

学校文化娱乐活动项目训练与比赛

学校与教育丛书

学校舞蹈项目的

训练与比赛

《学校舞蹈项目的训练与比赛》 梁毅名◎编

辽海出版社

学校与教育丛书

学校文化娱乐活动项目训练与比赛

学校舞蹈项目的

训练与比赛

（北京舞蹈学院舞蹈考级教材） 编著者：刘军

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校舞蹈项目的训练与比赛/《学校舞蹈项目的训练与比赛》编委会编. —沈阳：辽海出版社，2011.2
（学校文化娱乐活动项目训练与比赛：3）

ISBN 978-7-5451-1139-2

I. ①学… II. ①学… III. ①舞蹈—青少年读物
IV. ①G632.428

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 016456 号

学校文化娱乐活动项目训练与比赛

学校舞蹈项目的训练与比赛

《学校舞蹈项目的训练与比赛》编委会/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 3 月第 1 版	印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1139-2	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

文化娱乐活动是文化体育娱乐活动的简称，其娱乐性、趣味性、知识性和多元化结合的特点是广大读者学习之外追求的一种健康生活情趣。

学校的文化娱乐活动项目包括音乐、美术、舞蹈、文学、语言、曲艺、戏剧、表演、游艺等多方面内容，广大青少年同学在课余时间通过参加多种形式的文化娱乐活动，能够达到开阔视野、陶冶情操、增长才智、提高能力、沟通人际、适应社会以及改善知识结构，掌握实用技能等效果。在这些文化娱乐活动中，他们通过接受不同形式、不同内容的有益教育，能够受到潜移默化的作用，从而达到提高思想、文化和身体的综合素质，这对造就和培养有理想、有道德、有纪律、有文化、适应时代腾飞的新一代人才有着十分重要的作用。

如今的广大学生课业负担都比较重，课堂学习与课余活动时间安排不尽合理，往往课余文化生活比较贫乏，适合广大青少年同学娱乐的场所不多，健康的课余文化生活缺乏必要的引导，这是摆在广大教师和教育研究者面前急待解决的重要问题。那么，如何在封闭式学校的管理中处理好繁重的学习压力与课余文化生活的关系呢？如何才能使综合素



质得到全面提高呢？

为了适应青少年发展的需要，营造良好的校园文化环境，为校园文化娱乐活动的组织策划提供良好的指导，我们特地编辑了这套“学校文化娱乐活动项目训练与比赛”丛书，包括《学校音乐项目的训练与比赛》、《学校美术项目的训练与比赛》、《学校舞蹈项目的训练与比赛》、《学校器乐项目的训练与比赛》、《学校语言项目的训练与比赛》、《学校曲艺项目的训练与比赛》、《学校戏剧项目的训练与比赛》、《学校表演项目的训练与比赛》、《学校棋牌项目的训练与比赛》和《学校游艺项目的训练与比赛》共10册。本套书从学校的实际情况出发，以育人为根本目标，坚持先进文化的方向，从音乐、绘画、表演、游艺等方面重点对学生的基础知识和操作能力进行训练，努力使他们在娱乐中学到知识，在欢笑中陶冶情趣，并通过系统的训练和比赛，使他们的智力得到开发、知识结构得到改善，最终达到新课标要求的培养高素质的合格人材的目标。

本套书涉及到文化娱乐的多种知识领域，具有很强的系统性、实用性和现代性，对于校园文化娱乐活动的组织策划，具有良好的指导作用，非常适合各级学校领导、教师以及有关人员阅读和收藏，也是各级图书馆陈列和收藏的最佳版本。



目 录

第一章 舞蹈的基础知识	(1)
第一节 舞蹈艺术概述	(2)
1. 舞蹈的概述	(2)
2. 舞蹈的起源	(4)
3. 图腾与舞蹈	(7)
4. 生殖崇拜的舞蹈	(10)
5. 舞蹈的欣赏	(12)
6. 跳舞的好处	(13)
7. 中国舞蹈的历史	(14)
8. 西方舞蹈的历史	(35)
第二节 舞蹈基本常识	(52)
1. 舞蹈的要求	(52)
2. 舞蹈的特性	(53)
3. 舞蹈的种类	(54)
4. 舞蹈动作	(58)
5. 舞蹈内容	(60)
6. 舞蹈形式	(62)



7. 乐舞	(66)
-------------	------

第二章 舞蹈的学习训练

(71)

第一节 交际舞的学习训练	(72)
--------------------	------

1. 交际舞的基础知识	(72)
-------------------	------

2. 交际舞的练习方法	(74)
-------------------	------

第二节 踢踏舞的学习训练	(80)
--------------------	------

1. 踢踏舞的基础知识	(80)
-------------------	------

2. 踢踏舞的训练方法	(91)
-------------------	------

第三节 芭蕾舞的学习训练	(94)
--------------------	------

1. 芭蕾舞的基础知识	(94)
-------------------	------

2. 芭蕾舞的训练方法	(112)
-------------------	-------

第四节 探戈的学习训练	(116)
-------------------	-------

1. 探戈的基础知识	(116)
------------------	-------

2. 探戈脚部运用的技巧	(124)
--------------------	-------

3. 探戈的训练方法	(126)
------------------	-------

第五节 桑巴的学习训练	(136)
-------------------	-------

1. 桑巴舞的基础知识	(136)
-------------------	-------

2. 桑巴的训练方法	(141)
------------------	-------

第六节 北京平四的学习训练	(145)
---------------------	-------

1. 北京平四的基础知识	(145)
--------------------	-------

2. 北京平四的训练方法	(146)
--------------------	-------

3. 北京平四舞舞姿	(147)
------------------	-------

4. 北京平四基本步伐练习	(148)
---------------------	-------

第七节 华尔兹的学习训练	(149)
--------------------	-------

1. 华尔兹的基础知识	(149)
-------------------	-------



2. 华尔兹训练方法	(152)
第八节 快步舞的学习训练	(162)
1. 快步舞的基础知识	(162)
2. 快步舞的训练方法	(164)
第九节 街舞的学习训练	(166)
1. 街舞的基础知识	(166)
2. 街舞的训练方法	(200)
3. 街舞的训练窍门	(210)
4. HipHopDance 基本舞步训练	(211)
5. 街舞训练技巧	(213)



第一章

舞蹈的基础知识



第一节 舞蹈艺术概述

1. 舞蹈的概述

舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交/求偶、祭祀、礼仪等。

一、独立的舞蹈艺术发展道路

东方的学者孔子说：“夫礼，先王以承天之道，以治人之情，故失之者死，得之者生。”西方的学者哈佛洛克·葛理斯说：“如果我们对舞蹈的艺术漠然视之，那么我们不仅无法了解肉体生命的至高表征，并且也无法了解精神生命的至高象征。”东西方学者都强调了：舞蹈是和人类发展的几乎所有方面都紧密交织在一起的。因此，当舞蹈作为一门独立的艺术，在走过其发展的历史路程中，舞蹈和人类的传统、人类的社会的千丝万缕的联系，使人类舞蹈艺术反而形成了错综复杂的发展形态。

二、丰富多彩的舞蹈形式

以中国舞蹈文化为例：

中国古典民间舞蹈从起源形态上分类，大致分为三大类：



劳动生产类，民生民俗类，祭祀类。

从文化形态上分类，有：农耕文化型、山林文化型、水上人家型、海洋文化型、草原文化型、绿洲文化型、城镇宫廷文化型、佛教（兼及道教、各宗教）文化型、戏曲文化型。

中国古典民间舞蹈从道具上分类，比较典型的有：龙舞、狮子舞、鼓舞、灯舞、绸舞、扇舞、鞭舞、剑舞、轿船舞、踏歌、秧歌、拉花、二人转、社火等等。每一类舞中又有很多各具特色的舞种，比如，社火里就有：踩高跷、跑竹马、跳春牛、跑驴等等。

形式丰富多彩的人类舞蹈艺术是人类文明的象征，是人类文化的宝贵财富，但如此五彩缤纷的舞蹈类别和舞种，又给人们出了一道难题：人类舞蹈艺术的定义到底是什么？

三、人类舞蹈艺术的定义是什么？

中国古籍《毛诗·大序》中提出：“……情动于中，而形于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”芭蕾舞剧的奠基人诺维尔也说：“人类的感情达到语言不足以表达的程度，舞蹈就会大大奏效，……作为人类感情顶峰的喊叫，也已显得不够，于是，喊叫被动作所取代。”这些理论说到了舞蹈艺术是人类抒情的最高形式。美国现代舞蹈创始人，依沙杜拉·邓肯认为：“凡借身体动作以表达思想感情的创造性活动，都是舞蹈艺术。”英国哲学家科林伍德认为，舞蹈是“一切艺术和语言之母”。柏拉图在他老年时最后一篇文章《法律》中说：“良好教育的内容就在于知道如何唱得好和舞得好。”始终执著于生活艺术是一种舞蹈的信念的尼采，曾在一封信上说：“我的文体是一种舞蹈。”这些说法都牵涉到舞蹈艺术的广泛



性。李白诗：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。因得穷欢情，赠我以新诗。”李白在这里阐明了舞蹈是欢乐和灵感的根源的思想。白居易：“始知乐与时政通，岂听铿锵而已矣。”说明了舞蹈与时代风气、风俗相通的道理。

古今中外人们对舞蹈艺术的论述很多很多，这些论述，都有一定的道理，但是，我们没有看到一个科学的、全面的、准确的舞蹈艺术的定义。在探索人类舞蹈艺术定义的过程中，我们感到，由于人类舞蹈艺术发展的历史久远，错综复杂，不是一个定义所能涵盖的，因此，写了这篇《人类舞蹈的历史定义》，以便更好地梳理清楚人类舞蹈发展的脉络，更好地了解人类舞蹈艺术的内涵本质。

我们是业余舞蹈爱好者，研究、探索舞蹈艺术的条件很困难，也很有限，不足之处是难免的。人类舞蹈艺术的定义是个很重要的艺术科研课题，我们在此只能是提出这个课题“抛砖引玉”了。毕竟，中国有很多拿着国家工资的舞蹈专业工作的人。

2. 舞蹈的起源

据艺术史学家的考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态的表情来传达各种信息和进行情感、思想的交流。以后由各种声音发展成为语言和音调以后，才相继产生了诗歌和音乐。在劳动中，由于制造工具，人的手逐渐变得灵巧起来，又诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化，思维能力和认识事物水平的提高，曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。那么，



舞蹈作为一种最古老的艺术，它的源头来自哪里呢？

我国古代和古希腊的神话传说中说，人类是从天帝那里学来的舞蹈、或是人类受到掌管舞蹈的女神的启发才创造出舞蹈来。我们知道，古代的先民，对神和人的概念的理解，并不像现代的人分得那样清楚。那时的人们往往把一些具有不凡才能的人、超出一般人的智慧和力量的人，或是对于人类作出大较大贡献的人，都看成是神的化身，或是能通神的人。现在，我们知道，各种各样的神都是人根据自己的影象为基础，经过想象而创造出来的。是神创造了舞蹈，归根结底也就是我们人创造了舞蹈。那么，人又是如何创造了舞蹈呢？

有的学者认为，人由模仿的本能，舞蹈是人用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿，如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等等，人们都可以模仿它们进行舞蹈。

也有学者认为，在艺术的起源中，模仿虽然重要、但还不是真正的起因，艺术的起因是“游戏的冲动”，游戏是白的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志。这里的的游欢，是指人的审美需求，即以假象为快乐。如人模仿动物的舞蹈、就是通过这种假象的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感。

还有学者认为，由于原始人的思维分不清主客观的界线、认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此，有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。



不少学者从原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作是非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方式和手段，因此认为舞蹈起源于性爱活动。而有的学者，认为舞蹈不仅表现人的情爱，人们的各种激越的情感，人们生活中有重大意义的情感和活动，都会用舞蹈来表现。再没有别的艺术行为，能像舞蹈那样的转移和激动一切人类，我国古代乐舞理论中就有：“清动于中而行于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”这也生动地说明了舞蹈是表现人们最激动的情感的产物。

我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论，因为劳动是人生存和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种劳动生活的占有最大的比重。

我们认为以上各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但又都不十分完整和全面，因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上的一切事物的构成一样都不是单一的，而是有着多种因素的，所以人们主张“劳动综合论”，即：舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要，如果再详细一点来说，舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产（狩猎、农耕）、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感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艺术形式之一。



3. 图腾与舞蹈

图腾原为美洲印第安人的方言，即“他的血族”。图腾是民族共同的标志或符号，是对外的意义，也有奉图腾为始祖的对内意义。他们多以动物、植物或无生物及自然现象为标志，并且认为图腾主宰着他们全体成员的吉凶祸福。印第安人有以鹰为图腾的，澳洲的土著许多部落各以一个图腾为名，如雨、水、袋鼠、食火鸡等。中华民族同样经历过这样的历程，远在夏商之前，图腾即为原始民族的信仰和标志，黄帝氏族即以云为图腾标志：“昔者黄帝氏以云纪，故为云师而云名”（《左传·昭公十七年》）。关于图腾的起源，近来学者们有了新的探索。民族学家杨堃认为：“图腾是女子生殖器象征或‘同体’。”“图腾是妇女生殖力的象征物，图腾崇拜，乃是对妇女生殖器象征物的崇拜，也是对民族本身的‘神化与崇拜’。”（《民间文学论坛》）赵国华则认为：“在原始社会，某些女性生殖器和男性生殖器的象征物演化成了图腾，亦即演化成了某些氏族的始祖的标志。”（《生殖崇拜文化论》）

原始氏族图腾崇拜与舞蹈和武术活动关系极为密切，祭祀、庆典都要对着图腾起舞，后来逐渐演变为模拟图腾起舞，从而产生大量象形取意的拳法和舞蹈节目。如黄帝氏族以云为图腾，而产生了以《云门大卷》为名的乐舞，以祭祀黄帝。原始夏人的图腾为龙。“鲧死……化为黄龙，是用出禹”，其后有了龙舞，一直留传至今，而龙成为华夏民族的象征。龙是虚拟的动物，龙的基调是蛇，陶寺出土的属于夏文化的龙盘形象可资证明。此后，又吸收了兽类的四脚、马的头、鬣



的尾、鹿的角、鱼的鳞和须（闻一多《伏羲考》）。说明华夏民族是由不同图腾部落兼并糅合而成的一个综合形象，是部落兼并的产物。辽东半岛后洼出土的 6000 年前的石龙是目前所见最早的龙图腾形象，其后在汉代才出现了龙舞的最早记载（见董仲舒《春秋繁露》）。实际上龙舞的出现要早得多。

滇西南哀牢山脉彝族和凉山彝族都自称为“罗罗”，意为虎。彝族自命为虎，有的奉石虎为祖先，反映了彝族曾以虎为图腾。甘肃省出土的虎斑纹陶片是图腾崇拜的实物。彝族、纳西、傈僳等族以黑虎为图腾。西南地区的巴人及其后代土家族和普米族、白族则以白虎为图腾。彝族以十二属相轮回纪日，以虎为首。至今还保留《十二兽神舞》。这是由巫表演的，该舞以表演虎神降临，猛扑家畜的动作为高潮，可以想见虎图腾舞的原貌。彝族《打歌》时边舞边吟唱“罗哩罗，罗哩罗！”意即“虎啊虎、虎啊虎！”

东北地区黑龙江一带鄂温克族是以熊为图腾的，最初他们禁止猎熊，但后来在不得已的情况下，捕猎并宰杀充饥。日本北海道的阿伊努族也是以熊为图腾，他们先捕幼熊养大，每年熊祭时，杀之以祈福，祭熊时伴以歌舞，多为女性舞，有的戴熊面具，着熊纹衣，舞名《乌宝宝》。

我国以鸟为图腾的氏族也不少，仰韶文化半坡类型就有鸟头陶塑。传说伏羲氏的后裔少昊氏“以鸟命官”，有凤鸟氏、玄鸟氏、青鸟氏等 24 种，可能是以鸟类为图腾的 24 个氏族结合在一起，都有一定的官职。龙凤图腾是古代民族中最基本的两大类，凤即玄鸟。《诗经商颂·玄鸟》：“天命玄鸟，降而生商。”传说黄河下游殷商的始祖契，是其母简狄吞食玄鸟蛋而生，因之殷人是以凤为图腾的。满族的图腾为神



鹊，传说满族的始祖神，是他母亲吞食了神鹊所衔的朱果而生的。满族祭神和“萨满”跳神时都要立“神杆”饲鹊，萨满则在杆下起舞。蒙古族则以白色的海青作为自己部落的图腾（见乌兰杰《蒙古族古代狩猎歌舞》）。蒙古族放海青拿天鹅，是很古老的习俗。据说蒙古族舞蹈的碎步向前跑和顺拐，都是模仿海青的，这是图腾舞的遗迹。以鸟为图腾在世界范围还有很多，如：加拿大温哥华印第安人的后裔现在仍保留猫头鹰的图腾舞，不但有大型木雕的猫头鹰形象，而且有舞蹈，舞者衣纹为猫头鹰，全身披挂它的猎获物老鼠。

我国中南地区瑶族以狗为图腾，每年有祭祀祖先盘古的风俗。陆次云《峒溪纤志》：“岁首祭盘瓠，揉鱼肉于木槽，扣槽群号以为礼。”瑶族刺绣中很多花纹为狗，而扣木槽则变为击长鼓舞蹈以祭盘王的习俗留传至今。青蛙（广西等地称“蚂拐”），也是古代某些氏族的图腾。东北少数民族有“金蛙”“朱蒙”，广西壮族东兰、巴马、凤山、天峨等县至今保留着对青蛙的祭典，旧历正月要举行一年一度的“蚂拐节”，在天峨县与排乡云榜村，至今还保留着图腾舞蹈《蚂拐舞》（金涛《图腾舞蹈文化的遗韵》）。而云南丽江纳西族崇拜的图腾除虎、狮以外还有蛙为图腾，他们身上披的羊皮要剪裁成蛙的体形（木丽春《纳西族的图腾服饰——羊皮》载《东巴文化论集》）。纳西族东巴经象形文字舞谱中还指出，“居住在辽阔富饶的大地上的人类，其舞蹈的来源是由于看到金色神蛙的跳跃而受到启发的”（见《神寿岁与东巴舞谱》）。这足以说明图腾和图腾舞蹈的密切关系。

图腾随氏族部落的分裂、兼并、迁徙出现不同层次，不同的文化圈，一个氏族也不止一个图腾。图腾最早是全体族

