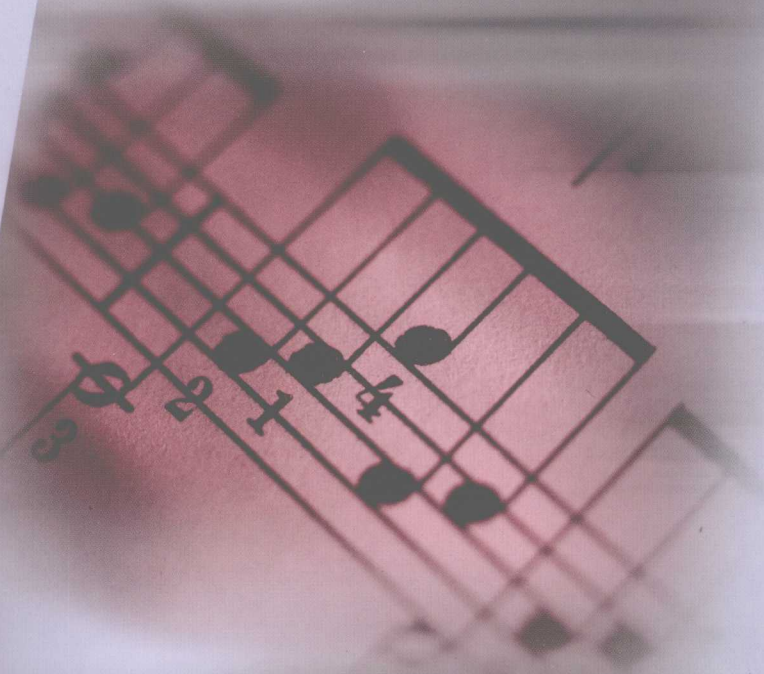




舞蹈音乐 节奏训练

主编 田宏玲



天津科学技术出版社

舞蹈音乐节奏训练

主 编 田宏玲
副主编 李 林
编 委 冯爱芸 胡建华



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈音乐节奏训练/田宏玲主编. —天津:天津科学技术出版社, 2005
ISBN 7-5308-4041-X

I. 舞... II. 田... III. 舞蹈音乐-节奏-训练 IV. J618

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124001 号

组 织 者:天津体育学院

责任编辑:寇秀荣

版式设计:雒桂芬 邱 芳

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.75 字数 217 000

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:18.00 元

序

学过中外音乐史的人都知道,不论是中国还是外国,音乐文化都是最早产生的。最初它是人类劳动、生活和巫术活动的产物。歌唱是因表达感情需要而渐渐形成的,而舞蹈则从人类诞生之初即已具备的四肢活动中演变发展而成。从这个意义上推论,作为音乐表现要素居主导地位音高和节奏中,节奏更具有主导地位。

在西方音乐(特别是专业创作)高度发达的17~20世纪期间,以音高关系为主要对象的研究和创作获得非常迅速的发展,涌现出大量的创新,而依据节奏关系方面进行的研究和创造却激乎其微,这不能不被视为是音乐史上的一大遗憾。

进入20世纪以来,首先在西方,在以美国为中心,对音乐创作的各种技法进行创新和发明的同时,产生了一支新颖的生力军。他是德国作曲家、音乐教育家卡尔·奥尔夫(1895—1982)。他尤其专注节奏对当时音乐的启蒙作用。他强调以各国民间舞蹈为素材,从开掘人的生理和心理规律入手,用于儿童音乐教育,并亲力亲为取得显著成效。

奥尔夫的研究始自第二次世界大战。1942年起,他与其友军特(舞蹈家)合作,在慕尼黑创办了一所“军特体操—音乐—舞蹈学校”。以此为基础,开展了将音乐和动作融为一体,使节奏感的培养成为音乐教育的基础。自此,奥尔夫的音乐教育思想和体系渐渐形成。同时他与其学生和助手古尼尔特·凯特曼(1904—)合作编著了大量音乐教材,1931—1935年间陆续出版了《奥尔夫学校音乐教材——元素性的音乐练习》系列教材。该系列教材经整理加工,于1950—1954年重新出版,更名为《学校音乐教材》(5卷),随即在欧美等地广泛流传。

奥尔夫教学法开创于20世纪二三十年代,起源于他对拉丁音乐的丰富节奏和各种打击乐器多样组合的高度重视,随着上世纪50~60年代该教学法在世界各地的广泛传播,奥尔夫以其为基础,衍生出各种教学法。“手脚击拍法”便是其中之一,它既能拍打出各种不同的音色和力度声响,又便于体现不同的动作姿势和体态,从而长于以娱乐方式达到加强节奏训练、培养基本音乐素质的目的。

该教学法传入中国始于1986年,由音乐理论家廖乃雄先生译注的《节奏—旋律练习》,后经多次培训使用,首先在幼儿教育、中小学教育范围内迅速广泛传播。20世纪90年代初,该教学法已被引用至舞蹈院校的专业教育中,进入21世纪以来更扩大到体育院校。目前不少师范院校都采用该教学法。

希望在各界一致努力下,人们能充分认知奥尔夫教学体系的重要意义,并在更大范围的教育领域里开展。期望它对提高我国国民的文化素质和艺术修养起到积极的促进作用。

高燕生

前 言

《舞蹈音乐节奏训练》是继《音乐基础理论》之后又一部实践技能训练教材。

音乐是舞蹈艺术的灵魂,也是一切体育艺术(如艺术体操、健美操、花样滑冰、水上芭蕾等)的灵魂,而节奏则是贯穿于一切音乐中的基本元素和骨架。各种体育运动项目中的肢体动作之所以能展现出它们的韵律和美感,正是因为“节奏”的存在。对节奏的感受能力在很大程度上决定着学生在该体育项目上的学习质量与效果。《舞蹈音乐节奏训练》教学是在聆听音乐的同时,以节奏为核心伴以身体运动体验音乐,并将体验转化为感知与认识,且反作用于理解、处理音乐作品的训练。其目的并非是伴以音乐的舞蹈,或简单的节奏模仿,而是培养将再现艺术作品所必需的诸音乐要素完全融入身心,发展音响与身体节奏的通感,从而使其能够直接反映情感,其过程始于聆听音乐及节奏音响,其基础是音乐感觉与肌肉感觉相结合的律动能力。

本教材旨在在学生掌握一定音乐理论的基础上,进一步加强和提高他们对节奏—律动的感受、模仿和表现能力。

本教材以德国作曲家、音乐教育家卡尔·奥尔夫(1895—1982)的“声势训练法”为基础,以大量中外舞种的音乐为素材,将其旋律、节奏进行分解、对照、综合,归纳各种节奏样式的不同特点和规律,通过拍掌、拍腿、跺脚、捻指等动作及其组合,充分展现各种节奏、节拍的表現功能和风格韵味,使学生在學習过程中不仅得到生动活泼、充满趣味的立体节奏训练,同时广泛深入地了解 and 掌握不同舞种的音乐风格,以提高他们的综合表现能力。

本课程在天津体育学院体育文化艺术系舞蹈学专业与艺术体育专业中已开设三年,经笔者与同仁归纳总结,编写成本教材。本教材的编写原则、框架结构、使用特点同时适用于体育教育、体育训练、民族传统体育等专业的学生作为艺术素质教育的“节奏—旋律”技能教学与训练。

本教材的全文编审校正工作由胡建华完成,第一章由田宏玲编写,第二章由李林编写,第三章由冯爱芸编写,刘晔负责谱例打印工作。

由于水平有限,教材中纰漏与不足在所难免,敬请专家批评指正。

编者

目 录

第一章 基本节奏、节拍训练	(1)
一、节奏	(1)
二、节拍	(1)
第一节 “声势训练法”的基本动作要领	(1)
一、拍掌	(2)
二、拍腿	(4)
三、跺脚	(11)
四、捻指	(16)
第二节 节奏模仿	(21)
一、谱例	(21)
二、课下作业	(27)
第三节 固定音型的伴奏节奏	(27)
一、谱例	(27)
二、课下作业	(32)
第四节 定位于固定音型伴奏上的节奏	(32)
一、谱例	(32)
二、课下作业	(36)
第五节 节奏的回旋曲	(36)
一、谱例	(36)
二、课下作业	(43)
第六节 带节奏的诗词朗诵与歌唱	(43)
一、谱例	(43)
二、课下作业	(55)
第二章 我国部分民族民间舞种音乐的节奏、旋律训练	(56)
第一节 藏族舞	(56)
一、堆谐(堆谢)	(56)
二、弦子舞	(56)
三、果谐	(56)
四、锅庄	(56)
五、囊玛	(57)
六、谱例	(57)
七、课下作业	(71)

第二节 东北秧歌	(71)
一、高跷秧歌	(71)
二、二人转	(71)
三、地秧歌	(71)
四、谱例	(71)
五、课下作业	(74)
第三节 蒙古族舞	(74)
一、安代舞	(74)
二、筷子舞	(75)
三、盅碗舞	(75)
四、谱例	(75)
五、课下作业	(82)
第四节 维吾尔族舞	(82)
一、赛乃姆	(82)
二、多郎舞	(83)
三、萨玛舞	(83)
四、来派尔	(83)
五、纳孜尔库姆	(83)
六、谱例	(83)
七、课下作业	(92)
第五节 傣族舞	(92)
一、孔雀舞	(93)
二、戛光舞	(93)
三、谱例	(93)
四、课下作业	(99)
第六节 朝鲜族舞	(99)
一、农乐舞	(99)
二、假面舞	(99)
三、剑舞	(100)
四、长鼓舞	(100)
五、谱例	(100)
六、课下作业	(104)
第七节 云南花灯	(104)
一、灯舞	(105)
二、集体歌舞	(105)
三、谱例	(105)
四、课下作业	(109)
第八节 彝族舞	(109)
一、打歌	(109)

二、跳弦·····	(110)
三、罗作·····	(110)
四、跳三弦·····	(110)
五、谱例·····	(110)
六、课下作业·····	(113)
 第三章 交谊舞节奏—旋律训练·····	(114)
一、圆舞曲·····	(114)
二、狐步舞曲·····	(119)
三、一步舞曲·····	(121)
四、探戈舞曲·····	(124)
五、伦巴舞曲·····	(127)
 参考文献·····	(130)

第一章 基本节奏、节拍训练

一、节奏

广义的节奏是指一切事物有规律的运动,如大自然春夏秋冬的交替更迭,人的呼吸、行走,以至于太阳、月亮的循环运行,莫不包含广义的节奏概念。节奏的狭义概念,则是把一些时值相同或不同的音,有规律地组织起来,使它们交替更迭,即节奏就是组织起来的音的长短关系。

节奏是音乐的骨架,是构成音乐诸元素中最重要的元素,因为,没有节奏,音乐是不能够独立存在的。同样的道理,节奏也可以说是舞蹈的骨架,舞者正是把美妙动作依附在各种长短不同的节奏中表现出来,形成舞蹈作品的。

二、节拍

以各种形式组织起的音有强有弱,倘若这种强弱形成某种固定的组合,便形成了节拍。在音乐中,以同样音值,有规律地循环往复出现的强弱现象称节拍。

节奏指长短关系,节拍指强弱现象。

舞蹈把形象性作为审美特性的基本标志,强调每一动作具线条美和节奏美,且有大小、高低、强弱、快慢、缓急、正侧、主宾、虚实、方圆、奇偶、断续、顿挫、张弛、离合等变化,刚柔相济,动静结合,从而达到悦目、怡神、受教的艺术感染力。

从本质上说,节奏性、对比性、宣泄性、娱乐性正是原始性音乐与原始性舞蹈共通的主要特点。

德国作曲家、音乐教育家卡尔·奥尔夫指出:“元素性音乐永远不单是音乐本身,它是同动作、舞蹈和语言联系在一起的,它是一种必须由人们自己去创造的音乐,人们不是作为听众,而是作为合奏者参与到音乐中去。”

卡尔·奥尔夫所说的元素性音乐(elementary music),可理解为“原本性”“原始性”的音乐,即“回到人的本原”。广义的元素性音乐教育观,将语言、动作、舞蹈、戏剧、音乐融为一体,而上述种种,潜在的、共通的基本要素是节奏。奥尔夫研究者们借用“元素”这一概念,将奥尔夫音乐称为“元素性音乐”,使节奏成为元素性音乐的基础并形成其独特的艺术特色。

奥尔夫这样去做并形成了自己的体系。

在本章中我们将以卡尔·奥尔夫率先提出的、独具特色的“声势训练法”为手段进行基本节奏、节拍的训练。

第一节 “声势训练法”的基本动作要领

所谓“声势训练法”,是指运用各种有声有势的肢体动作进行节奏、节拍的敲击,以达到增强学生节奏感的目的。这种训练方法不但能使肢体随着节奏律动发出不同音色、力度的声响,还能表现出不同的姿态和体态,使原本枯燥无味的节奏训练变得生动、活泼、有趣,同时各种“声势”动作的配合还

体现出音乐节奏的可视性、多样性、立体性的特点,有助于培养学生的协调能力、应变能力及对节奏的敏感性。

“声势训练法”的动作主要包括拍掌、拍腿、跺脚、捻指四种。

一、拍掌

拍掌是最常用、最简易、最灵活的一种基本动作。拍掌时要注意随着音乐旋律的起伏和情绪的变化,运用不同的拍掌方法(如放平手掌或者弯曲手掌拍击,用整个手掌拍或只用几个手指拍,轻拍、重拍、实拍、虚拍等)拍出强弱不同、明暗有别的声响。

记谱的方式是在一条横线上记下代表不同时值的音符,符干向上向下均可。

(一)谱例

1. $\frac{2}{4}$

2. $\frac{2}{4}$

3. $\frac{4}{4}$

4. $\frac{4}{4}$

5. $\frac{4}{4}$

6. $\frac{3}{4}$

7. $\frac{3}{4}$

8. $\frac{3}{4}$

9. $\frac{3}{4}$

10. $\frac{4}{4}$

(二) 课下作业

1. 将谱例 1~4 用慢板($\text{♩} = 52$)的速度拍击出来,强调重音及呼吸。
2. 谱例 5~7 用中板($\text{♩} = 88$)的速度练习。
3. 谱例 8~10 用快板($\text{♩} = 132$)的速度练习,注意休止符的准确停顿,并强调重拍和快速时气息的连贯与悠长。
4. 将以上所学的节奏型加以总结,并重新编排,组合成 2/4 八小节的拍掌作品。

二、拍腿

拍腿在音色和力度上不及拍掌富于变化,但拍击方法却多种多样:左手拍左腿、右手拍右腿、双手拍双腿、左手拍右腿、右手拍左腿等。

记谱可用一线谱。符干全部向上,表示用双手一起拍双腿;符干时上时下,则符干向上表示用右手拍右腿,符干向下表示用左手拍左腿。

也可用二线谱。二线代表右腿,一线代表左腿。如作品需要用两手交替拍同一条腿时,则符干向上代表右手,向下代表左手。

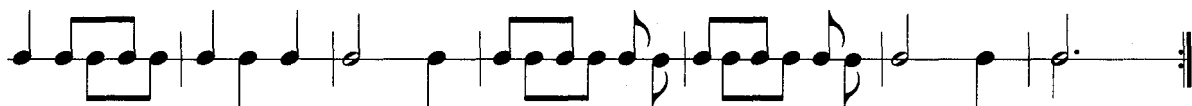
(一) 谱例

1. $\frac{2}{4}$

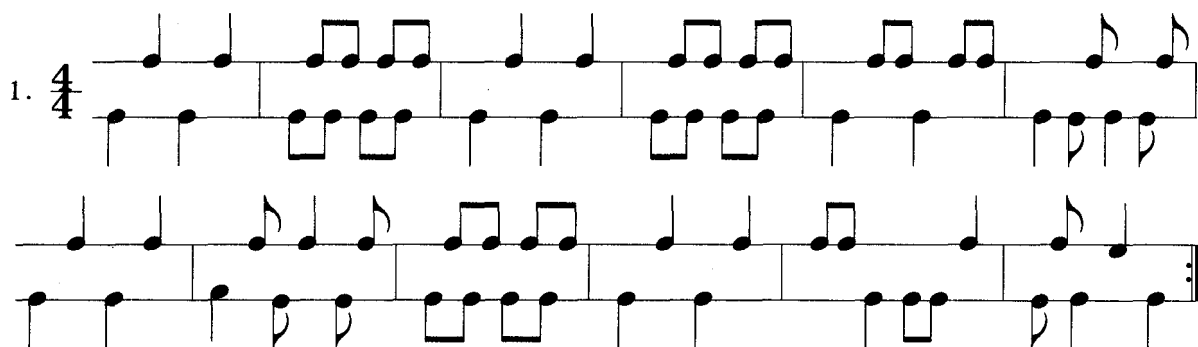
2. $\frac{4}{4}$

3. $\frac{2}{4}$

4. $\frac{3}{4}$



二线谱



4. $\frac{4}{4}$

5. $\frac{4}{4}$

6. $\frac{4}{4}$

7. $\frac{3}{4}$

8. $\frac{3}{4}$

9. $\frac{3}{4}$

10. $\frac{3}{4}$

(二) 课下作业

1. 将一线谱谱例 1、2 条用慢板($\text{♩} = 52$)速度双手同时拍击两腿练习,强调重音及呼吸。
2. 将一线谱谱例 3、4 条,二线谱谱例 1、2、5 条用慢板($\text{♩} = 52$)的速度双手分别拍击两腿练习。并注意前八后十六、符点和十六分音符的准确性和连贯性。
3. 将二线谱谱例 3、4、6、7、8 条用中板($\text{♩} = 88$)速度练习。
4. 将谱例 9、10 条用快板($\text{♩} = 132$)速度练习,注意休止符的准确停顿,十六分音符与三连音的快速连贯,并强调重拍。

5. 将以上所学节奏型加以总结,并重新编排,组合成 4/4 拍八小节的拍掌作品。

(三) 将拍掌与拍腿的动作结合在一起,进行综合练习

1. 拍掌 2/4
拍腿 4/4

2. 拍掌 2/4
拍腿 4/4

3. 拍掌 3/4
拍腿 4/4

4. 拍掌 $\frac{4}{4}$
拍腿

5. 拍掌 $\frac{3}{8}$
拍腿

6. 拍掌 $\frac{3}{4}$
拍腿