

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

舞蹈技巧训练教程

贺勇◎主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

21世纪舞蹈教育系列丛书

总主编 柳文杰

舞蹈技巧训练教程

贺勇◎主编

孙力 哈斯 杨成 李晓红◎副主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈技巧训练教程 / 贺勇主编. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5621-8844-5

I. ①舞… II. ①贺… III. ①舞蹈训练-教材 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172114号

21世纪舞蹈教育系列丛书

柳文杰 总主编

舞蹈技巧训练教程

WUDAO JIQIAO XUNLIAN JIAOCHENG

贺勇 主编

选题策划: 周 松 王 斌

责任编辑: 符华婷

封面设计: 王玉菊

版式设计: 王玉菊

绘 图: 梁武林 王文姬

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司·张祥

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

网址: <http://www.xscbs.com>

邮编: 400715

电话: 023-68254353

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆市正前方彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 397千字

版 次: 2017年8月 第1版

印 次: 2017年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-8844-5

定 价: 39.00元

21 世纪舞蹈教育系列丛书

编委会

主 编：柳文杰

副主编：祝嘉怡

编 委：肖晓菲 杨育新

王 苓 李 想

作者简介 ZUOZHEJIANJIE



贺勇 沈阳音乐学院副教授,曾任沈阳音乐学院舞蹈系副主任,附属舞蹈学校副校长,辽宁省舞蹈教学协会秘书长,中国舞蹈家协会会员。1971年开始从事舞蹈技巧教学工作,多年来撰写和发表了数十篇理论文章。1997年荣获文化部第五届全国青少年“桃李杯”舞蹈比赛二等奖、园丁奖,1998年荣获辽宁省文化厅“辽宁省艺术院校优秀教学奖”二等奖。

为适应我国艺术教育发展的整体要求,满足全社会对舞蹈教育的期望,沈阳音乐学院舞蹈学院在“十三五”规划开局之年,便把编撰“21世纪舞蹈教育系列丛书”列为开篇之举。这是过去十年沈阳音乐学院舞蹈专业在本科、研究生教育层次教学,以及多学科学术研究、实践创新的成果集成。丛书汇聚了学院在舞蹈科学训练、舞蹈教学法实践中的探索与认知,突出了实践性、应用性和可操作性,是学院在舞蹈教学实践中尊重科学、积极探索的成果,具有广泛的推广应用价值;同时,丛书在民族民间舞蹈文化研究领域,特别是在东北地区民族民间舞蹈的发展历史、教学音乐等方面进行了深入挖掘和研究,具有地域舞蹈文化研究的学术价值。可以说,本套丛书打开了全国舞蹈教育同行和舞蹈爱好者了解东北地区舞蹈教育发展成果的一扇门。

时光荏苒,岁月如歌!1948年建立的“东北鲁迅文艺学院舞蹈专业班”是沈阳音乐学院舞蹈艺术教育的源头,由吴晓邦、陈锦清、盛婕等我国老一辈舞蹈教育家的拓荒耕耘和艺术精神缔造而起。此后,沈音“舞人”始终以扎实的求索脚步,广阔的创业胸怀,集全部身心于桃李培育,倾汗水生命于学子成才,在广袤的黑土地踏舞高歌。从附属中等舞蹈学校到本科层次的舞蹈系,直至获得舞蹈学硕士研究生教育的发展历程,无不浸透着几代沈音“舞人”的心血、汗水,甚至是生命的寄托。在各舞种的教学实践、舞蹈科研、史论研究的学术积累和地域舞蹈文化资源的挖掘中,沈音“舞人”始终坚持理性思考与教学实践相结合,最终在舞蹈艺术教育研究这一领域开辟了自己的一片天地,体会到收获的喜悦。

教材建设是舞蹈专业教育教学的基础,教学法的研究是提高教学水平的手段,舞蹈史论、舞蹈美学研究则是整合地域教育资源等多方面的系统性工程和推动舞蹈学整体发展的理论支撑。沈阳音乐学院本着上述初衷,在舞蹈专业教育

“中专—本科—研究生”衔接的教学体系基础上,科学构筑我院舞蹈教学整体布局,建立合理的专业教材结构,有效促进教学实践与教育理论相互交融和各个专业教学成果的全方位拓展,形成具有学院舞蹈教育教学特点且比较完备的系列教材和科研理论成果。

在此,我要衷心感谢参加“21世纪舞蹈教育系列丛书”编写工作的全体教师!他们言传身教、为人师表的教学风范,严谨的治学态度和钻研的理论学风值得我们学习;探索教学规律,挖掘舞蹈文化遗产的艺术情操令人肃然起敬,他们的辛勤劳动也必将使学院舞蹈教育教学水平得到提高。这套教材的出版将促进实现教学实践与学术研究的相互转化,推动学院的向前发展,进而为繁荣我国的舞蹈艺术事业做出贡献。

柳文杰

一、本《舞蹈技巧训练教程》(以下简称《教程》)所列技巧项目是我们多年教学的实施项目。书中根据我校技巧训练大纲规定的“以软翻、地面滚翻、古典技巧(男)为主,有选择地进入部分跟头技巧”的基本教学任务,在跟头技巧部分只选择了一些适合舞蹈学员掌握的技巧,而像“直体360°”“直体720°”“虎跳前扑”等高难度跟头技巧,本书就没有选用。另外,有举一反三意义的技巧在书中也没有更深入地体现。我们侧重提取了具有基础意义的技术项目,因为一部《教程》,不可能包罗万象,我们在实际教学中也时常根据课时多少等变化而相应地去修正教纲的规定任务。

二、关于技巧项目名称问题。尽管我们做了大量的改革、发展、创新工作,但我们并未否定传统。此《教程》中所列技巧属于传统技巧范畴的,我们仍按传统叫法称呼,如“虎跳”“前桥”“后桥”“小翻”等;属于我们后来发展、创新的一些技巧则启用新的名称,如“后桥翻身叉”“臂摇串后桥”“绞腿挺身”“波浪”等。

三、《教程》中将男女技巧混编在一起,只是在某些只适于男班所用的技巧后面做了说明。没有任何说明,则表示男、女班均可选用。这里所划分之男、女,是指一般意义上的习惯用法。

四、《教程》中每项技术动作的描述,都注重了图文并茂,图跟文走,相互补充的原则,使之既形象又达意。

五、关于易犯毛病,保护与帮助等辅助性技术部分,因其变化性强等原因,《教程》中只做了文案说明,供大家应用时参考。

六、地面滚翻技巧,是指除了手、脚,身体其他部位在动作过程中,有相继着地翻滚跌扑的技巧。

七、联合性地面滚翻技巧,是将不同类别地面滚翻技巧,根据顺势、协调、完整的原则,组织合成在一体化节奏中完成的技巧。

八、软翻技巧,是指那些能充分展示人体腰部柔韧性美的技巧。

九、联合性软翻技巧,是指在协调的节奏中,顺势完成两个以上不同类别的软翻技巧。这类技巧是单一软翻技巧的升华。

十、对于个别字句,不易理解部分,如“刀手”“推攒”“喂头”等用语,实属业内传统专业习惯用语。虽经过多次研究,在暂无准确用语的情况下,只好继续延用。

综 述	1
一、改革是舞蹈艺术发展的需要	1
二、改革的根本任务是建立具有舞蹈特色,相悖于其他艺术形式的技巧教学模式 ...	2
三、改革的关键是教材建设	3
第一章 基础功	6
一、顶功	6
二、腰功	9
第二章 辅助技巧	12
一、助跑	12
二、趋步	13
三、虎跳(分侧身虎跳与转体点地虎跳)	16
四、蹁子	18
五、跺子	20
第三章 地面滚翻技巧.....	23
一、前毛	23
二、变向前毛	24
三、串变向前毛	24
四、后毛	25
五、入水毛	25
六、串入水毛	26
七、入洞	28
八、案头(分屈腿案头与直腿案头)	28

九、串案头(分串屈腿案头与串直腿案头)	30
十、叠筋(分屈腿叠筋、直腿叠筋与单腿叠筋).....	31
十一、串单腿叠筋	34
十二、直扑虎	34
十三、旋扑虎	35
十四、肘丝扑虎	36
十五、串肘丝扑虎	36
十六、翻身扑虎(分点地翻身扑虎与飘起翻身扑虎)	37
十七、串点地翻身扑虎	39
十八、串飘起翻身扑虎	39
十九、蝶扑虎	40
二十、串蝶扑虎	41
二十一、掀身扑虎	41
二十二、串掀身扑虎	42
二十三、硬绞柱	43
二十四、串硬绞柱	44
二十五、拉腿滚翻	44
二十六、串拉腿滚翻	45
二十七、碎蹦(又称“草地虎”)(分直线碎蹦与正、反圈碎蹦).....	46
二十八、抢背(分窜抢背、转体抢背与假抢背).....	47
二十九、挺身前滚翻(又称“抢脸”)	50
三十、串挺身前滚翻	50
三十一、倒三点	51
三十二、串倒三点	52
三十三、一盆花(又称“滚地雷”)	53
三十四、软绞柱	54
三十五、串软绞柱	55
三十六、挺身后滚翻	56
三十七、串挺身后滚翻	57
三十八、软波浪	58
三十九、硬波浪	59

四十、浪里翻身	59
四十一、串浪里翻身(分直线串浪里翻身与圆圈串浪里翻身)	60
四十二、撑地舞姿飞身	61
四十三、串撑地舞姿飞身	62
四十四、撑地飞身	63
四十五、串撑地飞身	64
四十六、展身侧扑	64
 第四章 联合性地面滚翻技巧	66
一、挺身前滚翻波浪	66
二、串挺身前滚翻波浪	67
三、屈肘波浪	68
四、串屈肘波浪	69
五、变向前毛挺身后滚翻	70
六、前毛入水毛	71
七、串前毛入水毛	72
八、扑虎入洞叠筋	73
九、软绞柱挺身后滚翻	74
十、串软绞柱挺身后滚翻	75
十一、绞腿挺身后滚翻	76
十二、串绞腿挺身后滚翻	76
十三、软绞柱绞腿挺身后滚翻	77
十四、串软绞柱绞腿挺身后滚翻	78
十五、绞腿挺身叉	79
十六、串绞腿挺身叉	80
十七、软绞柱绞腿挺身叉.....	81
十八、串软绞柱绞腿挺身叉	82
十九、绞腿挺身分腿叉	83
二十、串绞腿挺身分腿叉	83
二十一、软绞柱绞腿挺身分腿叉	84
二十二、串软绞柱绞腿挺身分腿叉	85
二十三、硬绞柱软卧	86

二十四、串硬绞柱软卧	86
二十五、硬绞柱软卧掀身扑虎	87
第五章 软翻技巧	89
一、单腿前桥	89
二、单腿后桥	90
三、双腿前桥	91
四、双腿后桥	91
五、串单腿前桥	92
六、原地串前桥	93
七、原地臂摇串后桥(分原地双臂摇串后桥与原地单臂摇串后桥)	94
八、单臂前桥	96
九、串单臂前桥	97
十、依次后桥	98
十一、吸腿舞姿前桥	99
十二、吸腿舞姿后桥	100
十三、猴提软翻	100
十四、串猴提软翻	101
十五、跪式单腿后桥	102
十六、屈肘前软翻(分站式屈肘前软翻与跪式屈肘前软翻)	102
十七、串屈肘前软翻	104
十八、屈肘吸腿舞姿前软翻	105
十九、串屈肘吸腿舞姿前软翻	105
二十、屈肘扬腿前软翻	106
二十一、串屈肘扬腿前软翻	107
二十二、坐式后桥	108
二十三、坐式吸腿舞姿后桥	109
二十四、坐式吸腿舞姿后桥侧落	109
二十五、吸腿舞姿后桥翻身侧落	110

第六章 联合性软翻技巧	111
一、后桥软卧	111
二、后桥翻身叉	111
三、后桥软卧掀身扑虎	112
四、风火轮后桥	113
五、风火轮后桥软卧	114
六、风火轮后桥翻身叉	115
七、风火轮吊小翻	116
八、风火轮倒式虎	117
九、风火轮臂摇后桥(分风火轮双臂摇后桥与风火轮单臂摇后桥)	118
十、风火轮串臂摇后桥(分风火轮串双臂摇后桥与风火轮串单臂摇后桥)	120
十一、串风火轮臂摇后桥(分串风火轮双臂摇后桥与串风火轮单臂摇后桥)	121
十二、前桥剪腿变身叉	124
十三、前桥翻身叉	125
十四、探海变身后桥	125
十五、探海变身吸腿舞姿后桥	126
十六、坐式后桥翻身叉	127
十七、吸腿舞姿后桥翻身叉(分吸腿舞姿后桥翻身叉叉落与吸腿舞姿后桥翻身叉舞姿落)	127
十八、虎跳坐式后桥	128
十九、抱前腿臂摇后桥	129
二十、抱前腿转臂摇后桥	130
二十一、抱前腿转串臂摇后桥(分抱前腿转串双臂摇后桥与抱前腿转串单臂摇后桥)	131
二十二、抱后腿后桥	133
二十三、抱后腿转后桥	133
二十四、抱后腿转串臂摇后桥(分抱后腿转串双臂摇后桥与抱后腿转串单臂摇后桥)	134
二十五、倒踢紫金冠抱腿后桥	136

第七章 跟头技巧	137
一、单跟头(又称“短跟头”)	137
二、串跟头(又称“长跟头”)	144
第八章 古典技巧	172
一、飞脚	172
二、旋子	173
三、扫腿	174
四、砍身	175
五、直线串飞脚	176
六、圈串飞脚	177
七、飞脚砍身	178
八、串砍身	179
九、直线串扫腿	180
十、圈串扫腿	181
十一、直线串旋子	181
十二、大圈串旋子	182
十三、小圈旋子	183
十四、扫腿旋子	184
十五、串扫腿旋子	185
十六、圈单扫腿单旋子	186
十七、圈串扫腿旋子	187
十八、跳扫腿	188
十九、圈串跳扫腿	189
二十、反扫腿	190
二十一、串反扫腿	190
二十二、旋子 360°	191
第九章 双人技巧	193
一、过包	193
二、背包	194
三、转包	194

四、跨肩·····	195
五、滚背·····	196
六、蹬加官·····	197
七、蹬蛮子·····	197
八、扛蛮子·····	198
九、扔口袋·····	199
十、扔三仙·····	200
十一、双人滚毛(又称“狮子滚球”)·····	201
十二、双人抱腰后桥·····	201
十三、正抱虎跳·····	202
十四、双人反抱虎跳·····	203
十五、抛腿吊小翻·····	203
十六、抛腿拉拉提·····	204
十七、抛腿折腰·····	204
十八、背前桥·····	205
十九、背叠筋·····	206
二十、掐腿虎跳·····	207
 第十章 下高技巧 ·····	208
一、台蛮(分分腿台蛮与并腿台蛮)·····	208
二、云里加官·····	210
三、下腰倒式虎(又称“吊鱼”)·····	210
四、下桌加官·····	211
五、下桌案头(又称“叠筋法儿”)·····	212
 第十一章 弹板技巧 ·····	214
一、功能、技术特点 ·····	214
二、弹板基本技巧·····	216
三、弹板造型技巧·····	218
四、弹板翻转技巧·····	222
 后记 ·····	225
参考书目 ·····	227

综 述

回望从事舞蹈技巧教学所走过的近40年历程,可以说一路上充满了迷茫、求索、奋发和欣慰。然而这其中令我们认知最清晰,激励我们不断前行,始终不渝的理念便是——改革。因为只有走改革的路,才能回答和解决这一切!

一、改革是舞蹈艺术发展的需要

了解舞蹈技巧教学发展史的同志都清楚,舞蹈技巧教学长期以来主要是沿用戏曲毯子功的教纲、教材及一整套理论方法来训练舞蹈学员的。多年来技巧虽然已经成为舞蹈艺术的重要组成部分,是舞蹈教育体系中一门不可或缺的专业训练课程,但20世纪70年代以后,由于舞蹈事业的不断发展,越来越显得技巧教学技术陈旧,理论落后,跟不上舞蹈事业发展的需要。

为了改变这种被动落后的局面,寻觅改革的正确途径,全国很多舞蹈专业院校都提出了改革的愿望,并且在不同方向进行着各种改革尝试:有的院校主要领导亲自抓,并把技巧教学改革作为舞蹈教育改革的突破口,建立科研课题;有的请来国家体操队教练,调动各方面力量共同攻关。我校和其他兄弟院校一样,早在20世纪70年代就开始了这一课题的研究。学校领导明确提出“要改革传统毯子功教学,探索建立适应舞蹈艺术需要的技巧训练新模式”。为了搞好技巧训练教学改革,我们学习体操的一些训练方法;购置较好的训练器械;修改调整教学大纲规定训练的项目和难度;增加课时;以及下决心调整技巧课教师队伍的专业构成等。

自1980年第一届全国舞蹈比赛以来,各地创作演出了许多优秀舞蹈、舞剧作品,这使我们认识到:为了弘扬中华民族多姿多彩的舞蹈文化,为了能在世界舞林中独树一帜,我们必须发展具有我们民族特色,不同于世界其他舞种的中华民族舞蹈艺术。作为组成中国舞风格、特点要素之一的技巧,自然就需与中国舞的整体发展相协调。正如《金山战鼓》



《穿越》等一些优秀军旅作品所展示的那样,技巧在舞蹈艺术的发展中不是无所作为,而是必须走改革的路、发展的路、创新的路才能适应舞蹈艺术发展的需要,才能改变技巧教学的被动局面。

二、改革的根本任务是建立具有舞蹈特色,相悖于其他艺术形式的技巧教学模式

改革是我们感受到的时代使命,为了寻觅改革的方向和途径,我们四处求索:到全国主要艺术院团,重点舞蹈院校,国家和地方体操、艺术体操、技巧、武术等运动队,科研所观摩、考察当今舞蹈艺术的发展趋势和教改动态,查阅、搜集大量的理论图像资料等。

通过多年的学习调研工作,对于技巧训练改革认知上虽仍有混沌之处,但从中也使我们得到一些有益的启示。

(一)在调研和教学实践中发现,一些歌舞团体中,舞蹈技巧较好的演员,起初大多是受训于戏曲或体操,而后转业于舞蹈专业的。也就是说,从开始就受训于舞蹈专业的演员,技巧较好的不多。这是为什么?带着这些思考,我们观察到:

1.舞蹈学员的两肢力量与戏曲翻腾技巧的实际需要相差甚远。大家都知道,戏曲特别是杂技、体操等艺术运动形式都把顶功、两肢力量的训练视为基础功中的基础,力量的核心。两手或单臂在各种角度、位置上都能支撑身体倒立。也就是说,两肢的力量能够控制全身,这是完成各种技巧的根本保证。而舞蹈专业,由于其本身是种形象性艺术,因此对学员身体形态有着自己的特殊要求,所以根本不可能要求两者达到同样的程度。

2.舞蹈学员的弹跳方法,爆发速度和戏曲毯子功所需要的技术特点存在差异。舞蹈学员弹跳时两脚经常处于外开位置,而且是由脚掌过渡到满脚着地,深蹲后再发力推起,这是舞蹈专业的技术需要。而戏曲学员和体操运动员的弹跳技术是正步脚掌着地,快速发力“蹦起”的方法。

3.舞蹈技巧训练的课时达不到戏曲毯子功需要的训练量。凡从事人体各种技巧运动训练教学的同志都懂得技巧训练不同于一般文化课学习,不是记住了、心里明白了就算会了,这里还需要身体各方面能力达到某项技巧难度的需要才能完成。而舞蹈专业的技巧由于各类课程设置较多,所以不可能达到戏曲和体操等专业那样充足的训练时间。训练量达不到,能力就发展得慢,完成起来就必然困难。

以上谈到的这几点情况,只是在教学实践中观察、感觉到的一些表面现象,虽然现在还拿不出比较充分的数据进行科学的论证和推理,但它却使我们得到这样一个对于舞蹈