

舞蹈

与形体训练



WUDAORYUXINGTIXUNLIAN

崔秀珍 编著

陕西科学技术出版社

舞蹈与形体训练

崔秀珍 编著

△陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈与形体训练 / 崔秀珍编著. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2001.10

ISBN 7-5369-3398-3

I. 舞... II. 崔... III. ①舞蹈—教材 ②舞蹈演员—形态训练—教材 IV.J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第072225号

出版者	陕西科学技术出版社 西安北大街131号 邮编 710003 电话 (029)7211894 传真(029)7218236 http://www.snstp.com
发行者	陕西科学技术出版社 电话 (029)7212206 7260001)
印刷	西安汉东彩印公司
规格	850mm X 1168mm 32开本
印张	5.625
字数	140千字
版次	2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
定价	10.00元

(如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

序 言

现代教育的目标，要求我们所培养的人不仅要有远大的理想、健全的体魄和一定的科学文化知识，还必须具备一定的艺术修养，学习用美的规律来审视和改造世界。舞蹈作为美的象征、艺术的源泉，无疑是艺术教育的重要手段。她在提高受教育者的美感，提高欣赏美、鉴赏美、表现美和创造美的能力方面，特别是提高受教育者自身美的修养方面有着不可替代的重要作用。她不仅能塑造人健美的形态，而且能塑造人健全的精神，对人思想品格的良性发展产生深远的影响。以孔子为代表的儒家学派就曾认为音乐、舞蹈是人类思想情感的表现手段，它创造的美往往最能打动人心，激励人向往美好、高尚的事物，以洗涤精神的污垢。

由于舞蹈本身所具有的无穷魅力和对人自身发展的重要作用，她已成为全民健身和素质教育的重要组成部分，成为人们追求现代美和完善自我的一种高层次追求，一种时尚。在多年的舞蹈教学中，我们亲身感受到了学生对舞蹈这种艺术的渴求和热爱，也深深地感受到了他们从舞蹈的学习和训练中所获得的快乐和人格的升华——这些从他们上

序 言

课的积极主动、练习的刻苦认真上可以得到证明；从他们言谈举止，服饰审美等方面也可以得到证明。更重要的是他们毕业后将所学的舞蹈知识用于教学实践，为中小学艺术教育带去了新意、增添了活力，更使我们感到欣慰。但同时我们也从他们的反馈信息中了解到，迄今为止还没有一部适合学校舞蹈教学的比较系统的普及性教材。为了推动学校艺术教育的发展，促进素质教育的全面落实，我们根据多年来的教学实践经验，编写了《舞蹈与形体训练》一书，旨在使舞蹈艺术面向全体学生、面向基础、面向农村。本书是一部实用性较强的舞蹈综合性书籍，书中将理论与实践相结合，基本训练与成套练习相结合，普及性与提高性相结合。本书共分四部分：第一部分概论，第二部分形体训练，第三部分民族民间舞简介，第四部分体育舞蹈。各部分既相互关联，相辅相承，又各自独立，练习者既可根据自己的实际需要和爱好有选择的练习，也可以进行系统性训练。

由于编者水平有限，本书仅供参考，以期抛砖引玉，不妥之处，敬请批评指正。

目 录

第一章	概 论	(1)
第一节	舞蹈简介	(1)
第二节	舞蹈的内容和分类	(2)
第三节	舞蹈的特点	(3)
第四节	舞蹈的功能	(4)
第二章	形体训练	(6)
第一节	形体训练的意义和任务	(6)
第二节	基本形体动作和训练方法	(7)
第三节	组合训练示例	(24)
第四节	把杆训练	(38)
第五节	地面练习	(47)
第三章	民族民间舞	(55)
第一节	秧歌舞	(55)
第二节	云南花灯	(59)
第三节	藏族舞	(63)
第四节	蒙古族舞	(68)
第五节	维吾尔族民间舞	(75)

目 录

第六节	朝鲜族舞蹈	(79)
第七节	波尔卡	(84)
第八节	俄罗斯舞	(87)
第九节	西班牙舞	(91)
第四章	体育舞蹈	(96)
第一节	体育舞蹈基本常识	(96)
第二节	华尔兹(WALTZ)	(103)
第三节	慢四步舞(BLUES)	(115)
第四节	探戈(TANGO)	(123)
第五节	水兵舞	(155)
第六节	恰恰恰	(165)
	参考文献	(173)

第一章

概 论

第一节 舞蹈简介

康德说过：“自然的美是一个美的事物，艺术的美是一个事物的美的表现。”舞蹈是一种艺术美。它是与人自身的形体动作为物质手段，通过身体有韵律的活动抒发人内心情感的艺术形式。它融力与美于一身，给人以美的体验、美的享受、美的启迪、美的教育。它是丰富人们文化生活，促进社会文明和培养人们全面发展的重要手段。同时它也是促进各国人民相互了解，增进友谊和团结的桥梁和纽带。

翻开历史的画卷，我们可以寻觅到舞蹈发展的轨迹，感觉到舞蹈跳动的脉搏。据史料记载，古代的埃及和希腊，人们信奉神灵，在庆祝丰收和祭典神灵时，往往以舞蹈、赛跑等活动来表达自己的喜悦、感激和对来年丰收的企盼之情。有的部落首领或巫师把羊角戴在头上，模仿它的动作跳舞，祈祷丰收。我国古代的舞蹈，也大都与人们的生活、生产息息相关。如“狩猎舞”，就是原始人模拟狩猎的一种搏击性舞蹈，反映了他们为生存而斗争的勇敢精神；后来康阴氏发明了“消肿舞”，用类似舞蹈动作来治疗疾病。汉代百戏中杂舞更是名目繁多，如巾舞（《晋书·乐志》说巾舞即“莫么舞”），双手各执一长绸，绸端竖裹短棍（在四川成都扬子山出土的一块汉画像砖上可见），可谓今日长绸舞之源头。还有折腰舞、七盘舞、踢鞠舞等等，都反映了当时人们追求美好生活的积

极情绪和对生活的热爱。这一时期的舞蹈可说还处于萌芽时期。随着社会的发展,经过一代又一代人的研究、加工和创造,舞蹈内容不断丰富,形式不断拓展,线条不断清晰,逐渐成为独立的艺术体系。发展到今天,更是绚丽多彩,繁花似锦。它在表现人的情感方面更加深刻、广泛和恢宏。如:表现喜庆、欢乐、热情奔放的民族民间舞;动作优美舒展,具有独特魅力和深刻内涵的芭蕾舞;而动作大起大落、跳跃转体加上大幅度胯扭摆的迪斯科则表现出一种热爱生活,积极向上,朝气蓬勃的激情,充满了时代感;体育舞蹈、冰上舞蹈以其优雅的舞姿和轻快流畅的旋律将人带入如诗如画的境地……。说到此,不能不提美国著名舞蹈家邓肯(I·Duncan 1878~1927),她是现代舞的创始人,她开创了用来表现自由的、自然的新型现代舞动作;还有瑞士的音乐家、教育家台尔克罗兹(E·J·Delcorze 1865~1950),德国的舞蹈家拉班(R·V·Laban 1879~1958),他们都对现代舞的发展作出了卓越的贡献。还有我国著名的舞蹈家戴爱莲、陈爱莲、赵青等。

总之,舞蹈是以形体动作为基础,来传情达意,表现美、创造美的一种艺术。它是形体动作、艺术造型、音乐和情节、情感的结合体,是实施教育的重要手段,它源于生活、高于生活,并服务于生活。

第二节 舞蹈的内容和分类

舞蹈内容丰富,形式多样。由于受地域风情、民族特点和历史文化的影响,呈现出缤纷多彩、风格迥异的局面。特别是在现代生活中,由于不同艺术形式间的相互渗透与拓展,很难精确分类。但就其内容与表现形式而言,大致可分为以下几类:

(1)按参加人数和表演形式可分为:独舞、双人舞、三人舞、集体舞。在有些集体舞中,含有独舞和双人舞与集体动作相呼应的

表演。

(2) 按舞蹈特点分类可分为：民族民间舞蹈、芭蕾舞、迪斯科、体育舞蹈(包括摩登舞、拉丁舞和集体舞)及舞剧。

(3) 按目的和所要完成的任务可分为：自娱性舞蹈和比赛性舞蹈。后者在编排、动作等方面有一定的要求，并有严格的评分标准。

第三节 舞蹈的特点

(1) 具有真实与艺术完美结合的特点。舞蹈动作源于生活，源于人的自然动作，但又不是自然动作的重现。它是根据人对外部世界的客观反映，经过提炼、构思和再创造的结果。因而它既真实又具有艺术效果，最典型的例子莫过于芭蕾舞的足尖动作。再比如三人舞《担鲜藕》中的挑担动作，那种大幅度的腰胯摆动、进退转体等比实际动作要夸张得多、也美得多，但又不失真实。

(2) 自由与不自由的相对统一。舞蹈的创作过程比较自由，主题的确立、动作的编排主要是根据人对外部世界的客观反映，通过主观意识来构思和塑造抒发某种情感的情节和艺术形象的。这时可以发挥最大限度的艺术想象力，尽力去完善这一创作过程。而编排好的舞蹈在表演时，则必须遵循既定的程式，不允许自由发挥，以保证其完整和系统性。

(3) 每一种舞蹈都有其典型的代表动作和主旋律，有各自独特的风格。如芭蕾舞典型动作是弧形手臂和足尖的运用(立足尖)；迪斯科以腰胯的扭摆见长；探戈主要特点是重心平稳，大幅度的步伐和头部的摆动，风格文雅而优美。民族民间舞这一特点更为突出，如维族舞的动脖子、耍腕子及敲打手鼓；蒙族舞的抖肩；秧歌舞的十字步、锣鼓伴舞等。音乐旋律也都很有特点，一听就可判断出是那种舞的乐曲。

(4) 舞蹈的第四个特点是形体动作、音乐与情感表达的有机

结合。音乐是舞蹈的灵魂，在音乐的烘托渲染之下，舞蹈更具活力，更有激情，也更富感染力。音乐对舞蹈动作是一种美化和深化。同时，在音乐的伴奏下练习舞蹈，可增加练习者的节奏感和动作的准确性，提高其对音乐的感受力，进而提高其想象力和表现力。而富有表情的表演是舞蹈中很重要的一个方面，也是活化舞蹈的重要因素。

(5) 舞蹈具有创新性。没有创新，就没有发展，没有发展也就失去了生命力。舞蹈亦然。从当前舞蹈发展的趋势来看，许多新兴的舞蹈让人目不暇接，同时也使人耳目一新，为现代生活增添了一道道更加美丽的风景。特别是随着体育艺术化倾向的日益明显，许多体育项目纷纷与舞结缘。如健身舞、冰舞、拳舞等。而舞蹈本身也在原有的基础上进入健身及其他一些领域。不同形式的艺术相互借鉴和渗透，为舞蹈的发展开辟了广阔的前景。著名舞蹈家赵青在谈及她的艺术生命之树常青的诀窍时说：她许多舞蹈的创意编排都借鉴和移植了体操、芭蕾的动作，赋予了民族舞以新的活力，非常生动的阐述了创新是舞蹈发展永恒的主题。

第四节 舞蹈的功能

(1) 塑造健美形体，提高健康水平。“生命在于运动。”舞蹈本身就是一种以身体为物质手段的最直接的运动，而且是把“内在的无形运动变为身体外部的可视性运动。”研究表明，早晨跳 10~15 分钟“即兴舞蹈”，有助于大脑神经细胞分泌具有兴奋提神作用的物质，使人工作、生活精神饱满。从生理学角度来讲，新陈代谢的同化和异化作用是人体生命活动的基本规律。跳舞时需要消耗一定的能量。据统计，跳一曲华尔兹脉搏可达 120~140 次/分。（已达中等运动强度以上），消耗的热量相当于跑 400~800 米所消耗的热量。过后经过合理的休息和食物补充，身体各器官的机能相

应地得到提高,达到强身健体之功效。同时,在舞蹈练习中,无论是基本功、基本动作还是各种组合练习,在姿态、动作的规格、节奏、力量和速度等方面都有较为严格的要求,这不仅有助于正确优美的身体姿态的形成和肌肉的匀称发展,而且对提高练习者的协调性、柔韧性、控制力以及节奏感和表现力都非常有效。

(2) 培养健康高雅的审美情趣,提高艺术修养。舞蹈是一种艺术,它具有很高的审美价值。表演者通过自身的形体语言根据音乐的情绪充分展示优美的动态形象,抒发内在的情感,从中获得美的体验,从而提高对人体运动艺术的鉴赏力和对形体艺术及各种情感的表现力,培养健康高雅的审美情趣。是促进社会文明和对青少年进行审美教育的良好手段。

(3) 促进个体品格的发展和自我完善愿望的实现。音乐是舞蹈的灵魂,音乐与舞蹈的有机结合对人们的艺术品格的形成和发展有着特殊的影响。跳舞时,由于音乐的作用,使人感受到不同的节奏和旋律(如华尔兹的优雅流畅,迪斯科的热情奔放等),大脑皮层处于兴奋状态,从而激发人的力量、想象以及表现欲望,给人情感以积极的影响,达到审美能力的增强,促进个体品质的良性发展。哲学家柏拉图说过:“音乐能使他们(儿童)行为优美,道德高尚。”同时由于舞蹈内容丰富,风格各异,每个人对音乐舞蹈内涵的理解也各有千秋,因而在练习和表演的过程中无不带有个性色彩。这无形中使他们的个性品格在舞蹈时得以充分的表现和发展,并日臻完美。

(4) 对人综合素质的培养和发展具有重要的意义。舞蹈是艺术,也是一种教育。它不仅具有生物功能,而且对人的思想品质有着良好的影响。通过舞蹈训练,可以培养人的认真刻苦精神及责任感和集体荣誉感,提高组织纪律性及与他人协作和交往的能力,养成文明礼貌等良好的品质,提高个人修养。

第二章

形体训练

第一节 形体训练的意义和任务

舞蹈是人体艺术,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,达到较高的艺术境界,首要的是加强身体的基础训练——形体训练。通过训练掌握舞蹈所需要的正确站立形态、方向、舞蹈动作的基本姿态,同时提高身体的灵活性、协调性、柔韧性及肌肉的控制力,为更好地掌握舞蹈中诸如跳跃、旋转、翻身等技术技巧动作打下良好的基础。只有当这些形体语言和表演者的内在情绪融为一体时,舞蹈这种具有空间感的艺术形态才会产生震撼人心的艺术魅力。形体训练,既是基础训练,又是技术训练的一个重要组成部分;既是培养舞蹈意识的重要手段,又是提高表现力的重要途径。

形体训练的结果具有相对稳定性。即良好或不良的姿态一旦形成,只要不人为地加以改变,它就会长久地保持下去。因此,在进行形体训练时,一定要注意方法得当,通过专门的训练手段,有效地去改变诸多不良的体态,如含胸弓背,斜肩松胯,行走晃体,步伐拖沓等。从而使人体的动静体态符合美的原则。

形体训练的任务归纳起来有以下几点:

(1) 培养正确优美的身体姿态,并使不良的身体姿态得以纠正。

(2) 学习掌握舞蹈基本动作,基本技术和基本技能,培养舞蹈意识。

(3) 提高身体素质,增强身体的灵活性、协调性、控制力和稳定性、柔韧性。

(4) 培养对音乐的感受力,增强节奏感,提高想象力和艺术表现力。

第二节 基本形体动作和训练方法

形体训练的内容以芭蕾的基本训练为主,同时借鉴体操和艺术体操的有关内容来进行训练。

实践证明,芭蕾舞基本动作中的开、绷、直等外拓性形态特点,表现出了人体努力向外部空间伸展的倾向,使人体动作的线条具有舒展、协调、流畅的特点,是一种有效的形体训练手段。而体操和艺术体操中的徒手动作,丰富多变,用力控制与放松交替协调,快速、柔和,充分体现了力与美结合,刚柔相济的特点。将二者结合起来进行形体训练,效果更为理想。

一、身体各部位的基本姿态和位置

1. 头

头在舞蹈中有着传情达意的作用,它对人体基本形态以及姿势的完整性有着重要的影响,围绕人体运动的轴(矢状轴、额状轴和水平轴),头的基本姿态有:正直、仰头、低头、转头、侧屈、绕和绕环等。

2. 手臂

手臂在舞蹈中的姿态、形象和动作最富细腻感和感情色彩,不同的手臂姿态,对动作的完美和艺术风格有着不同的影响。

1) 手型:(图 1)。

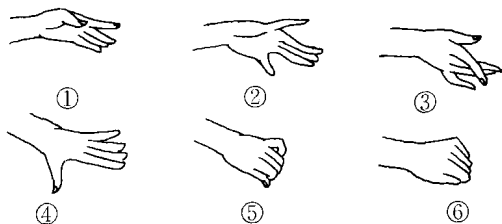


图 1

芭蕾手型：四指并拢，食指微翘，拇指与四指相对，虎口自然收紧(图 1.①)。

兰花指：五指在指尖上翘，指根下压的状态下，拇指与中指靠拢，二四五指从侧面看逐一错开，不可平行，形成兰花状。

掌：五指在伸直的状态下，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(图 1.④)。

拳：女拳为五个手指在攥屈的状态下，拇指与食指轻微捏起，其他指自然靠拢，小指微翘。男拳同上，只是小指不翘。

2) 手臂的基本位置：

直臂姿态：有正方向的前平举、侧平举、上举、斜上举和斜下举和斜方向的前斜、侧斜和后斜举等(图 2)。

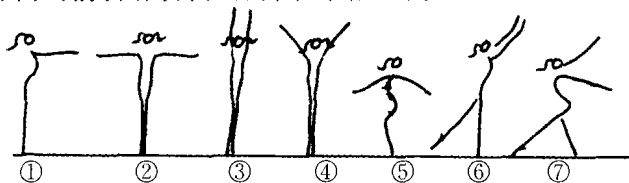


图 2

芭蕾手臂的位置(弧形姿态)：共七位(图 3)。

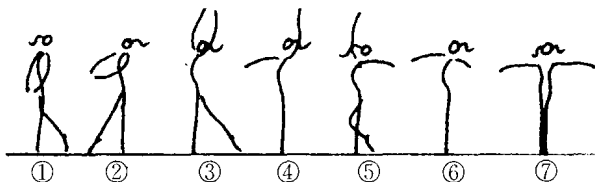


图 3

一位：两臂呈弧形，下垂于体前约 15 厘米处，掌心向上，两手中指相距一拳。

二位：两臂保持弧形前举，稍低于肩，掌心向内。

三位：两臂弧形上举至头前，掌心相对。

四位：一臂二位，一臂三位。

五位：一臂三位，一臂七位。

六位：一臂二位，一臂七位。

七位：两臂弧形侧举，稍低于肩。

中国舞手臂的基本位置(图 4)。

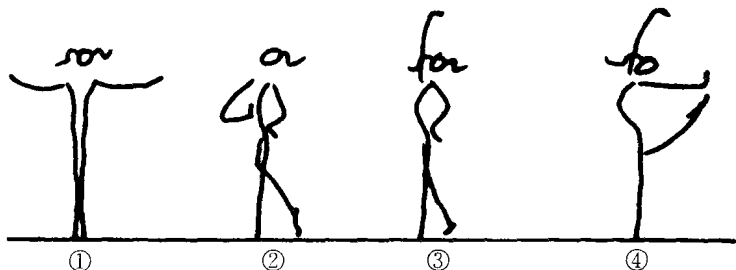


图 4

山膀位：两臂弧形侧举，手指微向上，手心向后斜下方。

按掌位：手按于体前，稍低于胸，手指微向上，手心对前斜下方。

托掌位：手臂上举成弧形于额前上方，手指对眉梢，手心向斜上方。

顺风旗：一手山膀，另一手托掌。

3. 脚的基本形态和位置

1) 芭蕾舞的脚位：共五位(图 5)。

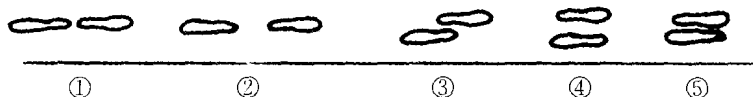


图 5

一位：两腿伸直，两脚跟靠拢，脚尖向侧成“一”字形，重心在

两脚上。

二位：两脚站在一条横线上，脚尖向侧，两脚间相距一脚，重心在两脚上。

三位：两脚平行，一脚相迭于另一脚的一半处，脚尖向侧。

四位：两脚平行，前后相距一脚，两腿伸直，重心在两脚上。

五位：两脚平行相迭，脚尖对脚跟，紧紧靠拢，两腿并拢伸直，重心在两脚上。

2) 中国舞步型：(图 6)。

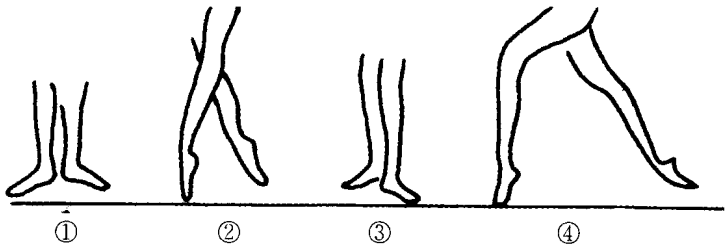


图 6

八字步：脚跟靠拢，脚尖分开呈八字形，重心在两脚上。

踏步：左腿伸直，承担重心，右脚撤在其后侧，膝稍弯，并靠在左腿膝盖后方，保持虚踏。一种为绷脚，一种为半勾脚。

丁字步：两腿并拢，左脚跟靠在右脚中间成“丁”字型，重心在前脚上。

大掖步：在踏步的基础上，前腿屈 45° 或 90° ，右腿向远伸，拇指点地，两胯保持平衡，重心在前腿上。

4. 立姿

1) 基本站立姿势：它是形体动作的基础。要求两脚跟并拢，全脚掌着地，两腿绷直夹紧，重心在两脚上。同时挺胸、沉肩，夹臀收腹，头部正直，下颏微收，两眼平视，表情自然。女子有平和优雅之感，男子有挺拔阳刚之气。

2) 蹲立：有全蹲和半蹲。它是大多数舞蹈不可缺少的部分。是各种跳转的基础，它能锻炼肌肉的弹力和控制能力，使动作既能