



上海市舞蹈学校
建校 50 周年
系列丛书



现代舞 教学课程

钟 璐 著



教育部
《全国普通高等学校
舞蹈专业教育指导
委员会》



现代舞

教学课程

（第二版）

中国美术学院
美术考级教材



上海市舞蹈学校
建校50周年
系列丛书

现代舞

教学课程

钟 璐 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代舞教学课程. / 钟璐著. —上海: 上海音乐出版社,

2010. 3

ISBN 978-7-80751-447-3

I. 现… II. 钟… III. 现代舞蹈-专业学校-教材 IV. J732

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 023672 号

书名: 现代舞教学课程.

著者: 钟 璐

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

印刷: 上海市北印刷 (集团) 有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: 3 1/9 图、文 56 面

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4,000 册

ISBN 978-7-80751-447-3/J·397

定价: 18.00 元

读者服务热线: (021) 64315066 印装质量热线: 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

上海市舞蹈学校建校50周年
系列丛书编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 刘小琴

编 委：张鹏尧 姚婕红 陈 琳 蔡丽君
宁 治 姚 青 程沛然 安淑敏

序

舞蹈是一门最能表现人的生命情调,最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪,随着人民群众生活水平、生活质量的提高,舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代,她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校 50 周年之际,舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材,它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点,融知识性、训练性和实用性于一体,强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。整套系列教材图文并茂,学术性尤为突出,也有可操作性,对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。有了这两翼,我们的文化事业定会展翅飞翔! 让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上,放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营,在尊重艺术科学发展规律的前提下,诚信互动,和而不同,共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来! 愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传!

白淑湘

2010 年 3 月

编者的话

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,现已迎来了五十华诞。五十年来我校为上海乃至全国20多个省、港澳台地区及日本、韩国、新加坡等国培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家,成绩卓著,享誉国内外。1965年我校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了我校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸我校五十年的发展,从一无所有到硕果累累的艰难历程,无不涵盖了老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优良传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌,其中不乏有很多鲜为人知的故事和情景,我们特组织编写了《舞苑春秋——上海舞蹈家的摇篮》、《足尖上的茉莉花香》等书稿,供读者与我们共享那段既艰苦又美好的时光。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展。教材建设是衡量师资水平和教学质量的重要指标。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序,彰显特色。我们结合本校的特点组织教师编写了舞校校本教材。有《古典芭蕾舞基本训练教程》、《江南风格民间舞教材与教法》、《舞蹈筋斗基本训练教程》等。教材的编写,力求促进教学质量向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。这套丛书是我

们教学探索的初步尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴水,还须加倍努力,充实提高。

这套丛书作为校庆五十周年献礼,以激励上海市舞蹈学校全体师生为祖国的文化建设再创辉煌。在此,谨向丛书的撰写者、被采访者、出版社的领导和编辑同志表示衷心的感谢!

上海市舞蹈学校

2010年3月

前 言

现代舞在 20 世纪初受美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯与露芙·圣·丹尼斯的影响。反对单一的模仿,追求创造属于自己内心的舞蹈,强调以人体的解放与自由追求,带有浪漫主义和理想主义色彩。

当时舞蹈领域出现两大运动——古典芭蕾舞的盛行与现代舞的兴起。由于现代舞宣扬感觉的重要,认为直觉是认识世界唯一的办法的思潮,它成为了人们的内在需要,为现代舞的立足和发展奠定了良好的基础。

在 20 世纪中后期,受到后现代主义思想的影响,现代舞的各种技巧在大幅度的提高和变换,出现了立体、动力、抽象等派别,也有舞蹈家认为,讲究自由发挥的现代舞区别于其他舞蹈被程式化限制,其最终还是用肢体表达出情感与思想介乎芭蕾包括其他舞种的技术被采纳,也成为了一种流派。

现代舞不是一种固定的舞蹈形式,它是将现在的某种思想融入舞蹈中。不必顾及那些已经存在的某种舞蹈形式的法则,也不用顾及被形式美规则所限制,是编舞者以自己的思想创造和设计出的舞蹈。主张“舞蹈家必须使用肉体与灵魂结合,肉体必定发展为灵魂的自然语言。”是一种“赤足”独特,前卫性的艺术。

现代舞在不断发展,表现形式多种多样,但始终没有真正意义上的系统训练,更没有产生专业术语。

现代舞的创作因其强大思想的独特性,发挥个性,不存在普遍的规律,每个艺术家都可以由思想的引领,进入一片新的天地,创造出自己的“法典”。

现代舞虽然是一种独特的表现方式,对编创者来说,他可以把人们生活中的思维,在不限于形式的情况下,体现这一独特性。对舞者来说,仍然需要强化训练各种技术能力,身体各部位的运用,弹跳,速度等等。经过加工后用肢体来体现。这是一个由非舞蹈形式化走向肢体艺术化的过程。要完成这样一个过程不是选用任何一个人来体现的,需要舞蹈的基础,身体各部位的运用训练,这一普遍因素就显而易见了。

通过十几年的教学实践和编创实践,我撰写的这本现代舞教学课程。其课程分为三个阶段,初级阶段、中级阶段和提高阶段。每个阶段都有着不同的教学目的以及训练目的。在初级阶段,让学生了解现代舞,认识自己的身体,在训练中学会呼吸并且有效的发力,万事开头难,这一阶段极其重要,也是为学生以后的现代舞学习打下扎实的基础。到了第二阶段,让学生不断巩固基础训练,教学中应该加强方位、空间的训练以及力量素质的训练,这一步是为以后完成动作的质量的提高以及舞台空间的运用做好准备,另外,这一阶段,要强化学生舞蹈意识的升华,舞蹈是感官艺术,没有意识的舞蹈艺术,就像行尸走肉,令人乏味。到了提高阶段,就要不断增加技术难度,培养学生艺术表现能力,在各个方面加强操练,学会如何编创以及实践。

我希望撰写的这本册子,对于从事现代舞教学的老师与学生能有所借鉴,同时旨在抛砖引玉。欠缺与不足,希望大家指正。

作者

2010年3月

目 录

序.....	白淑湘	/
编者的话		/
前言		/
第一章 第一学年(四年级学生)初级.....		/
一、教学目的		/
二、教学内容		2
(一)基本站位与体态		2
(二)呼吸的练习		2
(三)手位与脚位		3
(四)收缩与放松(格雷厄姆技巧)		4
(五)地面练习		5
(六)身体各部位的运用		6
(七)脊椎练习		7

(八) 腿部训练	8
1. 蹲的基本组合	9
2. 擦地的基本组合	10
3. 划圈的基本组合	10
4. 控制组合	11
5. 大踢腿组合	12
(九) 手与腰的运作	12
(十) 跳	13
(十一) 步伐练习	14
(十二) 还原综合训练	15
三、注意事项	15

第二章 第二学年(五年级学生)中级

一、教学目的	17
二、教学内容	17
(一) 释放肢体	18
(二) 地心训练	18
(三) 空间、方位的训练	20
(四) 倒地与爬起(林蒙技巧)	20
(五) 大跳	21
(六) 转、翻	21
(七) 技巧	23
(八) 回复自然状态的综合练习	24

三、注意事项	24
第三章 第三学年(六年级)提高阶段	25
一、教学目的	25
二、教学内容	26
(一) 重心的运用	26
(二) 身体的自由流动	28
(三) 现代舞的发力与波浪原理	28
(四) 平衡与失衡	30
(五) 跳跃的综合训练	30
(六) 强化地面翻滚训练	31
(七) 控制训练	32
(八) 双人舞	32
1. 双人舞训练	32
2. 运用所学的双人舞训练做一段舞蹈小品	34
(九) 视、听、嗅、味、触五种感官	37
(十) 即兴舞蹈	38
(十一) 现代舞编舞法	38
1. 编舞的构思	38
2. 通过即兴舞蹈完善构思	39
3. 编舞的因素	39
三、注意事项	42

第一章 第一学年(四年级学生)初级

一、教 学 目 的

了解现代舞的基本特征及要求,学会现代舞的发力方式,逐步加强对自己身体的认识。

了解现代舞是一门“赤足”艺术,它完全没有束缚,可以没有繁杂的剧情,没有音乐性质的规定,甚至可以没有音乐。它的抽象意识,是由舞者的某种思想付诸于舞蹈动作,而特定安排的。在舞蹈中,不必塑造人物形象,也可以没有故事情节和生活背景。

现代舞要排除“再现性”、“更强化”、“表现性”、“表现自我”或者冲动、或者本能、或者奔放、或者伤感……然而,它也可以不表现“自我”,以一种“纯动作性”的表演方式体现,动作就是一切,没有情感,也不要求动作所表达的内容,以一种不受意识的支配,使其具有最大限度的任意性,使得以内容失去客观性为高,含义模糊,它的意义在于我们自己的理解。

要知道现代舞的特征——自由,开放,冒险,求新。

学会运用呼吸,如何掌握呼吸的运用,使舞蹈赋予生命力。

加强能力训练,强调爆发力与耐力的结合,为以后的学习打下基础。

在这一学年,涉及的动作内容,通过收缩与放松的训练,让学生摆脱上身的僵硬感,以及灵活运用身体;让学生掌握重心及中心的分配和转移,使其知道重心,由地而生,充分利用地心引力及反地心引力作用,可以使力量的运用产生新的支点。掌握了重心的运用,使舞蹈轻快流畅,也更能自如展现其幅度、力度。现代舞喜好地面训练,掌握与地面如何接触,如何托付

重心于地面。

通过现代舞的基本训练,感受现代舞所向往的原始纯朴与自然纯朴,让身体灵魂回归自然。

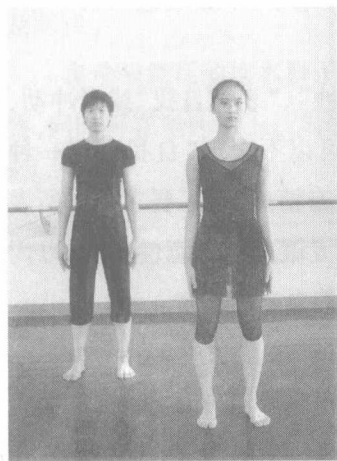
二、教 学 内 容

第一学年的现代舞基训课,包括了基本站位,基本体态,呼吸的运用,收缩与放松(格蕾厄姆技巧),地面练习,身体各部位的运用,脊椎练习,腿部训练,手与腰的运用,步伐练习,小跳中跳和还原综合训练。

(一) 基本站位与体态

(教学要求:掌握基本体态,感受回归自然的意境)

赤脚,全身保持直立,脚尖向正前方,脚位为正步,与肩同宽,脊椎向上运动,两肩向外运动,要求脊椎头部一条直线,体态基本呈放松自然状。双手垂直于大腿两侧,平稳的呼吸,感觉所有骨骼伸展开,人体基本保持直立状态,感受外空间在于意识,要注意占有所有身体的外空间(见左图)。



站立需注意重心,微微向前倾斜15度,脚后跟着实地面。仅仅一个站,就在为之后将要学习的所有动作打下基础,是非常重要的。就像芭蕾,没有把杆训练的基础,就没有办法更有效地完成离把后的动作。

(二) 呼吸的练习

(教学要求:在训练过程中,要求学生掌握身体的呼吸点,以及身体在放松状态下的感觉。)

舞蹈不仅是身体动作的艺术,而且是呼吸的艺术。如果没有呼吸的配合,舞蹈动作会显得呆板、无神且缺乏感染力。从现代生理学的知识中我们可以知道,呼吸是一种运动,它起到一个贯穿作用。呼吸主要是内在,需要让身体、心、呼吸合为一体,让动作跟着呼吸走。呼吸的实质,是有机体与外界环境之间的气体交换。吸气时胸廓向各方面扩大,呼气时则缩小。由此可

见,呼吸直接赖以胸廓的变化。从狭义上讲,舞蹈中的呼吸应称之为艺术呼吸。艺术呼吸是在自然呼吸的基础上控制、处理、合理把握、运用呼吸,从生理的需求上升为理性的支配及其运用。使呼吸、韵律、风格达到高度完美的统一体。钱宝森指出:“惊者上提,气者沉”,说明了“气”与舞蹈表现情感的关系,如悲伤时气是长吸短吐;欢乐时是快吸快吐。身体运动中抑扬顿挫、轻重缓急等“力”的形态,实际上都是由“气”控制的。“力”通过“气”来展示,“气”又顺“力”而来。呼吸要配合上动作,呼吸节奏与动作节拍要处理恰当,使其贯穿整个舞蹈,做到身心合一。不单单只是像呼出呼进那么简单,在现代舞中呼吸占据了非常重要的位子,强调的是内在而不是外在。舞蹈形体训练是培养舞蹈艺术表现能力的开端。“格雷厄姆技巧”,就比较着重于收缩与放松的练习,收缩下腹部肌肉以凝聚动力,再将此动力发放以伸展动作至更高、更远、更长。通过训练可以使人的自然形体成为富有表现力的艺术形体,“气”与形体训练是息息相关的。如上长、扩展的身体运动需要吸气,而下沉的动作则应呼气,腿部动作需提气以减轻负担。许多动律需立腰提胯;有些动作速度快且幅度大需吸气。在舞蹈的教学中,首先要对这最基本的气息进行规范的、系统的、有意的、有计划的训练。当掌握好了根本,配合气息去进行动作的训练时,才能有一定的收获。而肢体活动的形态和动作的动力既不过度使用,也不全然放松,而是在任其形成一股延续不断的力量,使得肢体从某一动作延展至下一个动作或更多的动作。在现代舞中正确的运用呼吸是很难的,用呼吸来贯穿动作到整个舞蹈,是舞蹈更为流畅而不僵化。

(三) 手位与脚位

(教学要求:了解现代舞的基本手位与脚位)

现代舞手位一般来说都是属于自然基本形态,双手垂直两侧逐渐向上延伸至90度,由手指带动两臂缓缓打开延伸至十字架式,再由手心与大臂的力量向人体的中心轴集中,手肘发力与肩同宽自然垂下。在基本形态的基础上脚呈正步为现代舞最常用的脚位,而二位则是往旁移动一个脚的位置,与肩同宽的正步位单脚往前移动一步便形成了现代舞中的四位。现代舞的所有脚位不同于芭蕾,而是关着的,所有的力量将会聚集到大腿肌肉上,可以比芭蕾更加能运用到力量。这是每个动作的脚位,每个动作都是

以这个脚位来做标准。

(四) 收缩与放松(格蕾厄姆技巧)

(教学要求:要求学生掌握身体收紧与释放,让身体完全受自己的意识控制,达到身体的自如。)

玛莎·格莱姆依靠个人的努力,创造了现代舞“收缩——放松”技巧;而最终成为改变舞蹈性质的而独立于芭蕾程式语言之外的颇具生命意识的现代舞体系。也成为当今世界广为流传,最具影响力的现代舞技术性语言和现代舞者们的必修课程。舞蹈动作虽有身体的局限,但是也有最大的和最小的动作。对于现代舞的气息来说,也有“极”点的收和“极”大的放。

首先,“极”点的收。就等于把所有的气息都收到没有,也就是屏息。人没有气息就处于静止状态,让我们从视觉上看到的也就是一个舞蹈动作的定格。当然这个收是有时间的限制,因为人的生理因素的影响。对于舞蹈来说保持到一定的时间后,必然性的要放。

其次,“极”大的放。与收同样的道理,放到最大,也是到了舞蹈动作的定格,因为它不可能再放了,只能在那定格住,同样要用“极”来形容。同样在一定的时间限制后,必然性要收了(见下图)。

