

文艺经典荟萃

现代舞学习 与 指导

XIANDAIWUXUEXIYUZHIDAO



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

现代舞学习与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 现代舞概述	(1)
第一节 现代舞的起源	(2)
第二节 欧美现代舞概论	(4)
第三节 现代舞的特点及动作特征	(7)
一、现代舞的特点	(7)
二、现代舞的动作特征	(10)
第四节 现代舞技巧的主要流派	(12)
一、韩福瑞技巧(Humphrey Technique)	(12)
二、葛兰姆技巧(Graham Technique)	(13)
三、何顿技巧(Horton Technique)	(13)
四、李蒙技巧(Limon Technique)	(14)
五、放松技巧(Release Technique)	(14)
六、自由形式技巧(Free Form or Eclectic Style)	(15)

第五节	现代舞的发展趋势	(15)
第六节	美国兴起现代舞	(17)
第七节	现代舞常用术语	(19)
第二章	街 舞	(21)
第一节	街舞的概念	(21)
第二节	街舞历史	(26)
第三节	街舞在亚洲的影响	(28)
第四节	街舞在韩国的影响	(31)
第五节	街舞在中国	(32)
第六节	街舞的主要装扮	(34)
第七节	街舞动作名词术语	(34)
第八节	学习街舞小窍门	(37)
第九节	街舞小知识	(38)
第十节	街舞专有名词介绍	(39)
第十一节	街舞律动健身有氧瘦身	(46)
第十二节	几种街舞动作的技巧	(48)
一、风 车		(48)
二、托马斯		(50)
三、无限头转		(51)
四、1990 双手转		(51)
第十三节	街舞主要的组成成分	(52)

一、B-BOY	(52)
二、GRAFFITI	(53)
三、DJ	(54)
四、MC	(56)
第十四节 Hip-Hop 文化为何受大学生青睐	(57)
一、宣泄情感,展现自我价值	(59)
二、追求时尚,传递时代信息	(60)
三、寻求认同,促成有效整合	(61)
第十五节 Hip-hop 的代表人物	(62)
第三章 爵士舞	(67)
第一节 爵士舞概述	(67)
第二节 爵士舞的起源	(68)
第三节 爵士舞动作基本要领	(71)
第四节 爵士舞从人体适能方面的要求	(74)
第五节 爵士舞的种类	(76)
一、舞台式爵士舞	(77)
二、现代爵士舞	(80)
三、街头爵士舞	(82)
第六节 爵士舞常用词语	(84)
第七节 爵士健美操	(88)
一、爵士健美操等于爵士加健美操	(89)

二、Jazzercise 动作	(89)
第八节 爵士舞对体能方面的要求	(92)
第九节 爵士(JAZZ)音乐发展史	(95)
第十节 爵士乐的流派	(97)
第四章 霹雳舞	(103)
第一节 霹雳舞概述	(103)
第二节 霹雳舞基本动作	(105)
第三节 霹雳舞的历史	(106)
第四节 霹雳舞的分类	(111)
一、战斗舞	(111)
二、Breakin 地板舞	(112)
三、Wave 电流舞	(112)
四、Free Style 自由风	(113)
五、House	(113)
六、Electric Boogie	(114)
七、Boogaloo	(114)
第五章 机械舞	(115)
第一节 机械舞的概述	(115)
第二节 机械舞动作名词介绍	(116)
第六章 锁 舞	(122)
第一节 锁舞的概述	(122)

第二节	锁舞的特色	(124)
第七章	踢踏舞	(126)
第一节	踢踏舞简介	(126)
第二节	踢踏舞的分类	(131)
第三节	踢踏舞小知识介绍	(133)
第四节	踢踏舞的基本脚法	(135)
第五节	踢踏舞词汇	(139)
第六节	踢踏舞的基本动作	(143)
第八章	怎样欣赏现代舞	(145)
第九章	现代芭蕾	(150)
第一节	现代芭蕾的萌芽	(150)
第二节	现代芭蕾舞概述	(151)
第三节	古典芭蕾与现代芭蕾艺术赏析	(154)
第四节	现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分	(158)
第五节	第一部现代芭蕾舞剧——《红色娘子军》	(160)
第十章	肚皮舞	(162)
第一节	肚皮舞的起源	(162)
第二节	肚皮舞的基本概念	(164)
第三节	肚皮舞的基本装备	(166)
第四节	几种瘦身方法	(168)

第五节 肚皮舞的特点	(170)
第六节 肚皮舞风格流派	(172)
第十一章 舞蹈名家简介	(174)

第一章 现代舞概述

现代舞简而言之是“反芭蕾”，它是 20 世纪初美国一个女舞蹈家创造的，当时世界流行的古典芭蕾，主要是以腿部训练为主，强调优雅、旋转、跳跃，强调克服地心引力，但往往上肢比较僵硬，而中国的传统舞蹈如民族舞、民间舞、古典舞这里概称“中国舞”，则比较强调上肢，强调身韵，还有所谓的毯子功，就是各种翻、转专业称“武功”，所以芭蕾的基础训练即把杆和中间训练再加上中国舞中对上肢的训练，是世界上最好的舞蹈训练方法。

现代舞在近代发展比较迅速，它反地心引力，强调地面动作，强调呼吸，更重要的是强调舞者自己内心的

感受与想法，有些则近乎于行为艺术，所以现代舞作品很难理解。

每个人都可尝试跳现代舞，但不一定跳好，与舞者自身的专业水准和素质有很大关联。

第一节 现代舞的起源

现代舞起源于德国，但却在美国蓬勃发展起来。现代舞是在反对古典芭蕾的封闭、僵化的前提下产生的文化现象，在当时，享有“现代舞之母”之称的依莎多拉·邓肯向陈腐的古典芭蕾旧世界展开了一场轰轰烈烈的舞蹈革命，但邓肯从来未想到建立什么新流派，她只是想从芭蕾舞中获得一种身体与精神上的自由，所以邓肯只能算是先驱者。

大约在 20 世纪 30 年代，欧洲经济的萧条和动荡给现代舞创造了良好的生长环境，真正意义的现代舞在德国发源了，后来得以在美国迅速发展。

中国现代舞最早在 1936 年由舞蹈家吴晓邦先生从日本引进的，在当时称之为“新舞蹈”，这是中国现代

舞最早的引进和起源。

提起现代舞，大多数人会摇头有的人根本没看过、有的人认为看不懂，我们要为现代舞诸如一种新的认识概念。

首先，现代舞应该是一种行为艺术，只是相对于其他舞蹈形式来说，它更侧重于艺术家内心的感觉，并通过形体充分展现出来。欣赏现代舞时不应该去强调是否能看懂，是不是表达什么主题或者能不能传受教育，而应欣赏它通过形体所表达出来的美以及给你带来的那瞬间的感受。就像欣赏交响乐、爵士乐一样，听懂与听不懂不是最主要的，而是看音乐本身是否给你带来美感和遐想。现代舞艺术家也不会刻意去弄一些令人琢磨不透、令人难懂的东西，而是通过现代舞这种与其他艺术品种不同的方法来传达内心的感受并给人们欣赏带来愉悦和美感。如著名的大型现代舞《红与黑》就是用音乐美、色彩美、灯光美跳出了美丽的舞蹈，给观众带来美的享受。

其次，现代舞艺术富于创意、富于幻想、新潮热烈，很符合现代青年的特性，欣赏现代舞应该成为现代青年的生活内容之一。

现代舞发展至今，一直不断的尝试与寻找新的表达方式，所以对动作的需求与反应是非常独特的，是一种艺术和教育功能并兼的舞蹈。

第二节 欧美现代舞概论

19 世纪末，古典芭蕾舞开始走向衰落，一成不变的动作传统和陈规陋习使舞蹈失去了鲜活的气息和崇高的品味。人们也急于打破这种对人体的束缚已久的行为规范。于 20 世纪由伊莎多拉·邓肯掀起了一场波澜壮阔的人体文化的复兴。她抛了紧身胸衣和芭蕾舞鞋，穿上了富有现代感的图尼克衫，赤足而舞，从大自然和古希腊文获得灵感。后来邓肯提出了“反芭蕾”的口号，使灵魂与肉体高度结合，邓肯对自然的憧憬，是自然情感对社会习惯的胜利，反映了当时的时代精神。可以说邓肯是不自觉、本能地反叛了芭蕾传统，带来了一场舞蹈革命。还有是德国的玛丽·魏格曼、美国的玛莎·格莱姆、多丽丝·韩芙丽出现时，她们是在自觉地、有意识地创造和建立一种新的秩序。真正意义上的现代舞，不

仅仅作为一种身体的复兴运动，而是一种全新的艺术形式与观点，它是以产生新的动作体系和动作理论，并逐渐成熟为标志，以人类精神为初衷，创造一种个性化、时代化的以身体动作认知世界表达情感的方式。

欧洲现代舞与美国在现代舞的发展上大体是同步进行的，并且相互影响。但是欧洲的现代舞起源要比美国的现代舞早一些。大约在19世纪末，现代舞的萌芽由欧洲向美国渐变而成长，即使邓肯出身美国，但她在欧洲被各界人士首先得到了认可。在当时，艺术文化都遵循着一种欧洲的标准。许多著名的现代舞蹈家都曾向法国的戏剧家、歌唱家弗朗索瓦·德尔学习过。

当德国鲁道夫·拉班的“人体动律学”与玛丽·魏格曼的表萨特，创建表现体系理论，把人体动作分为不同表情，成为戏剧性的姿态。美国现代舞的先驱丹妮丝受他的影响颇深，曾把他的体系列入现代主义舞蹈出现时，中欧便处在一个现代舞的放射分流的中心高地。在这时以美国玛莎·格莱姆等为代表的第二代主流现代舞者，在德国表现主义、人文精神的感染下，在古代文化的感召下，开始树立本土的舞蹈形象，为自己内心复杂、略显混乱的情感动机寻找动作出路。美国作为一个

多元化并存的新生国家，充满了乐观精神和自由观念。在这样一个生存环境中，现代舞不断地独立的行为，成了一种更新的力量，促使现代舞的流派迅速分裂。

1995 年中国首届现代舞大赛在广东东莞成功举行，表明中国现代舞已赢得了与古典舞、芭蕾舞等舞蹈平等发展的机会与地位，标志着中国现代舞已走向了一个新的里程。

随着美国社会的高度工业化，贾德逊舞蹈实验基地诞生了，随后现代舞运动便迅速地发展起来。上世纪 20 年代，现代舞领域中已经出现了保罗·泰勒、霍塞·林蒙、汉姬·霍尔姆古典现代舞的五大训练体系。自此现代舞以创新为主要特点，不断地更新换代。

德国是现代舞的重要发源地之一。德国现代舞者最先确立了动作规范和对本体系进行理论分析，其舞蹈宗旨是非理性的，强调个人情感的自我体验，在“表现性”上仍流露出了深刻的人文底蕴。德国现代舞流派较少，但是它却保留了内省的特质和思考的习惯。这种表现主义的舞蹈风格对美国的现代舞也产生了一定的影响。

第三节 现代舞的特点及动作特征

一、现代舞的特点

20 世纪初在西方兴起的一种与古典芭蕾相对立的舞蹈派别。它的最鲜明特点是反映现代西方社会矛盾和人们的心理特征，故称为现代舞，亦有称为“当代舞蹈”、“新兴舞蹈”、“现代派舞蹈”等等。“现代舞”（英文为 Modern Dance），由于现代舞不是一种固定的舞蹈形式，它的特征不仅表现在创作方法上，也不只是训练体系的不同，它强调发挥艺术的个人特色，不存在普遍规律，每个艺术家都可以创造他自己的“法典”。现代舞习惯上成为所有这些流派的总称，但它却不能概括各种流派的全貌。

现代舞就其本质而言：“现代舞是一种观点，它是场运动”，美国著名舞评家约翰·马丁早在 30 年代初指出，现代舞“是为了外化个人的”，而且是真实的感情，人们深刻地感受到了这种感情。美国另一著名舞蹈理论

家塞玛尔-珍妮-科恩也赞同这一观点，并且进一步指出：现代舞是一种观点，是对当代世界中艺术功能的一种态度。随着世界的变化，经济的发展，现代舞也势必发生变化。因此，现代舞是一种争取人性崇高的自由与民主的艺术。

◆ 现代舞蹈，它以反对历史悠久的古典芭蕾舞开始。主要以其美学观念特殊而与传统艺术相区别，进一步对一切舞蹈传统观念，乃至要求背离一切公认的舞蹈原则，或使舞蹈变成一种非舞蹈的罕见存在。现代主义舞蹈家们在现代舞蹈的技巧上不断创新，特别是在花样翻新上下功夫，并以此来标榜自己在舞蹈艺术上的新发现。各个舞蹈家间在舞蹈主张和舞蹈面貌上奇杂多样，有时一个舞蹈家也会提出好几种不同的舞蹈主张，创作出面貌不同的舞蹈作品来。正如美国现代主义舞蹈家海伦·汤米尼斯在其演出宣言中曾讲过：“现代舞蹈与众不同之处在于它不存在普遍的规律，每一个艺术家都在努力创造自己的法典。”这也是现代主义舞蹈的最主要特征。

现代舞的特点可以概括为以下几个方面：

(1) 现代舞的生活观是乐观向上，宽容大度，随遇

而安；它的艺术观是求同存异，美国现代舞第三代大师默斯—堪宁汉曾说过：“如果你不喜欢别人的作品，那就编一个自己喜欢的好了。”充分体现了现代舞的“随意性”。

(2) 量的概念在现代舞中是第一位。

(3) 美的概念不是现代舞的惟一追求；而在现代美学中，美更不是至高无上的概念。美或者不美，不应是衡量现代舞作品高低的惟一标准。例如格莱姆刚刚出道时，她那富有新时代之敏感的抽搐舞蹈动作，曾被辱骂成“要么是癫痫突然发作，要么是分娩迫在眉睫”。但是几十年之后，当整个世界都在运用她那痉挛性的表情方式之时，她的“收缩和放松”动作原理已经被当做是新时代美学的代表了。

(4) 新旧概念在现代舞中不是死的定律。尽管新的不一定就比旧的好，但新的多多少少更能吸引人们的注意。

(5) 现代舞蹈是审美学，而不是伦理学。对现代舞作品，应该尽力避免是非曲直的判断，尤其是在看远离传统观念的后现代舞时更应如此。

(6) 对现代舞作品，尤其是对那种以实验为目的的