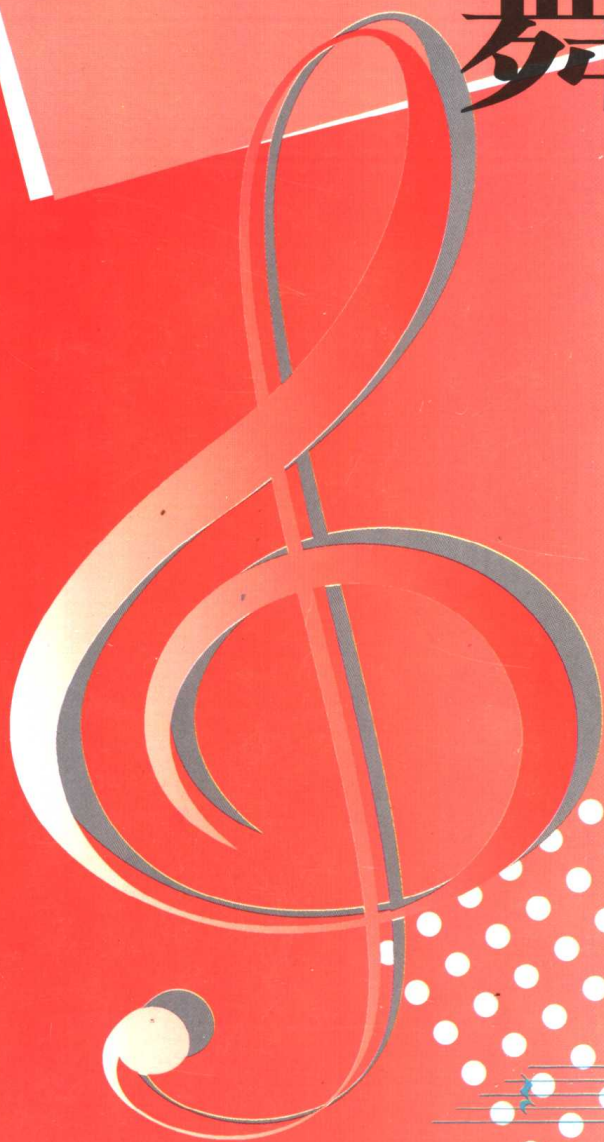




全国高校音乐教育专业大专教材

舞蹈 (上)

教育部体育卫生与艺术教育司组编



上海教育出版社

目 录

第一单元 舞蹈基本理论知识	(1)
第一节 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	(5)
一、身体的基本方位和人体各部位名称	(5)
二、舞蹈常用术语	(15)
三、舞蹈记录知识	(16)
第二单元 舞蹈基本功训练	(18)
第一节 中国古典舞脚位与手位	(18)
一、脚位与步伐训练	(18)
二、手位与手臂训练	(21)
三、手位组合	(27)
第二节 身体素质与软开度训练	(29)
一、地面勾、绷脚练习	(29)
二、仰卧 90°抬腿吸伸腿练习	(30)
三、仰卧、吸伸、分腿 90°练习	(32)
四、劈竖叉练习	(34)
五、腰的练习	(35)
六、踢腿练习	(36)
第三节 扶把基本动作训练	(37)
一、半脚尖练习	(38)
二、擦地绷脚练习	(38)
三、蹲练习	(39)
四、小踢腿练习	(41)
五、腰练习	(42)
六、吸弹腿练习	(44)
七、控制练习	(45)

八、压腿练习	(46)
九、大踢腿练习	(46)

第三单元 中国民族民间舞..... (48)

第一节 藏族民间舞..... (48)

一、简介	(48)
二、基本动作	(49)
三、舞蹈组合	(51)

第二节 汉族民间舞——东北秧歌..... (58)

一、简介	(58)
二、基本动作	(59)
三、舞蹈组合	(63)

第三节 蒙古族民间舞..... (67)

一、简介	(67)
二、基本动作	(67)
三、舞蹈组合	(72)

第四节 维吾尔族民间舞..... (80)

一、简介	(80)
二、基本动作	(80)
三、舞蹈组合	(84)

第五节 汉族民间舞——云南花灯..... (88)

一、简介	(88)
二、基本动作	(88)
三、舞蹈组合	(92)

第六节 傣族民间舞..... (95)

一、简介	(95)
二、基本动作	(96)
三、舞蹈组合	(100)

第七节 朝鲜族民间舞..... (104)

一、简介	(104)
二、基本动作	(104)
三、舞蹈组合	(107)

第八节 汉族民间舞——胶州秧歌..... (109)

一、简介	(109)
二、基本动作	(110)
三、舞蹈组合	(112)

第一单元

舞蹈基本理论知识

第一节 概 论

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

舞蹈通过节律化、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全面的发展,是美育的重要手段之一。它使人的动作协调、反应灵敏、有力地促进人脑迅速地发育成长;使人筋骨柔韧、肢体强健、精神振奋、心灵净化;增强人们之间的情感交流和社会凝聚力,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,作为人类自身高纯洁美灵魂的物化形态,作为人的本性,感情直观的外化显示,它始终闪烁着真、善、美的理想灵光,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,塑造出生动鲜明、具体的舞蹈形象来反映现实生活,表现人物的情感和思想的。

它主要具有以下六种艺术特征:

1. 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象。它是通过人们的视觉器官(眼睛)来进行审美感知的。这就决定了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。

2. 动作性

舞蹈是一种流动状态的直觉形象。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,都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言不停地发展、变化来完成的。

舞蹈动作,一般可大致分为表情性、说明性、装饰性联结三类。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。装饰性联结动作一般没有明显含义,在舞蹈中起装饰、衬托作用,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。

舞蹈动作是舞蹈作品的最基本的元素。舞蹈从其最单一的姿态开始,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里发展完成的。

3. 节奏性

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

在舞蹈中,节奏一般表现舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同动作由于节奏的发展变化——或是在力度上增强或减弱;或是在速度上加快或减慢;或是在幅度和能量上增大或缩小,从而表现出不同的情绪和情感,体现出不同的丰富内容。

4. 造型性

舞蹈动作必须具有造型性。这是使舞蹈动作具有美感形式的最基本的条件和主要的因素。因为造型本身,首先应构成具有美感的形象,它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。也就是人们常说的舞蹈是动的绘画、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。无论是独舞,还是群舞;无论是抒情舞,还是叙事舞,舞蹈者总是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各种不同情绪和内容的需要,就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可分斜、竖、横、圆、曲折五种。

舞蹈画面造型一般有方形、三角形、圆弧形、梯形、菱形等基本图形。

5. 抒情性

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,是舞蹈艺术一个非常重要的审美特征,也就是说舞蹈是一种抒情性艺术。

舞蹈在表现人的情感方面所具有的真实、直观、激越、丰富、深厚的特点,往往是其他艺术门类所不及的。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,使人物思想在舞蹈情感形象中的内涵意蕴充分地展现出来。

6. 综合性

舞蹈从产生时就离不开音乐、诗歌、美术等艺术,这些同样是舞蹈艺术的重要组成部分。因此,舞蹈形象是一种综合性的艺术形象。其中音乐是舞蹈最亲密的伙伴。没有好的音乐很难产生优秀的舞蹈作品。从一定意义上可以这样说,音乐是舞蹈的声音,舞蹈则是音乐的形体。在舞蹈艺术中,音乐一般具有着三个方面的作用:

- (1) 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。
- (2) 对舞蹈所处的客观环境和气氛进行渲染和衬托。
- (3) 具有明显的戏剧性因素。表现出戏剧性的性格冲突,在一定程度上担负着交代和展现剧情的任务。

舞台美术——服装、布景、灯光和道具等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

的重要作用。

二、舞蹈的类别

1. 按体裁划分

(1) 情绪舞:也叫抒情性舞蹈。主要是通过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。一般来说,抒情舞蹈在表现手法上注意写意,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) 情节舞:也叫叙事性舞蹈。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。叙事性舞蹈所叙之事一般比较单纯、简短,人物关系也比较简明,因而舞蹈本身的构成也比较简短,由于舞蹈是以动作语言来叙事,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,往往能产生强烈的社会反响。

2. 按风格划分

(1) 中国古典舞:指具有古典风格的中国舞蹈。它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。它有着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。

中国古典舞大多保存在戏曲舞蹈中。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。从20世纪50年代初期,当时的舞蹈工作者为创作繁荣民族舞蹈艺术,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神韵上都找到了与中国传统文化精神相一致的东西,使中国古典舞蹈成为独立的具有鲜明的民族性和时代性的审美特征的舞蹈体系。

(2) 中国民间舞:指在人民群众中广泛流传并具有鲜明的风格和地方特色的传统舞蹈形式。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本民族特色的舞蹈。

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。因此民间舞蹈又是舞蹈创作的源泉和基础。

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、河北秧歌、胶州秧歌、海阳秧歌、云南花灯、安徽花鼓灯等等。在其他民族民间舞蹈中又有蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族、傣族、苗族舞蹈等等。在社会主义经济得到充分发展的同时,中国民间舞蹈也进入了一个崭新的阶段,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,为中华民族争得了荣耀,使中国民间舞蹈走向世界。

(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,它起源于意大利民间。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宗教性综合表演。17世纪形成于法国宫廷。17世纪70年代,芭蕾从宫廷移向剧场,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艺术,并创造了足尖技巧,有规范的和程式化的表演和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,对古典芭蕾舞有很大的冲击,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培养芭蕾舞演员的专业学校,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: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。其特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,邓肯认为舞蹈的本质应通过人体动作表现人类精神,用最自由的身体表现最高的智慧。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。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”。

在我国,现代舞20世纪初传入,著名舞蹈家吴晓邦在上海举办“晓邦舞蹈研究所”,传播和教授现代舞,成为现代舞的开拓者。其代表作品有《义勇军进行曲》、《游击队之歌》、《饥火》、《思凡》、《丑表功》、《鱼夫乐》等。广东舞蹈学校于1987年9月14日首次开设现代舞专业,培养现代舞人才,在中国文化基础上创造了中国的现代舞艺术。建立中国现代舞流派,广东舞蹈学校起到了积极的作用,并在1991年巴黎现代舞比赛中以现代舞《太极印象》荣获金奖。

(5) 社交舞:又称“交谊舞”或“交际舞”,指欧洲文艺复兴以来的宫廷舞蹈和近代社交舞蹈。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。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、舞蹈图形、舞曲、举止仪态和进行程序,成为宫廷贵族享有的一种展示自己的富丽华美的服饰、高贵文雅的风度以及地位和尊严的特权。直到19世纪初期,这种贵族式的宫廷舞才变为社会各阶层人人可跳的社交舞蹈。而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的国际标准交谊舞。国际流行的主要有: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. 按表演形式划分

(1) 独舞:指由一个人单独表演的舞蹈形式。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。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。

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

(3) 三人舞:是三个人表演的舞蹈形式,但非三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。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。

(4) 群舞:即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。从内容构成上可分为情节性群舞和抒情性群舞。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。

(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为组合。

(6) 舞剧:是以舞蹈为主的表现手段,综合音乐、美术、照明、文字、戏剧等艺术形式来反映生活、表现人生的舞台表演艺术。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。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。

第二节 舞蹈的基本知识

一、身体的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(图 1-1)。

(2) 抬腿的角度(图 1-2)。

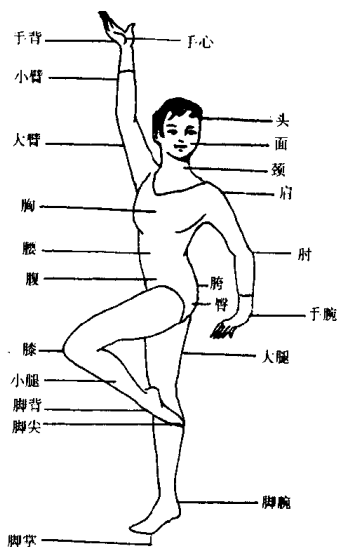


图 1-1

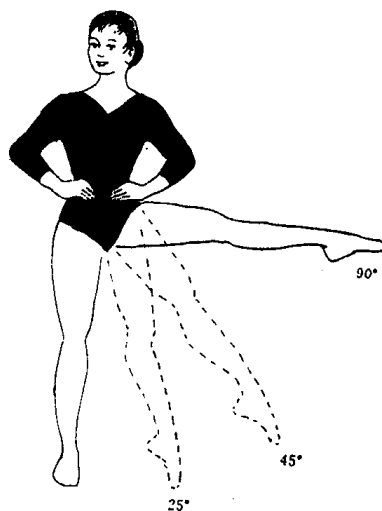


图 1-2

(3) 手的方位(图 1-3)。

(4) 人体的平面方位(图 1-4)。

2. 舞台调度(图 1-5)

3. 常用人物符号的记法

(1) 常用人物符号:舞蹈记录中常用●■▼◆等符号表示舞蹈中的不同角色。习惯上用■表示男性舞蹈者,用●表示女性舞蹈者。如果舞蹈者人数多,在队形变化时可加上标号如■₁■₂。

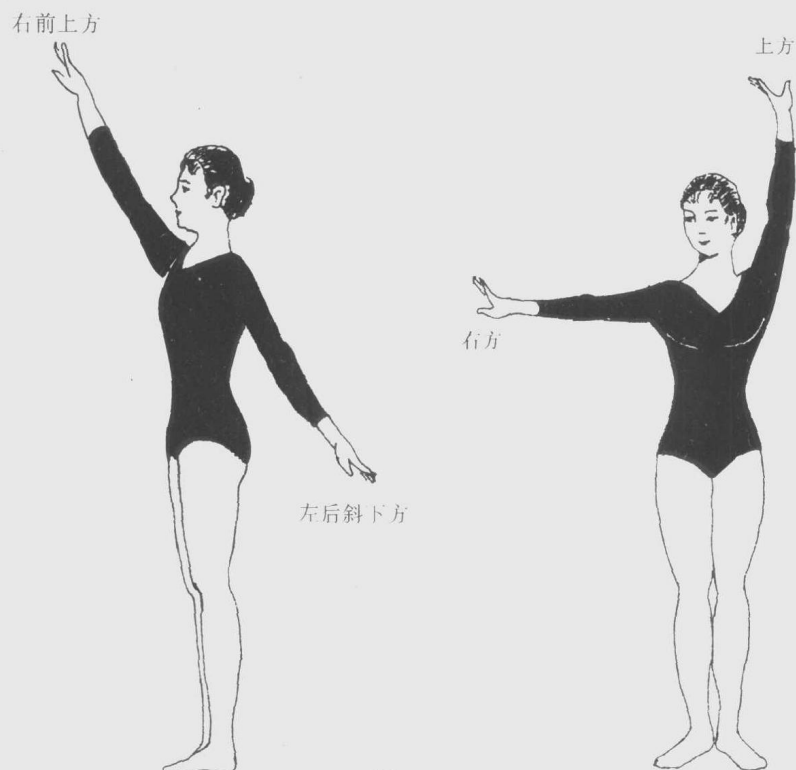


图 1-3

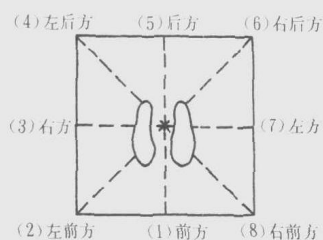


图 1-4

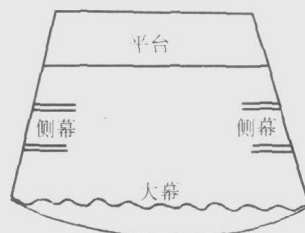
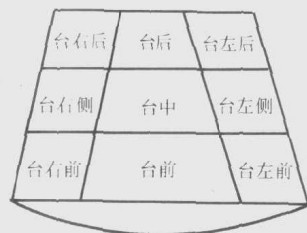


图 1-5

注: (1) 表示 1 点,指方位。以此类推。

(2) 动作时人物记录符号:

- ①  涂实部分为脑后所朝方向,空白部分为面部所朝方向。
- ②  表示原地逆时针方向自转一周。
- ③  表示连续向前转圈。
- ④  表示先前进,然后退回原位。
- ⑤  表示左右横动(先左后右)。

- ⑥  表示两人面朝同一方向,里手相拉。
- ⑦  表示两人面朝同一方向,体前交叉握手(也称滑冰式)。
- ⑧  表示两人右肩相对,互挽右臂旋转。
- ⑨  表示两人右肩相对,右臂互挽对方后腰旋转。
- ⑩  表示两人面对面双手相拉。
- ⑪  表示两人面对面双手交叉相拉。
- ⑫  表示两人全朝同一方向,里手相拉高举至头上(也称搭拱门)。
- ⑬ 图 1-6 表示面向圆心,互相拉手成一圆。
- ⑭ 图 1-7 表示呈双圈面朝逆时针方向(也称顺圈方向)站好。

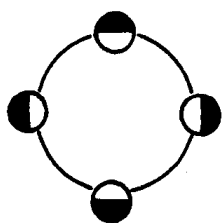


图 1-6

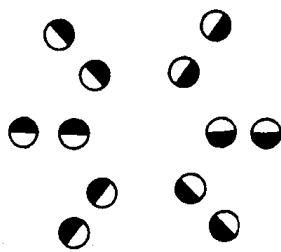


图 1-7

4. 常用舞蹈队形图

(1) 行进队形:

- ① 图 1-8 表示走圆形。
- ② 图 1-9 表示走方形。
- ③ 图 1-10 表示走“之”字形。
- ④ 图 1-11 表示走斜排。
- ⑤ 图 1-12 表示走弧线形。
- ⑥ 图 1-13 表示走半圆形。
- ⑦ 图 1-14(1)表示走插花队形。

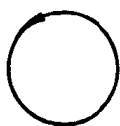


图 1-8



图 1-9



图 1-10



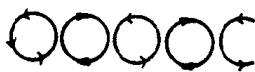
图 1-11



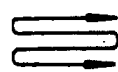
图 1-12



图 1-13



(1)



(2)

图 1-14

- ⑧ 图 1-14(2)表示走龙摆尾队形。
- ⑨ 图 1-15 表示走蜗牛队形。
- ⑩ 图 1-16 表示走八字队形(正、反八字形)。
- ⑪ 图 1-17 表示走十字队形。

⑫ 图 1-18 表示走相对之字形。

⑬ 图 1-19 表示围绕圆心走推磨形。

⑭ 图 1-20 表示里外圈(或单双数)舞蹈者在圈上对穿(也可以斜穿错位)。



图 1-15



图 1-16

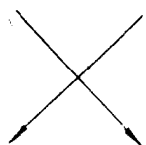


图 1-17

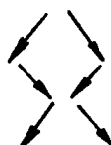


图 1-18

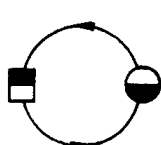


图 1-19

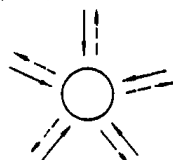


图 1-20

⑮ 图 1-21 表示前后排走穿花缝队形。

⑯ 图 1-22 表示走圆心辐射队形。

⑰ 图 1-23 表示走圆心会聚队形。

⑱ 图 1-24 表示走二龙吐须队形。

⑲ 图 1-25 表示两人走套圈队形。

⑳ 图 1-26 表示双圈队圆上形走斜穿队形。

㉑ 图 1-27 表示走双圈反转队形。

㉒ 图 1-28 表示走车轮转队形。



图 1-21

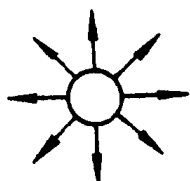


图 1-22

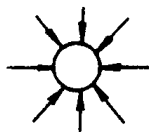


图 1-23

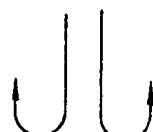


图 1-24



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28

(2) 静止队形:

① 直行(图 1-29)。

② 横排(图 1-30)。

③ 斜排(图 1-31)。

④ 半圆形(图 1-32)。

⑤ 菱形(图 1-33)。

⑥ 三角形(图 1-34)。



图 1-29



图 1-30



图 1-31



图 1-32

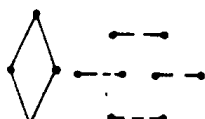


图 1-33



图 1-34

- ⑦ 梯形(图 1-35)。
- ⑧ 平行四边形(图 1-36)。
- ⑨ 五花形(图 1-37)。
- ⑩ 梅花形(图 1-38)。
- ⑪ 扇形(图 1-39)。
- ⑫ 孔雀开屏形(图 1-40)。

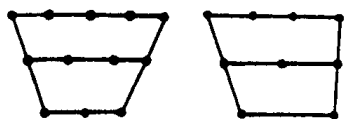


图 1-35

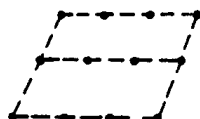


图 1-36



图 1-37



图 1-38



图 1-39



图 1-40

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。

5. 人物动作速画简图(图 1-41 至图 1-121)(李至善提供)

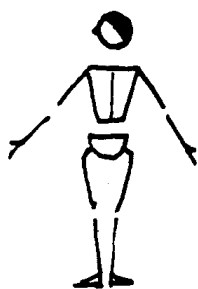


图 1-41



图 1-42



图 1-43



图 1-44



图 1-45

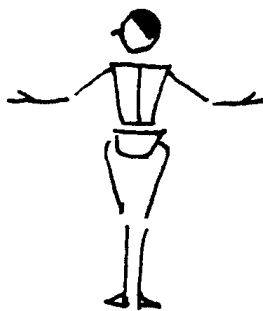


图 1-46



图 1-47



图 1-48

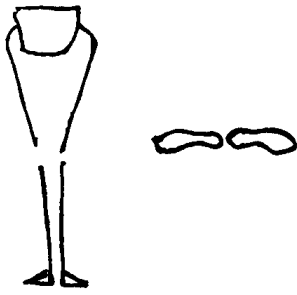


图 1-49

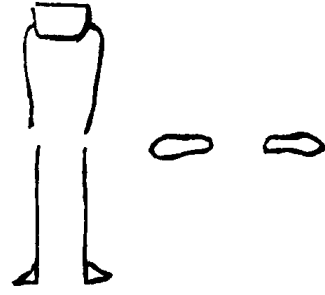


图 1-50

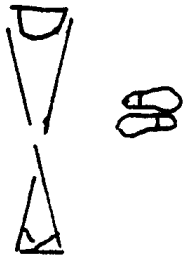


图 1-51

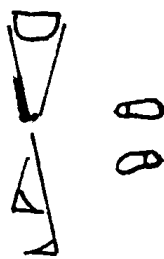


图 1-52

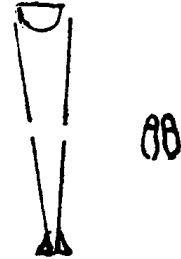


图 1-53

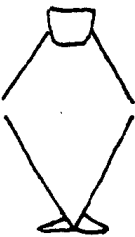


图 1-54

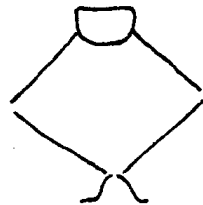


图 1-55



图 1-56



图 1-57



图 1-58



图 1-59



图 1-60



图 1-61



图 1-62

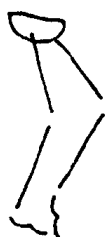


图 1-63

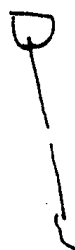


图 1-64



图 1-65

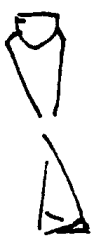


图 1-66



图 1-67

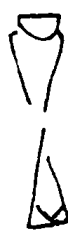


图 1-68



图 1-69



图 1-70



图 1-71



图 1-72



图 1-73



图 1-74



图 1-75

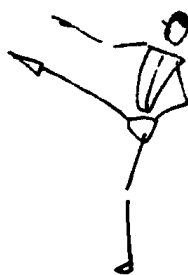


图 1-76



图 1-77



图 1-78



图 1-79



图 1-80



图 1-81



图 1-82



图 1-83

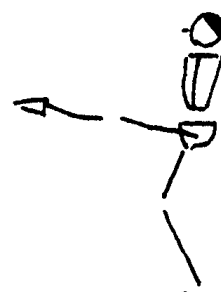


图 1-84



图 1-85



图 1-86



图 1-87



图 1-88



图 1-89



图 1-90



图 1-91



图 1-92



图 1-93

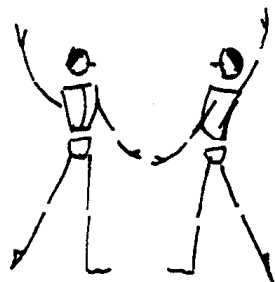


图 1-94



图 1-95



图 1-96



图 1-97



图 1-98



图 1-99



图 1-100



图 1-101



图 1-102



图 1-103

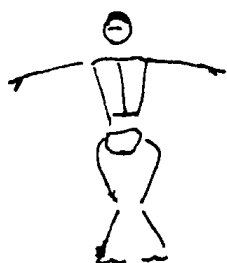


图 1-104



图 1-105



图 1-106



图 1-107



图 1-108



图 1-109



图 1-110



图 1-111



图 1-112



图 1-113



图 1-114



图 1-115

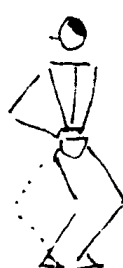


图 1-116



图 1-117