

重庆市教育委员会组编

中等

师范学校

职前职后教育教材

舞蹈

WUDAO

文永红 主编



西南师范大学出版社

ZHI QIAN ZHI HOU JIAO YU JIAO CAI

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/文永红主编. —重庆:西南师范大学出版社,
2001.7

ISBN 7-5621-2567-8

I 舞.... II. 文... III. 舞蹈—中等学校:师范学
校—教学参考资料 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047619 号

舞 蹈

文永红 主编

责任编辑:杨景罡

封面设计:王正端

出 版:西南师范大学出版社出版、发行

重庆·北碚 邮编:400715

印 刷:重庆大学建大印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:7

字 数:180 千

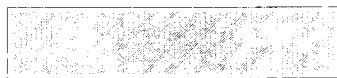
版 次:2001 年 7 月第 1 版

印 次:2004 年 8 月第 4 次印刷

印 数:19 001~24 000

书 号:ISBN 7-5621-2567-8/G·1522

定价:10.00 元



振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。21 世纪,是知识经济的时代,以高新技术为核心的知识经济将逐步占据经济发展的主导地位,国家的综合国力和国际竞争力将越来越取决于教育的发展、科学技术和知识创新水平。德、智、体、美全面发展的、具有创新精神和能力的人才培养将成为形成综合国力的决定因素。因此,培养一批高水平、高素质的教师是关键。办好师范教育,对教育事业的发展,民族素质的提高,对实施科教兴国和可持续发展战略,推动社会主义经济发展和社会进步具有深远影响;尤其是对加快中等师范学校改革的步伐,培养和造就高素质的小学教师,实施素质教育,不断提高小学教育质量,促进小学教育的改革,更具时代意义和现实意义。

中等师范学校改革的核心是教学改革,而教学改革的关键在于课程和教学内容改革。重庆市教育委员会组织部分高校和中等师范学校有教学经验的教师编写了中等师范学校系列教材,旨在推进中等师范学校的课程和教学改革;建立和完善适应现代科技、文化、教育发展的教师教育体系;体现师范教育的课程特点;培养中师生具备良好的综合素质,为小学教育输送综合型人才。该系列教材以“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”为指导,密切联系中等师范学校和小学教育实际,重在基础理论、基础知识和基本技能的掌握;强调科技知识、现代教育技术和教师职业技能的培养,集广泛性和实用性,师范性和可读性于一体,既可作为中等师范学校教材,亦可作为小学教师的教学参考书。

编写系列教材是一次探索,多有疏漏,望得到各方批评指正,使中等师范学校的教材建设工作日趋完善,更上一层楼!

2001 年 7 月

编写说明

一、本教材是在重庆市教育委员会的领导下,根据重庆市教育委员会制定的中师选修课教学计划组织编写的,供中等师范学校试行使用。

二、本教材内容丰富,突出师范性、实用性、灵活性,旨在提高师范生的舞蹈素质,为小学舞蹈教师的培养打下基础,同时也有助于规范和完善师范学校舞蹈课的教学。由于编写时间紧,定有许多不足之处,请广大师生提出宝贵意见,以便修改。

三、各校舞蹈教师在教学中,可根据教学对象、教学设施、课时安排和教学进展等具体情况有针对性地使用。

四、本教材由重庆第一师范学校文永红老师主编,并编写了第一章及第六章的第一节、第二节;重庆艺术师范学校冉少敏老师编写了第二章的第二节、第六章的第三节;曾凡冰老师编写了第三章、第四章、第五章和第六章的第四节;云阳师范学校胡荣辉老师编写了第二章的第一节、第六章的第五节。

五、本教材在编写过程中参考、选用了马力学主编的《中国民间舞教材及教学法》、孙光言主编的《中国舞分级考试教材》以及吕艺生、朱清渊主编的《舞蹈》、《儿童歌舞及舞蹈基础训练》等书的部分内容,在此一并致谢。

编者

2001年4月

目 录

第一章 舞蹈基础知识	(1)
第一节 舞蹈的概念	(1)
第二节 舞蹈的起源及其发展	(1)
第三节 舞蹈种类的划分	(2)
第四节 舞蹈的审美特征	(4)
一、舞蹈美的物质基础——人体	(4)
二、舞蹈长于抒情	(5)
三、舞蹈重在写意	(5)
四、舞蹈的文学特质	(5)
第五节 舞蹈教学常用术语	(6)
第六节 舞蹈的记录	(7)
一、舞蹈内容记录	(7)
二、舞蹈记录法	(8)
第二章 舞蹈基本训练	(13)
第一节 芭蕾舞训练	(13)
一、芭蕾手位和脚位	(13)
二、地面基本训练	(16)
三、扶把基本训练	(20)

第二节 中国古典舞训练	(30)
一、中国古典舞脚位和步法	(30)
二、中国古典舞手位与手臂动作	(32)
三、手位组合	(34)
四、附录:《摇臂》	(36)
第三章 少儿舞蹈	(38)
第一节 少儿常用舞步	(38)
一、基本步法	(38)
二、少儿舞蹈步法组合	(41)
第二节 少儿集体舞	(42)
一、少儿集体舞表演的形式与特点	(43)
二、少儿集体舞	(43)
第三节 少儿歌表演	(45)
一、少儿歌表演的形式与特点	(45)
二、歌表演	(45)
第四章 少儿舞蹈的教学	(49)
第一节 少儿舞蹈教学的一般方法	(49)
一、示范法	(49)
二、练习法	(50)
三、分解组合法	(50)
四、观察模仿法	(50)
五、语言提示、讲解、口令的方法	(50)
六、个别教学法	(50)
第二节 少儿舞蹈教学的组织教学	(51)
一、介绍舞蹈	(51)
二、教练舞蹈	(51)
三、复习巩固舞蹈	(51)
第三节 少儿舞蹈教学应注意的问题	(52)
第五章 少儿舞蹈的创编	(53)
一、了解儿童舞蹈的艺术个性与特征	(53)
二、儿童舞蹈创编中应注意的问题	(54)

第六章 民族民间舞	(55)
第一节 藏族民间舞	(55)
一、内容简介	(55)
二、体态动律特点	(56)
三、踢踏舞	(56)
四、弦子舞	(58)
五、附录:《格桑花》	(62)
第二节 汉族民间舞(东北秧歌)	(63)
一、内容简介	(63)
二、体态动律特点	(64)
三、东北秧歌的音乐特点	(64)
四、舞蹈动作的基本动律	(64)
五、手巾花	(65)
六、基本步法	(65)
七、手巾花步法组合	(66)
八、附录:《荡秋千》	(69)
第三节 蒙古族民间舞	(71)
一、内容简介	(71)
二、体态动律特点	(71)
三、蒙古族民间舞脚位及舞步	(72)
四、蒙古族民间舞手位及手腕、手臂动作	(73)
五、肩部动作	(74)
六、手腕、肩组合	(75)
七、马步组合	(76)
八、柔臂组合	(77)
九、附录:《草原赞歌》	(80)
第四节 维吾尔族民间舞	(82)
一、内容简介	(82)
二、体态动律特点	(82)
三、常用手位	(82)
四、基本舞步	(84)
五、维吾尔族舞蹈组合	(85)
六、附录:《摘石榴》	(88)

七、维吾尔族风格特点的舞曲和儿童歌曲.....	(90)
第五节 傣族民间舞	(92)
一、内容简介.....	(92)
二、体态动律特点.....	(92)
三、基本手形、手位和脚位	(93)
四、傣族舞蹈组合.....	(96)
五、附录:《孔雀献给解放军》	(98)

第一章

舞蹈基础知识

第一节 舞蹈的概念

舞蹈是一门有着悠久历史的艺术。

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们的思想感情,反映社会生活的一种综合性的艺术形式。它的基本要素是动作姿态、节奏和感情。舞蹈起源于劳动,与文学、音乐、美术相伴而生,是人类历史上产生最早的艺术形式之一。世界上许多民族都具有各自独特风格的舞蹈,其中民间舞蹈占有重要地位。舞蹈既是供人欣赏和娱乐的艺术形式,也具有宣传教育的社会作用。

舞蹈作为教育的内容和手段,不仅可以培养健美的身体姿态、协调性、节奏感,而且可以抒发和表达感情,加强相互交往,美化生活,培养良好的道德品质。

第二节 舞蹈的起源及其发展

舞蹈是人类历史上最古老的艺术形式之一。“手之舞之,足之蹈之”,这是人类千万年来表达他们最激动的思想感情的一种方式。劳动创造了人类社会,舞蹈也是劳动创造的。劳动塑造了舞蹈艺术的表现工具——人体,提供了舞蹈艺术的语言——动作。人们通过舞蹈来传授生产经验,表达劳动后的喜悦,记叙历史,颂扬英雄,操练士兵,防治疾病,以及愉悦男女,繁衍后代和崇拜神灵,团结氏族。

进入奴隶社会,阶级分化,出现了专供奴隶主享乐的舞蹈,有巫舞、宫廷宗庙祭祀乐舞等。

中国古代辉煌的宫廷乐舞,随着唐代的崩溃和元、明时期戏曲艺术的兴起,逐渐消失,被戏曲吸收融化,走上了综合艺术的道路。而欧洲的宫廷舞蹈,在资产阶级文艺复兴运动的促使

下,发展出“芭蕾”这种戏剧性的舞蹈样式。

随着舞蹈的发展,20世纪初,美国现代派舞蹈创始人——依莎多拉·邓肯(1878~1927),从充当人们饭后茶余的消遣中觉醒出来,掀起一种表现自我,反映现实,反映人类心灵感受的现代舞运动,使舞蹈艺术发展到一定层次。

千百年过去了,舞蹈走过了漫长的道路。从单一到多样,从简单到精美,呈现出绚丽多姿的局面。

第三节 舞蹈种类的划分

舞蹈艺术在发展过程中,由于在社会生活中所起的作用不同,便形成了各种类别。我们大致可以把它分成下列几类:

一、根据舞蹈的作用和目的的不同划分为:生活舞蹈和艺术舞蹈。

生活舞蹈一般是指与人们日常生活有直接联系,人人都可参与的群众性的舞蹈。比如习俗舞蹈、宗教舞蹈、社交舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈。

艺术舞蹈是指由专业和业余舞蹈家(者)通过对社会生活的反映,表达某一主题思想,进行艺术的创造,使其艺术形象完整、典型化,由少数人在舞台或广场上表演给广大群众观赏的舞蹈作品。

二、根据舞蹈的不同风格特点划分为:古典舞、民间舞、现代舞。

1. 古典舞

不同国家,不同民族,不同地区都有自己的古典舞。受不同的文化风俗、礼仪道德、宗教信仰等影响,呈现出不同的风格特点。如印度古典舞有婆罗舞等六大传统舞蹈体系,以丰富的特定意义的手语动作为其特色。

①中国古典舞

中国古典舞产生于奴隶社会。到秦汉时已形成一定特色:形式华贵,技术高超,长袖细腰,飘逸轻盈,刚柔并济。春秋战国时期貌美舞艳的西施,汉代善作翘袖折腰舞的戚夫人,身轻若燕能做掌上舞的赵飞燕,她是在人托着的盘子上舞蹈的,可见技艺的高超。这些古代著名的舞蹈家和数以百计未留下名的舞蹈创造者,为中国古典舞技艺的提高和风格的形成奠定了基础。舞蹈家们把戏曲、武术、杂戏等融入在舞蹈中,逐渐形成了一套独具风格,富于民族审美习惯、具有高度规范化的舞蹈形式;形成“手、眼、身、法、步”的完美结合,讲究“圆、拧、倾、曲”的体态动势,其动作、舞姿、步法、技巧等都达到了很深的艺术造诣。建国以来,我国舞蹈工作者学习戏曲中的舞蹈及其训练方法,整理出一套较为完整的民族舞蹈基本训练方法,通称为“中国古典舞基训”。四十多年来,出现了《宝莲灯》、《小刀会》、《丝路花雨》、《红楼梦》、《木兰飘香》、《春江花月夜》、《荷花舞》、《飞天》等优秀古典舞作品。

②芭蕾(BALLET)

欧洲古典舞一般主要指芭蕾,它以独特的脚尖舞蹈著称于世,具有严格的程式规范和高度

凝炼的舞蹈技巧,讲究“开、绷、直、立”,以“高雅、轻盈、舒展、飘逸”为审美规范。它也有一套完整科学的训练方法。新中国建立以后,我国的舞蹈工作者才有条件正规地、系统地向世界各国的优秀芭蕾艺术学习,并成立了专业的芭蕾舞剧团体、芭蕾舞学校。通过几辈人的努力,我国芭蕾舞已接近国际水平,在国际上享有一定的盛誉。

2. 民间舞蹈

我国有 56 个民族,大都有着能歌善舞的传统。民间舞是人民群众不断加工创造的,深受人们喜爱,并在民间广泛流传,具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。我国民间舞蹈丰富多彩,北方源于游牧民族的舞蹈雄健、洒脱、豪放、泼辣;南方源于农业民族的舞蹈稳健、含蓄、端庄、抒情。北方著名的是秧歌,山东鼓子秧歌、胶州秧歌和海阳秧歌号称三大秧歌,还有东北高跷秧歌、陕北秧歌等不下百余种,多具有粗犷刚劲,热情奔放的特点;南方有采茶灯、云南花灯、竹马灯等各种名目的花灯类舞,南方的花灯舞则以优美委婉、秀丽别致见长;淮河流域的花鼓灯则兼收南北之长,形成刚柔相济的特色。居住在草原、高原、山区或边疆地区的少数民族民间舞各具鲜明特色:草原上蒙古族舞具有强悍刚劲的风格特点;地处西北的维吾尔族舞则以体态挺拔、动作丰富、表情细腻见长;青藏高原上的多种古老藏族民间舞总体上具有古朴优美的特点,并以舞“袖”为共同规律;以手如柳、步如鹤著称的朝鲜族民间舞有潇洒、典雅的风韵……

3. 现代舞

现代舞源自西方,它不是泛指反映现代题材的舞蹈作品,而是指欧、美从 20 世纪初发展起来的一种舞蹈流派,最早称为“自由舞”。

现代舞的奠基人为美国舞蹈家依莎多拉·邓肯。她原来学的是古典芭蕾舞,她主张“个性解放”,极力反对古典芭蕾刻板的程式和陈腐的内容,她决心从人为的服饰和“足尖舞”中解脱出来,于是她光着脚、不着紧身衣,自由地、坦率地抒发着自己的内心情感——在当时称之为“自由舞”。一百多年来,现代舞没有统一的规范和基本训练方法,现代舞蹈家们强调自然,不用规定性动作,采用随意性的训练方法,他们可以编制自己的训练课程,但学生们并不照搬导师的训练课。舞蹈家们没有固定的动作训练程式一代一代地传下来,他们所传的是现代舞的自由法则。

三、根据舞蹈表现形式的特点可划分为下列六种:

1. 独舞

独舞是由一个人单独表演的舞蹈。独舞要求舞蹈者要有高度的舞蹈表演技巧和较全面的艺术修养,能灵活自如地运用舞台的空间,吸引观众进入到舞台上所创造的典型环境中,引起更为广阔的艺术联想。如《春江花月夜》、《雀之灵》、《水》、《敦煌彩塑》、《海浪》等,均是具有一定代表性的优秀作品。

2. 双人舞

双人舞表现形式不尽相同,有的是自始至终是两个人一起共舞,有的则是独舞和双人舞交替进行。在一些古典芭蕾舞剧中的双人舞,大多使用着一套固定的格式,先是男女主人翁共舞,其次男、女各跳一段独舞,最后再合在一起共舞。在男、女单独的舞蹈中,多是技巧性的表演,在共舞中一般均要采用托举技巧。

3. 三人舞

偏重于情节,突出人物刻画。如根据民间舞改编创作的优秀三人舞《跑驴》,就是以情节取胜,表现了北方农村中“送媳妇回娘家”的习俗。该舞通过夫妻双双回娘家的途中哄孩子、看风景、上山下坡、驴陷泥坑等引人入胜的情节处理,使驴上驴下的人物都活灵活现。

4. 群舞

凡三人以上的舞蹈均可称为群舞。它没有复杂的情节,而是以情代叙——重在意境和情绪的抒发;它没有多种人物角色,而是通过一个统一的集体形式,塑造某个民族的某种性格。群舞非常注重集体形象的美,注重在队形、画面的巧妙变化中体现主题、意境;注重在流畅、委婉的动作组合中突出人物形象的情绪变化;更注重风格、色彩上的独特和新颖。所以,人们常把这种群舞称为“情绪舞”或“抒情舞”。如《红绸舞》、《荷花舞》、《战马嘶鸣》。

5. 组舞

组舞是由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品。其中各个舞蹈有相对的独立性,但它们一般都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。如:苏联小白桦歌舞团演出的《俄罗斯组舞》,它以俄罗斯民间舞蹈为基础,由《春》、《夏》、《秋》、《冬》四个各具特色的相对独立的抒情舞蹈组成,是一个具有艺术完整性的大型舞蹈节目。

6. 舞剧

舞剧是以舞蹈为主要表现手段的戏剧形式,它具有完整的戏剧结构——引子、开端、发展、高潮、结尾。舞剧中的舞蹈一般分为情节性的舞蹈和表演性的舞蹈两类,形式上包括独舞、双(三)人舞、歌舞、组舞等。如《天鹅湖》、《红色娘子军》、《白毛女》、《鱼美人》等。

第四节 舞蹈的审美特征

一、舞蹈美的物质基础——人体

舞蹈的表现手段是舞蹈家的身躯、四肢、表情;而人体的动作则是构成舞蹈语言的基本要素。舞蹈是一种既是视觉的,又是听觉的,兼有时间性和空间性的艺术,它存在于表演一瞬间,可以说是在观察视觉中最终完成的。舞蹈编导们的舞蹈构思,是他们对外界的一种主观印象,用人体动作、姿态等表现出来而产生舞蹈形象,通过运用活的材料——演员来表现。可以说一个舞蹈作品应该是编导和演员共同创造的(有时是一身二任,自编自演)。

舞蹈美是一种以人体美为主要内容的形式美。它的主要物质材料是人体,一个舞蹈作品的核心是由舞蹈动作、姿态和表情组成的舞蹈形象,正是通过这个形象,作者间接地表现出了自己的、本阶级的思想感情和时代精神。

二、舞蹈长于抒情

在日常生活中,人们常常在用文学、歌唱、口语都不足以表达其真情实感的时候,便手舞足蹈起来,倾泻出浓缩在内心的丰富而细腻的感情,所以说,舞蹈艺术是抒发人的思想感情最高的艺术形式之一。在我国舞蹈发展史上,十分注重采用象征性的艺术手法,诸如“缘物寄情”或“借景抒情”来抒发各种复杂的感情,并予以浓墨重彩的渲染。

我们所见到的蒙古族的《鹰》舞,除以鹰的矫健形象象征蒙古族人民的强悍性格外,还以鹰在广阔天空中自由翱翔的形象,显示了蒙古族人民豪放大度的感情;同时,在虚拟地表现鹰与蛇的搏斗中,又寓意美与丑、善与恶的斗争,给人们以真、善、美的倡导。

在我国各民族的民间舞蹈中,也常见假借某些道具来共同完成舞蹈形象的塑造,如汉族民间舞蹈中多以扇子、手绢、长绸等来传情达意。这也是一种象征性的“缘物寄情”的艺术表现手法。

三、舞蹈重在写意

在舞蹈中,重要的不是再现某一事件,而是表现与这一事件紧密联系的人物的感情,或者说通过用舞蹈对这一事件的叙述来塑造人物的形象,刻画性格。

舞蹈叙事和抒情,都要求舞蹈动作和姿态必须清晰可见,多次反复,甚至带有夸张性。如“笑”,在日常生活中,微微一笑就足以表现心中的喜悦,而放在舞蹈中,就需要大胆夸张,如仰首张口,手抱小腹笑得前倾后仰,才能给观众留下“这个人很高兴”的印象。

四、舞蹈的文学特质

我们说舞蹈是以人体动作为主要表现手段的一种综合性艺术,主要是指它综合了文学、音乐、美术、戏剧、武术、体操等艺术因素。正由于这种综合,才更丰富和发展了舞蹈艺术自身的表现力。

我们通常要求一个舞蹈作品要富有“诗情画意”,或者“笔尽而意无穷”。在赞许一部优秀舞蹈作品时,形容它“画中之情,画外之意”,这些“诗情”与“画意”都是舞蹈中文学因素的外延。所以,舞蹈的文学性,主要指的就是舞蹈的诗韵、意境,凡是一部好的舞蹈作品,往往都具有诗的特质。我们在欣赏舞蹈时,能感受到一种诗的情感、诗的意境、诗的韵律,进而体会到舞蹈就是一首立体化了的诗,它像一具多棱镜,折射出生活中的一切美的特质。

第五节 舞蹈教学常用术语

1. 基本功训练

基本功训练简称基训。是指舞蹈基本能力的训练。通过对身体各部位肌肉的能力、有关关节的柔软性、身体的控制和灵活性、稳定性及跳、转、翻等各种技巧进行规范化、系统化、科学化的训练,从而达到舞蹈演员所必须具备的各项基本专业素质、能力和应有的体力。

2. 主力腿

在动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的腿,即称“主力腿”。它与动力腿配合,对保持身体平衡以及形成各种姿态起着重要作用。

3. 动力腿

非支撑身体重心的腿即为动力腿。

4. 韵

一切内涵的气蕴、呼吸、意念、神念、神采之和,称“韵”。

5. 律

“律”指舞者在完成动作时,既能有顺水推舟,一气呵成的顺势,又能在动作中有起伏跌宕,相辅相成的逆向效果,形成一种特定的节奏。

6. 起泛儿

起泛儿是舞蹈俗称,指动作前的准备姿势,技巧前的准备动作,称“起泛儿”,也叫“起势”。

7. 节拍

节拍指音乐中每一小节的拍子数。

8. 节奏

节奏通常指按一定规律反复出现,赋予音乐不同性格的具有特色的节拍。

9. 组合

组合是指两个或两个以上舞步或舞蹈动作的结合。

10. 体态

体态是指身体的基本姿态。

11. 舞蹈场记

舞蹈场记是指舞蹈作品的图画、文字记录。一般包括舞蹈台本、音乐、动作及舞台场面、服饰、道具的图解等,供排练舞蹈用。

12. 舞蹈方位

在舞蹈基训中,身体的方位一般以学员自身为基点,以面对教师的方向为正前方,称为1点,每向右转 45° 为一个方向,共分八个方向,分别称为1点、2点……8点。

第六节 舞蹈的记录

舞蹈记录是帮助我们记忆、收集、积累舞蹈素材的手段,也是一种进行交流的方法。现将目前比较简单、普及和实用的记录方法做一简单介绍。这种方法主要是通过文字记叙、典谱和图示等,把舞蹈作品的全貌用书面形式记录下来。

一、舞蹈内容记录

(一) 内容简介——用简炼、生动的文字,将舞蹈作品的主题思想、时代背景和人物的思想感情、性格气质,以及展现主题所设置的典型环境和主要情节介绍清楚,以便编导、排演者能够准确地表达主题思想。作为舞蹈教材应写出教学提示或教学目的。

(二) 舞蹈音乐——一般采用简谱记录主旋律。如果有几首乐曲就按顺序将其编为曲一、曲二……为了便于记录场记,在主旋律谱上标出小节数。有歌词的乐曲,也可用歌词来代替小节数;将歌词的句数加以标明。在记录音乐时,必须将演奏上的要求,如表情术语、力度、速度等,在乐谱上加以标明。乐曲的演奏顺序、遍数、伴奏用的乐器及音响效果等,则可用文字在乐谱上加以注明。

(三) 基本动作——主要是记录舞蹈作品中反复出现的一些基本动作或较难做的动作、造型、队型及方位的变化、舞蹈动作要按出场的先后次序进行记录。

(四) 场记——通过舞台调度图和文字说明及必要的动作插图,把一个舞蹈的情节、动作、造型、队形与位置的变化、表演要求等,分段记录下来,比较完整地反映其表演过程。

(五) 舞美——包括服装、化妆、道具、布景、灯光等。它在舞蹈中,为人物的活动提供典型环境,显示时代特征,烘托舞台气氛,协助舞蹈更好地揭示主题和塑造典型形象。舞美可用图画、文字结合记录。

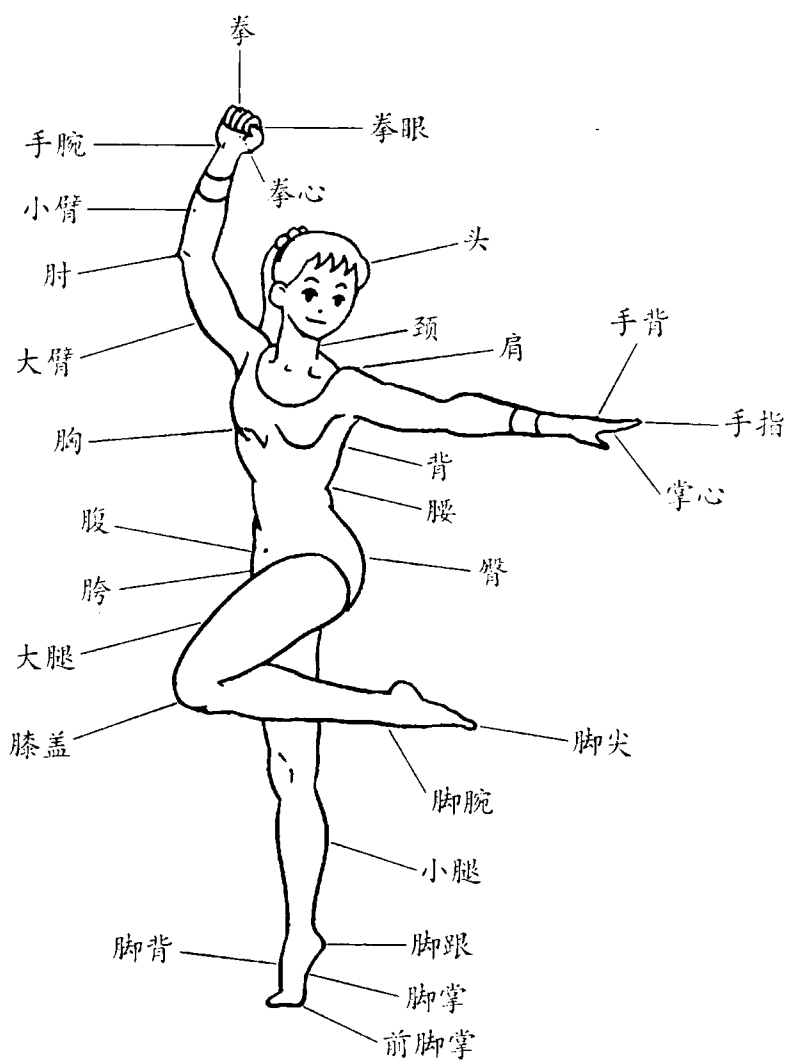


图 1-1 舞蹈教学中人体各部位名称

二、舞蹈记录法

(一) 文字记录法

文字记录法是指把动作做法、过程通过文字表达出来。

例“勾绷脚练习”：

准备姿态：双脚伸坐，小七位手。

第 1 拍：双脚勾脚趾。

第 2 拍：双脚勾脚踝。

第 3 拍：双脚绷脚踝。

第 4 拍：双脚绷脚趾。

第5~8拍:反复第1~4拍的动作。

写在动作前边的阿拉伯数字表示拍子(或第几小节),数字后边的文字是在这个拍子(或小节)上要做的动作。记录一般从脚部开始记。

1. 记录脚下位置和步法。
2. 记录两腿动作和姿态。
3. 记录手臂动作或位置、身体姿态、方向。
4. 记录头的方向、视线。
5. 记录位置变换、行动路线、构图变化。

(二) 图形记录法(杆型人)

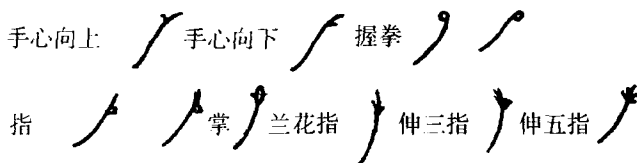
文字记录有时远不能表达完整动作内在的感觉。记录一段舞蹈需要用许多文字,尤其在观摩中用文字往往不能迅速地将舞蹈动作、造型完整地记录下来,而图形记录就比文字记录更迅速、更准确。

下面介绍杆型人的各部位画法。

1. 头:鹅蛋脸型、眼线示向。



2. 手:一至五笔、表达轮廓。



3. 腰胯:上腰曲线,胯部外弯。(图 1-2)

4. 膀肩:适当留空,虽无似有。(图 1-3)

5. 腿(交叉型):腿部线条要比躯干部画得长些。前腿连贯,后腿断笔。(图 1-4)

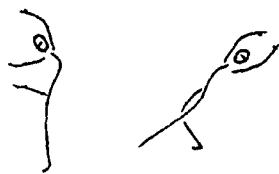


图 1-2 腰胯



图 1-3 膀肩



图 1-4 腿(交叉型)

6. 脚:勾、绷、推、立,一笔可成。