

学前教育专业艺术系列教材



U DAO

JICHU XUNLIAN

舞蹈基础训练

袁 艳 主编



苏州大学出版社

学前教育专业艺术系列教材



U DAO

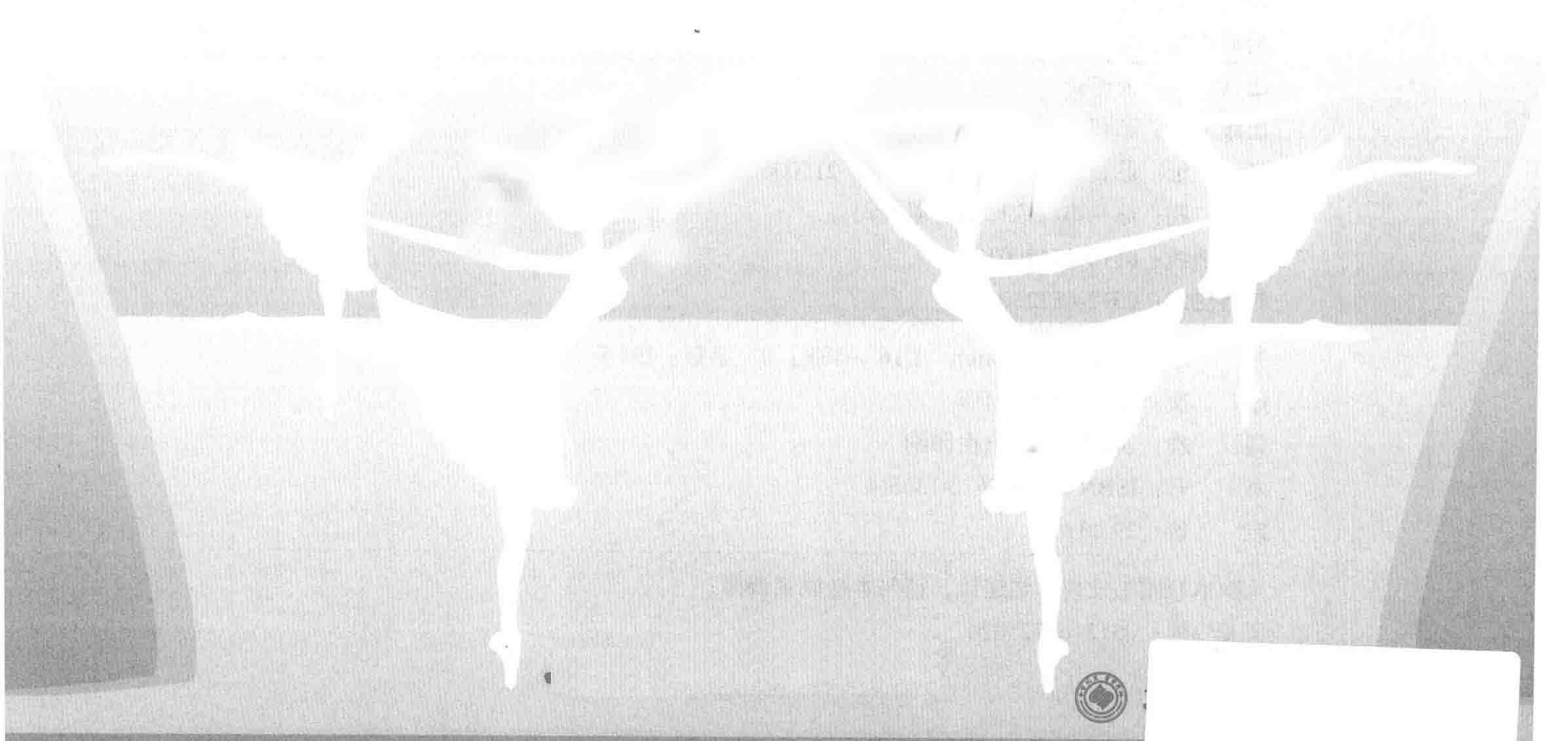
JICHU XUNLIAN.....

舞蹈基础训练

.....

<<<<<

袁 艳 主编



图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础训练 / 袁艳主编. — 苏州: 苏州大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5672-1365-4

I. ①舞… II. ①袁… III. ①舞蹈训练—教材 IV.

① J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138701号

书 名: 舞蹈基础训练

主 编: 袁 艳

责任编辑: 孙腊梅 洪少华

装帧设计: 吴 钰

出 版 人: 张建初

出版发行: 苏州大学出版社 (Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 刷: 苏州市深广印刷有限公司

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 890mm×1240mm 1/16 印张: 9 字数: 195千

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1365-4

定 价: 29.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020

编委会名单

主 编 袁 艳

副主编 方天梅 冯朝翠

编 委 吴婷婷 柴 蓉 江 慧 钮 瑞 徐孟龙 李梦皎

第一章 舞蹈基本理论知识	1
第一节 舞蹈概论	1
一、舞蹈的主要特征	1
二、舞蹈的类别	3
第二节 舞蹈的基本知识	6
一、身体基本方位和人体各部位名称	6
二、舞蹈常用术语	11
三、舞蹈记录方法	13
第二章 舞蹈基本功训练	15
第一节 中国古典舞训练	15
一、基本脚位	15
二、基本步伐	18
三、手位与手臂训练	19
四、训练组合	23
第二节 芭蕾舞训练	36
一、手的位置	36
二、脚的位置	38
三、身体素质与软开度训练	39
四、动作组合	40
第三章 中国民族民间舞蹈	57
第一节 藏族民间舞	57
一、舞蹈风格和动作特点	57
二、基本动作	58





三、舞蹈组合	62
第二节 东北秧歌	70
一、基本简介	70
二、基本动作	70
三、舞蹈组合	76
第三节 蒙古族民间舞	81
一、基本简介	81
二、基本动作	82
三、舞蹈组合	88
第四节 维吾尔族舞蹈	92
一、基本简介	92
二、基本动作	93
三、舞蹈组合	100
第五节 傣族民间舞	107
一、风格特点	107
二、基本体位	108
三、基本动作	113
四、基本舞步	114
五、舞蹈组合	115
第六节 安徽花鼓灯	122
一、基本简介	122
二、脚的基本位置	122
三、扇子的位置与拿法	123
四、扇花与扇花舞姿	125
五、基本舞步	125
六、扇花组合	126
七、儿童花鼓灯舞	134
参考文献	138

第一章 舞蹈基本理论知识

第一节 舞蹈概论

舞蹈是社会生活的反映,与其他艺术门类一样,起源于人类的劳动实践和其他多种生活实践。

舞蹈是通过节律化、造型化和表情化的人体动作塑造艺术形象,以表达人们思想感情的一种艺术形式。作为一种艺术,舞蹈追求艺术美,并具有教育功能、认知功能和审美愉悦功能。

舞蹈能够促进人们身心的全面发展,是美育的重要手段之一。它能使人的动作协调、反应灵敏,能有力地促进人脑的发育成长;能使人筋骨柔韧、肢体强劲、精神振奋、心灵净化;能增强人们之间的情感交流和社会凝聚力,而且对人们的道德情操的教育有着深远的影响。

舞蹈艺术发展到今天,作为人的本性、感情直观的外化显示,它始终闪烁着真、善、美的理想光辉,从而成为推动社会前进和发展的一种能动的精神力量。

一、舞蹈的主要特征

舞蹈艺术是以人体的形体动作、姿态和造型的组合变化而形成舞蹈语言,从而塑造出生动鲜明、具体的舞蹈形象来表现人物的情感和思想,并以此反映现实生活的。

它主要具有以下六种艺术特征:

1. 动作性

舞蹈动作是舞蹈作品的最基本元素。舞蹈从最单一的姿态开始,到形成舞句、舞段,从一个小型舞蹈到形成一部大型舞剧,都是在相同动作的重复、发展,不同动作的衔接、变化基础之上,在有目的的组合过程中发展完成的。

在舞蹈艺术中,人物情感、思想性的表现,情节、事件的发展,矛盾冲突的推进,情调、氛围的渲染,意境的形成等,都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言不停地发展、变化来





完成。

舞蹈动作从它的功能和作用的角度,可大致分为表情性、说明性、装饰性联结三类动作。表情性动作主要有描绘人物的情感、思想和性格特征的,具有一定的类型化、概括性。说明性动作主要有展示人物行动的目的和具体内容的,这类动作具有更多的模拟性、象征性特点。装饰性联结动作常作为表情性动作和说明性动作相互转换和连接的过渡动作,一般没有明显含义,在舞蹈中起装饰、衬托作用。

2. 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象。舞蹈作品中的情景和人物心理状态、情感,都必须通过舞蹈形象直接表现出来,如梦幻中的情景、某一个人的感受、激烈的思想斗争等等。它是通过人们的视觉器官(眼睛)来进行审美感知的。

3. 节奏性

没有节奏便没有舞蹈,任何舞蹈都具有节奏性,舞蹈的形态、形象是一种具有节奏性的动态形象。

在舞蹈中,节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。即使是相同的动作,由于节奏的发展变化,也会表现出不同的情绪和情感,体现出不同的丰富内容。例如,在力度上增强或减弱,在速度上加快或减慢,在幅度和能量上增大或缩小,等等。

4. 造型性

舞蹈动作具有美感形式最基本的条件和主要的因素是舞蹈动作必须具有造型性。造型必须是经过提炼和美化了的最生动、最鲜明、最有表现力的典型性动作,它首先应构成具有美感的形象。所以人们常说:舞蹈是动的绘画、活的雕塑。

舞蹈中的人体动作、姿态的造型是多种多样的,有对称、平衡的美,有矫健、温和的美,有阳刚、阴柔的美,有幽雅娴静、活泼生动的美,等等。

舞蹈队形、画面的造型,是舞蹈作品构成的重要因素。不管是独舞还是群舞,无论是抒情还是叙事,舞蹈者总要在舞台的空间按一定的方向、路线进行运动。根据舞蹈作品所表现的不同情绪和内容的需要,也就相应产生了各种类型的舞台空间运动路线和画面造型。

舞蹈的空间运动路线大致可分为斜、竖、横、圆、曲折五种。

舞蹈画面造型一般有方形、圆弧形、三角形、菱形、梯形等。

5. 抒情性

舞蹈是一种抒情性艺术,这是舞蹈艺术一个非常重要的审美特征,它用舞蹈语言来表现和描绘人的内在精神世界和丰富复杂的情感体验。

无论是人的初级感情还是高级感情,舞蹈都可以充分、深刻、淋漓尽致地予以表达,它在表现人的情感方面所具有的真实、直观、激烈、丰富、深厚的特点,往往是其他艺术门类所不及的。舞蹈既能表现人们的情感,也能表达人们的思想。它借助于情感这个中介,使人物思想的内涵意蕴充分地展现出来。

6. 综合性

舞蹈形象是一种综合性的艺术形象。舞蹈从产生就与音乐、诗歌、美术等艺术相随相伴,它们同样是舞蹈艺术的重要组成部分,其中音乐是舞蹈最亲密的伙伴。没有优秀的音乐很难产生优秀的舞蹈作品,从一定意义上可以说,音乐是舞蹈的声音,舞蹈是音乐的形体。

在舞蹈艺术中,音乐一般具有三个方面的作用:

描绘人物的思想感情和性格特征,与舞蹈一起共同完成塑造艺术形象的任务;对舞蹈所处的客观环境和气氛进行渲染和衬托;具有明显的戏剧性因素,在一定程度上担负着交代和展现剧情的任务。

服饰、布景、灯光和道具等舞台美术元素也是舞蹈艺术不可缺少的,它对于展现舞蹈作品所处的时代、环境和人物形象,表现人物思想感情和推动舞蹈情节的发展都起着不可忽视的作用。

二、舞蹈的类别

1. 按表演形式划分

(1)独舞:指由一个人单独表演的舞蹈形式。在舞剧或集体舞中,常用独舞形式突出刻画人物性格和思想感情,它要求表演者有高度的舞蹈表演技巧和较为全面的艺术修养。

(2)双人舞:指由两人一起表演的舞蹈形式,是作品中人物对话的一种表现形式,用以表现人物之间的思想感情交流。双人舞除了要求两人具有较高的技巧之外,还要求在舞蹈上配合默契、和谐一致。

(3)三人舞:指由三个人表演的舞蹈形式,三人舞大部分是具有情节性的小型舞蹈作品,是能够组成性格冲突的最小舞蹈形式。三人舞的运动方式主要是非对称的、矛盾的,使之成为一种具有特色的舞蹈样式。





值得注意的是,并非三个人表演的舞蹈都可以称为“三人舞”,如果三位表演者始终以整齐划一的动态表演,那只是一个小群舞。

(4)群舞:是有三人以上表演的多人舞蹈形式。从表演的性别上可分为男子群舞、女子群舞和男女大群舞。群舞注重队形和画面的变化,构图丰富、色彩纷呈,有较浓郁的民族风格和地方特色。从内容构成上可分为情节性群舞和抒情性群舞。

(5)组舞:通常是将几个相对独立完整的舞蹈作品组合在一起进行表演。有的可根据共同的主题,把几个舞蹈组合在一起,有的可根据共同的形态组合在一起,也有根据编导或演员自身的创作或表演风格进行组合。

(6)舞剧:舞剧是一种大型的舞蹈表演形式,它可以运用独舞、双人舞、群舞及组舞等多种舞蹈手段,来表现较为复杂的故事情节和塑造内涵丰富的人物性格。舞剧以舞蹈为主要表现手段,综合音乐、美术、照明、文字、戏剧等艺术形式来反映生活、表现故事。世界各国都有各具独特风格的舞剧。新中国成立后,我国民族民间舞剧得到很大发展。

2. 按风格划分

(1)中国古典舞:指具有古典风格的中国舞蹈,是在民间舞蹈基础上经过历代舞蹈艺术家们的提炼、加工、整理、创造而逐渐形成的,它有整套规范化的舞蹈技艺、程式化的表现手段、严谨的训练体系和相对稳定的审美原则。中国古典舞大多保持在传统戏曲舞蹈中。在表演上手、眼、身、法、步的紧密配合使中国古典舞更具传统特色。

20世纪50年代初期,当时的舞蹈工作者为创作和繁荣民族舞蹈艺术,对中国古典舞进行了挖掘、整理,继承了中国戏曲表演中的舞蹈步伐、身段、武术、毯子功等精华,借鉴和参考芭蕾的训练方法,编写了中国古典舞训练教材。在20世纪80年代,由李正一、唐满城两位教授创建了中国古典舞身韵教材,标志着中国古典舞不仅从外形上,而且从内在的身韵上都找到了与中国传统文化精神相一致的舞蹈训练体系。

(2)中国民间舞:指在群众中流传并具有鲜明的地方特色和风格的中国传统舞蹈形式。它与人们的劳动生活、传统观念、民俗活动紧密结合,经过历代相传,人们不断加工、创造,是既有中国特征又有民族特色的舞蹈。民间舞蹈是舞蹈创作的源泉和基础。

由于社会发展水平不平衡,各民族、各地区人民的生活、历史、风俗习惯以及地理环境和自然条件的不同,所以形成的舞蹈风格和特色有着明显的差异。

在中国56个民族漫长的形成、发展、融合的过程中,民间舞蹈的种类繁多,形式广泛多样,至今没有准确的统计,仅就汉族的秧歌舞蹈来看,有东北秧歌、陕北秧歌、海阳秧歌、胶州

秧歌、鼓子秧歌等。在其他民族民间舞蹈中又有蒙古舞、藏舞、维吾尔族舞、朝鲜族舞、傣族舞、苗族舞等等。中国民间舞蹈在社会发展的同时也在不断发展,传统的舞蹈形式不断地融入时代精神,充满了生机。在对外文化交流中,中国民间舞受到了国际友人的高度评价,逐步走向世界。

(3) 芭蕾舞:是欧洲古典舞剧的统称。它有狭义与广义之分,狭义的芭蕾舞,专指产生于欧洲的一种综合性舞蹈艺术形式,包括古典芭蕾和现代芭蕾;广义的芭蕾舞,泛指一切用有韵律的人体运动来表现人的思想感情和社会生活的舞蹈表演。

作为特定的舞蹈艺术形式,15 世纪芭蕾起源于意大利民间。16-19 世纪芭蕾形成于法国宫廷。进入宫廷后,逐渐形成一种在统一的构思下,集歌唱、朗诵、舞蹈与戏剧于一体的综合性表演。17 世纪 70 年代,芭蕾从宫廷走入剧场,产生了专业演员,舞蹈技术迅速发展。18 世纪传入俄国,到 19 世纪已经发展成为一门独立的艺术,并创造了足尖技巧,形成了规范的和程式化的表演以及一套完整科学的训练方法。20 世纪以来,各种现代文艺思想对芭蕾产生了很大影响,逐渐形成了不同风格的学派,其中有意大利学派、俄罗斯学派、法兰西学派等。现代舞的产生,对古典芭蕾有很大的冲击,出现了交响芭蕾舞、现代芭蕾舞等各种不同的探索与创造,在芭蕾舞程式上有很多突破,呈现了多种风格的芭蕾舞。我国的芭蕾舞从 20 世纪 50 年代开始得到发展,各地建立了芭蕾舞团和芭蕾舞专业学校,培养出了很多优秀的芭蕾舞演员,同时参加了许多国际性重大的芭蕾舞比赛,取得了优异的成绩,我国的芭蕾舞得到了迅速发展,走向了世界。

(4) 现代舞:现代舞的特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,用最自由的身体表现最高的智慧。它是 19 世纪末、20 世纪初由美国著名舞蹈家伊莎多拉·邓肯创造兴起的一种新型舞蹈。近一个世纪以来,邓肯一直被现代舞蹈家们奉为精神领袖,被誉为“现代舞之母”。

邓肯认为,舞蹈的本质应通过人体动作表现人类精神。在芭蕾舞的改革中许多舞蹈家受此影响,继承了邓肯的主张,在各自基础上发展创造,形成了许多不同风格的现代舞流派。现代舞 20 世纪初传入我国。

(5) 社交舞:指欧洲文艺复兴以来的宫廷舞蹈和近代社交舞蹈,又称“交谊舞”或“交际舞”。这些舞蹈中的绝大多数是从法国、意大利、西班牙的民间舞蹈演化而来的。经过各国宫廷的舞蹈教师按照宫廷生活和礼仪习俗的需要进行加工改造,使之具有规范的程式。每种舞蹈都有严格规定的步伐、舞蹈构图、舞曲、举止仪态和进行程序,成为宫廷贵族展示自己富丽华美的服饰、高贵文雅的风度以及地位和尊严的舞蹈形式。直到 19 世纪初期,这种贵族式的





宫廷舞才成为社会各阶层人人可跳的社交舞蹈。当今社交舞坛的交际舞又逐步形成普通的舞厅舞和具有竞技表演性质的国际标准交谊舞。国际流行的标准舞主要有：华尔兹、探戈、狐步、快步舞、伦巴、桑巴、恰恰舞、牛仔舞、斗牛舞等。

社交舞发展到今天虽然有一定的竞技和表演成分,但从本质上来讲,还是属于社交活动自娱性的舞蹈。

3. 按体裁划分

(1) 抒情性舞蹈: 主要是抒发人物的思想感情, 即通过特定的情景和人物思想感情, 塑造出鲜明生动的舞蹈形象, 达到感染观众的目的, 也叫情绪舞。一般来说, 抒情舞蹈在表现手法上注重写意, 舞段比较完整和流畅, 群舞动作强调整齐划一。由于抒情性舞蹈的“舞性”较强, 以至有“舞蹈长于抒情, 拙于叙事”的说法。

(2) 叙事性舞蹈: 也叫情节舞。是指通过一定的事件叙述, 来刻画人物性格, 揭示性格冲突和发展, 从而表现某种主题的舞蹈。由于舞蹈是以动作语言来叙事的, 所以大多数叙事性舞蹈都依据一定的文学蓝本, 这样可以使观众更容易理解舞蹈所叙之事。叙事性舞蹈所叙之事一般比较单纯、简短, 人物关系也较简明, 因而舞蹈本身的构成也比较简短。叙事性舞蹈与抒情性舞蹈相比, 偏重于写实。由于其内涵比抒情性舞蹈丰富, 因此往往能产生强烈的社会反响。

第二节 舞蹈的基本知识

一、身体基本方位和人体各部位名称

1. 人体部位方位图

(1) 人体各部位名称。(见图 1-1)

(2) 抬腿的角度。(见图 1-2)

(3) 手的方位。(见图 1-3)

(4) 人体的平面方位。(见图 1-4)

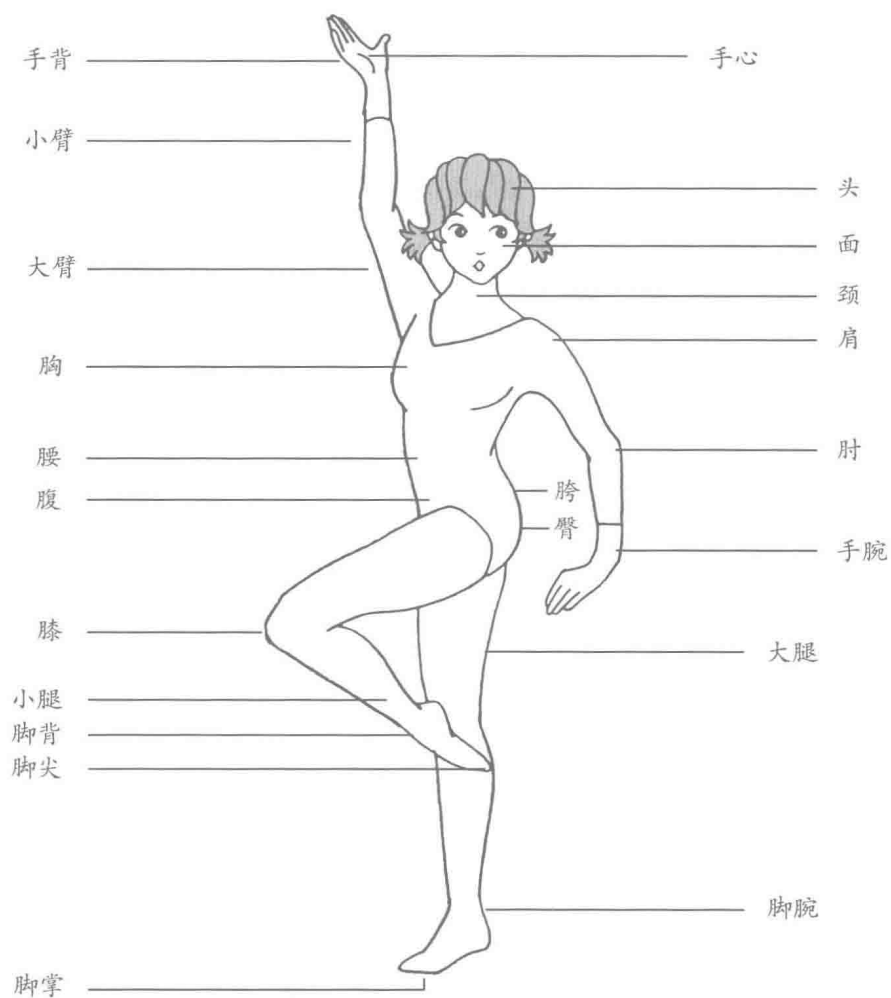


图 1-1

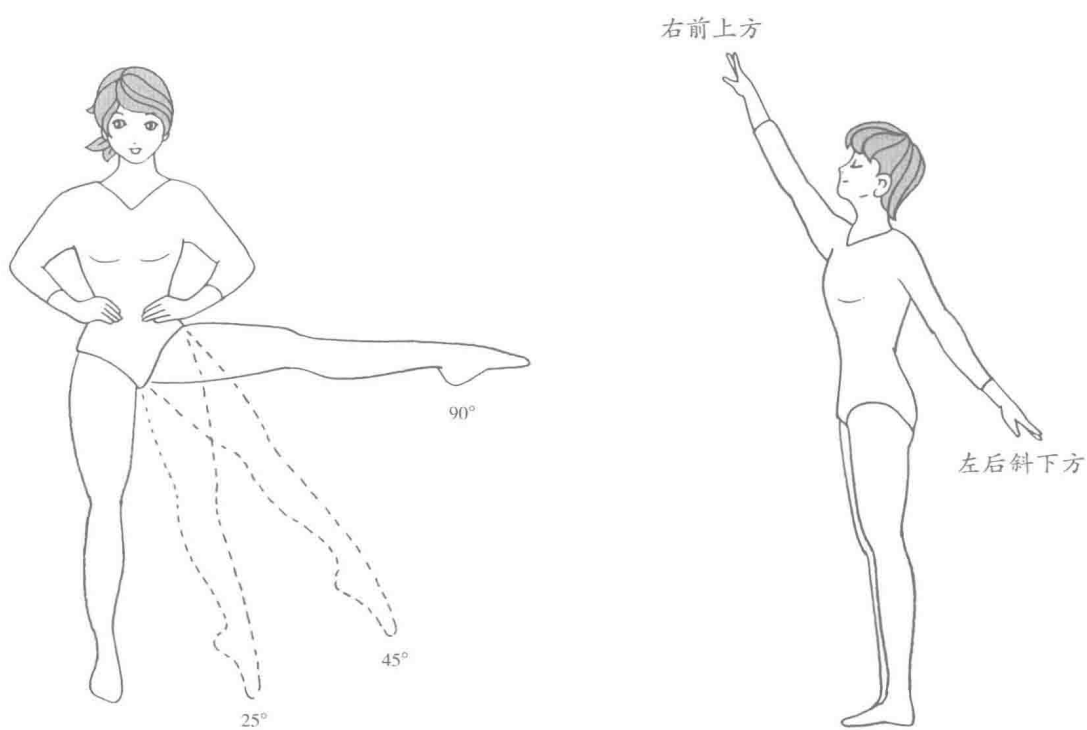


图 1-2

图 1-3 (1)



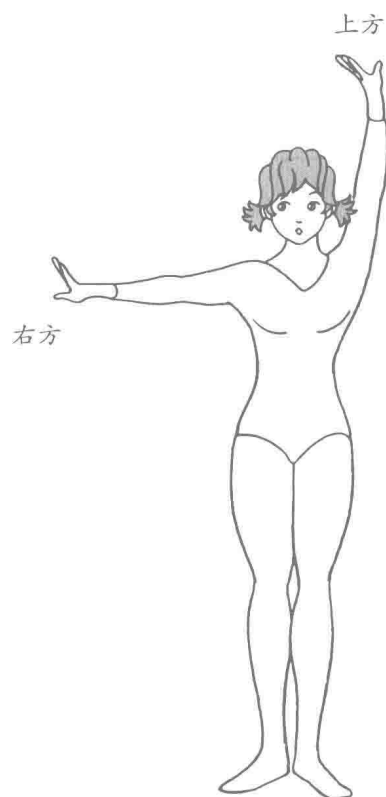


图 1-3 (2)

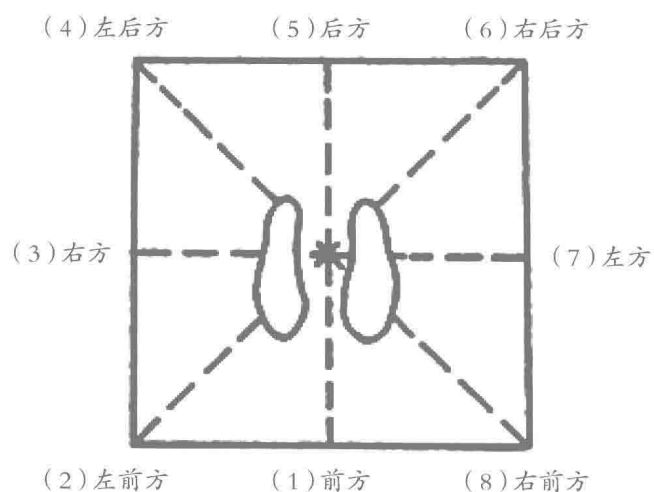


图 1-4

2. 舞台调度(见图 1-5)

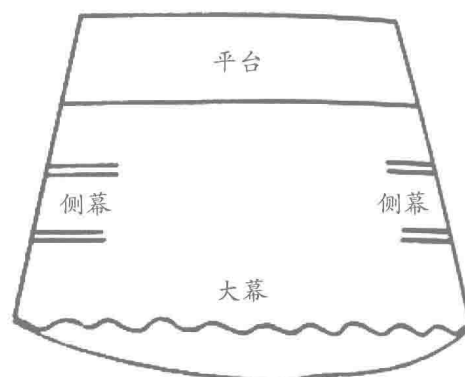
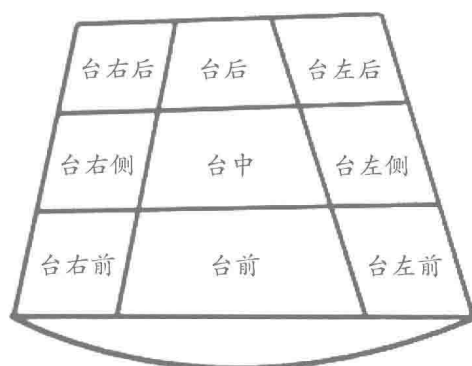


图 1-5

3. 常用舞蹈队形图

(1) 行进队形。

①表示走圆形。(见图 1-6)

②表示走方形。(见图 1-7)

③表示走“之”字形。(见图 1-8)

④表示走斜线。(见图 1-9)

⑤表示走弧线形。(见图 1-10)

⑥表示走半圆形。(见图 1-11)

⑦表示走插花队形。(见图 1-12)

⑧表示走龙摆尾队形。(见图 1-13)



图 1-6

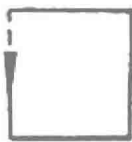


图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10



图 1-11

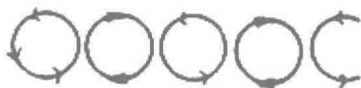


图 1-12

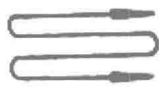


图 1-13

⑨表示走卷白菜心队形。(见图 1-14)

⑩表示走八字队形(正、反八字形)。(见图 1-15)

⑪表示走剪子股队形。(见图 1-16)

⑫表示走相对之字形。(见图 1-17)

⑬表示围绕圆心走推磨形。(见图 1-18)

⑭表示里外圈(或单双数)舞蹈者在圈上对穿(也可以斜穿错位)。(见图 1-19)



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

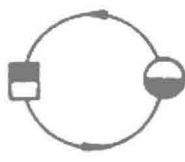


图 1-18



图 1-19





- ⑮表示前后排走穿插队形。(见图 1-20)
- ⑯表示走圆心辐射队形。(见图 1-21)
- ⑰表示走圆心汇聚队形。(见图 1-22)
- ⑱表示走二龙吐须队形。(见图 1-23)
- ⑲表示两人走套圈队形。(见图 1-24)
- ⑳表示双圈队圆上走斜穿队形。(见图 1-25)
- ㉑表示走双圈反转队形。(见图 1-26)
- ㉒表示走车轮转队形。(见图 1-27)



图 1-20

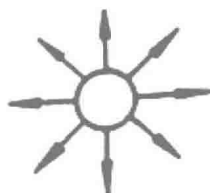


图 1-21

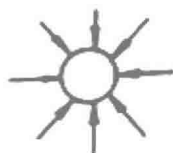


图 1-22



图 1-23



图 1-24



图 1-25



图 1-26



图 1-27

(2) 静止队形

- ①直行。(见图 1-28)
- ②横排。(见图 1-29)
- ③斜排。(见图 1-30)
- ④半圆形。(见图 1-31)
- ⑤菱形。(见图 1-32)
- ⑥三角形。(见图 1-33)



图 1-28



图 1-29



图 1-30



图 1-31

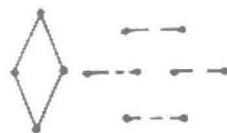


图 1-32



图 1-33

⑦梯形。(见图 1-34)

⑧平行四边形。(见图 1-35)

⑨五花形。(见图 1-36)

⑩五边形。(见图 1-37)

⑪扇形。(见图 1-38)

⑫孔雀开屏形。(见图 1-39)

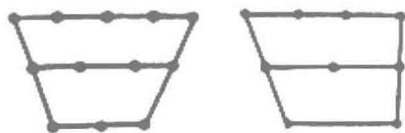


图 1-34



图 1-35



图 1-36



图 1-37



图 1-38



图 1-39

注: 以上队形供舞者记录和创编舞蹈时选用。队形的选择应与舞蹈内容、表演人数、场记安排、舞蹈者的实际水平紧密结合。队形是为舞蹈表演服务的。

二、舞蹈常用术语

在学习舞蹈的过程中,首先要接触专业舞蹈术语。由于舞蹈术语很多,这里只介绍我们必须掌握的部分舞蹈术语。

1. 主力腿

指动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的一条腿。它同动力腿的配合对身体平衡以及动作姿态的优美有着重要的作用。

2. 动力腿

指动作过程中或形成姿态时,非重心支撑的一条腿。动力腿可做各种屈伸、摆动等动作。

3. 起势

也叫起泛儿,指动作前的准备姿态,技巧前的准备动作。

