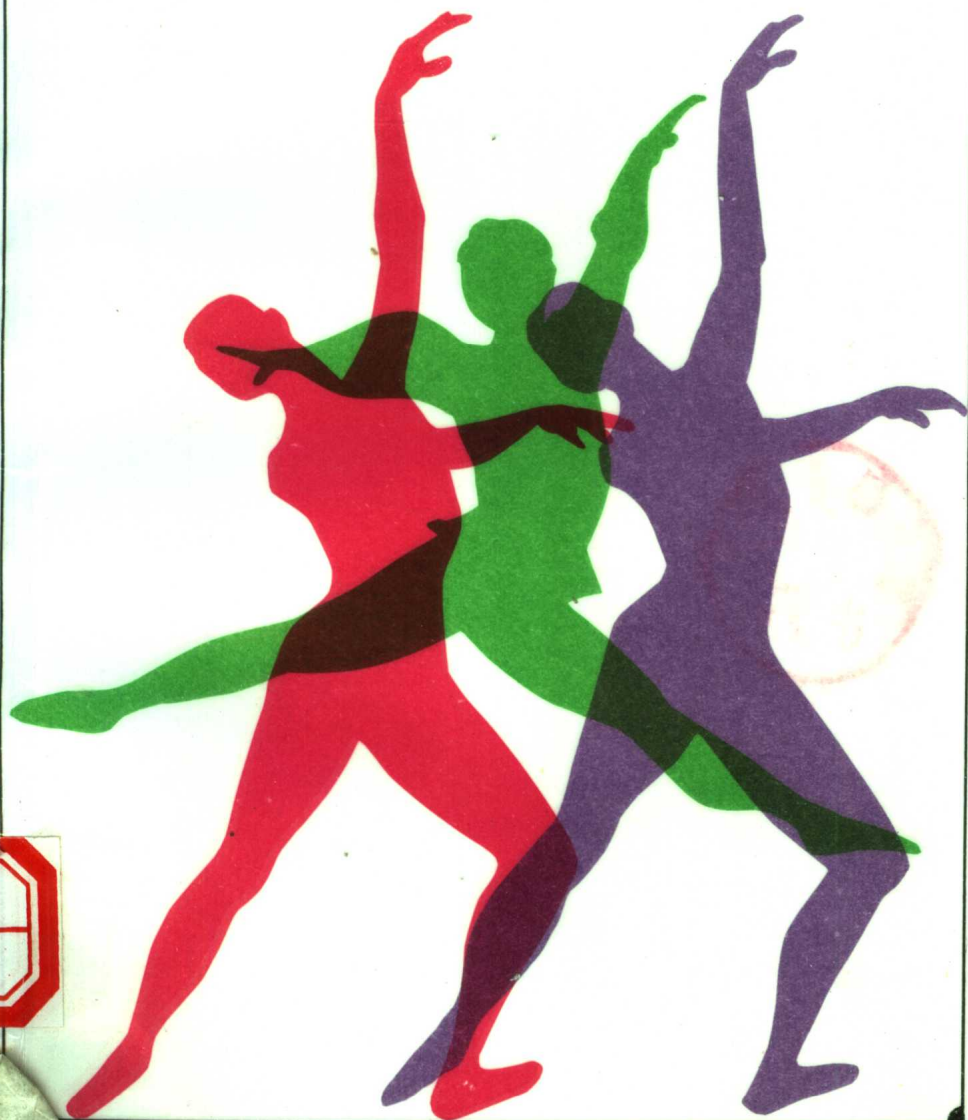


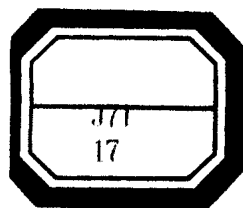
吕艺生 朱清洲 主编

舞蹈

wudao

高等教育出版社





舞

蹈

主编	吕艺生	朱清洲
编委	游开文	王伟
	王小明	周爱萍

高等教育出版社

(京)112号

内 容 提 要

本书简明扼要地介绍中国古典舞的形体训练,中国汉、藏、蒙、维、朝等各民族民间舞蹈,以及俄罗斯、西班牙、波兰等国的代表性舞蹈,是中学音乐舞蹈教师的必修教材。同时,也适合于广大舞蹈爱好者的需求,属通俗易懂的普及读物。

阅读本书,进行短期的舞蹈练习,可初步了解和掌握以上舞种的风格与特点,对表演、教学、创作均有实用价值。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/吕龙生,朱清渊主编. —北京:高等教育出版社

1994.6 (1997重印)

ISBN 7-04-004773-X

I. 舞… I. ①吕… ②朱… III. 舞蹈-中学教师-教材
N. J7

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第20487号

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

国防工业出版社印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张6.625 字数170 000

1994年6月第1版 1996年9月第5次印刷

1994年6月第1版 1997年7月第6次印刷

印数58 321—83 330

定价6.80元

前 言

近年来,不少中、小学和大学开设了舞蹈课,在北京清华大学、首都师范大学等学校都设置了舞蹈必修课或选修课,很受同学们欢迎。去年又得知中学教师进修高等师范专科音乐教育专业也将设舞蹈课的消息,这更令人兴奋。今年国家教委高等教育出版社将编写舞蹈教材的任务交给了我们北京舞蹈学院,我们不仅高兴地接受,而且觉得责无旁贷。

舞蹈教育,在社会教育活动中担负着两大职责,一是为国家培养舞蹈专门人才,一是在社会上进行广泛的审美教育。越来越多的人认识到,在提高受教育者的美感,提高欣赏美、鉴赏美和创造美的能力,特别是提高受教育者自身美的修养上,舞蹈,有着不可替代的作用。清华大学的同学在上舞蹈课以后说:“我们在不知不觉中得到了艺术修养和水平的提高,一种艺术的审美观在逐渐形成。我们感到自己像换了一个人,一种自信心也培养起来了。”还有的同学写道:“中外民族民间舞蹈拓展了我们的眼界,懂得了民族民间舞才真正是舞蹈的渊源所在,一种高雅的美的欣赏能力开始形成。从前观看舞蹈时体验不到的美感与快乐出现了。”

在当今世界上,许多国家的大中小学把舞蹈课列在正常教学课目中,其原因主要是为了进行审美教育。我国老一辈舞蹈家郭明达先生,通过多年在美国的学习和考察,作出如下介绍:“几十年来,美国教育系统里的舞蹈设置目标,初期属于体育范畴,认为舞蹈活动可以强身健体,纠正姿态,调理肌肉,使动作准确。在心理方面,舞蹈对适应团体活动、接受领导、遵守纪律有帮助;对个人言行举止、表情达意有益处。”把舞蹈教育列在体育中,或与体育相结合,确实是有些国家的做法。

在我国,由于现代学校教育的传统习惯,使舞蹈教育与音乐教育联系得更紧密。我国早期进行儿童舞蹈教育的人就是音乐教育家。因此,将其列在音乐教育中是有我国特点的。但是我国音乐教育中舞蹈的概念,常常是作为形体律动的一个因素。我们在这套教材中将普通的舞蹈教育建构为形体训练、中国民族民间舞和外国代表性民间舞3部分。

形体训练的教學目的,一方面是使学生的上肢、下肢与躯干在初步规范的基础上,掌握身体运动的规律,并在一定的音乐节奏与旋律中能谐调自如地运动;另一方面使学生在学习中初步掌握中国舞蹈艺术所特有的韵味,增强民族自豪感。

中国民族民间舞蹈的教学目的,是通过5个民族8大地区的舞蹈的学习,初步了解和把握各种舞蹈的不同风格特点,加强对民间音乐的理解,增强其艺术表现力。通过学习,还可使学生掌握一定的音乐舞蹈素材,并学会一些动作组合方法,进而探索编排舞蹈小节目的规律和方法。

外国代表性民间舞的教学目的,是通过对几种有代表性的舞蹈的学习,开阔学生的视野,了解和把握各国舞蹈的特色,同时加深对各种不同音乐风格的理解,特别是对欧洲一些传统音乐形式的来源以及它们与舞蹈的渊源关系有更直观的了解和切身体会。

参加编写工作的多为舞蹈学院年轻教师,他们主要从事专业舞蹈教学工作,编写此类普及型的舞蹈教材尚属首次,尤其受到课时的限制,更增加了选材的难度。对于这样的构架和内容,对于这样的写法,我们都没有很大把握,望得到教育界专家和音乐老师们的指正。

吕艺生

一九九三年十一月二十七日

目 录

第一部分 形体训练

第一章 形体训练的意义	1
第二章 身体各部位的基本形态与位置	3
第一节 手型	3
第二节 手的位置	4
第三节 脚型	8
第四节 脚的位置	9
第五节 舞姿	11
第六节 身体的基本方向	14
第三章 形体训练主要内容	17
第一节 手臂的训练	17
第二节 脚位与脚型的训练	17
第三节 头与肩的训练	18
第四节 蹲的训练	18
第五节 腰的训练	19
第六节 腿部的训练	19
第七节 跳跃的训练	20
第四章 示例练习	22
练习一 手型	22
练习二 手位	23
练习三 头与肩	26
练习四 脚的基本位置	30
练习五 脚的练习	31
练习六 擦地与小踢腿	33
练习七 蹲	34
练习八 腰	36

练习九 压腿	39
练习十 舞姿与控制	41
练习十一 踢前腿	43
练习十二 踢旁腿	45
练习十三 踢后腿	46
练习十四 双起双落跳	48
练习十五 双起单落跳	50
练习十六 单起单落跳	52

第二部分 中国民族民间舞蹈

第一章 藏族舞蹈	54
第一节 藏族舞蹈简介	54
第二节 基本动作介绍	55
第三节 组合	65
曲一 踢踏组合《库玛拉》	67
曲二 踢踏组合《尤子巴母》	67
第二章 蒙古族舞蹈	68
第一节 蒙古族舞蹈简介	68
第二节 基本动作介绍	69
第三节 组合	85
曲一 肩组合《灰色的马》	88
曲二 马步组合《刘珠儿》	88
第三章 维吾尔族舞蹈	89
第一节 维吾尔族舞蹈简介	89
第二节 基本动作介绍	90
第三节 组合	95
曲一 垫步组合《一路平安》	98
曲二 三步一抬组合《达板城姑娘》	98
第四章 朝鲜族舞蹈	99
第一节 朝鲜族舞蹈简介	99
第二节 基本动作介绍	100
第三节 组合	106

曲一 手位组合《阿里郎》	108
曲二 步伐组合《歌唱井冈山》	108
第五章 东北秧歌	109
第一节 东北秧歌简介	109
第二节 基本动作介绍	110
第三节 组合	115
曲一 手巾花踢步组合	116
曲二 走场组合	116
第六章 云南花灯	117
第一节 云南花灯简介	117
第二节 基本动作介绍	118
第三节 组合	122
曲一 小跳组合《赞花扇》	124
曲二 综合性组合《茶川采花》	125
第七章 安徽花鼓灯	126
第一节 安徽花鼓灯简介	126
第二节 基本动作介绍	127
第三节 组合	135
花鼓灯锣鼓点“代字”记谱法及口诀	137
锣鼓点一 步伐组合(男)	137
锣鼓点二 步伐组合(女)	137
第八章 胶州秧歌	138
第一节 胶州秧歌简介	138
第二节 基本动作介绍	139
第三节 组合	144
曲一 推扇组合	145
曲二 小嫖组合	146

第三部分 外国代表性民间舞

第一章 波洛涅兹	147
第一节 《波洛涅兹》舞简介	147

第二节 动作说明	148
附件奏曲两首	
第二章 波尔卡	164
第一节 波尔卡舞简介	164
第二节 动作说明	164
附件奏曲两首	
第三章 马祖卡	172
第一节 马祖卡舞简介	172
第二节 动作说明	172
附件奏曲两首	
第四章 俄罗斯舞	185
第一节 俄罗斯舞简介	185
第二节 动作说明	186
附件奏曲两首	
第五章 西班牙舞	195
第一节 西班牙舞简介	195
第二节 动作说明	196
附件奏曲两首	

第一部分 形体训练

第一章 形体训练的意义

舞蹈是人体的艺术,是通过人体的动作来塑造艺术形象的。如何利用人体这一“工具”,使自己的身体能够运用自如地传情达意,首先就要解决舞者身体的基础训练——形体训练。我们这里讲的是中国古典舞的形体训练。通过这部分训练可以掌握舞蹈所需要的正确站立形态、方向,舞蹈动作姿态,身体各部位运动幅度、速度、灵活性,身体控制的稳定感,协调感,肌肉的力量以及由以上诸因素所构成的旋转、跳跃、翻身等技术技巧。只有动作与动作之间配合的转换连接所产生的动律、节奏、用力方法的变化,体现特有的风格,才可真正使舞蹈成为具有空间感的艺术语言。形体训练是舞者的基础,又是达到一定的专业水准的重要标志。通过形体训练的基本动作、位置和技术能力训练内容简述及几项练习的介绍,可帮助学员了解掌握中国古典舞形体训练的内容。

形体训练的教材是在吸收提炼传统戏曲艺术之素材的基础上,借鉴科学系统性训练的方法,经过数年的积累实践而形成发展的,其目的在于建立属于我们民族特有属性的舞蹈形体技能训练,从而在形态、用力方法、动作规律及神情的表达上具备自己的风格特色。实践证明,中国古典舞教材的全面性完全可以训练出适应各种舞蹈的专业人才。本教材便是从中国古典舞的全部教材中提炼、简化出来的,由于它具有“打基础”的性质,主要是为了解放和规范身体,所以称为“形体训练”。

中国古典舞的能力训练,技术技巧训练及身体的语言表现力是多层次,丰富多彩的。但愿“形体训练”能在它与中国古典舞之

间架起一座桥梁。让更多年轻的音乐教师、舞蹈教师以及他们的学生都来了解、关心、热爱民族舞蹈艺术。

第二章 身体各部位的基本形态与位置

第一节 手型

(一) **兰花指** 5个手指在指尖上翘, 指的根关节下压的状态下, 拇指和中指靠拢, 不要贴紧, 二四五指从侧面看逐一错开, 不可平行, 形成兰花状。此手型多用于女性。

见图 1、2



图 1



图 2

(二) **掌** 5个手指在伸直的状态下, 虎口张开, 二至五指微张开不可并紧, 掌心有一个自然的窝状, 掌的外侧用力推出, 保持弧形。此手型多用于男性。

见图 3



图 3



图 4

(三) 拳

1. 女拳 5个手指在攥屈的状态下, 拇指与中指轻轻捏起

来,其他指自然靠拢,四五指微翘出。

见图 4

2. 男拳 5 个手指在攥屈的状态下,拇指在二指的外侧贴住。

见图 5



图 5

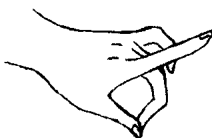


图 6



图 7

(四) 指

1. 女指 二指伸直上翘,拇指与中指贴住成圆型。四五指弯曲逐一错开贴于中指。

见图 6

2. 男指 二指与中指并紧伸直,拇指与四五指贴住成圆型,五指弯曲贴于四指。

见图 7

第二节 手的位置

(一) 准备位

1. 背手位 女在保持兰花指、男保持掌的状态下双手背在身后左右髋关节处,手指向斜下方身体的内侧相对。

见图 8

2. 插腰位 女二至五指保持兰花指状,拇指外分,虎口张开,拇指与中指贴在腰的斜前位置。男保持掌型,虎口张开,5 个手指贴于腰的斜前位置。

见图 9

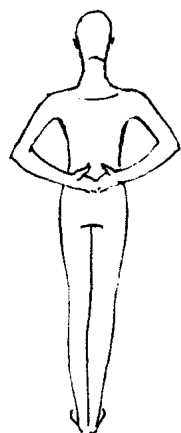


图 8

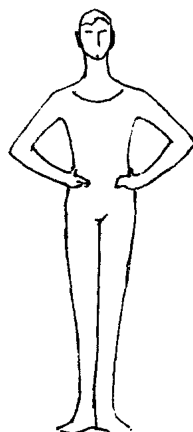


图 9

(二) 山膀 手臂在身体的旁边抬起 90° , 小臂内旋, 肘部稍曲。腕部下按外推成弧型, 女兰花指, 男掌(分单的、双的)。

见图 10

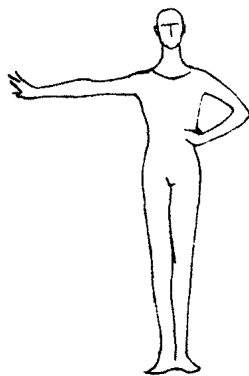


图 10

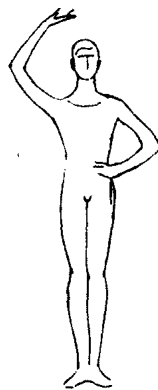


图 11

(三) 托掌

1. 正托掌位 手臂保持山膀状抬至头上方 180° , 手心向斜上方, 手指垂直对着同一侧的眉梢, 手臂要偏于头前方, 抬头时可以看到手(分为单的、双的)。

见图 11

2. 斜托掌 手臂抬至上方 45° , 肘部稍曲, 女兰花指, 男掌, 可手心向下, 也可手心向上(分单的、双的)。

见图 12

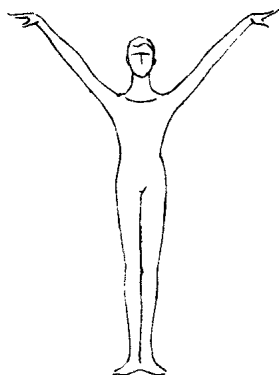


图 12



图 13

(四) 按掌 手臂保持半圆状, 手抬至身体前方, 手与胃部保持平行, 手心向下, 女兰花指, 男掌。

见图 13

(五) 山膀按掌 手臂一个为山膀, 一个为按掌要求。

见图 14

(六) 托掌按掌 手臂一个同托掌、一个同按掌的要求。

见图 15

(七) 托掌山膀 手臂一个同托掌、一个同山膀的要求。可分为手心向下、手心向上, 手心向上时, 托掌的手向头上方打开 45° , 山膀手肘部稍曲。

见图 16

(八) 提襟位 手臂在身体的旁边弯曲成弧型, 小臂内旋。女为女拳, 男为男拳, 虎口对于髋关节斜前方, 如提起衣襟的感觉(分为单的、双的)。

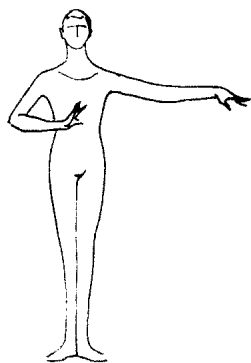


图 14



图 15

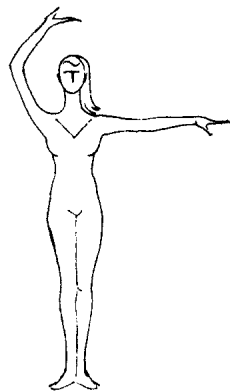


图 16

见图 17

(九) 双合掌位 手臂弯曲交叉于身体前方,手腕对胸的位置。臂要保持圆型,可分两种类型,一种手心向外,一种手心向里。

见图 18

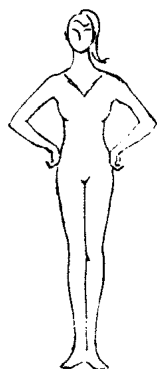


图 17



图 18

第三节 脚型

(一) 勾脚 脚趾与膝盖保持垂直线,踝关节做曲的动作。

见图 19



图 19

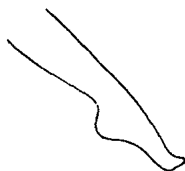


图 20

(二) 半勾脚 脚趾与膝盖保持垂直线,趾关节做曲的动作。

见图 20

(三) 绷脚 脚趾与膝盖保持垂直线,踝关节做伸的动作。

见图 21

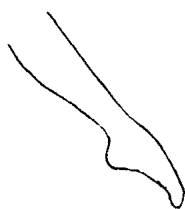


图 21



图 22



图 23

(四) 抗脚 在绷脚的基础上,踝关节向脚的内侧做横摆动,脚心尽力向上翻。

见图 22

(五) 撇脚 在勾脚的状态下,踝关节向脚的外侧做横摆动,脚趾尽力外撇。

见图 23