



XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



现代舞

入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



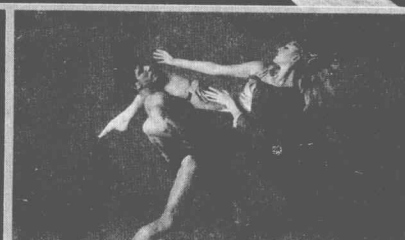
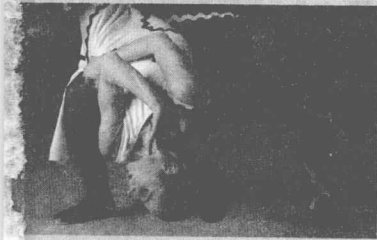
中国出版集团
世界图书出版公司





XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



现代舞 入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

现代舞入门与鉴赏/《新世纪青少年艺术素质培养丛书》编委会编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 6
(新世纪青少年艺术素质培养丛书)
ISBN 978-7-5100-0672-2

I. 现… II. 新… III. 现代舞蹈—青少年读物 IV.
J732. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 102604 号

现代舞入门与鉴赏

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5100-0672-2/J · 0074

定 价: 23. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



目 录

第一章 现代舞概述	1
第一节 现代舞的起源	1
第二节 现代舞的特点及动作特征	3
一、现代舞的特点	3
二、现代舞的动作特征	4
第三节 现代舞技巧的主要流派	6
一、韩福瑞技巧	6
二、格兰姆技巧	6
三、何顿技巧	6
四、李蒙技巧	7
五、放松技巧	7
六、自由形式技巧	7
第四节 我国现代舞的发展趋势	8
第五节 现代舞常用术语	12
第二章 街 舞	14
第一节 街舞概述	14
第二节 街舞在亚洲的影响	14



第三节 学习街舞小窍门	18
第四节 几种常见街舞动作的技巧	19
一、“风车”	19
二、托马斯	20
三、无限头转	21
四、1990 双手转	21
第五节 街舞主要的组成元素	22
一、斗舞 B-Boying	22
二、涂鸦 GRAFFITI	22
三、打碟 DJ	23
四、说唱 MC	24
第六节 街舞文化为何受青少年青睐	25
一、宣泄情感, 展现自我价值	25
二、追求时尚, 传递时代信息	26
三、寻求认同, 促成文化的有效整合	27
附: 霹雳舞	27
一、霹雳舞概述	28
二、霹雳舞基本动作	29
三、霹雳舞的历史	30
四、霹雳舞的分类	32
第三章 爵士舞	34
第一节 爵士舞概述	34
第二节 爵士舞的起源	35
第三节 爵士舞动作基本要领	37



第四节 爵士舞从人体适能方面的要求	38
一、心肺耐力	38
二、肌力和肌耐力	38
三、柔软度	39
四、身体组合	39
五、协调性	39
六、灵巧度	40
第五节 爵士舞的种类	40
一、舞台式爵士舞	41
二、现代爵士舞	42
三、街头爵士舞	43
第六节 爵士舞常用术语	43
第七节 爵士健美操	46
一、爵士健美操等于爵士舞加健美操	46
二、爵士健美操的基本动作	47
 第四章 踢踏舞	 49
第一节 踢踏舞简介	49
第二节 踢踏舞的分类	52
一、美式踢踏	52
二、英式踢踏	53
三、爱尔兰式踢踏	53
第三节 踢踏舞的常识介绍	54
第四节 踢踏舞的基本脚法	55
第五节 踢踏舞词汇	56



第六节 踢踏舞的着装	59
第七节 踢踏舞经典剧目简介	60
一、大河之舞	60
二、王者之舞	65

第五章 现代芭蕾 67

第一节 现代芭蕾的起源	67
第二节 现代芭蕾舞概述	67
第三节 古典芭蕾与现代芭蕾的艺术赏析	69
第四节 现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分	72
第五节 我国第一部现代芭蕾舞剧——《红色娘子军》 ...	73

第六章 肚皮舞 75

第一节 肚皮舞的起源	75
第二节 肚皮舞概述	76
第三节 肚皮舞的基本装备	78
第四节 肚皮舞的几种瘦身动作	79
第五节 肚皮舞风格流派	81

第七章 国标舞 82

第一节 国标舞概况	82
第二节 国标舞理论分类	83
第三节 国标舞的发展历史	85
第四节 国标舞的基本动作与级别	87
第五节 摩登舞	98



一、探戈	98
二、华尔兹	102
三、维也纳华尔兹	107
四、狐步舞	112
五、快步舞	119
第六节 拉丁舞	124
一、伦巴舞	124
二、恰恰舞	131
三、桑巴舞	133
四、牛仔舞	135
五、斗牛舞	136
第八章 其他交谊舞	138
第一节 布鲁斯	138
第二节 慢四步舞	141
第三节 快四步舞	145
第四节 吉特巴舞	150
第九章 钢管舞	156
第一节 钢管舞概况	156
第二节 钢管舞的起源发展	157
第三节 钢管舞的必备常识	158
第四节 钢管舞的几大优点	159
第十章 中外舞蹈名家	162
第一节 伊莎多拉·邓肯	162



第二节	尼金斯基	164
第三节	皮娜·鲍什	166
第四节	玛莎·格兰姆	168
第五节	堪宁汉	169
第六节	迈克·弗莱利	172
第七节	杨丽萍	178
第八节	刀美兰	180
第九节	吕艺生	181
第十节	黄豆豆	182
第十一节	吴晓邦	183



第一章 现代舞概述

现代舞的舞蹈特点，简而言之就是“反芭蕾”，它是 20 世纪初美国女舞蹈家伊莎多拉·邓肯倡导推广的。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，往往上肢动作比较僵硬；而中国传统的民族舞、民间舞、古典舞等，则比较强调上肢动作，强调身韵；还有所谓的毯子功，即“武功”，也就是各种翻、转动作。

现代舞在近代发展比较迅速，它强调反地心引力，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，从而使观众在对作品的理解上造成一定的难度。

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封闭、僵化表演的前提下产生的文化现象。在当时，有“现代舞之母”之称的伊莎多拉·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，她只是想从所表演的舞蹈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，后来在美国得以迅速发展。

中国现代舞最早在 1936 年由舞蹈家吴晓邦先生从日本引入，在当时被称之为“新舞蹈”，这是中国现代舞的起源。

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。因此，在这里要为现代舞注入一种新的认识概念。

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，以及它在表达什么主题或者能不能接收到某种教育，而应欣赏它通过形体所表达出来的美及其瞬间的感受。就像欣赏交响乐、爵士乐一样，听懂与否不是最主要的，重要的是音乐本身是否给人们带来美感和遐想。现代舞艺术家也不会刻意去创作一些令人捉摸不透、令人难懂的作品，而是通过现代舞为载体来传达内心的感受并给人们带来愉悦和美感。如著名的大型现代舞《红与黑》就是用音乐美、色彩美、灯光美共同构成了优美的舞蹈，给观众带来美的享受。

其次，现代舞富于创意、富于幻想、新潮热烈，很符合现代青年的特性，因此，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，一直不断地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 现代舞的特点及动作特征

一、现代舞的特点

现代舞是 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，亦被称为“当代舞蹈”、“新兴舞蹈”、“现代派舞蹈”等。“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，也因为训练体系的不同及其强调发挥个人特色，因此不存在普遍规律，每个艺术家都可以创造其自己的“法典”，形成各具特色的不同流派。“现代舞”是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特殊存在。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工夫，并以此来标榜自己在舞蹈艺术上的新发现。各个舞蹈家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。美国第三代现代舞大师默斯·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。”这充分体现了现代舞的“随意性”。

(2) 美的概念不是现代舞的唯一追求。美或者不美，不应是衡量现代舞作品水平高低的唯一标准。例如格莱姆刚刚出道时，她那富有新时代之敏感气息的抽搐舞蹈动作，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演方式之时，她的“收缩和放松”动作原理已经被当做是新时代舞蹈美学的代表了。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 对现代舞作品，尤其是对那种以实验为目的的新作品，包括学生的习作，最好不做价值高低的判断，而应以竭力挖掘其创造的潜力，理解其创作的动机为根本宗旨。

二、现代舞的动作特征

现代舞并不像古典芭蕾舞或中国传统民族舞蹈那样能以详细的分解动作成舞蹈特点来说明某一种舞型，所以有些人只把它看作“新兴舞蹈”、“先锋舞蹈”、“前卫舞蹈”的同义语，只强调其“摩登”。但是，如果单从时间概念上来看，现代舞如今也并非都是“摩登”的，因为它发展至今已近百年，就其先驱者邓肯的舞蹈来



说，人们也仍称之为“现代舞”。为了使其称谓更能说明其舞蹈特质，使用“现代主义舞蹈”一词来称呼更为确切。

“现代主义舞蹈”的特征在具体的舞蹈实践中大致体现为：

(1) 舞蹈者不穿芭蕾舞鞋与舞裙，不按古典芭蕾舞动作体系进行专业训练，不必顾及已经存在的任何一种舞蹈形式以及公认的舞蹈法则，也可以不受形式美规则的限制而任意设计任何舞蹈样式。

(2) 舞蹈中不必塑造人物形象，不必表现故事情节，不必表现生活场景。总之，舞蹈要排除“再现性”，而强化“表现性”，表现抽象的观念，表现“自我”，表现内心的冲动，表现本能，表现潜意识，表现直觉、幻觉和梦境。

(3) 舞蹈也可以不表现“自我”，而只是一种“纯动作性”的表演，有了动作就有了一切，不要求动作体现什么内容。

(4) 尽量排除舞蹈创作人员在创作中的主观作用，使创作不受意识的支配，而具有最大限度的任意性。

(5) 舞蹈内容以失去客观性为高，含义模糊，观赏者认为表现了什么就表现了什么。

(6) 舞蹈走向非舞蹈化，把人们生活中的任何动作都视为舞蹈。

许多现代主义舞蹈家倡导创新，倡导舞蹈充分表现人们的真情实感，并为之在技术上刻苦钻研，丰富人体的表情手段，开发了人体表演新领域，对于舞蹈艺术的发展起到了积极推动的作用。但是，现代主义舞蹈在理论上和实践上的唯心主义、形而上学和违反艺术规律的表现也往往十分突出，从而成为文化争议和抨击的焦点。



第三节 现代舞技巧的主要流派

一、韩福瑞技巧

杜丽丝·韩福瑞以“跌落与复原”为其动作原理，技巧训练以摆动与重心转换时所产生的动力为主，形成“起动——滞留——落下——再起”的弧形动作循环。韩福瑞的动作训练模式，也可以引申至宇宙万物间周而复始的现象，是舞蹈技巧训练蕴含人生哲学的重要范例。

二、格兰姆技巧

玛莎·格兰姆以收缩与延展为其动作原理，技巧训练着重于收缩下腹肌肉以凝聚动力，再将此动力发放以延伸动作至更远、更高、更长。该技巧的地板训练包含坐姿、跪姿及躺姿；站立动作以重心移转、平衡及延展为主；流动组合以走、跑、跳、转以及三拍子的变化为主要的训练诉求。

三、何顿技巧

列斯特·何顿是著名黑人舞蹈家艾文·艾利的启蒙老师，在何顿死后，艾利成为何顿技巧的主要继承人。何顿技巧着重肢体线条的延伸、拉长，也试图挑战人体平衡的难度，因此多有单点着地而其他肢体部位朝反向伸展的动作训练。何顿的动作灵感多数来自原始族群或古代遗迹的形象，例如古埃及的二度空间式壁



画中的形象，便演变为其基本训练动作之一。

四、李蒙技巧

荷西·李蒙为韩福瑞的嫡传弟子，其技巧训练原理建立在韩福瑞技巧的基础之上，再注入李蒙个人的钻研心得而成。除了保留韩福瑞以摆动与重心转换的“跌落与复原”基础技巧外，李蒙技巧更加强调动作的圆滑顺畅，以及肢体各部位的分解动作练习。李蒙视肢体各部位为单一乐器，当全身活动时，就犹如一场交响乐一般，多种乐器共同演奏出动人的旋律。

五、放松技巧

该技巧发源于 20 世纪 60 年代的美国纽约市下城，由当时活跃于杰德森教堂的年轻人所创造，它是以不断探索与实验肢体的潜能，并经由接触即兴衍生而成的形式。它讲求肢体的活动形态与动作的力量既不过度使用，也不全然放松，而是任其形成一股延续不断的精力，使得肢体从某一动作延展至下一个或数个动作。放松技巧灵活运用运动生理学及解剖学的知识，使肢体在最省力的状况下，让全身的骨骼、肌肉连贯合一，完成一连串的肢体动作。

六、自由形式技巧

当后现代舞蹈于 20 世纪的 60 年代兴起后，固定形式的现代舞技巧训练便逐渐受到前卫舞蹈艺术家们的批判，转而以自由发挥作为动作训练的主要形式。自由形式的肢体训练也包含对于时间、



空间及能量的各种探索，通常是从日常生活的基础行动如走、跑、跳、转、蹲、滑等衍变而成。

第四节 我国现代舞的发展趋势

现代舞是舞蹈发展历史上光彩夺目的里程碑，不仅使舞蹈回归了原始的律动，重返了大自然的纯真，而且贴近了现代生活，展示了现代人的生存形态，还预示了舞蹈走向举世大融合、大创新的趋势。

改革开放以后，现代舞在我国得到蓬勃发展，现在正呈方兴未艾之势。但是，作为新兴的舞蹈品种，比起传统的民族舞与成熟的芭蕾舞，我国现代舞仍显得有些稚嫩，尤其是专业现代舞，亟待大力发展。

1. 历史的发展赋予现代舞鲜明的时代性

任何艺术都要与时俱进，不断创新。现代舞本身是对传统的一种“反叛”，是一种创新的产物。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位。人们也急欲打破中世纪以来的封建传统对人身心的束缚，无论是思想观念，还是行为规范，都需要一场革命来迎合解放身体与追求自由的呼声。在工业革命带来的喧嚣中，艺术家们热衷于回归自然，崇尚田园生活和古代文化，希望从中寻找一种感性的真实和人性的力量。伊莎多拉·邓肯的出现掀起了20世纪一场波澜壮阔的人体文化的复兴。她抛却了紧身胸衣和芭蕾舞鞋，穿上了图尼克衫，赤足而舞，从大自然和古希腊文化中寻找律动的灵感，她提出了“反芭蕾”的口号和灵魂与肉体高度