

北京市2008年教改立项项目

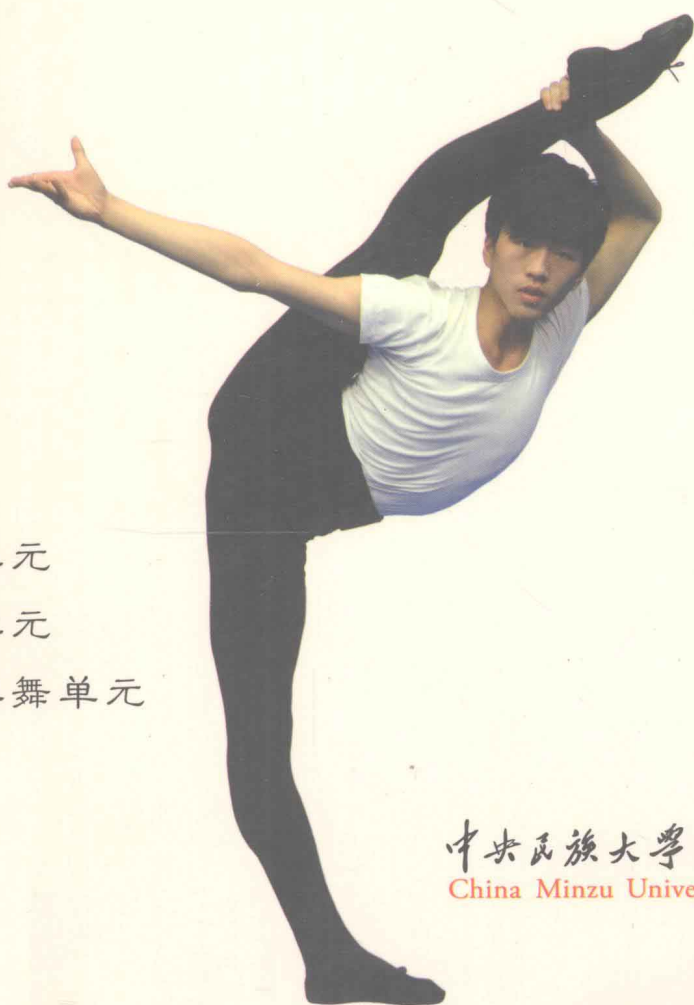
民族舞蹈技能训练 之单元课示例

主 编 / 马云霞

副主编 / 杨 敏 潘薇佳

编 写 / 刘 佳 李 飞

谭 伟 杨 敏



❁ 芭蕾舞单元

❁ 现代舞单元

❁ 中国古典舞单元

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

北京市2008年教改立项项目

民族舞蹈技能训练 之单元课示例

主 编 / 马云霞

副主编 / 杨 敏 潘薇佳

编 写 / 刘 佳 李 飞

谭 伟 杨 敏

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目(CIP)数据

民族舞蹈技能训练之单元课示例 / 马云霞主编.

- 北京: 中央民族大学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5660 - 0047 - 7

I. ①民… II. ①马… III. ①舞蹈 - 高等学校 - 教材
IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 178464 号

民族舞蹈技能训练之单元课示例

主 编 马云霞

责任编辑 张林刚

封面设计 布拉格

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 者 北京华正印刷有限公司

开 本 787 × 1092(毫米) 1/16 印张:15.5

字 数 350 千字

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5660 - 0047 - 7

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究

写作分工

芭蕾舞单元 李 飞 杨 敏

现代舞单元 潘薇佳

中国古典舞单元 刘 佳 谭 伟



前言

中央民族大学舞蹈学院技术能力课程,从进入本科教学后,一直执行单元课的教学模式,在12年的探索、实践和发展过程中,课堂教学质量日益提高,学生的技术能力训练课程步入了稳定和上升的阶段。为了使本科教学能够全面而健康地发展,在课堂教学质量日益提高的同时,学院开始加强对教学理论的研究和建设。在学校的支持和推荐下,2008年“民族舞蹈人才技术能力训练的教学模式研究”项目,成为北京市教改立项的项目。三年来,项目研究团队围绕“教学模式的研究”进行了大量的工作,最终推出了《民族舞蹈技能训练之教学模式研究》(专著)和《民族舞蹈技能训练之单元课示例》(教材)两本专业书籍,分别从教学模式(宏观研究)和单元课示例(具体展示)的不同角度切入,将中央民族大学舞蹈学院在技术能力训练课程中的改革经验和成果通过文字的形式呈现出来,以达到推动民族舞蹈教学发展的目的。

本书共分为三章,分别是芭蕾舞单元课、现代舞单元课和中国古典舞单元课。在每一章中的“概述”中都有对所选体系的介绍以及对特定单元课的介绍,在“教学进程”部分,分别对单元课的性质、目的和任务进行详尽的表述。最后,在“课堂示例”部分将具体的课堂教学内容,通过图文并茂的形式呈现出来。由于《民族舞蹈技能训练之单元课示例》一书,是围绕民族舞蹈技能训练课的教学模式所进行的具体的、形象的阐述,所以在进入正文之前,有必要对中央民族大学舞蹈学院本科的课程体系作一个基本的介绍,尤其对技术能力课程的教学模式作一个简要的介绍。这样便于读者更好地了解民族舞蹈技能训练课为什么由芭蕾舞、现代舞和中国古典舞三大训练体系的示例内容组成。

一、本科课程体系简介

根据本科人才的培养目标,中央民族大学舞蹈学院对课程结构进行了针对性的设计,推出四大课程体系,即:

- 民族民间舞蹈课程体系
- 技术能力训练课程体系
- 剧目与实践课程体系
- 专业基础理论课程体系

(一) 民间舞蹈课程体系

民间舞蹈课程体系:以藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族、傣族舞蹈五大单元课及民族舞蹈综合课为专业必修课,同步进入的相对应的“民族舞蹈教学法”为专业理论课;在不同学期,推出以彝族、苗族、佤族、景颇族等族舞蹈组成的“南方民族舞蹈精选”课,及以东北秧歌、胶州秧歌、海洋秧歌、朝鲜族鼓点等不同风格民间舞组成的“北方民族舞蹈精选”课,作为专业选修课。必修课与选修课的有效搭配和有序进入,形成了中央民族大学舞蹈学院独特的民间舞蹈课程体系。

（二）技术能力训练课程体系

舞蹈专业技术课以芭蕾舞、中国古典舞、现代舞单元课与技术技巧综合课四大单元课为专业必修课；以同步进入的芭蕾舞教学法、古典舞教学法、运动解剖学为专业理论必修课；以芭蕾技巧、民族舞蹈技术技巧、中国古典舞身韵、古典舞水袖、剑舞、技能技巧课等为专业选修课，组成了中央民族大学舞蹈学院为培养少数民族舞蹈专门人才独有的专业技术课程体系。

（三）剧目与实践课程体系

舞蹈艺术的实践教学以舞蹈表演、戏剧表演、教学剧目、剧目实习的专业必修课为主，以编舞技法、中国民族舞蹈编创、舞蹈电脑音乐制作等专业选修课为辅，形成了中央民族大学舞蹈学院为培养既有较强实践能力，又有创新精神的复合型人才的艺术实践课程体系。

（四）专业基础理论课程体系

舞蹈专业基础理论教学以艺术概论、舞蹈概论、中国舞蹈史、音乐基础理论、文学与写作等课程为必修课，以教育心理学、表演心理学、外国舞蹈史、美学概论、民族学、民俗学、曲式学、艺术人类学、人体解剖学等课程为选修课，形成了中央民族大学舞蹈学院专业基础理论课体系。

二、技术能力课程体系的改革

从上述的四大课程体系中可以看出，技术能力课程体系的变化是最大的，与过去的中专和大专在课程设置上有了明显的不同。

（一）打破传统的教学模式

在所有课程设置方面做出的最为大胆、坚决而彻底的改革，就是在技术能力训练专业课程的课程设置方面，推出了以不同舞种训练体系为独立“单元课”的教学模式，即，在四年本科教学中，在不同时段推出不同的单元课训练，并在教学模式的宏观把控下，有机地将各个相对独立的单元课的优势集中体现在教学中，达到培养民族舞蹈人才“多元化技术能力”的目的。单元课的教学，既保留了各自的训练风格，又达到了集各训练体系的优势于民族舞蹈人才所需的技术能力之下，真正实现了“博采众长，为我所用”的目的，创立了独有的、为民族舞蹈人才技术能力训练而量身打造的教学模式。

（二）顺应社会发展

其实，早在1983年，中央民族大学舞蹈学院建立大专教学的时候，民间舞课群就开始以单元课的形式出现，并从1983—1999年，16年的教学实践取得了成功的经验和卓越的成果。如果说单元课的设计是在1983年奠定基础的，那么它在经过16年的教学实践，到1999年建立本科教学时已经趋于成熟并开始显示其教学功力。而在技术能力训练课程中采用单元课的教学模式则是从1999年的本科教学开始的，而且是在充满质疑的环境中一步一步成长起来的，它从无到有，从摸索前进到逐步稳定，为民族舞蹈技术能力训练课程在今后的发展打开了空间。

1999年本科教学运作之初，中央民族大学舞蹈学院的民间舞教学已经在舞蹈界声名鹊起，在全国已经颇具影响力，民间舞教学模式已经开始深入人心，在全国民族舞蹈教育

领域开始受到推崇。而技术能力课程的教学则鲜为人知,在这样的形势下,中央民族大学舞蹈学院开始在本科教学中进行了一项重大改革——技术能力课程实行单元课的教学模式。经过12年的实践和发展,随着毕业生在社会上的传播和影响,技术能力单元课教学模式的优点也渐渐显露出来。虽然其影响程度暂时不能与民间舞教学在全国的影响相比,但因为它顺应了时代和社会的发展,所以它正以一种不可遏止的势头迅速发展,通过2003届至2011届,这9届毕业生向社会的公开展示及毕业生在社会实践中的表现来分析,单元课的教学模式收到了预期的效果。

正在发展的民族舞蹈技术能力训练的教学模式,在不断的改进中日趋成熟,它随着毕业生走向社会而以不可阻挡的趋势在全国迅速传播。在过去的几年中,一些学校已在制订培养方案中纷纷推出这种教学模式。所以,从广泛的意义上来说,中央民族大学舞蹈学院这项大胆的改革,不仅让本院的学生受益匪浅,使他们在自身的技术能力上有了显著的提高,而且因为这项改革在一些院校得到了推广,使得更多从事民族舞蹈专业的学生(中央民族大学舞蹈学院以外的学生)也从中获益。事实证明,单元课的教学模式不仅符合科学标准(训练方法的科学性),能较好地解决民族舞蹈人才技术能力的训练需要,同时,它符合社会的价值标准(对综合型、运用型人才的培养),较好地解决了我们培养的专业人才标准与市场经济的接轨问题,为毕业生能够很好地适应社会创造了条件。单元课的教学模式是科学的、实用的并卓有成效的。

三、技术能力“单元课”的教学模式

(一)对训练体系的引用

训练体系的选取是建立在“兼顾科学标准与价值标准”的原则之上的,对芭蕾舞、现在舞、中国古典舞三大训练体系的引用,较好地体现出了这一原则。

首先,三大训练体系是现今舞蹈训练中在训练方法和训练手段上最为科学并较为成熟的体系,其中,芭蕾舞已有400多年的历史,它不但训练手段科学而且教学体系完整;现代舞的历史次之,但流传广泛,其繁多的艺术流派和不断发展变化的训练方法和训练手段极大地丰富了民族舞蹈专业的技术能力训练内容;而建立最短的中国古典舞训练体系也有50多年的发展历史,它独有的东方元素和汉民族的文化底蕴,为民族舞蹈专业的技术能力训练提供了最为直接的训练内容。

其次,三个体系从不同角度对民族舞蹈专业学生提供了不同风格和特点的技术能力训练,较好地体现出它在多元性技术能力培养方面的价值。通过对三大体系的选取而建立起来的技术能力单元课教学模式、在设计上呈递进并行的态势,为本科学生在技术的深化和知识的拓展方面建立了良好的平台。它同时也为学生提供了进入社会后面对不同教学岗位的应对能力。

在复合型、运用型人才备受推崇的今天,民族舞蹈人才不仅要具备民族舞蹈所需的特殊技能,而且还必须具备其他舞种的理解、展示和运用能力。一方面,全面的技术能力可以加强舞者对民族舞蹈予以更完美的诠释;另一方面,全面的技术能力还可以拓宽舞者的展现空间和运用空间。民族舞蹈人才需要具备多元、全面、综合的技术能力。技术能力训练课程以单元课的形式推出,就是基于对民族舞蹈专业学生的全面发展的考虑。有了单

元课提供的多元训练,还需要“特定技术能力”来整合,技术技巧综合(单元)课的设计就是围绕整合性训练而建立的。在这门课程中运用分阶段恢复、强化训练,最后达到整合训练的目的,将三年中所学的“特定的技术能力”最终整合在一起,辅以“民族舞蹈技术技巧”课的训练,让其充分发挥“画龙点睛”的作用,最终将所有间接的技术能力训练,整合在民族舞蹈的技术能力之中。

(二)单元课两种形式

第一种:舞种单元课,即以单一舞种训练体系划分的单元课,它是在一个特定的教学阶段,选用某一个特定的训练体系(如芭蕾舞、中国古典舞、现代舞)的内容建立起来的单元课。如“芭蕾舞单元课”、“中国古典舞单元课”和“现代舞单元课”,将它用于一个相对独立的教学时期,对学生进行单一体系的训练。

第二种:历时性单元课,即围绕一个训练主题(民族舞蹈专业学生的技术能力训练),选取多种训练内容(如芭蕾舞、中国古典舞、现代舞及民族舞蹈技巧)组成一个单元的综合训练课,如“技术技巧综合课”,用以对高年级的学生展开技术能力的整合性训练。

以中央民族大学舞蹈学院的教学模式为例:在大学的七个学期中,根据训练的需要,先后开设“芭蕾舞单元课”、“现代舞单元课”、“中国古典舞单元课”、“技术技巧综合单元课”。单元课与单元课之间的关系是既相对独立,又互为联系,不仅有先行后续的递进关系,还有横向并列的辅助关系,纵横交织,形成一种既各自独立又互为关联的训练模式。

四、单元课的设置

按照新的构想,从1999年开始,对首届民族舞蹈本科学生的技术能力训练课开始了大胆的改革,打破一直以来沿用的单一训练体系一贯到底(或综合训练课一贯到底)的传统教学模式,推出了以芭蕾舞单元课、中国古典舞单元课、现代舞单元课和技术技巧综合单元课互为递进又各自独立的教学模式,明确了横向拓宽、纵向深入的教学原则,让学生通过对芭蕾舞、中国古典舞、现代舞等三大训练体系相对独立的训练,纵向深入理解,掌握各训练体系中的手段、方法及训练精髓。然后在第七学期的技术技巧综合课程的训练阶段,整合所学的三大训练体系的主要课程内容,对其进行融合、转化,最终达到民族舞蹈专业人才所需的技术能力,使其可以更好、更直接地运用到舞蹈教学、表演和编创中,达到学以致用最终目标。

以芭蕾舞基训、中国古典舞基训、现代舞基训、技术技巧综合课等四大单元课为主线,同步进入的有芭蕾舞教学法、中国古典舞教学法等专业理论必修课,还有技能技巧课、芭蕾技巧、中国古典舞身韵、民族舞蹈技术技巧等专业必选课程,并开设了中国古典舞水袖、剑舞、汉唐舞等专业任选课程,形成了中央民族大学舞蹈学院为培养少数民族舞蹈专门人才而独有的、专业技术能力训练的单元课。

单元课程表(以 2010 版表演专业培养方案为例)

课程名称	学期	总课时	周课时	课程性质	同步专业必选课
芭蕾舞 (单元课)	1、2、3	144、144、72	8、8、4	专业必修	芭蕾教学法 72 节、 芭蕾技巧 72 节
现代舞 (单元课)	2、3、4	108、72	6、4	专业必修	编舞技法 72 节
中国古典舞 (单元课)	4、6	72、144、144	4、8、8	专业必修	古典舞教学法、身 韵、剑法、水袖
技术技巧综合 (单元课)	7	108	6	专业必修	民族舞蹈技术技 巧 36 节

五、相关说明

由于各单元课在舞种风格上、教学方式上有很大区别,所以在记录和表述方式上也各有不同,各单元课的记录和表述均以选择适合自己教学特点的方式来进行,呈现出来的形式会存在区别:芭蕾舞单元课由于记录方式较简练,所以分别呈现了女班、男班(不同教学阶段的)各三套课教材;现代舞单元课则根据自己特殊的教学表述和记录方式,不以整套课的形式呈现,而是根据教学推进方式,以组合(节选)的形式呈现;中国古典舞单元课由于体态变化较多,表述相对复杂,而鉴于本书的篇幅所限,所以选择了男班、女班各一套“结业课”。

所有课堂示例无论以什么形式呈现,它们都是对民族舞蹈专业学生进行长期教学所取得的经验的总结,不是对原体系随意的取舍和任意的组合;它不仅包含了单元课本身的内涵设计,还包含了单元课与单元课之间的内在逻辑设计。在同步出版的《民族舞蹈技能训练之教学模式研究》一书中,您将可以更深入地了解到示例课的深层内涵。

马云霞
2011 年 6 月

目 录

第一章 芭蕾舞单元课	(1)
第一节 概述	(1)
一、训练体系的特点与优势	(1)
二、教材内容的选取原则和依据	(3)
三、芭蕾舞单元课基本内容介绍	(4)
第二节 教学进程	(9)
一、课程性质及课时量	(9)
二、课堂任务	(9)
三、课堂主要内容	(9)
四、课程进度表	(10)
第三节 女班课堂示例	(17)
一、“芭蕾一”第1套课(恢复课)	(17)
二、“芭蕾二”第4套课(期中考试课)	(27)
三、“芭蕾三”第7套课(期末考试课)	(35)
第四节 男班课堂示例	(46)
一、“芭蕾一”第7套课(期末考试课)	(46)
二、“芭蕾二”第8套课(期末考试课)	(60)
三、“芭蕾三”第3套课(期中考试课)	(75)
第二章 现代舞单元课	(90)
第一节 概述	(90)
一、现代舞训练的特点	(90)
二、现代舞训练的价值与优势	(92)
三、对于现代舞训练的几点说明	(93)
第二节 教学进程	(93)
一、课程性质及课时量	(93)
二、课堂任务	(94)
三、训练功能归类	(94)
四、课程进度表	(104)
第三节 课堂示例(节选)	(106)
一、常用动作技术及舞姿状态	(108)
二、呼吸与身体活动训练	(111)
三、蹲训练	(120)
四、滚地训练	(124)

五、倒地与复起训练	(130)
六、步伐移动训练	(136)
第三章 中国古典舞单元课	(140)
第一节 概述	(140)
一、训练体系的特点与优势	(140)
二、教材内容的选取原则和依据	(141)
三、基本内容介绍	(144)
第二节 教学进程	(148)
一、课程性质及课时量	(148)
二、课堂任务	(148)
三、课堂内容	(149)
四、课程进度表	(149)
第三节 女班课堂示例（结业课）	(153)
一、把上训练	(154)
二、把下训练	(168)
三、跳跃训练	(185)
第四节 男班课堂示例（结业课）	(193)
一、把上部分	(193)
二、把下部分	(207)
参考文献	(234)
后记	(235)

第一章 芭蕾舞单元课

第一节 概 述

舞蹈的形体训练是培养专业舞蹈人才的重要步骤，科学的教材和严格的训练对舞蹈演员的形体塑造以及能力培养是至关重要的。芭蕾训练之所以作为舞蹈训练的基本教材，是由于芭蕾训练具备了高度的科学性、严密的逻辑性和严谨性，并且系统地改造了人体结构，是一门科学的训练体系，这种训练是造就舞蹈人才“形体美”行之有效的手段和必要途径。

一、训练体系的特点与优势

（一）修长的肌肉线条

不同的专业对肌纤维的粗细有不同的要求，不同的训练内容对肌纤维又有着不同的影响。体操运动员为了完成各种器械上的推手、腾空动作，必须增粗肌肉纤维的横断面积，通过大量的俯卧撑、引体向上等一系列上肢力量的练习来达到目的，因此他们的三角肌肉比较发达。而舞蹈演员的理想身材是修长、挺拔、匀称的，芭蕾训练正是塑造这一理想身材的最佳手段。之所以选择芭蕾训练作为少数民族民间舞技术课的教材，正是基于芭蕾训练吸收了人体解剖学、运动力学、生理学、美学等欧洲自然科学的研究成果，具有高度的科学性，能有效地培养舞蹈演员的自身修养与艺术素质。

（二）挺拔的形体

芭蕾的美集中体现在“开、绷、直、立”上，而“开、绷、直、立”也正是芭蕾训练的核心。人体的骨骼结构决定了人们在站立时脚尖、膝盖对着身体前方的这一自然形态，而芭蕾的“外开”却要求脚尖、膝盖转向身体的两侧，这是一种符合人体功能的训练。但必须通过正确的、科学的训练方法才能达到站立位置，这就要求从事舞蹈专业的学生在身体方面要具备一定的专业条件。以芭蕾一个最基本的脚位“五位”为例，一些初学者和个别外开条件不好的学生在站“五位”时，只是两脚从脚腕处向外撇开，膝盖仍然向前，使两腿互相扭挤在一起，上身紧张，脖子僵硬，靠塌腰撅臀使之站稳，毫无美感可言，长此以往不但腿会变形、变粗，而且还会容易造成脚和膝盖的伤病。正确的五位脚站立应该是脚尖、膝盖转向身体两侧，两脚底部除脚弓内侧以外均匀地与地面相贴，伸直的两腿互不依赖而又紧紧地排列在一起，两条腿支撑着直立的躯干，这就是芭蕾所要求的“五位”，它给人以挺拔、修长、轻盈的美感。这种艺术效果又来自正确的用力方法，即两脚用力推地板，借用这种推力使伸直的双腿从髋关节处不断地向外转开，同时以脚跟为支点通过人体最长的肌肉缝匠肌到它的起点髂前上棘处，从这里向

上提拉。这样不断地推地、外旋、提拉使两腿充分转开。

（三）科学的重心训练原理

另外，正确的身体垂直位置也是不容忽视的。骨盆是力的垂直线和水平线的中心交汇点，也是重力的中心区，它对身体的垂直、平衡、稳定起着重要的作用，对于骨盆以上的部位，腰椎、胸腔、肩、头，它起着支撑的作用；对于骨盆以下的腿和脚，它起着稳定的作用。骨盆正确的位置是：将自然状态下前倾的骨盆尽力给予竖直，骶骨向下对着脚跟，腹部肌肉收紧，向上伸展，身体有意识的前倾一点，同时双肩有意识地向下放松。准确的头部位置是在两肩之间颈椎上面，同支撑脚成一垂直线略前倾。以上身体的各个部位就像儿童搭积木一样，一个部位到一个部位准确地竖直在支撑脚的上方。上述任何身体位置对支撑脚的偏离都将影响身体的垂直和稳定。归根结底，只有掌握了正确的基本形态的站立方式才能产生高质量的平衡和稳定，才能使舞蹈演员形体挺拔、舞姿舒展。这种针对性教材的选择，无疑为“形体美”的塑造提供了坚实的理论依据。

（四）正确的发力方式

芭蕾训练，因其训练方法的不同，训练的效果自然也不同，如 Grand battement jute（大踢腿）这个动作，动力脚向外擦出，当脚尖到达地面最远点时不停留，继续迅速向长延伸，借助脚与地面的摩擦力以脚尖带动整条腿向外踢起，腿在空中的形态，应在不影响动力腿髋关节正确位置的前提下，较之在地面时肌肉更拉长，脚尖更往远送出；向下落时，绷紧的脚用脚尖在最远点接触地面，然后按规则柔韧地收回准备位。在要求动力腿踢出的速度和力量时，不可忽略动力腿髋关节的断开，腿部内侧肌肉最大限度地伸展，使整条腿轻盈有力，同时注意腰、背、腹肌的控制和主力腿的稳定。往往有个别学生在做这个动作时，不注意膝盖的伸直不用脚尖带动整条腿踢出，错误地用大腿发力，日久天长，腿只会越练越粗。这就要求在训练中注意动作的规格、要领以及正确的发力方法，不能有一丝一毫的随意性应该运用脚发力这种不按要求的随意的训练，只能使肌肉和骨骼做小范围的活动，而不是大幅度的运动，只利于肌肉纤维增粗，而不利于肌肉线条的拉长，同时也非常影响动作的美感。

（五）规范的训练风格

（提示：成熟的体系、程式化的训练内容和统一化及量化的训练标准，能培养学生严谨的学习态度、良好的训练习惯和清晰的身体意识。如手位、脚位、舞姿、运动规律的高度统一等）

综上所述，芭蕾基本功舞训练是建立在一套系统完备的规则基础上，手和脚的基本位置准确，手的运动方法和脚的用力方法都要严格地按规范去做，使学生养成良好的训练习惯。而对于少数民族民间舞专业的学生来说，芭蕾基训不仅仅是在肌肉能力、外开度、柔韧度以及头、手身体配合上给予提高和帮助，也是通过音乐来表现每个组合的风格特性，把动作的性质、力度、幅度、速度充分地展现出来。因此芭蕾基训课对于少数民族舞专业学生的优势与作用就在于使学生能够正确认识理解动作的基本要求、要素和规格，通过训练改正自身不足之处，为今后几年的学习所要达到的技巧和表现能力打下扎实可靠的基础，培养学生对专业的兴趣，逐渐自觉地养成严肃认真、刻苦钻研的学习态度，来对待自己将要从事的艺术事业。

二、教材内容的选取原则和依据

(一) 针对民族舞蹈学生所需的技术能力

对于民族舞专业的学生来说,学生的技术能力是同本身民族舞蹈的风格紧密相融、难以分开的。也就是说民间舞的技巧不是纯技巧,而是风格化的技巧,不仅是一种艺术的表现形式,更是体现民族舞蹈风格的重要手段。它既包含了各种道具性舞蹈形式,又包含了各种民族舞蹈中特有的旋转、跳跃、翻身等技巧以及在技巧展示中对身体平稳、舞姿塑造感能力要求的体现。

作为芭蕾基训课的给予和选取,应该侧重于民族舞蹈学生,完成其不同民族舞蹈单元课程和剧目、比赛场上所需要的技术技巧做肌肉能力的训练,以及在音乐节奏中从容流畅地移动舞步和变化队形等能力的体现。整个芭蕾课程的选取也应该在课时允许和教学计划进度不变的基础上,对传统古典芭蕾训练在具体做法和运用上进行增删和变通,使内容更加细化、具有很强的针对性。例如:芭蕾中打击能力的体现,过于复杂化的打击组合对于民族舞蹈专业学生来说实用意义不大,而且在有限的时间里,按照芭蕾的要求去完成,可能存在困难。因为在内侧肌肉还没有完全形成的基础上,去做较复杂的打击动作,不仅不能达到动作的要求,还有可能会造成不必要的肌肉损伤和脚部肌肉韧带的拉伤,如果把组合简化或是把训练时间放在把杆的规格规范、中间原地旋转、移动旋转及空中旋转舞姿的稳定性、准确性、协调性上,效果可能会更好,使之成为科学、合理、规范,具有广泛使用价值和适用于少数民族民间舞蹈人才培养和发展的高水平训练教材体系。

(二) 拓展民族舞蹈学生的横向专业技术能力

在培养民族舞蹈学生教学中,不论是培养教育专业还是表演专业,基训课都是一门非常重要的基础必修课。系统的基训课必须在老师的统一规范及限制下,有步骤地根据一定的程序,遵循由易变难、循序渐进的规律,针对不同的学生采取不同的训练手段,采用符合训练要求的教学方法,从规范动作、明确要求、统一风格入手,训练动作呼吸的流畅配合、动作与音乐的融合、正确处理音乐与动作的关系、注重学生肌肉能力的训练,加强技术的强度与难度,使技术动作在艺术的高度上得到统一和体现。这些严谨的要求将会全面地提高少数民族舞蹈学生的素质,为学生的成长拓宽道路,为更好的培养将来培养少数民族民间舞蹈优秀演员以及教员打下坚实的基础。

在一年半的芭蕾基训单元课中,当学生能深入地领会芭蕾审美的标准与要求,能较高层次地把握芭蕾训练的科学性和适用性时,现代舞基训以及古典舞基训的进入对于学生来说是受益匪浅的,虽然三种基训课发展的历史文化背景、呈现形式以及用力方法不同,但是相同的是能够在不同角度上去训练学生的身体适应能力,三者之间有着矛盾,同样又存在着相辅相成、相互依存的关系。

在芭蕾“开、绷、直、立”的训练方法基础上,现代舞摆脱了古典芭蕾舞过于僵化的动作程式的束缚,以合乎自然运动法则的舞蹈动作,自由地抒发人的真实情感,强调肢体的解放与追求人性的自由。在艺术创作中,探求奔放的情感表露,带有较强的主观性。

而中国古典舞的训练又是借鉴了芭蕾基训课的程式化,在内容上以传统戏曲为基础,体现了“形、神、劲、律”的高度融合,从中包含着轻重、缓急、强弱、长短、刚柔等关系的艺术处理,其规律是“心与意合、意与气合、气与力合、力与形合”的表现方式。如中国古典舞基本训练中的旋转技巧,以拧倾形态的舞姿结构为主要特色,与芭蕾舞基训中的旋转还是有很大不同的。芭蕾舞基训中的旋转都是直体的,大都在额状面的基础上进行立体构图和塑造形象,因此,动作长而舒展,延伸感强。

对于中央民族大学舞蹈学院的少数民族民间舞专业的学生来说,三种基训课不同的用力方式和相同的训练目的,都是为了提高舞蹈作品中动作的稳定性、舞姿的塑造感以及作品中舞姿力度、幅度和体能的需求和提升,使之更稳定、优美的表现作品中的技术技巧,使少数民族民间舞蹈作品从质量和完成性上得以更快、更有效果的进步和升华。

(三) 开发民族舞蹈学生的思维和意识

随着经济的快速发展以及将来就业形势的供求需要,社会对艺术舞蹈类教员和演员的需求更看重的是专业类型中综合素质的培养,对于少数民族民间舞蹈学生来说,以后将要从工作选择范围并不局限于教授少数民族民间舞蹈和在舞台上展现民族民间舞蹈,完全可以根据自身对学过的每一门专业的认知程度和接受水平,理智客观地为自己将要从工作做出正确的判断,尽可能地体现出自身优势的一面,以长补短,进一步地在大环境中找到体现自己价值的职业。

而芭蕾基训课将会更加普及于社会大众,打破芭蕾基训只出现在专业类舞蹈学校才有的教学体系和课程的现象,它的择业性很宽、很广,普及和共通性已经有所体现,它不光出现在专业舞蹈学校的教室里,更多的将会被大众接受和推广(如:居民社区舞蹈,芭蕾舞业余爱好者,区、市文化馆,少儿芭蕾考级中心等等),目前我国的艺术体操、国际标准舞、花样滑冰等领域,都已经把它作为基本功的组成部分,所以专业芭蕾基本功训练对于少数民族民间舞蹈学生来说是一件受益匪浅的事,不仅仅是提高身体各方面的素质能力,而且也是为自己以后择业拓宽了道路。

三、芭蕾舞单元课基本内容介绍

(一) 训练功能归类

古典芭蕾基训课均是由以下四部分组成:

1. 辅助部分:

其目的是借助于坐在地面上进行身体各个关节单一的素质训练,解决学生肩部和胯部中所出现的自然体态毛病,如(端肩、胯与腿粘连无法断开)等问题的关节韧带,加强腰的柔韧性以及脚背与脚趾及整只脚在做 tendu 时能够有序的断开和完全绷直,进一步训练腿部和后背肌群的弹性和力量。动作包括坐在地上的勾绷脚、勾绷脚转开、盘腿压胯、仰卧吸前、旁腿、俯卧后抬腿、腰背腹肌训练及仰卧、俯卧大踢腿等动作。

2. 基本训练:

即学习基本动作,以后正是这些基本动作构成了芭蕾最复杂的形式。学生应该很好的完成和掌握好基础训练,否则就不能准确掌握表演的技巧与技术。

3. Adagio (慢板) 部分以及各种 en tournant 和 pirouette:

这是在全面掌握古典芭蕾的各种姿势和它极其多样的联结中进行的工作。如果说在基础部分中是依靠同一项练习中多次重复各种 battements 及其他的动作磨炼芭蕾技能的基础技术,那到慢板部分的训练目的就是掌握为表演舒缓性质的舞蹈句子所需要的必不可少的性格、风度和快速原地以及移动的旋转技术。

4. Allegro (快板) 部分:

这是学习古典芭蕾的各种跳跃。如果说,在基训中是掌握基本技能,在 adagio 中对各种舞姿和慢速度的舞蹈句子下工夫,那么,在这里把所有这一切聚合到一起,通过训练大的或小的、简单的和复杂的、柔软的和跳板式的、剧烈的和稳定的跳来进一步进行磨炼。

(二) 主要训练内容

1. 第一部分训练——辅助动作的训练

这部分训练是对于上课前身体各个关节、肌肉以及头、手、脚的协调配合的热身训练,运用地面上的每一个单一形式的组合达到热身的目的,这一部分也是认识芭蕾基本训练的第一步,从不借助把杆坐在地面为基础,训练脚到髋关节、后背到肩、头部以及手臂等地方的肌肉及柔韧性,地面训练的目的可分为两节。

第一步是让学生通过坐立的姿势,训练腰背肌的力量,在腰直立的姿态下,做各种脚与髋关节(如:勾绷脚、勾绷脚转开、双腿的屈伸练习、压前腿、压胯等)在直立姿态下的训练动作。这些动作对于初次接触芭蕾或者是学过芭蕾基训的学生来说,是非常重要的,前者是从不认知到认知并且通过训练快速地掌握芭蕾的开、绷、直、力等要素,后者更可以通过反复的训练达到从实践到再认识的过程,提高自己对芭蕾基训认识的高度,让自己的芭蕾基训课训练更加扎实。

第二步是让学生通过仰卧、俯卧、侧卧等姿势,训练腿部和髋、胯关节大幅度地环动和大幅度力量地踢前、旁、后腿等训练以及整个身体参加的腰背腹肌的练习(如躺地的吸、伸、抬腿 25°、45°、90°的练习、躺地的 Demi rond de jambe 的练习、躺地的抬前、旁、后、勾、绷脚 25°、45°、90°的练习、躺地的 Grand battement jete 前、旁、后的练习以及下腰和抬后腿的练习等)。在躺地姿态下的动作的高度、幅度由小变大,由易变难,主要训练学生躺在地面上,在后背完全贴住地面的基础上,腿与胯完全断开地去做最大幅度的环动,踢腿、吸抬腿等动作,前提是在开、绷、直、力的基础上进一步地加大训练难度,使髋关节和胯关节得到更大的训练,使这两个地方的控制力得到很好的提高,为上把杆打下很好的辅助基础。

2. 第二部分训练——基本动作的训练

这部分训练基本上都是在把杆上完成的动作,可以分为两节。第一节是各种 plie、releve、battement、rond de jambe,第二节是 port de bras 的各种形式训练。

(1) Plie 有两种形式,第一种 demi plie (半蹲),第二种 grand plie (全蹲)不管做哪一种,这个动作都是在锻炼并加强大腿、大腿内侧肌肉、小腿、脚腕和跟腱推地的力量及落地的控制力量,同时也在训练膝和踝关节的韧性和弹性以及跟腱的柔韧性,并使躯干和背部肌肉也同样的得到锻炼。

(2) Releve 可以很好地培养整个支撑腿的柔韧度、脚趾尖的灵活性、小腿肌肉的弹性和能力。小腿肌肉要承担很多高难度的技术性动作,支撑整个身体的负重,并在 Releve 上完成芭蕾的基本动作和复杂的旋转以及舞姿的各种转身变化,踮起半脚尖。Releve 同 Demi plie 一样,是古典芭蕾许多动作的一个不可分割的要素。

(3) Battement 系列中包括 battement tendu、battement tendu jete、battement fondu、battement frappe、battement developpe 以及 Grand battement jete 等,这些动作都是由浅入深、由易变难、循序渐进地以递进的方式进行训练。Battement 是古典芭蕾术语中表示把腿向外伸出打开和收回的总称,它包括了两种运动形式:一种是直出直进的,一种是吸腿出吸腿收的,其中直出直进的基础形式便是 battement tendu,这是舞蹈训练中脱离双脚重心,构成主力脚和动力脚关系的第一个动作,也是腿离开躯干向身体前、旁、后三个方向运动最基本的训练和形态,而吸腿运动的基础和最初形式便是 battement frappe pointe,以后将要在它们的基础上,开始离开地面逐渐构成 25°、45°、90°的各种舞姿和做出各类伸展、踢腿、摆动、屈伸、打击等最高形式的动作,并以此来锻炼腿脚的外开和肌肉力量以及腿部关节的柔韧性、灵活性,锻炼一条腿重心的稳定性和身体的平衡,锻炼构成舞蹈所需要的各种美的舞姿和各类动作技巧的基本能力及其条件,为此对 battement 的训练,将自始至终是我们的训练重点。(每一个 battement 系列的动作都有自身的训练目的,如 battement frappe 是训练脚的力量和小腿及脚腕的灵活性,frappe 的速度、力量以及音乐的处理都比 battement tendu jete 快并且更有力量,而 battement tendu jete 的目的是训练脚背脚腕的力量,为小跳中从地板上有力推起做准备,它的速度、力度又要比 tendu 快、强。battement tendu 的训练目的是训练腿和脚的力量。这三个动作是以递进的方式逐步科学地体现。)

(4) Rond de jambe 这个系列的动作与 plie 和 battement 的区别就在于它离开了屈伸和弯直训练的基本因素,而是以胯为轴,进行髋关节的转动练习,为基本训练注入了新的因素,同时通过 rond de jambe developpe 多种变化的训练形式,扩大腿部训练的活动范围,加强了髋关节的力量和活动自如的能力,并将为舞姿变换和 Temps releve en tournant 有关的转以及同 rond de jambe 有关的跳、变身、翻身发挥直接的功能作用。其中 rond de jambe a terre 以及所有的 rond de jambe 动作都分为 en dehors 和 en dedans 两种高度由 45°到 90°。动作名称的变化意味着动作训练的目的不同,如 rond de jambe en l'air 是训练小腿最大幅度的灵活性,Grand rond de jambe jete 这个动作是空中立体的、大幅度地在 90°以上划大圆圈,是腿在胯关节处最大的运动,一般放在 rond de jambe pas terre 组合里去练习。

第二节 port de bras 是古典芭蕾中关于手臂运动的伟大科学基础。手臂、脚和上身都是由专门的练习来分别锻炼。训练腿的肌肉和控制上身的舞姿,只有正确地找到手臂的位置以后才算有了完整的艺术塑造,才能使舞蹈动作完全协调。在手的运动上加进了头、眼和躯干的配合,并在协调一致的运动中分别得到特殊的锻炼,这种训练是芭蕾舞训练中很难的一部分,可以说它是一项综合性的练习,其中包括手的基本位置和手臂的柔软性、手的正确运行路线、手臂的平稳流畅、躯干的灵活性、头的美化和修饰性,这些都是要通过 port de bras 训练来达到的。所以说对 port de bras 的训练不仅仅是锻炼手