



高等学校教材

舞蹈与健美操

黄宽柔 姜桂萍 主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

舞蹈与健美操

黄宽柔 姜桂萍 主编

高等教育出版社

内 容 提 要

全书分上、下两篇共4章,从理论和实践两方面分别介绍了舞蹈与健美操的基本理论和基础练习的内容、方法。介绍力求精练、系统、科学;实践内容追求短小、丰富、可选择与组合,尤其注重介绍舞蹈和健美操的创编理论,以及系列创编实践活动。本教材具有理论与实践相结合,传授知识与培养能力为一体的鲜明特点。

本教材内容丰富,具有较大的选择余地,因而也适用于高等学校本、专科,中等职业学校及成人教育学院的体育教学课,并可作为课外体育锻炼的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈与健美操/黄宽柔 姜桂萍主编. —北京:高等教育出版社, 2001.6 (2005 重印)
体育教育专业本专科通用
ISBN 7-04-009638-2

I. 舞… II. ①黄…②姜… III. ①舞蹈-师资培训-教材
②健美操-师资培训-教材 IV. ①J7②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037645 号

舞蹈与健美操

黄宽柔 姜桂萍 主编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000
经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京地质印刷厂

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

开 本 787×960 1/16
印 张 14.25
字 数 240 000

版 次 2001年6月第1版
印 次 2005年7月第7次印刷
定 价 15.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 9638-00

编者名单

主 编：黄宽柔(华南师范大学体育科学学院)

姜桂萍(东北师范大学体育学院)

编写成员：许爱梅(华南师范大学体育科学学院)

徐中秋(广州体育学院)

绘 图：雷咏时(成都体育学院)

编写说明

随着我国教育事业的迅速发展,各级各类学校体育教育也日益扩大。本教材是适应教育形势的发展,为满足我国高等学校体育教育专业教学中对舞蹈与健美操课程的需要,由教育部全国高等学校体育教学指导委员会组织编写的。

本教材在教育部关于贯彻“素质第一”,加强美育教育,注重能力培养等教育思想指导下,从体育教育专业(含专升本)教学计划的实际情况和要求出发,以科学性、艺术性、实用性、可选性、可创性为原则进行编写。全书分上下两篇共4章,分别介绍了舞蹈与健美操的基本理论和基础练习。理论介绍力求精炼、系统、科学;实践内容追求短小、丰富,可选择与组合,尤其注重介绍舞蹈和健美操的创编理论,以及系列创编实践活动,使本教材具有理论与实践相结合,传授知识与培养能力为一体的鲜明特点。此外,为适应未来的本科学习和今后中学教学的需要,本书还选择了部分现有的本科与中学教材内容,使教材的性质更加突出,同时也适用于高校本、专科、中等职业学校及成人教育学院的舞蹈与健美操课,并可作为课外体育锻炼的参考用书。

《舞蹈与健美操》教材由黄宽柔负责全书的统稿、串编和修改,并编写下篇第三章、第四章的第一节和第二节;姜桂萍负责上篇的初审,并编写上篇第一章、第二章的第一节和第二节;许爱梅编写上篇第二章的第三节和第四节;徐中秋编写下篇第四章的第三节;雷咏时绘制全书的人物动作图。

本书的编写和出版得到教育部体育卫生与艺术司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导,以及华南师范大学、东北师范大学、广州体育学院、成都体育学院和高等教育出版社的大力支持,在此表示深深的谢意。由于水平有限,本书不妥之处恳请读者批评指正。

编者

2001年4月

目 录

上篇 舞蹈

第一章 舞蹈基本理论	(3)
第一节 舞蹈概述	(3)
一、舞蹈的分类与内容	(4)
二、舞蹈的特性与作用	(8)
三、舞蹈的发展简况	(12)
第二节 舞蹈教学	(14)
一、舞蹈教学的特点与方法	(14)
二、舞蹈教学常用术语及记写方法	(17)
三、教学组合的编排	(20)
复习思考题	(22)
第二章 舞蹈基础实践	(23)
第一节 舞蹈基本练习	(23)
一、手脚的基本位置与基本动作	(23)
二、把杆基本动作练习	(37)
三、基本舞步练习	(52)
第二节 民族民间舞蹈	(68)
一、维吾尔族舞蹈	(68)
二、蒙古族舞蹈	(73)
三、汉族秧歌	(78)
第三节 集体舞	(83)
一、集体跳	(83)
二、邀请舞	(85)
三、四方舞	(89)
第四节 交谊舞	(92)
一、基本常识	(93)
二、华尔兹	(96)

三、勃鲁斯	(108)
四、恰恰恰	(118)
复习思考题	(132)

下篇 健美操

第三章 健美操基本理论	(137)
第一节 健美操概述	(137)
一、健美操的概念与分类	(137)
二、健美操的锻炼价值与特点	(138)
三、健美操的发展简况	(140)
第二节 健美操的创编	(141)
一、健身健美操的创编	(142)
二、竞技健美操的创编	(147)
第三节 健美操的锻炼与竞赛	(152)
一、健美操锻炼指导	(152)
二、普及型健美操竞赛规则要点	(152)
三、竞技健美操竞赛规则要点	(155)
复习思考题	(157)
第四章 健美操基础实践	(158)
第一节 健美操基本动作组合	(158)
一、髋部动作组合	(158)
二、跳步动作组合	(161)
第二节 健身健美操	(165)
一、青春健身操	(165)
二、花球操	(172)
第三节 竞技健美操	(181)
一、单人操	(182)
二、混合双人操	(194)
三、混合六人操	(204)
复习思考题	(217)
主要参考文献	(218)

上篇 舞蹈

第一章

舞蹈基本理论

内容提要 本章介绍舞蹈的内容、分类、特点与作用,以及舞蹈的起源等;还介绍了舞蹈教学特点与方法,舞蹈教学基本术语及舞蹈教学组合的创编等。

第一节 舞蹈概述

舞蹈是一种综合性的人体动态造型艺术,它以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,在一定的空间和时间内,通过连续的人体动作过程,凝练的姿态表情和不断流动变化的队形画面,结合音乐、舞台美术等艺术手段,表现人们内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格和人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的矛盾冲突,以表达人们的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。舞蹈作为一种社会审美形态,远古时代就已有之,是人类劳动生产、战斗操练、情感活动的模仿再现,是图腾崇拜、巫术、宗教祭礼活动以及表现情感及思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的具有广泛群众性的艺术形式之一,是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康的一种艺术形式。

在我国舞蹈作为教育内容已被列入学校体育教学之中。通过舞蹈教学不仅可以发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性,培养良好的身体姿态,而且还可以提高学生的表现力、创造力、鉴赏力,陶冶情操,形成良好的人际关系,对促进学生身心全面发展有着重要作用。特别是在当前所实施的素质

教育中开设舞蹈课程更有其现实意义。

一、舞蹈的分类与内容

(一) 舞蹈分类

舞蹈的种类繁多,一般可依据舞蹈的目的任务、风格特点、表现形式、表现体裁等进行划分(图1-1)。

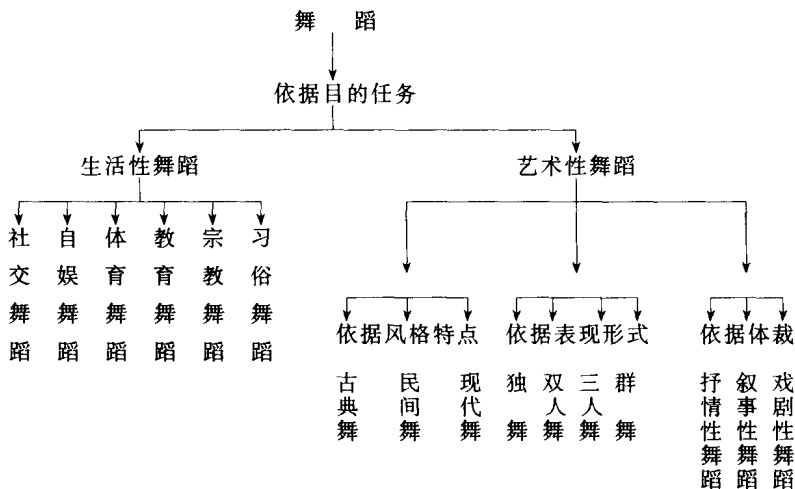


图1-1 舞蹈的分类

(二) 舞蹈内容

1. 社交舞蹈

社交舞蹈又称交际舞或交谊舞,是一种融舞蹈、音乐、体育、娱乐为一体,有益人们身心健康的文化活动。因此,社交舞蹈广泛行流于广大群众之中,是具有群众性的舞蹈活动。通过社交舞蹈活动可以广泛交往、增进友谊、联络感情,经常跳交际舞能促进人体的新陈代谢、血液循环,陶冶人的情操,有益于身心健康。

2. 自娱舞蹈

自娱舞蹈的目的就是自娱、自乐,是目的最为单纯的一种舞蹈。舞者利用舞蹈动作抒发和宣泄自己的情感获得审美愉悦。我国汉族民间舞蹈“秧歌”和一些少数民族的民间舞蹈,以及现代流行的“迪斯科”、“霹雳舞”等,都是人们所喜爱自娱的舞蹈。

3. 体育舞蹈

体育舞蹈一般有两种涵义,一是专指国际标准交谊舞。二是泛指用来健身、健美的舞蹈。

国际标准交谊分为现代舞、拉丁舞两类。现代舞起源于欧洲,拉丁舞起源于拉丁美洲。它最初用于社交和宫廷享乐,现在已发展成体育竞技中的比赛项目。所以国际标准交谊舞又称为体育舞蹈。

由于舞蹈是一种人体动作的艺术,所以它历来就有健身、健美的作用。我国远古的“阴康氏之舞”就是用舞蹈来锻炼身体。近年来在我国社会上广泛流传的健身舞、健身操、中老年迪斯科等就是将舞蹈同体育相结合用来健身、健美,促进人体身心全面发展的体育舞蹈。

4. 教育舞蹈

教育舞蹈是指作为学校、幼儿园进行教育手段的舞蹈活动。

教育舞蹈在提高受教育者欣赏美、鉴赏美和创造美等方面,特别是在提高受教育者自身美的修养上有着不可代替的作用。早在古代我们的祖先就非常重视对其子弟进行舞蹈教育。如约三千年前周代(西周)就规定了对贵族子弟进行乐舞教育的学习内容。目前,世界上许多国家如美国、日本以及欧洲诸国都把舞蹈课列入到学校体育教学之中,舞蹈教育在世界上已受到广泛的重视。

由于舞蹈具有美化人的思想,陶冶人的情操,培养人的团结友爱精神,增进人的身心健康,提高人的自身素质等作用,所以舞蹈已作为教育手段列入我国体育课程之中,舞蹈教育在我国也越来越得到人们的重视。

5. 宗教舞蹈

原始舞蹈在很大程度上都与某种崇拜仪式相联系,宗教作为一种崇拜仪式的规范系统形态,也把舞蹈视为不可缺少的一个组成部分。舞蹈在宗教中,被当作通向彼岸世界的桥梁或作为降魔驱疫的法术,也用来歌颂宗教偶像。

宗教舞蹈主要是用以祈求神灵庇佑:除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登,或是答谢神灵的恩赐。我国不少地区和民族的宗教祭祀中,都有这类舞蹈的活动。民间的巫舞、师公舞、佛教的大鬼、萨满族的“跳神”等均是宗教舞蹈。

6. 习俗舞蹈

习俗舞蹈是指我国许多民族在收获、婚配、种植及其他一些喜庆节日,所要举行的各种群众性的舞蹈活动。通过舞蹈表现了他们的风俗习惯,文化传统和民族性格,所以习俗舞蹈是各民族精神生活中不可缺少的重要组成部分。例如,我国东北地区的朝鲜族,每到秋天收获后,人们便在街头广场跳起《农乐舞》,用来抒发丰收的喜庆和欢悦心情。流传于湖南的《伴嫁

舞》是新娘出嫁前,女伴伴新娘的情别活动。舞者边歌边舞,反映了妇女的劳动生活和丰富的感情。土家族跳的《跳丧舞》是湖南、湖北土家族丧葬仪式中的对舞形式。流传于广西、广东、湖南、云南等地的《跳春舞》多在每年“立春”期间表演,舞者们边舞边歌,歌词多为迎春、劝耕、祈望五谷丰登等内容。

7. 古典舞

古典舞是一个国家、一个民族所流传下来的各种古代的舞蹈样式,有着一定典范意义和古典风格特点。古典舞是由历代的专业舞蹈家在分散的民间舞基础上,经过加工、提炼、整理、创造,使之典范化,并且经受了长期的历史考验而流传至今。古典舞是时代艺术的结晶,有着特定的内涵和风貌。

欧洲古典舞一般指芭蕾舞,它以独特的脚尖舞蹈著称于世,因此又称“足尖舞”,具有严格的程式规范和高度凝练的舞蹈技巧,讲究“开、绷、直、立”,以“高雅、轻盈、舒展、飘逸”为规范。

中国古典舞,由于历史的原因,几经盛衰,自明、清之后,又保存在戏曲艺术之中,形成了既独立又依附于戏曲的局面。新中国成立后我国舞蹈家开始对中国古典舞蹈进行研究、整理、发现和发展工作,并取得了很大的成绩,建立了一套中国古典舞蹈教材,创作出一大批具有中国古典舞蹈风格的舞蹈和舞剧作品,形成了细腻圆润、刚柔相济、情景交融、技艺结合,以及精、气、神和手、眼、身、步完美谐和与高度统一的美学特色。

8. 民间舞

民间舞是由历代劳动人民不断积累、发展创造而形成的深受广大群众喜爱,并在民间广泛流传的舞蹈形式。民间舞蹈反映着劳动人民的劳动生活和社交生活等,表现着劳动人民的思想、感情、理想。不同民族和地域的民间舞蹈受历史传统、风俗习惯、生活方式、民族性格、宗教信仰,甚至地理和气候条件等自然环境的影响而呈现出各自的风俗特色。民间舞的特点是具有传统性、表演性、自娱性、即兴性和稳定性。

世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的舞蹈。我国是个幅员辽阔,历史悠久,人口众多的国家,有 56 个民族,他们都有自己的传统文化、风俗习惯和舞蹈形式。中国民间舞蹈具有鲜明的民族风格和丰富多彩的民族特点。解放后,我国舞蹈工作者对各种民间舞蹈进行了普查、学习、整理、加工和创新,从而产生了一大批优秀民间舞项目。

9. 现代舞

19 世纪末 20 世纪初美欧一些舞蹈家开创了现代舞。现代舞不受任何程式的约束,主张在自然的节奏启发下,自由地产生出自然的舞蹈动作。可以随着音乐的旋律即兴地抒发内心情感,自在地表现人的内心活动。它注

重人体肌肉和关节训练,摒弃了传统的风格和规范,最大限度地用人体动作的表现力来揭示人的丰富思想感情和反映现实的社会生活。

现代舞的创始人是美国舞蹈家伊沙多拉·邓肯(Isadora Duncon 1877—1927)。她自幼学习芭蕾,深感当时芭蕾的技术刻板,程式僵化,表演矫揉造作,希望用自然、优美的舞蹈动作表现人的真实情感,反对任何传统风格的约束和技巧的严格标准规范。她认为“动作不断变化总比陈旧的好”她表演现代舞时,身穿白色纱裙,赤着双脚,在音乐的启示伴奏下表达内心的真情实感。

另一位现代舞的创建者是匈牙利籍奥地利人的舞蹈动作设计家、理论家鲁道夫·拉班(Rudolf Ladan 1877 - 1968),他系统地为现代舞派建立起一套较为完整的理论和训练体系。他创造的“拉班舞谱”至今仍为世界上最有影响的舞谱之一。

10. 独舞

独舞也称单人舞,是由一个人表演,完成一个主题的舞蹈,多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。大多是表现一个完整的思想情感的过程,或是体现一定的生活内容,创造一种比较鲜明的意境。独舞表演一般要求表演者有很娴熟和高超的技巧,有很高的艺术修养,能创造鲜明完整富有特征的舞蹈形象。

11. 双人舞

双人舞,是由两人表演,共同完成一个主题的舞蹈。它长于表现两个人之间的感情交流和矛盾冲突。它是运用两种不同特色的舞蹈语言在同一节奏和内涵中,表现出两个人物的共同的或不同的复杂的心态,双人舞一般要求两人均有较高的舞蹈技巧和相互配合的动作姿态,集中地表现人物之间的内心感情。

12. 三人舞

三人舞是由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈。根据其内容可分为单一情绪、表现一定情节、表现人物之间的戏剧矛盾内容等三种不同的类别。

13. 群舞

群舞是指四人以上表演的舞蹈,从表演的性别上可分为男子群舞、女子群舞和男女大群舞,群舞可以是一个独立的作品,也可以是舞剧的一个片段。群舞的一个重要表演特征是动作整齐,风格一致。

14. 集体舞

通常是指在都市广场、校园、厂区由大众集体表演的舞蹈。区别于乡村村民年节之际的自娱性、集体性的民俗舞蹈,也区别于舞台上由多人表演的

群舞。集体舞作为一种都市的大众性舞蹈,带有强烈的自娱性,舞步一般比较简单,可重复做,队形变化也不复杂,是一种比较容易开展的“大家跳”,对于活跃学生、职工、市民的业余文化生活极为有益。

15. 情绪舞

情绪舞又称为抒情舞蹈,其主要特征是在特定的环境中,以鲜明、生动的舞蹈语言直接抒发人物的思想感情,表达舞蹈者对生活的感受和评价。

16. 情节舞

情节舞又称叙事性舞蹈,其主要艺术特征是通过舞蹈中不同人物的行动构成情节事件来塑造人物,表现作品的主题内容。

17. 舞剧

舞剧是以舞蹈为主要艺术手段,综合音乐、舞台美术等艺术形式,表现一定戏剧内容的舞蹈作品。舞剧是一种大型的舞蹈表现形式,它可以运用独舞、双人舞、三人舞、群舞等多种舞蹈形式来表现较为复杂的故事情节和塑造内涵丰富的人物性格。舞剧按其场次结构可分为独幕舞剧和多幕舞剧;按舞蹈语言风格特点又可分为芭蕾舞剧和民族舞剧等。

二、舞蹈的特性与作用

(一) 舞蹈的特性

1. 动作性

舞蹈是人体动作的艺术,舞蹈所表现的内容都是通过人体动作的舞蹈语言进行展现和描绘的。

舞蹈动作一般可分为表现性动作、说明性动作、连接性动作。表现性动作是用来描绘人的思想情感和性格特征的。如表现人们激情时,常常采用一些急速地跳跃、旋转动作。描绘人的细腻情感时,常常采用一些圆润、流畅的缓慢动作。说明动作是展示人们行动的目的和具体内容的动作,这类动作常常采用一些模仿性动作,如洗衣动作、挑担动作、骑马动作等。连接性动作一般没有具体的含义,在舞蹈动作中起着衬托或连接作用,如舞蹈中的云手、垫步等。认识舞蹈的动作性,有利于舞蹈在表现领域里,运用人体形态的流动过程来最大限度地开拓动作的艺术美,用有限的动作表现无比丰富的生活和深邃的情思。

2. 节奏性

节奏是人们对时间的一种知觉,又称节奏知觉,它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。

在舞蹈中,节奏性一般表现为动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大

小。相同的动作,由于节奏的发展或是在力度上的增强与减弱,或是在幅度上的增大与缩小,都可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的内容。如许多舞蹈动作若把它们放大扩展,就可以表现人物开阔、粗犷的性格;若把它们缩小则表现人物拘束、谨慎的性格或情绪。再如快速的旋转可以表现出激动的情感,随着旋转速度的减慢,人的情绪也趋于平静。

法国美学家艾·格罗塞曾说过:“跳舞的特质在于动作节奏的调整,没有一个舞蹈是没有节奏的”。可见正确认识舞蹈的节奏性,充分发挥它的作用,才能加强舞蹈的艺术表现能力,增强其艺术魅力。

3. 造型性

舞蹈的造型性就是让舞蹈动作在连续流动的过程中给人以明晰和美的感受,并且在片刻的停顿和静止时呈现出舞蹈内在的含义和韵味。舞蹈的造型性特点是动中有静,静中有动,动静有序,二者皆美。它能充分展现人体的线条美和动作的美,集中反映内在的情感。舞蹈的造型性包括两个方面的内容,一是人体动作姿态造型,二是舞蹈队形、画面的造型。

造型美的标准服从于人们的审美观念,由于人们的审美观念、兴趣爱好具有多样性,因此,舞蹈动作姿态的造型美也是多样的。如我国民间舞讲究人体造型的曲线美,芭蕾舞讲究人体造型的伸展美。有的舞蹈讲究造型的对称和平衡等等。

4. 抒情性

舞蹈是人类感情集中表现的形式之一。人的形体动作能抒发人在最激动时的心态,表达丰富的内在感情。早在远古时期,先人们就以舞蹈状态和形式抒发他们的内心激情,表现生命的无限活力。诗人闻一多说:“舞是生命最直接、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。”舞蹈在表现人的情感方面所具有的真切、纯朴、激动、丰富、深厚等往往是其他艺术所不及的。

在生活中,我们把人的各种情感和情绪称为表情动作,舞蹈中表情动作主要是以生活中的表情动作为基础,经过艺术的提炼、组织、美化、加工而得来的,舞蹈的抒情性使舞蹈艺术具有迷人的魅力和强烈的美感。

5. 舞蹈的综合性

舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术,但舞蹈从产生之日起,就与音乐、美术、诗歌等密不可分。

在各种体裁的舞蹈作品中,舞蹈和音乐有着最密切的关系。音乐是舞蹈的声音,舞蹈则是音乐的形体,一个是有形而无声,一个有声而无形,它们的这种结合乃是天然合理的。

舞蹈作为一种综合性的表演艺术,服装、道具、灯光、布景等舞台美术的设置也是舞蹈作品不可缺少的重要组成部分。它对展现舞蹈所处的时代、

环境、人物身份及表现人物思想感情和推动舞蹈情节发展都起着重要作用。

综上所述,动作性、节奏性、造型性、抒情性、综合性构成舞蹈的特性。

(二)舞蹈的作用

1. 认识社会作用

舞蹈是人类社会生活的产物,不同时期、不同地区、不同样式、不同内容的舞蹈反映了各个历史时期的社会经济、政治、伦理、哲学乃至宗教和风俗的各个方面,反映了人们丰富多彩的生活内容和思想感情。通过学习和欣赏舞蹈可以了解历史,认识社会。

例如,通过观看音乐舞蹈史诗《东方红》,人们可以从中了解到中国共产党在“长夜难明赤县天”的时代领导中国人民越过千山万水,点燃抗日烽火,埋葬蒋家王朝,建立社会主义新中国的光辉历程。《东方红》就是一部形象的反映中国人民近百年来争取自由、反迫害、求解放的历史教科书。

通过观赏我国各民族舞蹈,可以一睹汉族的典雅秀美,蒙族的粗犷健壮,朝鲜族的内在含蓄,新疆维族的热情奔放。

此外,从美国的《四方舞》,孟加拉的《脚零舞》,捷克的《波尔卡》,日本的《八木小调》,波兰的《玛祖卡》,英、法、德、俄国等不同形式的《轮舞》中,我们可以了解到不同国家和民族的风格特色、性格特征及风俗习惯。

人们在舞蹈的欣赏过程中了解历史,了解世界各国各民族人民的精神风貌和民风习俗等,从而帮助人们认识社会。

2. 审美娱乐作用

舞蹈的审美娱乐功能通过有节奏、有造型、有表情的动作来体现。

作为欣赏活动,人们从舞蹈的节奏、造型、表情以及由此产生的律动中获得美感,激发想象,陶冶情操。凡优美的舞蹈作品,均通过优美生动的形象体现舞者审美意识和审美理想,并通过舞蹈语言抒发强烈的内心情感以牵动人们的情思。它让人们在艺术美的享受中,培养高尚的艺术情趣和审美能力。

作为娱乐活动,人们在身心投入一定的律动时,能得到一种情感被激发和情感得到宣泄的美感,一种在创造美、展现美的同时体会美和享受美的满足。各国各民族的民间舞大多是以自娱自乐为主要目的,每当丰收、节日之时,人们欢聚在广场和街头跳起欢快的舞蹈,用舞蹈抒发自己欢乐之情,把舞蹈当作自己娱乐的最好手段。

3. 教育宣传作用

作为教育手段,舞蹈不仅能够发展学生的身体,培养良好的身体姿态,提高动作的准确性,还能培养人的表现力、创造力、鉴赏力。同时由于舞蹈