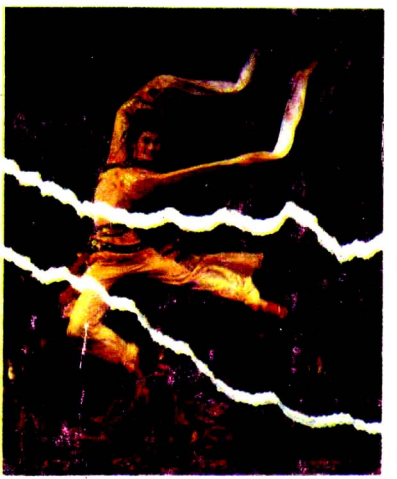
中國舞蹈技巧

北京大學出版社

一九八九年十月



林長瑛 編著

中国舞蹈技巧

林长瑛　编著

北京大学出版社

内 容 简 介

《中国舞蹈技巧》一书不仅从理论上较系统的阐述了舞蹈技巧的发展过程及其科学的训练方法，而且还从运动生理学、运动力学、运动中的吸气、运动中的美学角度对舞蹈技巧动作进行了较详细的技术分析。书中除重点论述中国舞蹈技巧外、其中还包括对冰上舞、劈雳舞、艺术体操、戏曲舞蹈等其它姊妹艺术中的舞蹈技巧动作的论述。本书的出版，对各种艺术院校可补充教材的不足，对广大专业舞蹈演员、教员、编导和业余舞蹈爱好者具有学习、借鉴与参考价值。

本书中以图文并茂的形式、简而易懂、从易至难，插有320组图片，每组插图都从每项技巧的预备动作开始图解技巧动作的全过程。对初学者、可根据图解去进行练习、经过一段时间刻苦练习、就可以基本上掌握舞蹈技巧动作的过程及其要领。

本书由中国舞蹈家协会副主席贾作光题词、中国人民解放军艺术学院院长邓斌撰写前言。

中国舞蹈技巧

责任编辑：傅中枢
绘　　图：张　静
北京大学出版社
（北京大学校园内）
北京市东方印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行　　各地新华书店经售
850×1168毫米1／32开本　　印张：9.65　　字数：千字230
印数：0001——3000册
1989年8月第1版　　1989年8月第1次印刷
ISBN7—301—00863—5／J010
定价：5.95元

努力发展
民族体育事业

贺龙

一九八五年二月十日

前 言

林长瑛同志要我为他编著的《中国舞蹈技巧》写一篇“前言”，我仔细阅读后欣然同意了。

舞蹈技巧是舞蹈表演艺术的重要组成部分。是塑造人物，表达剧情、烘托气氛的不可缺少的表演手段。在舞蹈（舞剧）作品中舞蹈技巧的巧妙运用，往往能起到“画龙点睛”的作用，令舞蹈作品闪灼出奇光异彩。舞蹈技巧的训练教学，历来为舞蹈教学、演出单位所重视。但是严格说来，一直还没有这方面的专门著述。林长瑛同志毕业于辽宁省戏剧校，后又在总政歌舞团从事舞蹈演员多年，他在紧张繁忙的排练、演出生活的空隙，认真钻研舞蹈技巧教学的理论和方法。戏校的学习和实践，为他切身掌握祖国丰富的戏曲武功、技巧打下了扎实的功底，舞蹈演员的生涯，使他开阔了眼界，把戏曲武功、技巧和中外舞蹈繁多的技术技巧有机地结合起来。他能够从舞蹈艺术发展的高度来观照舞蹈技巧的教学训练。舞蹈艺术的不断发展，要求舞蹈技巧水平不断提高，不断创新。这就必须首先提高舞蹈技巧的训练水平，即要改变过去老艺人带徒弟那种“口传心授”的古老的教学方法，也不能停留在建国初期或五、六十年代“经验教学”的阶段。必须在总结前人宝贵的教学经验的基础上把经验上升成为理论，在理论的指导下进行“科学教学”。无疑，林长瑛同志的《中国舞蹈技巧》的出版，为我国舞蹈技巧的“科学教学”进行了一项很有意义的工作，也可以说填补了一项空白。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在这本数万字的专著中，林长瑛力图系统地、科学地论证舞蹈技巧在舞蹈中的意义和作用，它的特点，它的理论基础，训练的进程，训练的分类等。对于具体的训练步骤、方法，以及创伤事故的预防，也都做了比较全面、细致的论述。特别是他能从与舞蹈技巧密切相关的生理学和运动力学的角度来分析、阐述舞蹈技巧训练的生理基础和力学原理。这对于把舞蹈技巧训练建立在科学理论的基础之上，以便教员和训练对象能够自觉地认识、掌握科学的训练方法，达到早出成果、出好成果以及创新都有着积极的意义。

最后我想说的是，作为一位舞蹈演员，写出这样的专著，是难能可贵的，也是可喜可贺的。这就雄辩地说明了“有志者，事竟成”的道理。我衷心地祝愿他在事业中取得新的成功！

邓　斌

1988.2.25

目　录

第一章　概论……（1）
一　舞蹈技巧在舞蹈中的作用……（3）
二　舞蹈技巧的特点……（4）
第二章　舞蹈技巧的理论基础……（6）
一　舞蹈技巧与生理学……（7）
二　舞蹈技巧与运动力学……（9）
三　舞蹈技巧与呼吸运用……（19）
四　舞蹈技巧的美……（22）
第三章　舞蹈技巧训练进程……（25）
一　组课……（29）
二　抄扶……（30）
三　事故的预防……（32）
第四章　单项舞蹈技巧训练……（35）
一　飞脚类……（35）
二　旋子类……（52）
三　蹦子类……（63）
四　扫腿类……（75）
五　翻身类……（80）
六　旋转类……（90）
七　其它类……（105）
八　翻扑、滚卧类……（133）
第五章　组合舞蹈技巧训练……（163）
一　飞脚连接……（163）

二　旋子连接……(172)
三　蹦子连接……(179)
四　扫腿连接……(185)
五　翻身连接……(191)
六　转类连接……(195)
七　其它连接……(198)
八　翻扑、滚卧连接……(211)
第六章　双人舞蹈技巧训练……(217)
第七章　弹板训练……(240)
一　舞姿造型……(241)
二　技巧、斤斗……(251)
第八章　斤斗训练……(258)
一　辅助斤斗训练……(261)
二　单斤斗训练……(261)
三　组合斤斗训练……(263)
第九章　舞蹈技巧携带道具的训练方法……(290)

第一章 概 论

舞蹈技巧是在一定的时间内，通过正确运用人体的肌肉、韧带、骨胳做出繁难复杂的各种动作，以此表达某种感情和事务。舞蹈技巧动作是以既有的情况为依据、以现存的条件为前提来进行的。它依据各个不同历史时期、不同情况、不同事物和现存的具体舞蹈动作为基础，再经过千百次的艺术实践和反复的艺术加工提炼使之高超于一般舞蹈动作。

世界上任何一种艺术形式都有它自己的特长，以此作为其存在和发展的条件。舞蹈中的技巧动作，既是一种艺术表现形式，又是一种特殊的技与艺巧妙结合的表演手段。尤其在舞蹈这门表演艺术中更显出它存在的意义和它所起到的不平凡的作用，同时又是舞蹈艺术的存在和不断向前发展的重要手段。各种表演艺术脱离和欠缺这一表现形式和表演手段就不能成为完美的艺术，更不能作为一种表演艺术形式存在下去。完美或较完美的艺术品都包涵了高超的技巧表演为支柱、才能使其存在下去并继续向前发展。技巧艺术有其多种表现形式和表演手段。就舞蹈艺术而言、它不仅需要技巧动作的表演，而且还需要作品、音乐、灯光、布景、人物刻画中的技巧表演才能使舞蹈艺术闪炼出奇姿异彩。

在艺术发展的历史长河中，作为意识形态之一的舞蹈，是起源最早的最有广泛群众性的一种古老艺术。它的发展过程也就是人类文化发展的过程。早在四世纪北魏到隋唐时代，我国的舞

艺术就有了相当高超的造诣。从壁画中那些维妙维肖的舞姿造型、技巧表演、身段韵律以及神情手势等都可以看出当时我国舞蹈艺术发展的盛况。另据历史记载，如汉代的赵飞燕，她的舞艺“身轻若燕”能做掌上舞。又如汉代的“七盘舞”则将若干盘鼓置于地上。男舞者时而凌驾于盘上，时而跳到鼓上，来回飞舞。汉傅毅在《舞赋》中说：“绰约闲靡、机迅体轻”。“绰约”是指身段韵律柔美的意思。“机迅”则是指舞蹈动作中的技巧动作灵活多变、夺目耀眼的意思。从以上这些记载中反映出几千年以前我国的舞蹈艺术和它的技巧动作都具有相当的水平和高超的技艺。这就更进一步说明我国舞蹈艺术的发展有其光荣的历史，从而更加激起我们对民族传统舞蹈艺术的珍视与热爱。

虽然我国舞蹈艺术的发展有着悠久的历史，但是由于受封建思想的影响和历史发展的局限，使其终究不能较完整、较全面的得到继承和发展，同样舞蹈技巧也没能够流传至今。

新中国的诞生给我国舞蹈艺术带来了新的生机，舞蹈艺术在以民族传统为基础吸取了其它姊妹艺术技巧，对丰富、加强、提高舞蹈技巧起到促进作用，从而提高了舞蹈技巧的素质。如戏曲舞蹈、武术、杂技、体操、芭蕾等艺术形式的技巧，其中特别应指出的是戏曲舞蹈中的技巧，对舞蹈技巧发展的影响是不可低估的。因为戏曲舞蹈技巧动作的品类繁多、形式多样、灵活多变，具有表现各种人物、各种剧情的能力，又有一整套的训练程式和方法，这些程式和方法是值得我们认真研究和借鉴的。

社会的发展推动了舞蹈艺术的发展。建国以来相继创作的《宝莲灯》、《小刀会》、《丝路花雨》等一大批优秀民族舞剧和形式多样的中小型舞剧、舞蹈，如《红绸舞》、《花鼓舞》、《丰收歌》、《洗衣歌》、《不朽的战士》、《狼牙山五壮士》

《行军路上》、《草原女民兵》、《战马嘶鸣》、《草原雄鹰》等数不胜数的优秀作品，在国内外都产生了深刻的影响，从而充分体现出舞蹈艺术的感染力和它的生命力，同时也反映出舞蹈技巧在这些优秀作品中所起到的中坚作用。更加令人兴奋的是在党的十一届三中全会精神的鼓舞下给舞蹈艺术的发展带来了崭新的局面。从八〇年全国单双人舞（三人舞）比赛结果来看，我国舞蹈艺术的发展又达到了新的水平。从舞蹈过去习惯于表现外部动作进而更多地深入到人物的内心世界，去着重表现人物的感情、心灵、发掘人的内在美。这就为更新的表现角度、表现领域、新的舞蹈语汇，新的舞蹈技巧开辟了广阔的道路。有些获奖舞蹈则达到了舞、技、情并茂的境地。如舞蹈《金山战鼓》《再见吧，妈妈》、《醉剑》等一批新作，既有较深刻的思想性和强烈的战斗性，又有恰如其分高超技巧的巧妙运用，从而进一步体现出舞蹈艺术迷人的魅力。

舞蹈艺术的发展带动了舞蹈技巧的不断提高和创新，如果舞蹈技巧不发展、不提高、不创新，就跟不上舞蹈艺术发展的需要。所以要提高我国舞蹈技巧的训练水平，必须从训练程序、方法到理论都需要有一个相应的提高并加强其条理性、科学性，使过去的经验上升到理论上去认识，为建立一整套舞蹈技巧训练程式，创作出更新、更多、更好的舞蹈技巧，把技巧的训练水平提高一大步。

一　舞蹈技巧在舞蹈中的作用

在舞蹈艺术飞快发展的今天，舞蹈（舞剧）中运用各种技巧动作去塑造各种人物和丰富内容已成为一种必不可少的表演手段。产生于强烈感情之中的技巧，在舞蹈中对展现情节会起到画龙点睛的作用，同时又能增强感染力和扣人心弦的吸引力，使观

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

众从中不仅能享受到丰富多彩、美丽壮观的舞蹈场面，而且还能唤起观众强烈的共鸣和久不消失的回味。

要成为一名出色的和有所作为的舞蹈演员，就必须学会掌握各种舞蹈技巧动作并能精通几项或多项较拿手的“绝技”，不然就很难驾驭和巧妙地运用舞蹈去塑造人物和丰富舞蹈的内容，更不能促进舞蹈艺术的发展。从先辈艺术家到今天成长起来的青年舞蹈家、在对技巧的掌握与运用程度上去看，她们不仅具有优美动人的神情、手势和娴熟的身段韵律及雕塑般的舞姿造型，更有高超的技巧表演作支柱，才获得了国内外观众的赞誉。掌握高超的技巧，会增强演员的表演手段和驾驭舞蹈艺术的能力。

通过长期持久的技巧训练，可以进一步促 使演 员的神精系统、心血管系统、呼吸系统的机能状况得到改进，并能帮助演员提高身体处于支撑状态时、或异常姿态在空间确 定 方向时的能力，并且还能弥补演员在其他技术训练中不能解决或不能完全解决的素质、使其在力量、柔韧、速度、灵活性、平衡协调能力、头脑反应等，进一步提高舞蹈的高难度提供了必备的条件。从过去的经验得出：凡是长期坚持技巧训练的演员，在身体均称、肌肉实而有力、精力饱满旺盛、头脑反应灵敏、内脏各部功能都能得到了相应的发展。

总而言之，舞蹈演员必须具备掌握多项技巧才能较好地去完成各种作品的创作任务。

二 舞蹈技巧的特点

舞蹈最主要的特点就是美，离开了美，舞蹈艺术就 无 从谈起，当然这种美的涵意是很广的，如矫健美、舒徐美、惊险美、柔韵美、刚劲美等都带有舞蹈的特点。这些特点都要通过人体的舞动去体现，技巧动作也是由人体的一举一动所组合而成，所以

每项技巧动作的举动和造型（空中和地面的）都要按舞蹈的特点去要求，去进行训练。如同样一个飞脚技巧动作，舞蹈要求它身体挺拔向上，线条伸展舒畅，双腿要伸直，绷脚片盖高而有力，轻飘。干净利落地去完成。而戏曲对飞脚技巧的要求则是轻飘利落。武术对飞脚要求是迅猛利落。不同的艺术形式对技巧都有不同的要求，这些要求都是根据各自不同的特点进行要求，舞蹈更不例外，而且还要使技巧动作与舞蹈动作融为一体，使技与艺巧妙地结合起来，这样不仅突出了舞蹈技巧的特点，而且还可进一步提高舞蹈技巧的训练水平，在舞蹈艺术中去掉那些窜了法儿的技巧、四不象的技巧。建立一整套、有规范的舞蹈技巧训练体系。

第二章　舞蹈技巧的理论基础

我国舞蹈艺术的发展有几千年的历史，在这漫长的历史阶段中，先辈舞蹈艺术家通过不断的艺术创作实践，创作了品类繁多的技巧动作，并为技巧训练积累了许多宝贵经验，但是由于历代统治阶级对舞蹈艺术的歧视和偏见，加之先辈“艺人”大多数处于文化低、经济贫困、政治地位卑贱状态，不可能对舞蹈技巧从理论上进行科学的分析与研究，更谈不上文字的总结，一般只是通过“艺人”们的口头流传下来一些有关训练过程中的口诀和“法儿”（要领的意思），用口传心授的方法一代代传授技艺和凭借记忆以及过去的实践经验进行教学，这种盲目的教学方法，使教员学员始终限于在“知其然，而不知其所以然”的状态中，由此而造成的不良后果比比皆是。如训练周期长，技巧掌握程度低而不稳定，反复现象多。生病率高，劳损、损伤等现象较普遍。缺乏正确技术理论指导，对所掌握的技巧技术心中无数等现象都是影响技巧技术迅速提高和发展的障碍。不过也不能否认有不少著名舞蹈家在缺少科学理论指导的情况下，经过主观上的深苦训练和反复琢磨，练就了一身高超的技艺。但是要看到他（她）们所获得的成果，是经过了多少挫折与弯路而摸索出符合本身素质条件的训练方法。他（她）们虽然没有更多科学理论的指导，但是有丰富的实践经验，这些经验是值得我们去认真总结和研究的。如何能使这些经验上升到理论，从运动力学、人体生理学、艺术美学等角度去认识、去分析、去指导我们的技巧训练，使教员学员在每项技巧训练过程中不仅要“知其然”而且还要“知其所以然”。

一　舞蹈技巧与生理学

人体千变万化的各种运动，归根到底，都是在神经系统支配下肌肉收缩作用于骨骼的结果，或者说，运动是以骨为杠杆，关节为枢纽、肌肉的收缩为动力（其中包括呼吸系统、血液循环系统等密切配合下）而实现的。舞蹈技巧训练同其它运动一样，都是在大脑神经的支配下，通过人体的运动系统去完成的。神经系统包括脑、脊髓等中枢神经系统和遍布全身的周围神经系统。而大脑皮层（大脑两半球表面的一层）则是高级中枢神经。凡记忆、分析、判断等思维活动都要通过它起作用。它是支配、调节全身各器官系统，保证人体内部各机体的统一以及人体与周围环境的统一的主要机构。人体的运动系统主要是由肌肉、骨骼、关节等部分组成。人体运动器官系统只是人体活动的执行者，而发布命令则是大脑皮层中枢神经。人体运动大致要经过这么几个步骤。即中枢神经发出信号传给执行这一信号的运动神经系统、再由运动神经系统把信号传给有关肌肉部分，这些肌肉的伸展与收缩，牵动了有关骨骼、关节，促使人体按着发出的信号有节奏、有先后运动次序地去完成各种技巧动作。譬如，做一个简单的翻身动作，首先是中枢神经系统发出要做翻身动作的指令到运动神经系统，运动神经系统要经过暂短的“忆念”过程，这种“忆念”过程就是对翻身动作的要领再次确认，即如何完成整个动作，先动那，后动那，紧随哪个部位，哪块肌肉用力大，哪块肌肉用力小等，再由运动神经传给该起主动运动的肌肉部分，由于这些肌肉的运动牵动了有关骨骼、关节有节奏、有先后次序的运动，从而完成了一个翻身动作。一个动作的完成，由不会到会，由会到熟练，从生理学上讲，这就是“随意运动”。这种“随意运动”也就是我们要达到的对每一项技巧训练的目的。达不到随意

运动的程度，在舞蹈中的运用也就达不到运用自如的境地。对每项技巧动作要达到随意运动的程度都要经过一段过程，特别是高难度的技巧要经过一个复杂的生理运动过程，在过程中又具有阶段性的变化。各阶段时间的长与短，是取决于各人不同的素质条件和运动的繁难程度而划分的。掌握一项技巧动作，从不会到会，从会到娴熟，反映在生理活动方面，大致要经历泛化、分化、和巩固三个相互联系不可分割的阶段。

泛化阶段的各种现象，是指刚接触技巧动作时的各种生理反映，这些反映是通过教员的讲授与示范和自己的直观感觉所获得的感性知识，要做每项技巧动作之前，先把这些感性知识传给神经（也叫感觉神经）渠道，再传给大脑皮层，引起大脑皮质神经细胞的强烈兴奋，在这同时大脑皮质神经也可以发生抑制，兴奋和抑制是两种不同的细胞功能，即能抑制又能兴奋，反之兴奋的细胞也能发生抑制，抑制的细胞也能兴奋。兴奋的细胞就按大脑皮层的指令去调动有关肌肉去工作，该抑制的细胞就处于暂时休息状态，当需要时再去进行工作，泛化阶段经常会出现不该工作的细胞组织参加了工作，或者是不该抑制的细胞抑制了，由此产生了动作的不准确、不联贯、不协调、笨拙等泛化现象的出现。这些现象的出现并不奇怪，这是初学技巧动作时必然经过的一段过程，这段过程有长有短，如何设法去缩短这段过程是值得认真对待的事。学员要从教员那里获得对技巧动作的第一印象，往往第一印象会对以后的技巧训练起到决定性的作用。这就是我们常说的“开法儿”。开法儿训练一定要开好：无论从讲授动作的过程及要领，还是示范表演都要使学员有一个清楚的正确认识和理解，使学员的第一感性知识就是正确的，这样对缩短泛化阶段过程会起到积极的作用并尽快地过渡到分化阶段。如果学员所

获第一感性知识不准确或不够准确，那么泛化的过程就拖长，时间越长，动作就越不准确，或者是时好时坏出现多次反复，有时甚至形成毛病改也改不过来。

分化阶段是在纠正错误动作，建立正确概念的过程中，在神经反射过程中逐渐建立起“分化抑制”。大脑皮层的神经细胞，该产生反应的就兴奋、就去工作，不该反应的就加以抑制。这样兴抑分明，在技巧训练中，身体就会协调一致，动作干净利落，姿态准确无误。当然还要经过严格要求、刻苦训练的过程，才能使正确的概念刻印在大脑皮层中，并使正确的痕迹逐渐加强深化，形成或初步形成技巧动作的动力定型。

巩固阶段就是在分化的基础上再经过反复的刻苦训练，对每项技巧都要经过一个量变到质变的过程，才能达到巩固的目的，只有巩固了，才能运用自如，有了运用自如，才能搬到舞台上去应用。另外动力定型留在大脑皮层的痕迹并不能一劳永逸、永久的留存，也会出现逐渐消退，而且肌肉素质能力也不会一劳永逸，也会不练自退。所以要坚持常年不断的训练，使动力定型铭刻在大脑皮层中。

二、舞蹈技巧与运动力学

凡属于人体运动去完成的各种动作都离不开力。舞蹈中的技巧动作，又是通过力去表现的各种运动。如前所说，运动是以骨为杠杆，关节为枢纽与支点、肌肉为动力、在大脑皮层神经系统支配下，在呼吸系统、血液循环系统等密切配合下完成的。肌肉通过传出神经（即运动神经）获得大脑皮层中枢神经发来的信号，在收缩和舒张中牵动附着于它的骨骼和关节而产生的力，这种力叫做内力。身体在运动中作用于客观环境而产生的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com