

舞蹈教学艺术

徐凤萍 刘佳 主编

 中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

舞蹈教学艺术

徐凤萍 刘 佳 主编



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教学艺术 / 徐凤萍, 刘佳主编. — 北京: 中国文联出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5190-1736-1

I. ①舞… II. ①徐… ②刘… III. ①舞蹈-教学研究 IV. ①J7-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 150002 号

舞蹈教学艺术

作 者: 徐凤萍 刘 佳

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 曹艺凡

装帧设计: 中图时代

复 审 人: 邓友女

责任校对: 钟小图

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100025

电 话: 010-85923077(咨询) 85923000(编务) 85923020(邮购)

传 真: 010-85923000(总编室) 010-85923020(发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E - mail: clap@clapnet.cn caoyifan2007@126.com

印 刷: 廊坊市海涛印刷有限公司

装 订: 廊坊市海涛印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 220 千字 印 张: 10

版 次: 2019 年 1 月第 1 版 印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-1736-1

定 价: 40.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 现代舞训练	1
第一节 现代舞训练概述	2
第二节 地面训练	3
第三节 中间训练	10
第四节 综合训练	14
第五节 结束练习	17
第六节 现代舞训练中的即兴	17
第二章 舞蹈技巧	20
第一节 柔韧练习	20
第二节 力量素质练习	25
第三节 基础动作练习	29
第四节 软翻技巧	36
第五节 手翻与空翻技巧一	39
第六节 手翻与空翻技巧二	44
第三章 古典舞训练	48
第一节 古典舞训练基本要求	48
第二节 古典舞训练基本舞姿	65
第三节 古典舞基本素质训练一	70
第四节 古典舞基本素质训练二	73
第五节 古典舞基本能力训练一	80
第六节 古典舞基本能力训练二	89
第七节 古典舞基本能力训练三	102
第四章 舞蹈编导基础	114
第一节 编导知识	114
第二节 独舞编导技法训练	119
第三节 双人舞编导技法训练	127
第四节 三人舞编导技法训练	131

第五节	群舞编导技法训练	140
第六节	歌伴舞编导技法训练	145
第七节	舞美、化妆、彩排与二度创作	148

第一章 现代舞训练

在高校舞蹈形体训练中,现代舞与传统的中国舞训练方式不同。现代是一个时间的概念,它强调当下环境中的人的身体与情感的表达;现代与舞蹈结合命名的现代舞,是舞蹈的一个类别,主要区别于中国古典舞、中国民族民间舞和芭蕾舞。

现代舞诞生于20世纪的欧洲,产生的原因比较复杂,有时代原因,有科技发展的原因,也有舞蹈艺术自身发展的原因。总之,现代舞一开始是打着“反对芭蕾”的旗号,并以倡导自由为前提。正如我国著名舞蹈理论家刘青弋教授所说:现代舞,是一个十分复杂的文化现象,我们很难用一种简单明了的定义来概括其全部内涵与外延……现代舞就其本质而言,它属于一场舞蹈从传统向现代转换的运动,作为一种观点,它表明现代舞蹈家对舞蹈本质的重新认识,以及舞蹈在当代世界中所承担的艺术功能的态度。

现代舞反对芭蕾训练的严谨性与苛刻性,倡导回归。按照路易·霍斯特的话来说,早期现代舞的寻觅是为了得到“对身体每一个部位,对整个身体的力量以及对身体于其中刻画图形、空间的内在感觉,探索的最大目标是去寻找得到这种感觉和为达成交流而规范这种感觉的种种方式”。

现代舞和其他艺术潮流一样,通过涉及广泛的主题从而产生出有创造力的作品。目前对传统所进行的反叛,作为一种不断更新自我主张,构成了极有个性的宣言,这正是当今艺术家们作品的特征。现代舞蹈家们并不是在一种框定的模式中,或是在一个“一统”的概念下去从事他们的艺术创造,而是追随着时代的发展,或是迫于时代的压力,不断地去摆脱旧传统的束缚,探求舞蹈艺术在新的时代中的功能及意义,并一步步地推动传统舞蹈文化向现代转换,进而建立起现代舞蹈新文化。

第一节 现代舞训练概述

一、现代舞训练的含义

现代舞训练是舞蹈训练中不可缺少的一个门类。现代舞与古典舞、芭蕾舞、民间舞在诸多方面都存在差异,且各有其强调的重点。中国古典舞技术训练要求精、气、神、韵,芭蕾舞技术训练要求开、绷、直、立,中国民间舞要求弯、缠、翘、拧。不同舞蹈风格,其特点和运动的技术能力结构也存在差异。现代舞的训练体系是个性化的,它要求挣脱规范束缚,坦诚面对生活,发现内在的自我,用真性情带动舞蹈,找到舞蹈的原始激情。因此,美或不美,不是衡量现代舞作品水平高低的唯一标尺。

现代舞的技术训练也以一种多元化的方式进入课堂,它区别于芭蕾舞、古典舞、民间舞的程式化课程架构,并以它独有的训练方式提高了学生身体的灵活性,开发了学生的肢体潜能。

目前,现代舞技术训练的各大流派崛起于20世纪初期的美国本土,如以“收缩与延展”为动作原理的玛莎·葛兰姆技巧;以“跌倒与爬起”为动作原理的多丽丝·韩芙丽技巧;在保留摆荡与重心转换的“跌倒与爬起”基础上,更加强调动作的圆滑、顺畅,以及肢体各部位的分解动作练习的荷西·李蒙技巧;以重视肢体线条的延伸、拉长,也试图挑战人体平衡难度的霍顿动作技巧等。这些各门派的现代舞训练技巧都以它们独特的训练方式来开发舞者的身体潜能。

二、现代舞训练的动作要求

现代舞训练的基本特性表现为,在舞蹈课中进行各种身体素质的训练,通过模仿,理解老师的动作,完成各种程度的舞蹈动作和技巧。训练目的是开发和增强学生的身体解放能力与技巧能力。系统引进西方现代舞的训练体系,可扩展学生的专业视野。首先,要从最单一、最纯粹的对关节的意识训练出发,用呼吸带动单一性身体关节来进行训练与开发。其次,慢慢体会关节、肌肉与肢体的结合运用。最

后,较为熟练地掌握呼吸带动的不同发力方式,以及身体各关节的协调运作,着重掌握松弛中的控制和各关节间的灵活协调运动。

第二节 地面训练

地面训练是现代舞训练体系中的一个重要组成部分。训练由热身活动开始至地面呼吸,经过大脑中枢神经形成肌肉纤维的延伸,再通过各种坐姿、仰卧与地面旋转等各种不同的训练形式,训练学生脊椎的韧度和柔软度,从而使人体各个部位的关节、肌肉与韧带运动能力得到均衡发展。

一、上肢地面训练

训练目的:手臂与地面的亲密接触,有助于培养身体与地面的默契,解决心理障碍,以便在将来的组合中能够放心地将身体交给地板,使动作更加流畅。

(一) 手臂延伸与收缩

在做手臂延伸的时候,须由大臂带动小臂,小臂带动手腕,最终将力量传达到指尖,指尖向远处无限延伸,去触摸无限的空间。当手臂延伸到最大限度时,身体其他部位要保持不动,不能出现折腕、提肩等现象。

训练步骤:仰卧地面,头朝1点或5点,手臂贴于身体两侧,身体放松。

(1) 手臂的慢延伸

单手大臂贴地提起,与身体形成 90° ,再将力量传达到小臂,小臂离开地面向旁延伸。在这个过程中,动作要慢,呼吸应均匀,感受手臂一节一节地延伸出去。

节奏的处理:音乐2/4拍,中速。

大臂延伸做4拍。

小臂延伸做4拍。

手腕到指尖的延伸做4拍。

指尖的延伸做4拍。

(2) 手臂的慢收缩

延伸出去一只手臂,大臂贴地主动收回至腰间,同时向右略微蜷住双腿,上身向右侧收缩,再将小臂离地向下延伸,同时伸直双腿和上身,脚趾尖要延伸出去。

节奏的处理:音乐 2/4 拍,中速。

大臂和身体的蜷曲、收回做 4 拍。

小臂延伸以及身体的伸展做 4 拍。

手腕到指尖以及腿的延伸做 4 拍。

手指尖和脚趾尖的延伸做 4 拍。

(3) 手臂快、慢交替的延伸

在做交替延伸的时候,要注意呼吸和肌肉的控制。

节奏的处理:音乐 2/4 拍,中速。

大臂延伸做 2 拍。

小臂到指尖的延伸做 6 拍。

(4) 手臂快、慢交替的收缩

在做节奏交替的收缩时,同样需要注意呼吸与肌肉的控制,以便做到收放有致。

节奏的处理:音乐 2/4 拍,中速。

大臂和身体的蜷曲、收回做 2 拍。

小臂延伸以及身体的伸展做 6 拍。

(二) 推地

通过呼吸带动双手推地,吸气时身体要控制,吐气时,身体应完全放松,这样有助于解决动作质感问题。要求双手在地面上的一推(控制)到一落(失重)之间去寻找身体的平衡。

训练步骤:双腿伸直坐在地板上,面朝 1 点,上身放松,双手撑地。

节奏的处理:音乐 2/4 拍,中速。

双手推地,上身起,抬头,吸气,双手带动身体有控制地经前落到右旁,如一个向前抛物线,这个过程做 4 拍。

双手落地的同时,吐气,低头,上身完全放松,甚至能听到双手落地的声音,落

地速度快,有重量感,落下去停留4拍。

左右交替练习熟练之后,可将动作变为2拍一次。

(三)身体的拧转与延伸

在做身体的拧转时,身体就像是拧绳子一样,一要注意延伸感,二要注意身体各部位间主动与被动的关系。

训练步骤:双腿伸直坐在地板上,面朝1点。

上身放松向后躺,在即将失重的时间点上,身体向左转体,先由左手撑地。

右手跟上左手,变为双手撑地,此时双手在身体的正后方。

上身由肩膀带动腰向左拧。

由腰带动胯继续向左拧,直至带动右腿离开地面 25° ,左腿在地面收紧绷脚。

以上动作共一个八拍,完成时整个身体须收紧,脚趾尖绷紧延伸。

收回的动作:

由右脚趾尖将腿主动向后拽。

胯主动将腰拉回。

腰带着上身收回。

上身带动双臂保持延伸,贴着地面经过大腿收回。

以上动作共一个八拍。

二、下肢地面训练

训练目的:通过对下肢的控制与放松,延伸与收缩,主动与被动的练习,达到动作连贯、顺畅、收放自如的目的。

(一)腿的延伸

在做腿的延伸练习时,从膝关节到脚趾尖,每一个关节都应当注意到。

训练步骤:躺卧地面,头朝1点或5点,双腿并住,手臂自然打开 90° 。

节奏处理:音乐2/4拍,中速。

从右腿开始做动作,绷脚,单腿贴地面吸右腿,做4拍。

保持大腿不动,绷脚,向膝盖的方向延伸小腿和脚趾,做4拍。

保持大腿不动,勾脚、收小腿,做4拍。

保持大腿不动,勾脚、伸直小腿,做2拍;再绷脚,做2拍。

保持腿伸直,勾脚将腿带回原来的位置,做一个八拍。

以脚腕子为轴,绷脚尖顺时针划一圈,做一个八拍。

左腿做同样的动作和节奏,在熟练之后可将节奏加快一倍。

(二)倒腿与复位

做倒腿的时候,要求腿是完全失重的,另一条腿划出去时,应由失重腿的力量带出去,而非主动。

训练步骤:面朝1点,双腿弯曲,与肩同宽,平脚掌放在地面,两脚平行位,双手于斜后方撑地。

节奏处理:音乐2/4拍,中速。

左腿有控制地倒地,紧接着带动右腿启动,右脚在地面经前划到左旁,一共做4拍。

右脚原路返回,带动左腿起,回到原来的位置,一共做4拍。

应注意的是,倒腿接划脚出去的两个动作是连贯的,中间不要断开,且是一条腿主动,另一条腿被动。

(三)腿与胯部的联动

练习身体部位的主动与被动,需要身体各部位动作更加细腻,它主要训练身体对肌肉的控制能力。

训练步骤:躺卧地面,头朝1点或5点,双腿伸直绷紧,与肩同宽,手臂抬起45°在两侧。

节奏处理:音乐2/4拍,中速。

左胯启动,离开地面向上掀起,向右转身,右腿先弯曲。

左胯继续向右上走,带动左腿移动。

脚尖沿地面划到右侧,身体收缩。

打开时,左脚主动,原路返回,右腿和胯都保留。

左腿打开到一定程度时,左胯自然而然被带动,回到原来的位置。

身体转回,右腿有控制地延伸到原来的位置。

应注意的是,做这组动作时腿和脚都要绷紧。

三、滚地训练

训练目的:滚地是现代舞中最重要的基本功训练之一,可以作为连接动作,可以作为技巧动作,也可以作为纯动作出现在现代舞中。在做滚地练习时,身体与地面的接触面积要尽可能小,这就要求动作流畅,速度更快。

(一)滚地练习一

在以膝盖为支撑的滚地练习中,要求呼吸与身体充分配合,达到内外统一,使动作流畅,转身时要求加留头甩头,这样速度会更快,手脚与身体须协调一致,在滚地的过程中,保持绷脚。

训练步骤:双膝跪地与肩同宽,面朝1点,手臂自然放松。

准备:吸气,收左手。

节奏处理:音乐2/4拍,中速。

吐气,左手臂主动甩出,以惯性带动身体转,屁股坐下去,左手撑地,左腿主动打开,以惯性带动身体转向前,双膝跪地,4拍完成。

反面动作按同样要求进行。

(二)滚地练习二

全身在地面上的滚动须依靠速度、惯性、头、手与脚的配合。

训练步骤:在教室的一侧准备,整个身体趴在地面,双臂夹住,手收在肩膀的位置,双腿并住勾脚。

节奏处理:音乐2/4拍,中速。

脚趾蹬地,手推地,同时甩头,身体向一边转身,速度要快。

以同样的速度和频率,从教室的一边滚向另一边。

应注意的是,在滚地的过程中身体要始终保持收紧的状态。

四、四肢与地面的接触练习

训练目的:全身与地面的接触练习,需要身体各部位的协调与配合,其中涵盖了呼与吸、伸展与收缩、主动与被动等关系,目的是训练身体的控制力、协调能力和张力。

(一)伸展与收缩

伸展时,手和脚走圆,最大限度地展开;收缩时,要求全身收缩到最小。

训练步骤:躺卧地面,头朝1点或者5点,四肢延伸到最大限度,呈“大”字打开。

节奏处理:音乐2/4拍,慢速。

①收缩

左胯启动,向右转身,做2拍。

右腿和右手同时收,做2拍。

左腿留住,胯继续带动,做2拍。

左手臂伸直在地面,经过头划到右,与右手相遇,同时左腿伸直在地面,从左划到右与双手相遇,最后头也收回,做2拍。

②伸展

左手、左脚先启动,先向旁延伸,再划圆原路返回,做2拍。

继续打开到最大限度,做2拍。

左胯自然带动回到原来的位置,做2拍。

右手、右脚随之有控制地延伸到原来的位置,做2拍。

(二)空间的位移

以膝盖为支撑,借主力腿蹬地和胯部的推力,让身体在空间里任意移动,以形成舞蹈的流动感和强烈的视觉冲击力,要求身体与力量的协调配合,且张弛有度。

训练步骤:

右膝跪地,右手撑地。

左脚蹬地,胯向前顶出去,右腿用力主动向外滑出去,同时左手臂向后甩,画一个大大的圆,所有的动作都是为了给右腿以惯性,右腿划出去时要用巧劲。

五、地面一起身练习

训练目的:倒地—爬起训练应在学生具备了良好的协调能力、控制能力的基础之上进行,目的是提高学生的技巧程度。

(一)倒地—爬起

倒地时,需要腹部收紧,四肢有控制地延伸出去,起身依靠身体的伸展与收缩。

训练步骤:站立准备。

吸气,双臂张开。

吐气的同时,收双臂、蹲,身体抱成一团,屁股着地,面朝上,四肢向四个方向延伸出去。

启动左胯做身体的收缩。

左脚顺惯性上步,双手推地,起身。

(二)呼吸带动的倒地—爬起

倒地时要有控制,动力腿的小腿外侧着地。起身依靠身体的伸展与收缩。

训练步骤:

节奏处理:音乐 2/4 拍,中速。

吸气,双手从右至左做晃手,做 1 拍。

双手晃至右下方顺势滑到地面,同时右腿屈膝,小腿外侧着地,身体侧躺在地,做 1 拍。

左手臂和左脚向外伸展,同时右手臂和右腿伸直,做 2 拍。

右胯带动右手臂和右腿沿地面划圆收到左边,双手推地,上右脚,站起,做 4 拍。

应注意的是,做这组动作时必须连贯,身体收紧,否则容易失衡,导致受伤。

六、身体的放松练习

训练目的:在紧张与放松交织的动作训练中,强调身体的放松,有助于让身体保持一种平衡、自然的状态。

要求松紧有致,强调动作中的放松。

训练步骤:双腿伸直坐在地板上,面朝 1 点。

节奏处理:音乐 2/4 拍,快速。

身体放松向右倾倒,双手和右膝撑地,左脚掌着地,一松一紧,做 2 拍。

左手在地面经头顶从右划到左,同时双腿屈膝,顶胯,屁股、后背离开地面,这个动作要快,做 2 拍。

上身有控制地落地,躺身,做 4 拍。

双勾脚,带动双腿沿地面伸直,前 2 拍控制,后 2 拍放松。

上身由胸腰带起,做 4 拍。

第三节 中间训练

课程在这一部分进入到延伸和大蹲动作以及快速步伐的训练。快慢结合的猛烈节奏也常被使用,这是训练学生头脑和身体快速运转的部分。值得注意的是,在这一部分中会出现复杂的激烈节奏和简单的激烈节奏相结合的训练组合,以便达到训练目的。这时候要给学生的身体以时间去适应动作在风格上的变化。

现代舞中间训练是针对地面训练而言的,中间训练的目的是更好地做一些技术难度较强的动作。站立训练就是在地面训练的基础上,通过站立姿势下的呼吸、蹲、擦地、踢腿、控制、旋转、跳跃等训练形式,提高学生们在站立形态中手、头、脚以及上下肢的协调配合能力,其中特别强调的是对身体下肢能力的训练。

一、现代舞基本体态

(一) 放松和呼吸在现代舞中的重要性

现代舞本身就是摆脱了各种禁锢,自由表达情感的一类舞蹈,自伊莎贝拉·邓肯高声喊出“古典芭蕾一点也不美”的时候起,就标志着现代舞正高举一面鲜明的时代大旗,昂首阔步地走入大众的视野,并在一支支自由的舞蹈之中灌入饱满的个人感情和自我张力,使之慢慢感染到人们,也使人们真正感受到现代舞异于传统舞蹈的自由与自然。现代舞给人最直观的舞蹈感觉就是放松和自由,而这种放松离不开现代舞的呼吸方法。

在跳舞的过程中,把握好呼吸节奏,才能将动作技巧发挥到极致。反之,动作就会僵硬,不连贯,缺乏表现力。因此,在现代舞乃至所有舞蹈当中,学会正确把握呼吸节奏是舞者必须掌握的技能。在现代舞中体现得尤为明显,因为呼吸体现了身体的自然规律,而根据自然呼吸产生的身体律动就是现代舞放松动作的基本来源与雏形。因此,呼吸和放松练习在现代舞的基础训练中有着十分重要的地位。

(二) 现代舞训练基本体态

(1) 基本脚形、脚位

现代舞基本脚形要求双脚自然放松,紧贴地面,充分感受脚和地面之间的接触感。脚位要求双脚外缘平行,重心略靠前,前脚掌为主要着力点,脚趾铺开均匀受力。

(2) 基本下肢体态

双腿分开与肩同宽,膝盖微微弯曲,自然承受重力。

(3) 基本上肢体态

头部自然放松,平视前方,双臂垂直,感受来自地心的重力引导,脊柱放松,身体微微前倾。

二、放松组合练习

(一) 头部的放松练习

头部的放松是全身放松的开始,有左右摆动、晃动和圆周绕动三种运动方式。

要求思想放松。

以左右摆动为例,头顶带动向左右两侧摆动,感觉头受到重力影响,耳朵去贴近同侧肩膀。注意不要夹肩膀。

以左右晃动为例,头部放松以脖子为轴左右晃动,体会鼻尖的寻找感。注意晃动幅度在自然范围内,不要刻意。

以圆周绕动为例,动作经过左倾、后仰、右倾、前倾(低头)绕动或反方向绕动,在过程中感受来自头顶的重力放松,同时在前倾(低头)和后仰时感受颈椎的最大程度拉伸。

训练步骤:

双脚放松,自然平行脚位站立,面朝1点。

左右晃头,一拍一动,两个八拍。

左右摆头,两拍一动,两个八拍。

圆周绕头,前、左、后、右、前、右、后、左,2拍一动,四个八拍。

(二) 肩膀、大臂、腰背的放松练习

肩膀、大臂、腰背的放松练习主要在于训练颈椎、脊柱和双臂的放松。

肩膀的放松运动主要以耸肩、沉肩、绕肩为动作基础,要求极致收缩和极致放松。大臂的放松运动主要以甩、摆、提拉、下垂等动作为基础,要求大臂与肩膀感觉上的脱离,应完全放松。

腰背的放松运动主要在于脊柱的放松以及丹田的收缩放松,这里主要以玛莎·格莱姆的收缩放松法为训练体系。

训练步骤:

保持现代舞基本站立姿态。