

文艺经典荟萃



现代舞学习 与 指导

XIANDAIWUXUEXIYUZHIDAO



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

现代舞学习与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 现代舞概述	(9)
第一节 现代舞的起源	(10)
第二节 欧美现代舞概论	(12)
第三节 现代舞的特点及动作特征	(15)
一、现代舞的特点	(15)
二、现代舞的动作特征	(18)
第四节 现代舞技巧的主要流派	(20)
一、韩福瑞技巧	(20)
二、葛兰姆技巧	(21)
三、何顿技巧	(21)
四、李蒙技巧	(22)
五、放松技巧	(22)

六、自由形式技巧	(23)
第五节 现代舞的发展趋势	(23)
第六节 美国兴起现代舞	(25)
第七节 现代舞常用术语	(27)
第二章 街 舞	(29)
第一节 街舞的概念	(29)
第二节 街舞历史	(34)
第三节 街舞在亚洲的影响	(36)
第四节 街舞在韩国的影响	(39)
第五节 街舞在中国	(40)
第六节 街舞的主要装扮	(42)
第七节 街舞动作名词术语	(42)
第八节 学习街舞小窍门	(45)
第九节 街舞小知识	(46)
第十节 街舞专有名词介绍	(47)
第十一节 街舞有瘦身之功	(54)
第十二节 几种街舞动作的技巧	(56)
一、风 车	(56)
二、托马斯	(58)
三、无限头转	(59)
四、1990 双手转	(59)

第十三节 街舞主要的组成成分	(60)
一、B-BOY	(60)
二、GRAFFITI	(61)
三、DJ	(62)
四、MC	(64)
第十四节 Hip—Hop 文化为何受大学生青睐	(65)
一、宣泄情感,展现自我价值	(67)
二、追求时尚,传递时代信息	(68)
三、寻求认同,促成有效整合	(69)
第十五节 Hip—hop 的代表人物	(70)
第三章 爵士舞	(75)
第一节 爵士舞概述	(75)
第二节 爵士舞的起源	(76)
第三节 爵士舞动作基本要领	(79)
第四节 爵士舞从人体适能方面的要求	(82)
第五节 爵士舞的种类	(84)
一、舞台式爵士舞	(85)
二、现代爵士舞	(88)
三、街头爵士舞	(90)
第六节 爵士舞常用词语	(92)
第七节 爵士健美操	(96)

一、爵士健美操等于爵士加健美操	(97)
二、Jazzercise 动作	(97)
第八节 爵士舞对体能方面的要求	(100)
第九节 爵士(JAZZ)音乐发展史	(103)
第十节 爵士乐的流派	(105)
第四章 霹雳舞	(111)
第一节 霹雳舞概述	(111)
第二节 霹雳舞基本动作	(113)
第三节 霹雳舞的历史	(114)
第四节 霹雳舞的分类	(119)
一、战斗舞	(119)
二、Breakin 地板舞	(120)
三、Wave 电流舞	(120)
四、Free Style 自由风	(121)
五、House	(121)
六、Electric Boogie	(122)
七、Boogaloo	(122)
第五章 机械舞	(123)
第一节 机械舞的概述	(123)
第二节 机械舞动作名词介绍	(124)
第六章 锁 舞	(130)

第一节	锁舞的概述	(130)
第二节	锁舞的特色	(132)
第七章	踢踏舞	(134)
第一节	踢踏舞简介	(134)
第二节	踢踏舞的分类	(139)
第三节	踢踏舞小知识介绍	(141)
第四节	踢踏舞的基本脚法	(143)
第五节	踢踏舞词汇	(147)
第六节	踢踏舞的基本动作	(151)
第八章	怎样欣赏现代舞	(153)
第九章	现代芭蕾	(158)
第一节	现代芭蕾的萌芽	(158)
第二节	现代芭蕾舞概述	(159)
第三节	古典芭蕾与现代芭蕾艺术赏析	(162)
第四节	现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分	(166)
第五节	中国第一部现代芭蕾舞剧——《红色娘子军》	(168)
第十章	肚皮舞	(170)
第一节	肚皮舞的起源	(170)
第二节	肚皮舞的基本概念	(172)
第三节	肚皮舞的基本装备	(174)

第四节	几种瘦身方法	(176)
第五节	肚皮舞的特点	(178)
第六节	肚皮舞风格流派	(180)
第十一章	舞蹈名家简介	(182)

文艺经典荟萃

现代舞学习与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 现代舞概述	(9)
第一节 现代舞的起源	(10)
第二节 欧美现代舞概论	(12)
第三节 现代舞的特点及动作特征	(15)
一、现代舞的特点	(15)
二、现代舞的动作特征	(18)
第四节 现代舞技巧的主要流派	(20)
一、韩福瑞技巧	(20)
二、葛兰姆技巧	(21)
三、何顿技巧	(21)
四、李蒙技巧	(22)
五、放松技巧	(22)

六、自由形式技巧	(23)
第五节 现代舞的发展趋势	(23)
第六节 美国兴起现代舞	(25)
第七节 现代舞常用术语	(27)
第二章 街 舞	(29)
第一节 街舞的概念	(29)
第二节 街舞历史	(34)
第三节 街舞在亚洲的影响	(36)
第四节 街舞在韩国的影响	(39)
第五节 街舞在中国	(40)
第六节 街舞的主要装扮	(42)
第七节 街舞动作名词术语	(42)
第八节 学习街舞小窍门	(45)
第九节 街舞小知识	(46)
第十节 街舞专有名词介绍	(47)
第十一节 街舞有瘦身之功	(54)
第十二节 几种街舞动作的技巧	(56)
一、风 车	(56)
二、托马斯	(58)
三、无限头转	(59)
四、1990 双手转	(59)

第十三节 街舞主要的组成成分	(60)
一、B-BOY	(60)
二、GRAFFITI	(61)
三、DJ	(62)
四、MC	(64)
第十四节 Hip-Hop 文化为何受大学生青睐	(65)
一、宣泄情感,展现自我价值	(67)
二、追求时尚,传递时代信息	(68)
三、寻求认同,促成有效整合	(69)
第十五节 Hip-hop 的代表人物	(70)
第三章 爵士舞	(75)
第一节 爵士舞概述	(75)
第二节 爵士舞的起源	(76)
第三节 爵士舞动作基本要领	(79)
第四节 爵士舞从人体适能方面的要求	(82)
第五节 爵士舞的种类	(84)
一、舞台式爵士舞	(85)
二、现代爵士舞	(88)
三、街头爵士舞	(90)
第六节 爵士舞常用词语	(92)
第七节 爵士健美操	(96)

一、爵士健美操等于爵士加健美操	(97)
二、Jazzercise 动作	(97)
第八节 爵士舞对体能方面的要求	(100)
第九节 爵士(JAZZ)音乐发展史	(103)
第十节 爵士乐的流派	(105)
第四章 霹雳舞	(111)
第一节 霹雳舞概述	(111)
第二节 霹雳舞基本动作	(113)
第三节 霹雳舞的历史	(114)
第四节 霹雳舞的分类	(119)
一、战斗舞	(119)
二、Breakin 地板舞	(120)
三、Wave 电流舞	(120)
四、Free Style 自由风	(121)
五、House	(121)
六、Electric Boogie	(122)
七、Boogaloo	(122)
第五章 机械舞	(123)
第一节 机械舞的概述	(123)
第二节 机械舞动作名词介绍	(124)
第六章 锁 舞	(130)

第一节	锁舞的概述	(130)
第二节	锁舞的特色	(132)
第七章	踢踏舞	(134)
第一节	踢踏舞简介	(134)
第二节	踢踏舞的分类	(139)
第三节	踢踏舞小知识介绍	(141)
第四节	踢踏舞的基本脚法	(143)
第五节	踢踏舞词汇	(147)
第六节	踢踏舞的基本动作	(151)
第八章	怎样欣赏现代舞	(153)
第九章	现代芭蕾	(158)
第一节	现代芭蕾的萌芽	(158)
第二节	现代芭蕾舞概述	(159)
第三节	古典芭蕾与现代芭蕾艺术赏析	(162)
第四节	现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分	(166)
第五节	中国第一部现代芭蕾舞剧——《红色娘子军》	(168)
第十章	肚皮舞	(170)
第一节	肚皮舞的起源	(170)
第二节	肚皮舞的基本概念	(172)
第三节	肚皮舞的基本装备	(174)

第四节 几种瘦身方法	(176)
第五节 肚皮舞的特点	(178)
第六节 肚皮舞风格流派	(180)
第十一章 舞蹈名家简介	(182)

第一章 现代舞概述

现代舞简而言之是“反芭蕾”，它是20世纪初美国一个女舞蹈家创造的，当时世界流行的古典芭蕾，主要是以腿部训练为主，强调优雅、旋转、跳跃，强调克服地心引力，但往往上肢比较僵硬，而中国的传统舞蹈如民族舞、民间舞、古典舞这里概称“中国舞”，则比较强调上肢，强调身韵，还有所谓的毯子功，就是各种翻、转专业称“武功”，所以芭蕾的基础训练即把杆和中间训练再加上中国舞中对上肢的训练，是世界上最好的舞蹈训练方法。

现代舞在近代发展比较迅速，它反地心引力，强调地面动作，强调呼吸，更重要的是强调舞者自己内心的