

CHUANGXINXING

创新性

ZONGHELEI GAOXIAO WUDAO JIAOYU JIAOXUELUN

综合类高校舞蹈教育教学论

于 涛◎著



 延边大学出版社

创新性综合类高校舞蹈教育教学论

于 涛 著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

创新性综合类高校舞蹈教育教学论 / 于涛著. — 延吉 : 延边大学出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5688-5293-7

I. ①创… II. ①于… III. ①舞蹈-教学研究-高等学校 IV. ①J7-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 176041 号

创新性综合类高校舞蹈教育教学论

著 者 于 涛 著

责任编辑 文 熠

装帧设计 中图时代

出版发行 延边大学出版社

地 址 吉林省延吉市公园路 977 号, 133002

网 址 <http://www.ydcbs.com>

电子邮箱 ydcbs@ydcbs.com

电 话 0433-2732435 0433-2732434(传真)

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 220 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 11 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5688-5293-7

定 价 45.00 元

目 录

第一章 古典舞训练	2
第一节 古典舞训练基本要求	2
第二节 古典舞训练基本舞姿	17
第三节 古典舞基本素质训练一	21
第四节 古典舞基本素质训练二	24
第五节 古典舞基本能力训练一	30
第六节 古典舞基本能力训练二	38
第七节 古典舞基本能力训练三	49
第二章 现代舞训练	60
第一节 现代舞训练概述	60
第二节 地面训练	61
第三节 中间训练	68
第四节 综合训练	71
第五节 结束练习	73
第六节 现代舞训练中的即兴	74
第三章 中国民间舞	76
第一节 东北秧歌概述与基本训练	76
第二节 东北秧歌基本步伐与叫鼓	85
第三节 云南花灯概述与基本体态	90
第四节 云南花灯基本步伐与扇花	94
第五节 山东秧歌概述与鼓子秧歌基本特征	98
第六节 山东胶州秧歌基本形态与动作	104
第七节 安徽花鼓灯概述与基本体态	108
第八节 安徽花鼓灯基本步伐与扇花	115
第四章 中国民族舞	119
第一节 藏族舞基本体态与动作	119
第二节 藏族舞基本技巧与组合	122

第三节	蒙古族舞基本体态与动作	133
第四节	蒙古族舞基本技巧与组合	138
第五节	维吾尔族舞基本体态与动作	143
第六节	维吾尔族舞基本技巧与组合	151
参考文献		163

第一章 古典舞训练

第一节 古典舞训练基本要求

一、古典舞训练的动作要求与审美要求

(一) 古典舞训练的动作要求

中国古典舞训练的总要求是围绕着形、神、劲、律进行的系统训练。第一,形,指古典舞的外形。它是中国古典舞训练的外部形态特征。除人体共性的舞蹈所需要的直立形态外,中国古典舞的外形还有在拧、倾、圆、曲基础上的各种舞姿造型和相应的技术、技巧。第二,神,指民族的神韵、神态和气质。它是古典舞的内涵。第三,劲,指中国古典舞特有的用力方法,如轻重缓急,抑扬顿挫,慢和快,松和紧,开与合等对比的方法,也称反衬法。第四,律,指韵律及运动规律,平圆、立圆、八字圆是构成中国古典舞动势的精髓。留下身、走上身,或者留上身、走下身是中国古典舞的动势规律。

形、神、劲、律是中国古典舞训练的四大要素,离开了它们就没有了真正的古典舞精髓,也就失去了中国古典舞自身的民族风格特性及神韵特征,从而其训练的价值及意义也必将荡然无存。

(二) 古典舞训练的审美要求

中国古典舞的审美要求主要体现在如下两个方面。

1. 圆形动律

中国古典舞中“圆形”的动律可概括为八个字:圆、曲、拧、倾、收、放、含、仰。这几个字准确集中地体现了中国古典舞的审美特征,圆形动律是中国古典舞区别于其他舞种的本质特征。中国古典舞特别注重“圆”的空间美以及“游”的流动美,在这方面还专门提出“三圆运动”的理论,即身体的运动轨迹沿着“平圆、立圆、八字圆”运动,体现出中国“一阴一阳之谓道”的哲学观以及中国古典舞中线之飞舞、游之精魂、圆之意境、情之所惑、象外之致的美学灵魂,所以中国古典舞又被称为

“画圆的艺术”。

此外,中国古典舞还讲究体型的曲线美和运动线路的迂回曲折,走起来如同“行云流水”“宛如游龙”,感情表达方式中需要具备含蓄、隽永的内涵美,要给人一种“韵味未尽”“回味无穷”的感觉,忌讳直来直去、一览无余,这也就是贯穿于中国古典舞的“曲”。

2. 形神兼备

“形”指的是外形,即看得见的形态和过程。中国古典舞有不同的舞姿造型和相应的舞蹈技术、技巧,在动势过程中这些技术、技巧的展现都属于形。“神”指的是舞蹈中存在的神韵和气质,这也是中国古典舞的主要内涵。在中国古典舞中,“形”是形态,“神”是精神,中国古典舞中要求表演者在任何动作中都要“以神领形,以形传神”,只有有效地把握住“神”,舞蹈中的“形”才会具有生命力。有这样一句话可以准确地解释中国古典舞中神与形的关系:“形未动,神已领;形已止,神不止。”

二、古典舞训练课堂组成部分及要求

(一) 基础能力训练内容及要求

1. 头部训练内容

头部训练内容包括头的位置和头的运动路线。

2. 躯干训练内容

胸、腰的素质训练内容包括仰卧挑胸腰、跪下腰、拧腰、耗胸腰、涮腰等。

腰的姿态训练内容包括姿态斜腰、紫金冠腰、大掖步腰(横拧加旁提和敞胸)、卧鱼。

腰的动律基础训练内容包括横拧、提沉、旁提、冲、靠、移、腆、含。

腰的综合性训练内容包括云肩转腰、风火轮、燕子穿林、青龙入水等。

骨盆的训练内容包括骨盆在垂直状态中向前、向旁、向后迈移重心的训练,骨盆在前倾、后倾、侧倾状态上的重心移动练习及转动的训练(后倾迈移到前倾,前倾迈移到后倾,垂直状态到前倾或后倾,前倾经侧倾到后倾,后倾经侧倾到前倾等)。

3. 上肢训练内容

手指的训练内容包括轮指、跷指及小三节等指关节的训练。

手腕的训练内容主要包括提压腕、摊掌(单、双)、推掌(单、双)、盘腕(单、双、向里、向外)、小五花。

手形的训练内容主要包括单指、双指(剑指)、兰花掌、拳。

手位的训练内容主要包括山膀、按掌、托掌、提襟四种基本手位及相互配合变化后的多种手位。

手臂的训练内容主要包括分手、盖手、云手、双晃手、三倒手、摇臂、穿手、大刀花。

肘的训练内容主要包括大三节(前、旁)。

肩关节的软开度训练内容主要包括提拉肩、转肩、压肩、掰肩等肩关节的专项素质训练。

4. 下肢训练内容

脚形训练内容包括勾、绷、抻、撇。

脚位训练内容包括正步、丁字步、横丁字步、小八字步、大八字步、踏步、弓箭步、一位、二位、三位、四位、五位。

步伐训练内容包括圆场、花梆步、错步、蹉步、摆扣步、慢步、云步等。

脚及踝关节的训练内容包括擦地(前、旁、后)、压脚跟、小踢腿、提压半脚掌(双、单脚)、小托片(踝关节的环动训练)等。

膝关节训练内容包括蹲、单腿蹲、吸腿、弹腿。蹲的训练内容包括一位、二位、四位、五位上的半蹲、全蹲,正步,小八字步上的半蹲、全蹲、踏步蹲,弓箭步,扑步。

单腿蹲的训练内容包括向前、向旁、向后方向的在全脚、半脚掌上的单腿蹲。吸腿的训练内容包括正前、正旁、端腿、掖腿、跨踹。

弹腿的训练内容包括向前、向旁、向后方向的小弹腿及大弹腿,以及向前、向旁的小、中、大撩弹腿,向后的小、中撩弹腿。

髋关节训练内容。其一,髋关节的软开度训练内容包括伸直坐地前压、压腿、挤腿、竖叉、横叉、转叉、紫金冠、仰卧旁分腿、绞柱及绞柱叉。其二,髋关节控制能力的训练内容包括基本舞姿的能力训练、直抬或吸伸向前、旁、后方向的基础控制训练。其三,髋关节摆动的能力训练内容包括脚在点地或离地 25° 、 45° 、 90° 、 180° 上的摆动训练。其四,转动的能力训练内容(变身的训练)包括前变旁或后变旁训练。其五,髋关节环动能力训练(吸腿上的环动)包括脚在点地的,离地 25° 、 45° 、 90° 、 180° 上的环动,以及配合躯干的仰、俯、拧、倾的中国古典舞所需要的各种环动训练。其六,腿的速度能力训练(踢腿训练)包括悠腿、踹腿、盖腿、紫金冠、踢腿、十字腿、踢腿接等技术。

以上基础能力训练的要求主要体现在如下几个方面:第一,在训练中,要遵循以腰为轴心,先局部后全身,先慢后快,循序渐进,逐渐向全身扩展的原则。第二,

要解决好柔韧度训练与力量训练这一矛盾关系,使柔韧性与力量在训练中共同提高。柔韧度训练与力量训练,两者的作用各不相同。柔韧度训练使关节运动幅度增大,而力量训练则使关节运动幅度减小。这一矛盾,恰好是舞者训练所必须解决的问题,因为从根本上讲,中国古典舞基本功对舞者的训练目标之一,就是要使其既有很好的柔韧性,又具有很好的力量感。所以,在训练中应树立起系统思想,并以科学且符合舞蹈规律的方法去指导和安排训练内容。第三,注意开发中国古典舞特有形态与柔韧度训练有机融合的领域,坚持以科学性为基础并以风格性为方向的训练原则。第四,训练要具有科学性,即运动幅度要从小到大,运动强度从弱到强,要遵循人体运动理论所揭示的人体运动规律。另外,动作的运行路线和动作间的衔接规律,气息的运用以及动作性质与音乐性质之间的融合等方面,都要具有科学性。

(二)技术、技巧训练的内容及要求

技术、技巧训练的内容主要有控制类、转类、翻身类、跳类。

1. 控制类的训练内容及要求

在中国古典舞技术、技巧的训练中,既要有在原地体现稳定性的舞姿控制能力,又要有主力腿在各种舞姿变化中的控制能力,同时还要有人体在流动中的自控能力。

基本控制的内容主要有前、旁、后的控制。

骨盆在基本垂直状态上的内容主要有立身射雁、斜探海、后腿侧身、仰胸紫金冠。

骨盆在前倾状态上的内容主要有探海、深探海、冲天炮、端腿展翅等。

骨盆在后倾状态上的内容主要有踮燕、软踮燕。

多种元素形成的舞姿及动作的内容主要有大射雁、掀身探海、踮燕变探海、探海变踮燕、踮燕环动成探海、探海环动成踮燕、躺身大踮腿、大盖腿、躺身卧鱼等。

控制类技巧训练的要求主要体现在如下几个方面:第一,掌握各种节奏的自控能力。在慢、快、闪、展时身体各部位的运用能力,如手臂、躯干、下肢以及几个部分在综合运用中掌握不同节奏的控制能力。第二,大幅度的舞姿控制能力。大幅度的舞姿控制能力是舞蹈的一种高级表现形式。它是技法、身法、乐感、身体艺术表现力、节奏感以及跳、转、翻技术的综合运用和体现。

在控制类的训练中必须加强如下几个方面的训练:第一,要加强骨盆的各种适应能力;第二,要加强躯干的横拧、旁提、前俯、后仰的能力;第三,要加强腰、腿各关节部位大幅度的应用能力。

2. 转类的训练内容及要求

中国古典舞的旋转分两类:一类是直立形态上的旋转,即躯干保持在垂直轴运动中的各种转;另一类是各种民族舞姿转,即躯干在拧、倾、仰不同形态上的旋转。

直力转的内容主要有两类:一类是原地转,即反掖转、上步掖转;另一类是行进转,即平转(斜线及圆圈)。

舞姿转的内容根据舞姿幅度的大小分成两类:一类是小舞姿转,即吸腿拧身转、斜探海转等;另一类是大舞姿转,即大掖步转、探海转、云手紫金冠转、搬紫金冠转、搬前腿转等。

连接转是指在同一动势规律中两种或更多种转连接起来完成的转。中国古典舞各种旋转能力的训练,重点是在解决直立、重心。虽然平衡拧倾、俯仰这类舞姿的重心需要训练,但最重要的是进行直立转的能力训练,直立转是所有旋转的基础,而在直立转中,又以反掖转为基础,因为掖腿的姿态比较小,面积比较集中,比较容易找到重心,用它作为多种单腿重心旋转的基础是适宜的。

转类技巧的要求主要体现在如下几个方面:第一,民族舞姿转的技法要求,它具体表现在拧、倾、仰姿态上的旋转。这类转的要求是留下身走上身,是以身体带动的转。这类旋转躯干不是在垂直状态上起转的,而是延顺着起势的规律和动律起转,这样才能产生顺劲,从而展现出比较准确的民舞舞姿。第二,直立转的技法要求。直立转的技法是围绕垂直轴的运动规律,靠双腿在半蹲上推起的以上下运动方式形成的各种原地转。当转结束时,落在任何一种舞姿上的姿势都需要加上躯干的配合,如拧、倾、翻胸卧鱼等,从而加强直立转自身的难度。第三,舞姿转的技术要求。舞姿转所需要的运动意识分为留下身走上身和留上身走下身,这两种中第一种用得最多。舞姿转的身法连接为围绕着八字圆、上下螺旋式的起转路线。第四,舞姿转的步伐及脚位为直接上步,利用摆扣步连接起转。

3. 翻身类的训练内容

翻身类技巧是中国古典舞技术、技巧的重要组成部分。

双脚重心的翻身内容主要有踏步翻身(行进、原地)。

单脚重心的翻身内容主要有点步翻身、吸腿翻身、反跨腿翻身、悠后腿翻身、盖腿翻身、刺翻身等。

交替倒换重心的翻身内容主要有串翻身(原地、行进)。

大舞姿的翻身内容主要有探海翻身(原地、行进)。

连接翻身及复合翻身的内容主要有踏步翻身、接点步翻身、吸腿翻身、点步翻身、接吸腿翻身、探海翻身等。

翻身是围绕着立圆运动路线进行的动作,无论是原地的,行进的,单脚重心或双脚交替倒换重心的翻身,都必须强调如下两个要点:第一,顶胯、敞胸。第二,手臂和上身而立圆的轨道中运行。

翻身类技巧训练的要求主要体现在如下几个方面:第一,要有顶胯的能力。第二,骨盆在倾斜状态上翻转的重心控制能力。第三,头固定在一个点上,躯干保持在水平面上的滚动能力。第四,上肢在立圆轨道上的运动意识。第五,注重上下身的协调性。

4. 跳类的训练内容及要求

基础跳的内容主要有一、二、五位上的双起双落,单一的小跳、中跳和变位小跳。其中,中跳是跳类训练的基础。

掖腿类的内容主要有掖腿小跳、射雁跳、中跳配合腰的横拧、斜探海跳以及中跳配合腰的横拧、旁提、敞胸三种元素的融合。

吸腿类的内容主要有拧身吸腿小跳、中跳(动力腿正吸,有原地及带错步行进的)、燕式小跳、中跳(动力腿带开吸的)、飞天跳、小跳、中跳、大跳(动力腿正吸)。其中,吸腿舞姿的躯干要求有两个方面:一是腰在横拧上的舞姿,二是腰在横拧、旁提和敞胸三种元素融合上的舞姿。燕式跳舞姿的躯干要求有两个方面:一是直身的舞姿,二是旁提的舞姿。飞天跳舞姿的躯干要求也有两个方面:一是仰胸的舞姿,二是旁提的舞姿。

端腿跳的内容主要有连续端腿跳、端腿跳、盘腿跳。

前后分腿类的内容主要有后腿跳、前腿跳、后换后跳、拧身后腿跳、劈腿跳、拧身劈腿跳、劈腿射雁跳、大射雁跳、凌空越。

变身跳的内容主要有单腿变身跳、单腿变身落卧鱼、单腿变身燕式跳、变身斜探海跳、翻身斜探海跳。

跳类技巧训练的要求主要体现在如下几个方面:第一,用蹲推起的起跳方法,这类跳比较多地借鉴和吸收了芭蕾的跳跃方法。第二,快速爆发的起跳方法。这是中国古典舞弹跳的一个突出特点,它是借顺劲一触即发的起跳方法。在中国古典舞中,跳类技巧下肢的运动幅度均比较大,加之躯干的拧、仰等元素的配合,要求形成姿态必须迅速,否则就不能在空中最高点上达到舞姿的最佳状态,因此这也就形成了中国古典舞跳类技巧的特有风格。

三、古典舞训练的基本形态

(一) 身体形态

正确的身体形态是完成中国古典舞动作的基础。在古典舞教材中身体形态包括如下两部分。

(1) 直立形态(最基本的)

直立形态是学习舞蹈专业最基础的身体形态。掌握正确的身体直立形态,对完成拧倾形态极有帮助。直立形态在训练时,双手扶把(与肩同宽),脚站一位,双脚踩地,五脚趾抓地,直膝收臀(臀部如关门、胯骨如开门,相互作用),提胯,收腹,立后背,垂肩,头顶天花板,形成上下拉长的感觉(俗称头顶天花板,脚踩地)。

(2) 拧倾形态(变化的)

拧倾形态,一方面可在基训中通过学习具体的动作来掌握,另一方面可通过身韵的学习来掌握。古典舞身体形态是建立在直立基础上的拧、倾、圆、曲,这种双重性身体形态的特殊要求将贯穿训练的全过程。

(二) 手、脚的基本形态

1. 手的基本形态

(1) 兰花手

拇指伸直与中指靠拢,中指与手掌之间的掌指关节要“挺、腆”,尽量使中指的第二指关节上跷,力量的感觉延伸至指尖,其余手指向中指靠拢。(见图 1-1、2-2)

在训练中容易出现的问题:拇指分离,虎口叉开;拇指与食指、中指捏在一起;拇指靠拢在掌心处,其余四指散开。

(2) 单指(一指)

食指伸直跷起,拇指与中指弯曲回捏在一起,无名指与小指弯曲错开并向中指靠拢。(见图 1-3)

在训练中要注意容易出现的问题:食指跷的幅度不够;无名指与小指捏得过紧,没形成错落有致的外形。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

(3) 双指(剑指)

食指与中指伸直、贴紧、上跷,拇指伸直贴于掌心,无名指与小指从第二指关节处屈回与拇指靠拢。(见图 1-4)

在训练中要注意容易出现的问题:食指与中指并不拢,小指屈回不到位。

(4) 拳

拇指、食指和中指轻捏住,其余二指弯曲并靠拢,形似半握拳。小指在弯曲中与无名指稍稍错开。(见图 1-5)



图 1-4



图 1-5

2. 脚的基本形态

在地面训练中,脚的基本形态分为勾、绷。勾脚与绷脚在训练的过程中包含着勾绷脚趾,它是一组存在内在逻辑关系的动作,一般绷脚与勾脚放在一起练习。

(1) 勾脚

训练时,坐姿动作,接着自踝关节处发力,经过勾脚趾、脚掌,将力量集中在踝关节处。勾脚在训练形态上可以是正的、外开的、双脚的、单脚的。勾脚的分解练习方式可处理为先做勾脚趾再做完整的勾脚。(见图 1-6)

(2) 绷脚

自脚踝处用力,推动脚弓绷直再依次用力推动脚趾绷向斜下前方。训练时,坐姿动作,然后自踝关节处发力推动脚弓向斜下方伸展,再由脚弓延伸至脚趾,形成绷脚。绷脚在动作形式上可是正的、外开的、单脚的、双脚的。(见图 1-7)



图 1-6



图 1-7

(三) 头、手、脚的基本位置

1. 头的基本位置

在古典舞蹈的基训课中,头的训练共有十三个位置:正中位、正上位(从正中位沿着纵线向上 45°)、正下位(从正中位沿着纵线向下 45°)、左右中位(从正中位沿水平线向左或向右转动 45°)、左右上位(从左中位或右中位沿着纵线向上 45°)、左右下位(从左中位或右中位沿着纵线向下 45°)、左右侧倾位(从正中位向左或向右侧倾 45°)、左右转头位(从正中位向左或向右沿水平线转动 90°)。(见图1-8至图1-17)



图 1-8



图 1-9



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

2. 手的基本位置

(1) 单手位

① 单山膀

外形是长弧形,平抬于身旁,高度与肩平,开度与胸平。沉肩、松肘、推手(兰花手的中指向远处延伸,有推、挺的感觉),手臂从根部(肩关节)到梢部(指尖),似一条长弧线不断向外伸展。手心向外,不可扣腕,整个山膀的着力点应在兰花手中指

关节处。(见图 1-18)

②托掌

外形是长弧形(与山膀基本相同的弧线),手臂在头的前上方,由兰花手跷推撑住,手心向斜上方。沉肩,肘尖打开向旁(压肩与推手形成上下相反的感觉)。

(见图 1-19)

③按掌

外形是圆弧形,由兰花手跷撑,按在身前。按掌的位置约在胃的高度,距离身体约市尺的 6~7 寸,沉肩,圆射。(见图 1-20)

④提襟

手有两种形状,一是拳状,二是兰花手。外形是长弧形,肘略架起,手在胯旁,如提衣襟的状态。手腕微向里扣,肘微向前。(见图 1-21)



图 1-18



图 1-19



图 1-20



图 1-21

(2) 双手位

①双山膀

其要求同单山膀,双手平抬于身体两旁,高度与肩平,开度与胸平。(见图 1-22)

②双托掌

其要求同托掌,双手在头的前上方由兰花手托撑,手心在斜上方,形成一个椭圆形。(见图 1-23)

③顺风旗

一手山膀,一手托掌,像一面随风被吹展开的旗。(见图 1-24)

④山膀按掌

一手山膀,一手按掌。(见图 1-25)



图 1-22



图 1-23



图 1-24

⑤斜拖掌

在顺风旗姿态上,双手手心向上,双臂犹如托着轻盈的长纱一般。(见图 1-26)

⑥拖按掌

一手做托掌,一手做按掌。(见图 1-27)

⑦双展翅

双手在双托掌的位置上,手心向下并向外打开一些,双臂在斜上方约 45° 上。(见图 1-28)



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28

3. 脚的基本位置

脚位是古典舞舞姿的一部分,规范脚形能有效地展现出中国古典舞独特的风格。

(1) 正步

双脚并拢,脚尖朝前,重心在双脚上。

(2) 小八字步

在正步的基础上,双脚脚跟并拢,脚尖向两旁打开 25° ,重心在双脚上(约两拳的距离)。

(3) 大八字步

在小八字步的基础上继续打开,两脚脚跟间隔一只脚的距离,重心在双脚上。

(4) 丁字步

在小八字步的基础上,一只脚的脚跟放在另一只脚脚心的正中,重心在双脚上。

(5) 横丁字步

在丁字步的基础上,前一只脚的脚尖打开呈“一”字,重心在双脚上,横丁字步在把下是一个不可缺少的脚位。它要求主力腿在动力腿或躯干有较大变化时仍保持应有的外旋,主力脚不允许乱动。

(6) 一位

从髋关节处外旋,双腿并拢,脚跟相靠,左、右脚尖同时向外打开呈“一”字,重心在两脚之间。(见图 1-29)

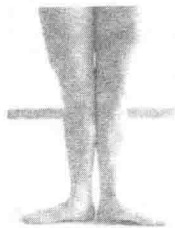


图 1-29

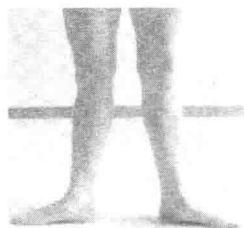


图 1-30



图 1-31



图 1-32



图 1-33

(7) 二位

在一位的基础上两脚脚跟打开,间隔一只脚的距离,重心在两脚之间。(见图 1-30)

(8) 四位

在一位的基础上,前脚向前交叉平移,前脚脚尖对着后脚脚跟,前脚与后脚重叠对齐,前后间隔约一只脚的距离,重心在两脚之间。

(9) 五位

在一位的基础上,前脚交叉重叠在后脚前,两腿、两脚相贴,重心在两脚之间。(见图 1-31)