

老年大学实用艺术教材



附:示范DVD



王淑月 主编 王 凤 著
杨 泓 绘图

中老年 舞蹈教程

A Teaching Course of Dance Adult Learners

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

老年大学实用艺术教材

中老年舞蹈教程

中老年声乐教程

中老年合唱教程

中老年简谱教程

中老年五线谱教程

中老年二胡教程

中老年口琴教程

中老年钢琴教程

中老年电子琴教程

责任编辑 / 王 雨

封面设计 / 李 杰

版式设计 / 汪 勇

ISBN 978-7-5404-3983-5



9 787540 439835 >

定价:24.00 元(附教学 DVD)



— A Teaching Course of Dance Adult Learners 附:示范 DVD

中老年 舞蹈教程

王淑月 主编

王 凤 著

杨 泓 绘图

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年舞蹈教程/王凤著;王淑月主编. —长沙:湖南文艺出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5404-3983-5

I. 中... II. ①王...②王... III. 舞蹈—教材 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144939 号

中老年舞蹈教程

王 凤 著

王淑月 主编

责任编辑:王雨

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

本社网址: www.hnwy.net/music

湖南省新华书店经销 湖南广播电视大学印刷厂印刷

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889×1194mm 1/16 印张: 7

ISBN 978-7-5404-3983-5

定价: 24.00 元(含 DVD)

音乐部邮购电话: 0731-5983102

音乐部传真: 0731-5983016

联系人: 沈冰

音乐部打击盗版、举报专线:

0731-5983044、5983019、5983102

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

前言

古人云:言之不足故歌之,歌之不足故舞之、蹈之。可见舞蹈乃是大自然中淋漓表达自我思索的方式。舞蹈能提高人的审美观,丰富人的想像力,它通过人的肢体语言抒发内心情感,有心才有舞蹈。

在生活中,有许多热爱舞蹈和运动的朋友通过舞蹈抒发情感,通过舞蹈强身健体,通过舞蹈广交朋友,通过舞蹈提高素养。他们中无论是年轻的还是年老的,身心都充满活力,性格自信而开朗,他们用心在舞蹈,用身体在抒情,他们的生活洋溢着青春的气息。

中老年人随着年龄的增长,肌肉会松弛,身体不灵活,静多动少的生活方式还会使其体质降低。为满足中老年朋友娱乐健身的需求,针对中老年朋友生理、心理方面的特点,我特别编排了这套舞蹈训练教材,目的在于激活缺乏活力的肌肉群,促进血液循环,增强脊椎关节的灵活性及肌肉群的弹性。通过学习训练不仅能改善中老年朋友的生理机能,使其腰背挺拔,身形健美,气质高雅,还能增加舞蹈方面的新知识,结识同样爱好舞蹈的新朋友,为生活注入新的活力和情趣。

本书适宜于零起点、热爱舞蹈的中老年朋友,为了便于理解和记忆,本书采用通俗易懂的大众语言,舞蹈动作简单,训练编排循序渐进,通过从基础动作到舞蹈动作组合的学习,最终完成成品舞蹈。

书中第一章介绍了舞蹈的基本知识,包括舞蹈种类、舞蹈常用术语、舞蹈基本图示等,对中老年朋友了解舞蹈知识、参加舞蹈比赛和演出都很有用处。

第二章的基本训练是简单的热身活动,通过压腿、抬腿、转腰、推腰、提臀等简单的动作练习,使舞者身体各部位的关节、韧带得到拉长、舒展和收紧。健身训练、椅上训练和地面训练组合在一起,可以有效地防止肌肉拉伤,能初步改变人体自然松弛的状态,使身体的韧带和肌肉更富弹性,身体更加灵活协调,还可以培养较强的节奏感。整套动作的编排对中老年的健康大有益处。

中国古典舞蹈训练及中国民族民间舞蹈的训练实例,是非常实用的两章。在这两章中,学习者能初步了解和掌握我国古典舞以及几个典型少数民族的舞蹈风格及舞蹈动律,能在训练中逐步培养和提高个人的舞蹈技巧和理解能力,最终通过学习和训练完成成品舞蹈。

为了便于读者学习,我们将书中部分内容制作成 DVD 光盘。光盘内容的顺序做了一些调整,与书中的顺序不一致,敬请读者谅解。

由于本人知识水平有限,教材中如有不足之处,敬请读者给予指正。

目录

第一章 舞蹈基本知识.....	001
一、舞蹈常用术语.....	001
二、舞台基本图示.....	002
第二章 舞蹈基本训练.....	010
一、健身训练.....	010
(一)训练目的.....	010
(二)基本动作.....	010
二、椅上训练.....	020
(一)训练目的.....	020
(二)基本动作.....	020
三、地面训练.....	026
(一)训练目的.....	026
(二)基本动作.....	026
第三章 中国古典舞蹈训练.....	044
一、中国古典舞基本脚型、基本脚位.....	044
(一)基本脚型.....	044
(二)基本脚位.....	044
二、中国古典舞基本手型、基本手位.....	046
(一)基本手型.....	046
(二)基本手位.....	047
三、芭蕾舞基本脚位、基本手型、基本手位.....	049
(一)芭蕾舞基本脚位.....	049
(二)芭蕾舞基本手型.....	049
(三)芭蕾舞基本手位.....	049

第四章 中国民族民间舞蹈训练与实例..... 051

一、东北秧歌	051
(一)训练目的	051
(二)基本动作	051
二、云南花灯	058
(一)训练目的	058
(二)折扇简介	058
(三)扇子的拿法及位置	058
(四)基本动律	060
(五)基本动作	060
(六)舞蹈实例	067
三、藏族民间舞蹈	069
(一)训练目的	069
(二)手臂动作	070
(三)基本脚位	071
(四)踢踏舞基本动作	071
(五)踢踏舞实例	074
(六)弦子舞基本动作	075
(七)弦子舞实例	080
四、蒙古族民间舞蹈	083
(一)训练目的	083
(二)基本手位	083
(三)基本脚位	084
(四)基本动作	084
(五)舞蹈实例	087
五、维吾尔族民间舞蹈	094
(一)训练目的	094
(二)基本手位	094
(三)基本脚位	096
(四)基本动作	096
(五)舞蹈实例	099
六、集体表演舞蹈	102
(一)训练目的	102
(二)基本动作	102
(三)舞蹈实例	105

第一章 舞蹈基本知识

一、舞蹈常用术语

1. 舞蹈基本功训练

舞蹈基本功训练,即舞蹈基本能力的训练,简称基训。舞蹈者通过对身体各部位肌肉的能力训练,包括对关节的柔韧性、身体活动的控制能力和身体的灵活性、稳定性,以及跳、转、翻等各种技巧进行规范化、系统化、科学化的训练,从而达到舞蹈演员所必须具备的各项素质、能力和体力。基训对于专业演员、业余演员、舞蹈爱好者体力和形体的保持是必不可少的。

2. 主力腿

在动作过程中,支撑身体重心的腿,称为主力腿。

3. 动力腿

动力腿是与主力腿相对而言的,指不带任何重心,在地面或离地做出各种姿态、造型的腿。

4. 起泛儿

起泛儿为舞蹈俗语,指动作前的准备姿势以及技巧前的准备动作,也称“起势”。

5. 韵律

韵律是指舞蹈表演中按一定节奏、运动线路形成的特有的韵味。

6. 节奏

节奏是由音响的轻重缓急形成的。节奏的强弱或长短交替出现,且合乎一定的规律。节奏是音乐旋律的骨干,乐曲结构的基本因素,也是舞蹈动作的基本要素之一,一切舞蹈动作均在一定的节奏下进行。

7. 节拍

节拍是指音乐中每一小节的拍子数。半拍一般称为 Ta 拍,或前半拍、后半拍。

8. 舞蹈组合

舞蹈组合即两个以上的舞蹈动作被组织在一起,形成一组新的动作组合。

9. 舞姿

舞姿一般指相对静止的舞蹈造型。作为静态舞蹈造型,舞姿尤为注重身体各部位的和谐,并在这种和谐中体现各种舞蹈的文化特征。

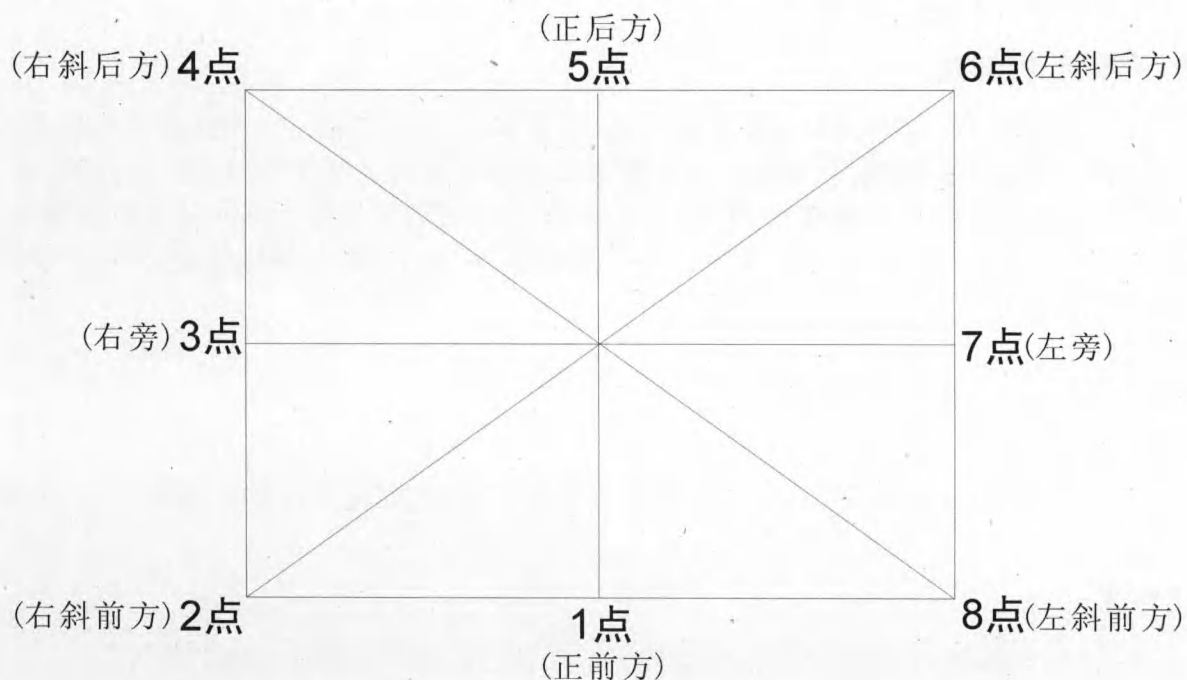
10. 体态

体态是指身体的基本姿态。

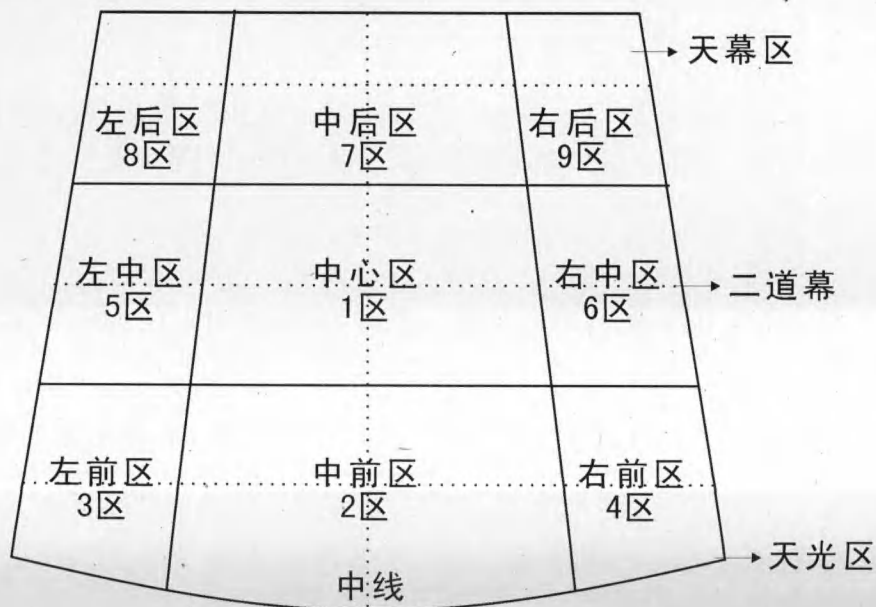
二、舞台基本图示

(一) 舞台方位图

舞台方位是学员在舞台或教室训练中,身体所对的方向。以学员自身为基点,面对教师的方向为正前方,称为1点;向右转45度后的方向为右斜前方,称为2点;继续向右转45度后的方向称为3点,每向右转45度为一个方向,共有八个点,以此类推。



(二) 舞台调度平面图

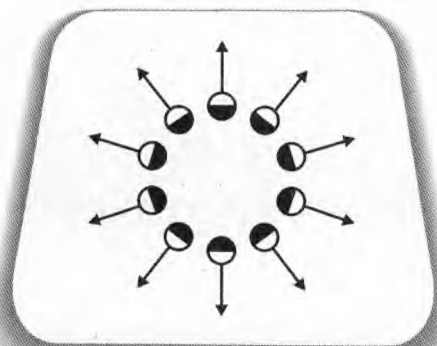


(三)简单的队形变化图

队形变化,也称为舞蹈的构图,它包括舞台的调度和所需要完成的画面。任何舞蹈都会有时间、空间的变化,这是舞蹈编排中不可缺少的一个重要组成部分。舞蹈中的队形变化是为了更好地表现作品内容和处理情绪变化,使之产生或强调该舞蹈作品所要达到的应有效果。一个好的舞蹈作品,它的队形、画面变化就像一幅流动的图画,能给观众带来美的享受。

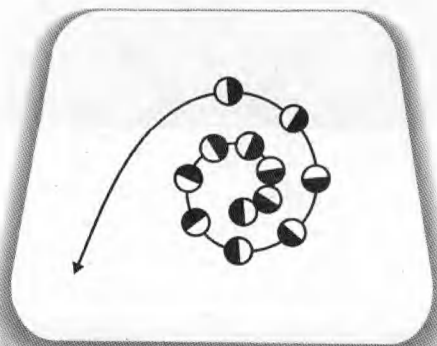
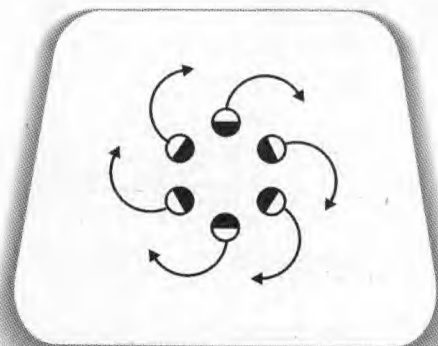
“队形变化”是随舞蹈者的行为和情绪发展而设计的,没有什么规定的“模式”。不同的构图变化会给观众带来不同的感受。下面我把自己在创作实践中积累的一些既简单又常用的队形变化图展示给大家,这些图不一定能满足您的需求,仅供参考。

1. 圆形变化图

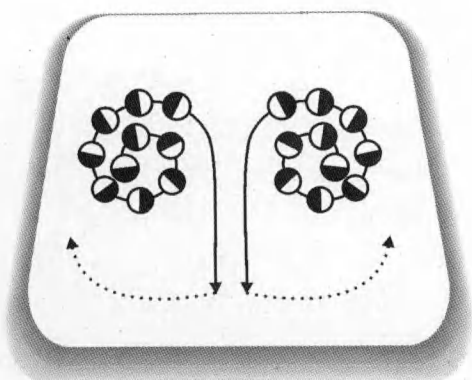


← 由圆形向外放射,也可由分散队形集中成圆形。

队形向外流动时,每组成一条小弧线像流水一样散开。

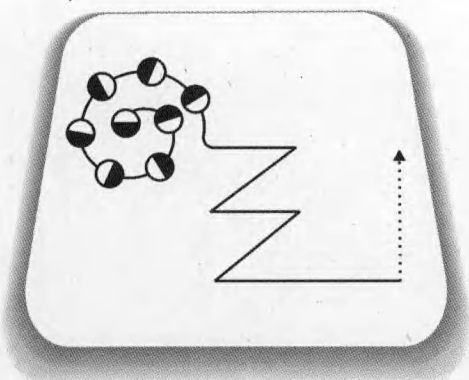
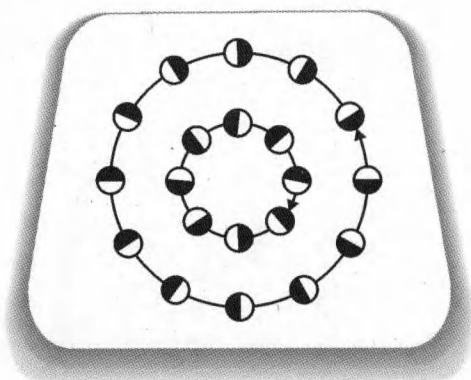


← 由紧到松的螺旋形。



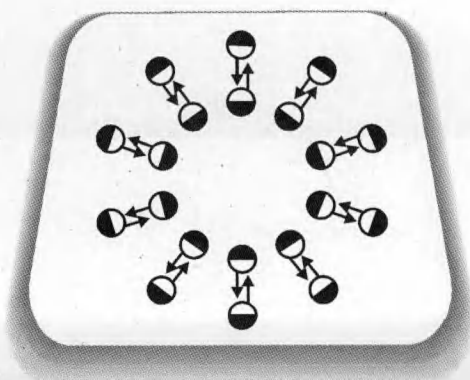
由两个圆形变化成“二龙吐珠”。

两个圆向相反的方向流动。

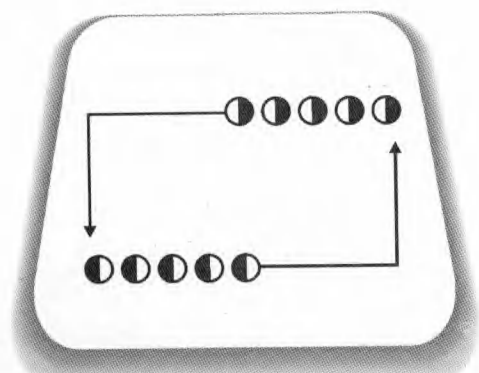


由圆形流动成“Z”字形。

双圆内、外圈互相交换位置。

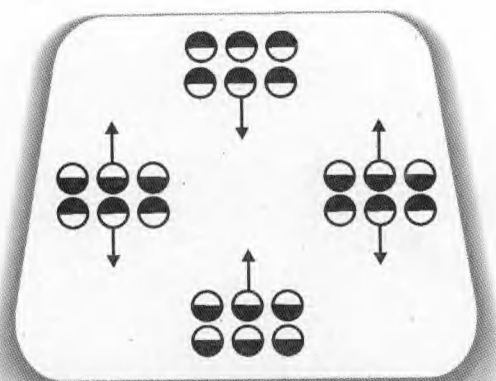


2. 方形变化图

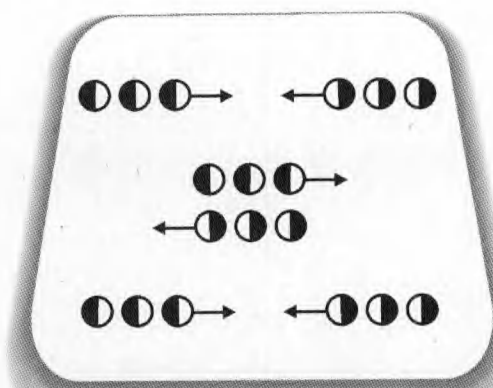


两个方块分布在舞台的左、右角,两组同时逆时针方向流动,形成你追我赶的热烈气氛。

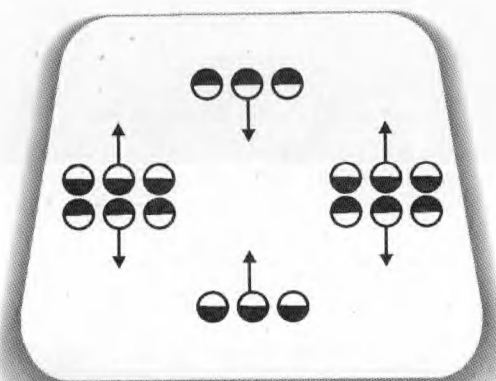
这是一组有集中有分散的四角方阵图,占满了舞台的空间,形成有分有合、既整齐又跑满台的构图。



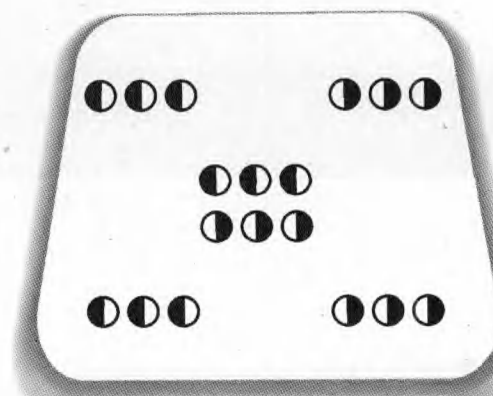
A



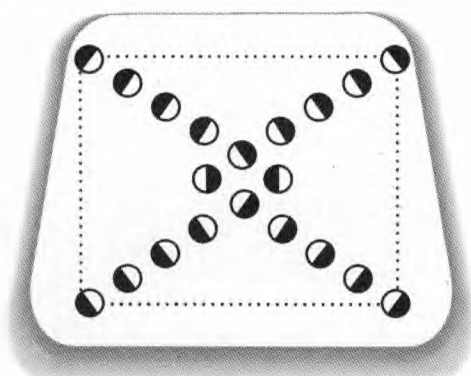
B



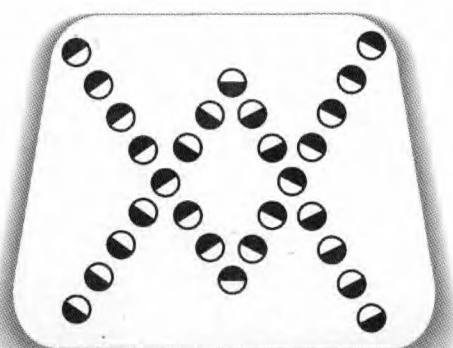
C



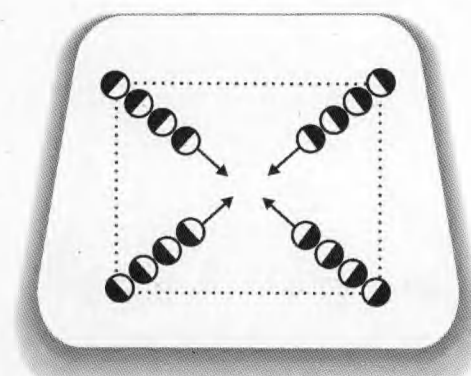
D



外围是一个方形,里面是两个“V”形,形成了点与线相连的视觉效果。



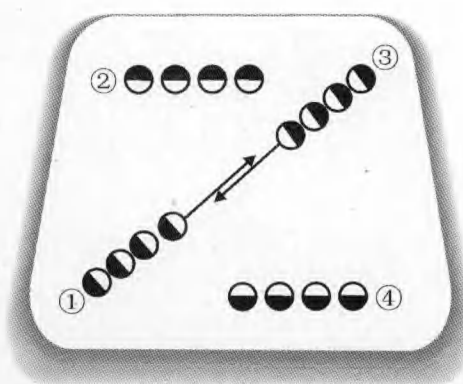
有变化的方形图。



由一个方形变成对角的四条斜线。

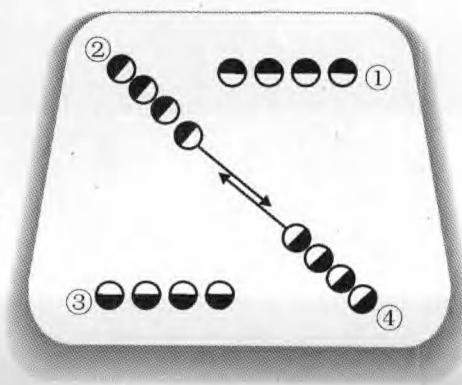
A

①和③组流动对穿互换位置,②和④组在原地做动作。

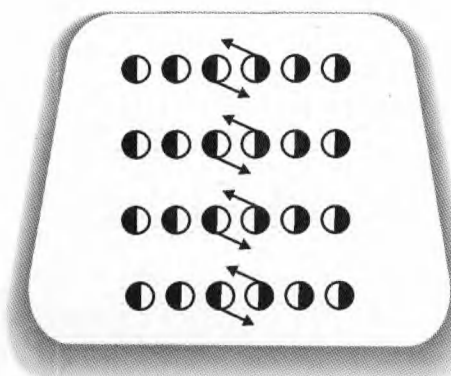


B

②和④组流动对穿互换位置,①和③组在原地做动作。此组图形成“动”“静”结合的画面。

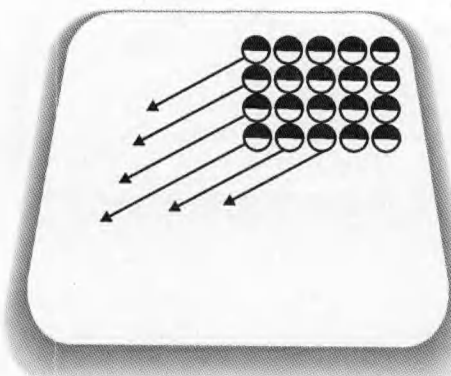
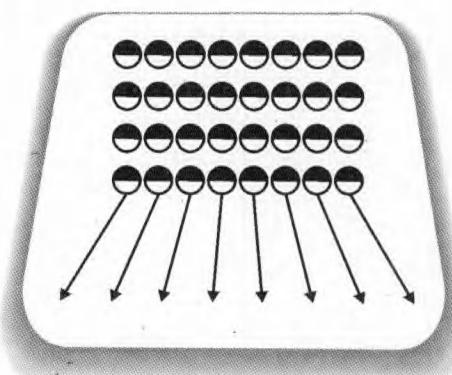


C



从方阵的中心分开, 形成多线对穿。
此图还可做成前、后两排互换位置, 或
左、右两人横向换位等。

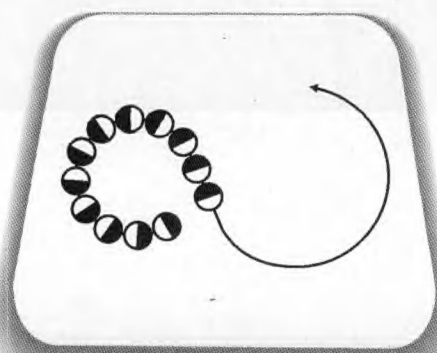
先在舞台后区中心集中成
方阵, 然后向外放射, 形成一个
散开的方阵。



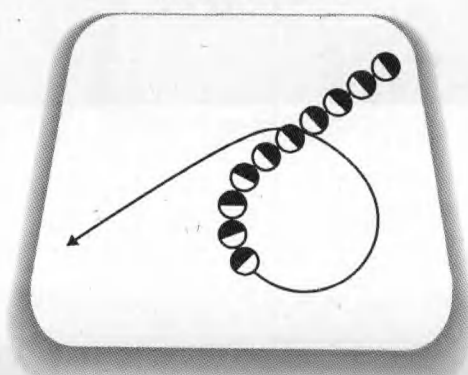
先组成方阵, 然后分组向前流动, 逐
渐形成一个三角形或菱形。

3. 流动变化图

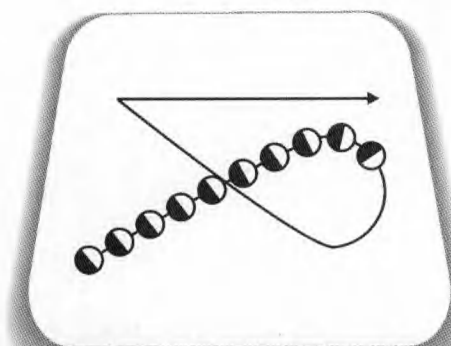
“8”字流动



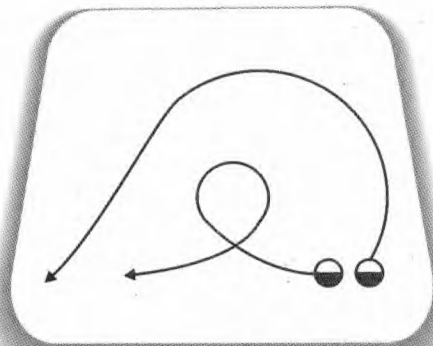
斜线绕圈流动



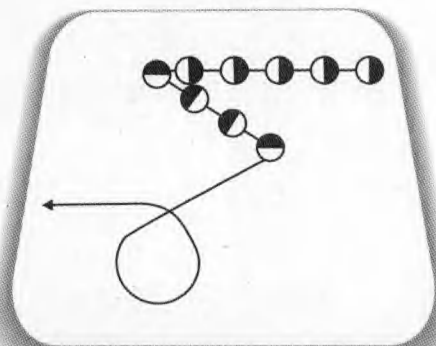
“V”形绕花



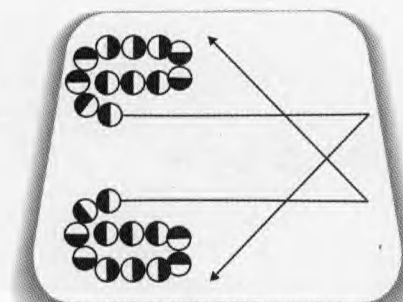
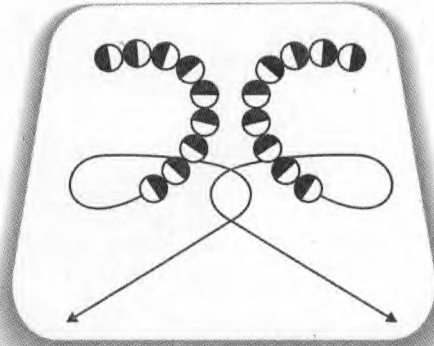
螺旋形绕花



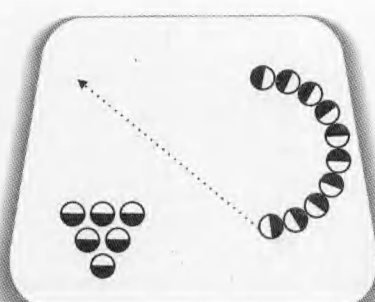
“Z”字流动



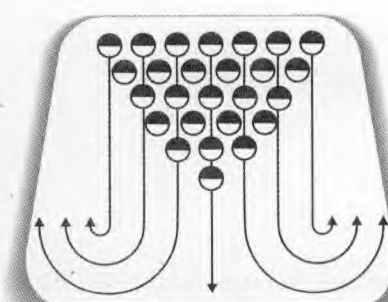
蝴蝶花



两组同方向流动到舞台一侧，两条斜线在流动中相互交叉。

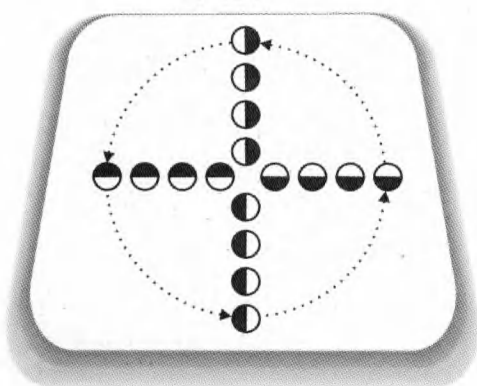


由半弧形流向舞台，在舞台上形成不均衡画面。

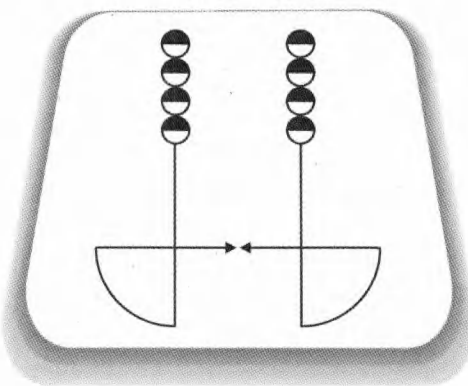


最后一排先穿出，向舞台两侧流动。

车轮转

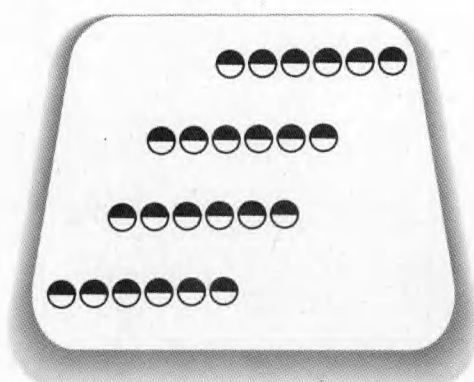


队形互换

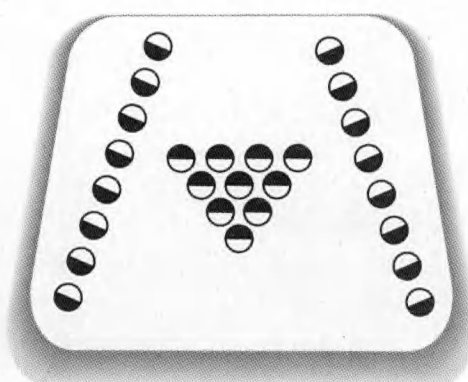


4. 其他图形

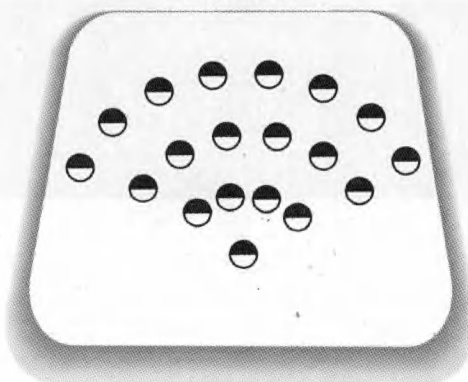
阶梯形



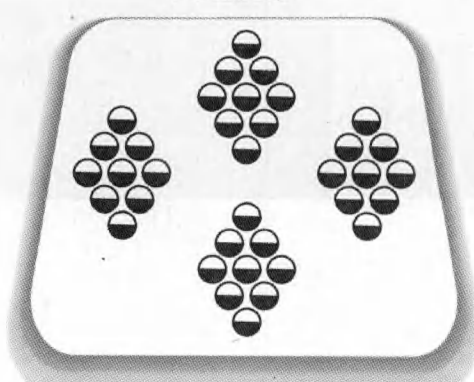
“八”字与三角形



孔雀开屏



四组菱形



第二章 舞蹈基本训练

一、健身训练

(一) 训练目的

本章的健身训练,实际是一组为舞蹈训练作准备的热身活动。

热身活动是舞蹈训练的第一步,通过简单的动作可以使身体各部位的关节、韧带得到拉长、舒展,让身体的新陈代谢系统为即将进行的舞蹈训练作好准备。活动时,肌肉的血管开始扩张、血流加快,大脑兴奋,全身充氧。热身组合可以防止肌肉拉伤。由于训练动作是循序渐进的,所以对中老年人的心血管健康大有益处。

(二) 基本动作

1. 颈部动作(可分为低头、抬头、倾头、拧转头)

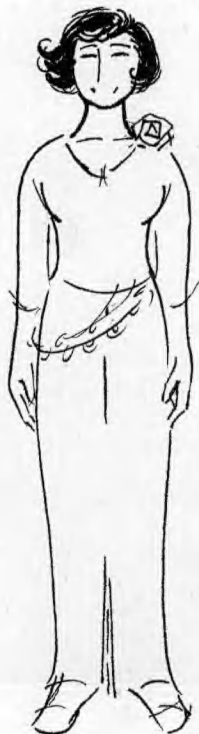


图 1

准备姿态:

双脚打开略宽于肩站立,脚尖斜向前,挺胸拔背、收腹提臀,双肩自然下垂(图 1)。

做法:

低头时,下颏尽量去贴前胸,颈部有拉伸感(图 2);抬头时,下颏拉直向上,头尽量抬起(图 3)。向右倾头时,左侧的颈部有拉伸感(图 4),左倾头反之,每两拍一个动作。向右拧转头时,下颏平行转动,尽量找右肩(图 5);向左拧转头的要求与向右拧转头相同,但方向相反。



图 2



图 3



图 4



图 5