(正步并立)



【交叉并立】
(丁字步并立)



【前擦地】



【前点地】
(在旁为旁点地,在后为后点地)



【虚步】



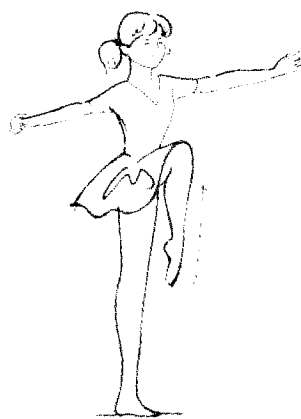
【端腿】



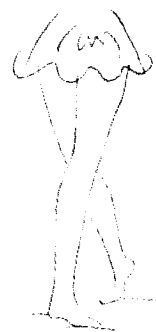
【掖腿】
(掖于脚腕后称小掖腿)



【跨腿】



【前吸腿】



【右端步】

(左脚在后为左端步)

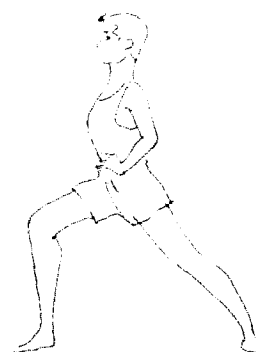


【大掖步】



【右横弓步】

(左腿弓时为左横弓步)

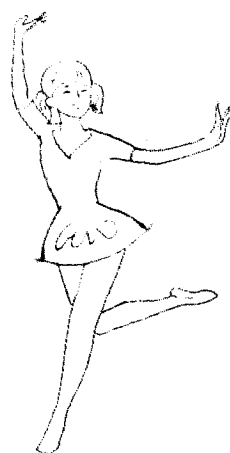


【竖弓步】

(左腿在前时为左竖弓步)

【涮腰】、【风火轮】均见附录。

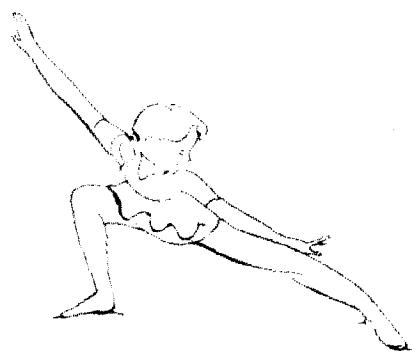
舞 姿



【立身射燕】



【大射燕】



【扑 步】



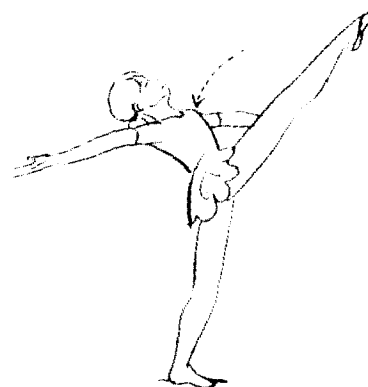
【踢紫金冠】



【老鹰展翅】



【卧 鱼】



【端 燕】



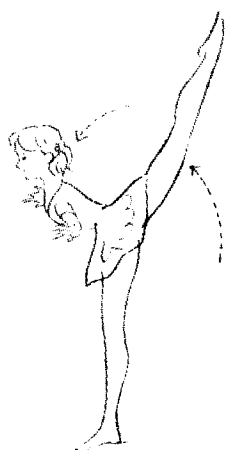
【姿态斜腰】



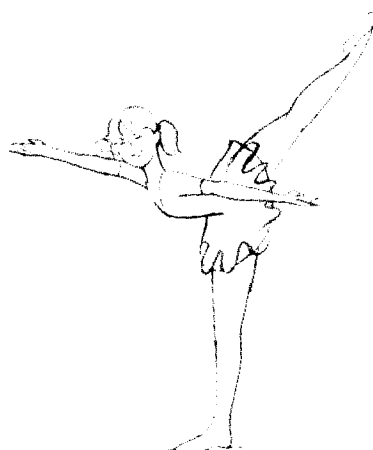
【旁腿躺身】



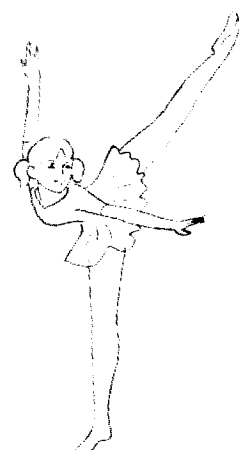
【斜探海】



【探海】

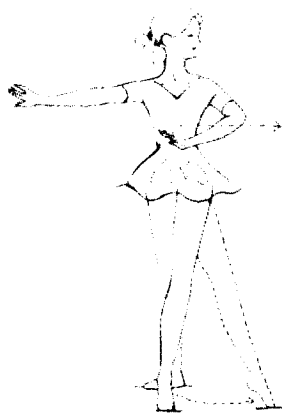


【拧身探海】

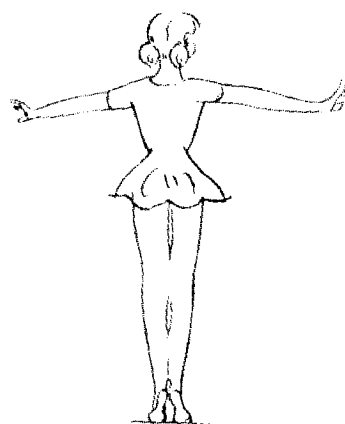


【掀身探海】

转、跳



①

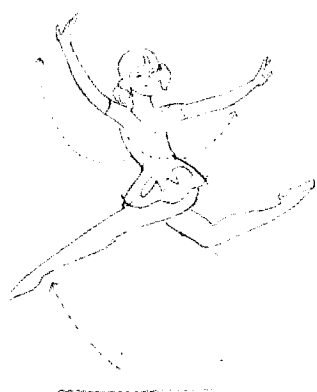


②

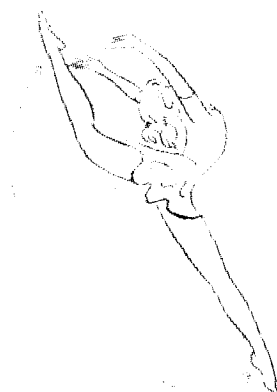


③

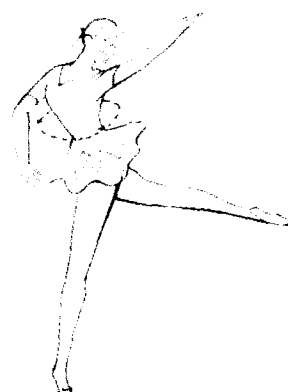
【平转】



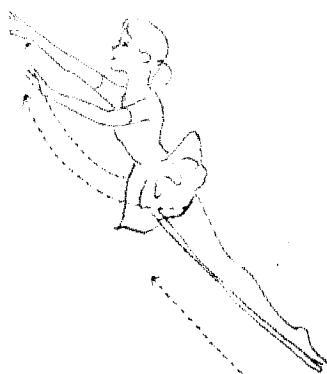
【大射燕跳】



【倒踢紫金冠跳】



【后腿侧身转】



①

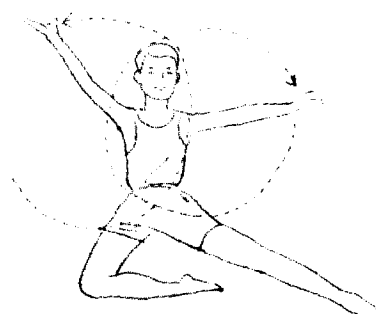
【斜探海跳】



②

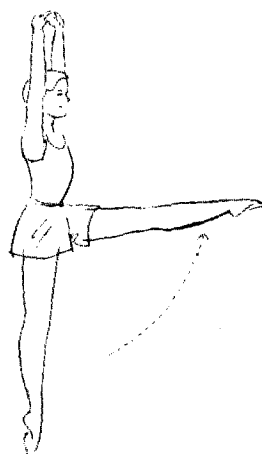
【燕式跳】

(双起双落)

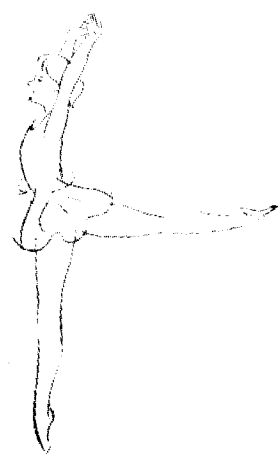


【燕式跳】

(单起单落, 又称飞大跳)

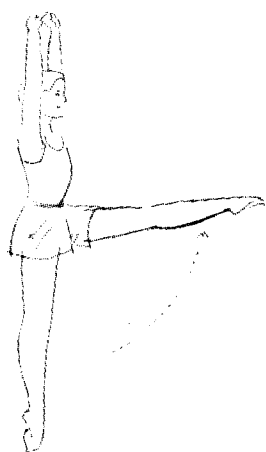


①

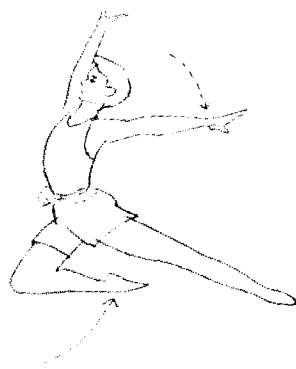


②

【单腿变身跳】



①



②

【单腿变身燕式跳】

身 韵

【提】
(吸气)【沉】
(呼气)【含】
(呼气)【展】
(腆、吸气)

【冲】



【靠】

【移】
(左横移)【移】
(右横移)

【旁提】

其他技巧性动作

【踏步翻身】、【上步翻身】、【点步翻身】、【吸腿翻身】、【悠后腿翻身】、【串翻身】、【飞脚】、【大蹦子】、【一字飞腿大跳】、【拉腿蹦子】、【撩腿越】、【跨掖空中转】、【绞柱】均见附录。

童 磊 绘图