



- 总会章程及其它
- 艺术分会
- 学术与教学分会

考官

考级认可资格

历届比赛成绩

海外译丛

国际组织介绍

通讯报道

人物专访

培训信息

舞蹈用品

学术论坛

备忘录

交纳2008年会费

个人会员表格打印下载

团体会员表格打印下载

第21届参赛报名表打印下载

详细内容...

- 系统管理

友情链接

中国艺术网

阎岭舞蹈教室

国际标准舞爱好者

首页 >> 学术论坛 >> 习舞的盲目性障碍

## 习舞的盲目性障碍

· 大家谈 ·

习舞的盲目性障碍

—— 胡明扬 ——

摩登舞系列五个舞种上百个指定步型，其中的华尔兹左转步和右转步，被业内人士特别器重，公认为摩登舞最典型的基础动作。大师们对此评价说，练好华尔兹左右转6步，学习摩登舞其他指定步型就不难了。广大业余习舞者，感同身受，苦练这两个步型的前三步和后三步。兴趣大，热情高，很执着，难能可贵。两三年过去了，好多人进展不大，闷闷不乐，抬头不见北斗。为什么呢？很简单，盲目性在作怪。当然，盲目性人人都难免，只不过中国人学外国舞蹈盲目性障碍要大一点，突出一点。它有哪些突出的障碍呢？

### 障碍之一 认识不到位

华尔兹左转步和右转步的每一步，各有特色，个性鲜明，独具源流性。其源头是摩登舞指定步型统一的规范，由规范产生的国际标准，由规范演化的基本技术，以及相应的基本功，即升降、反身、摆荡、倾斜、转动、地板技术等。正是这些特定统一的规范性、国际标准的规定性，基本技术的原理性，构成了摩登舞较为完备的基本理论体系。

华尔兹左右转每一步都有国际标准的量化指标和技术含量，全面体现了摩登舞的基本理论，很有代表性，对其他指定步型的舞步具有普遍的借鉴作用。华尔兹左转步男士第一步左脚前进，只要按基本理论的要求练习合格，对摩登舞系列类似男士第一步左脚前进的49个指定步型都有一定的借鉴性。因为它们之间，虽然有风格和节奏的不同，但彼此同属摩登舞家族，其血脉是相通的，而血源来自摩登舞统一的基本理论。

如果把基本理论比作阳光，把所有指定步型的舞步比作大地，试问，没有阳光，怎么照亮大地！习舞的盲目性障碍，认识不到位，指的就是对规范的意识、对标准的意识不到位，对基本理论的理解、对技法要领的理解不到位，对舞步要点的感悟、对动作细节的感悟不到位。总之一句话，“太阳还没有升起”。

我们的前辈，早已把华尔兹左右转6步作为6个基本动作，单独研习和打磨，成果丰硕，流传至今。只要我们认真吸收消化，把基本动作、基本理论、基本技术、基本功视为我们的艺术生命，跳

## 障碍之二 练习不得法

有了规范意识和标准意识，就有了舞蹈的依据、方向和目标。这固然十分重要，但要练好基础步型，还必须把它转化为艺术形象。摩登舞作为移动性很强的一门艺术，自然有它给人美感的观赏形态。

形象特征，观赏形体移动始终保持垂直、稳定、轻快、流畅。

个性色彩，观赏形体移动的惯性流量，舞姿线条的美感质量，步型动作的乐感释放。

艺术魅力，观赏头颈的线条和风韵，肩部的引导和倾斜，重心的平衡和稳定，腰部的上提和伸直，膝踝的柔韧和屈伸，足部的灵巧和轻盈，配合的一致和奇妙，风格的神韵和品味，音乐的驾驭和诠释，情感的真实和自然。

这种梦幻的艺术形态，为我们将规范和标准意识转化为艺术形象提供了正确的思路：以肢体线条为中心，从人体部位入手，研究形体移动的规律性。

人体部位大致可分为6个部份，即头颈眼视、手势舞架、上身重心、中段腰胯、腿部膝踝、足部跟尖。其中，头颈眼视、手势舞架定型定位，随上身重心移动；中段腰胯与上身重心连为一体，也随上身重心移动；剩下腿部膝踝和足部跟尖，相连为下肢，而下肢是对称的，舞步有支撑脚与移动脚之分。显然，从人体部位入手，其实是从上身、支撑脚、移动脚入手。

这三者之间，有上身与支撑脚的关系，有上身与移动脚的关系，有支撑脚与移动脚的关系。在形体移动的舞蹈实践中，我们不难感悟到，跳华尔兹左右转各步，通常是：

- ①、前半拍脚随身移，后半拍身随脚移。
- ②、前半拍出脚，后半拍收脚，都是脚随身移。
- ③、前半拍支撑脚先推力，移动脚小腿后延伸。
- ④、有降的舞步，前进步支撑脚先起跟，移动脚后落跟；后退步支撑脚先起尖，移动脚后落尖。
- ⑤、后半拍收脚前移，移动脚先收尖，支撑脚后落尖；收脚后移，移动脚先收跟，支撑脚后落跟。
- ⑥、移动脚前移大腿带小腿，后移小腿带大腿。

我们把这些体验综合起来分析，自然会得出这样的结论：

- ①、上身的移动引导是第一位的。
- ②、支撑脚的起动推力是第二位的。
- ③、移动脚的小腿延伸是第三位的。

每一个舞步必然按这样的顺序去跳，否则一错位就跳不好了。这才是我们最需要研究的摩登舞形体移动的基本规律。这一规律是纲，纲举目张：

- ①、形体移动与舞步移动以形体移动为主。
- ②、支撑脚步与移动脚步以支撑脚步为主。
- ③、脚的尖掌与脚的脚跟以脚的尖掌为主。
- ④、腰力运用与脚力运用以腰力运用为主。
- ⑤、身体下降与身体上升以身体下降为主。
- ⑥、肩引转动与足部转动以肩引转动为主。

我们用“一纲六目”来重温一下教材。在指定步型的表格中，国际标准有9个项目，其中的方位、转度、升降、反身动作、倾斜，这五个项目是上身的动作；步序、步位，这两个项目是移动脚的动作；步法，这个项目是重心交换支撑脚的动作；最后一个项目是节奏，规定每一步的节拍，上身、支撑脚、移动脚在这一步的动作，应在这一步规定的时间值内完成。只是男女士第一步没有标明支撑脚，但我们自然清楚是步序、步位的另一支脚。

这样，我们既明确了每一步的量化指标和技术含量，又明白了上身、支撑脚、移动脚应该怎么跳，心中就有了每一步的舞蹈形象。当我们用新的思维方式去练习，和从前就大不一样了。胸有成竹，从容不迫，事半功倍，自得其乐。

习舞的盲目性障碍，练习不得法，指的就是没有得到“一纲六目”这个法宝。每一步只想到移动脚怎么跳，总是先动移动脚后动身体，没考虑支撑脚怎么跳，跳得来重心不稳，肢体变形，步子不像舞步，没有惯性流量，哪来什么美感。如果我们把“一纲六目”这个法宝比作雨露，把所有指定步型的舞步比作禾苗，请看，得了雨露的禾苗，长得多清秀。

## 障碍之三 细节不讲究

有了规范和标准意识，又得了“一纲六目”这个法宝，跳出合格品来是办得到的。但要跳出优质品来，还得再向前跨一步，那就是细节。

指定步型是由步子构成的，步子是由要点构成的，要点是由细节构成的。大家会问，教材中只有每个指定步型多少步，每步有多少个量化的标准要点，没有看到要点的细节，那么，要点是由

细节构成的，又从何说起呢？

其实，在不同版本权威教材的规范、概论、导言中，都有各个要点技法细节的论述；在大师们的教学带中，也有许多要点技法细节的经验之谈；在我们艺术分会《简报》的文稿中，也不乏要点技法细节的点睛之笔。只要我们诚心诚意汇天下之精华，完全可以理出个头绪来。我们不妨以华尔兹右转步的第一步男士动作为例，理一理这一步的要点细节。

这一步的要点有6个：降、反身、低位平推、交换重心、结尾开始升、节奏。

一、降：最为典型，由11个细节构成。

上身动作：①、腰力上提。重心移左脚，明显有感觉，否则，上身易变形，影响垂直度。②、上身前移。有点失控感，形体流动快，否则，势必原地降，没一点流量。③、重心下降。身体自然重量，快速从平位到低位，滑翔式向前向下降，支撑脚自然起跟，形体降得顺畅。④、腰部紧撑。腰部向上紧撑，形体低位不会变形，否则，影响背部平张，形体低位松松垮垮。

支撑脚（左脚）动作：①、踝关节松弛。踝关节有点僵，重心难下降。②、大腿垂直。腹股沟饱满，下降速度快，否则，又会原地降。③、脚跟离地。脚跟离地快，膝盖下降快，否则，满脚太死板，降得又难看。④、膝盖降够。低位怎么来衡量，膝盖超过脚尖鞋底长，小腿斜直与地板成45度最恰当。

移动脚（右脚）动作：①、随腰力上提而大腿带小腿脚跟离地，膝盖高于支撑脚膝盖。②、随重心下降而屈膝前移下降，脚掌轻擦地板，膝盖前于支撑脚膝盖。③、小腿与地板垂直。小腿过早延伸会阻碍形体在低位前移的惯性流量。

二、反身：由3个细节构成。

①、以身体中段左胯为中心，左肩引导身体向前向右开始转动，右肩随之向后向右转动。②、重心下降方开始反身动作。过早为原地反身，过迟为仓促反身，都不自然流畅。③、反身动作身体右转25度左右为宜。转度大了太夸张，转度小了又呆板，都会影响形体线条的美感。

三、低位平推：由3个细节构成。

①、支撑脚掌尖承受身体重量，在重心滑翔式降入低位惯性的引导下，掌尖自然向前滚动发力蹬地板，低位平推重心继续前移，腿部略斜直。②、移动脚借支撑脚推力之惯性打开小腿延伸，脚跟轻擦地板前移，腿部完全斜直而定位。③、重心在前脚跟与后脚掌尖这两个力点之间，平稳而舒坦。

四、交换重心：由3个细节构成。

①、身随右脚膝盖前移而前移至垂直位，重心在右脚，右脚为支撑脚。②、左脚随重心前移而前移收脚至支撑脚，不置重量，左脚为移动脚。③、移动脚（左脚）先收掌尖，支撑脚（右脚）脚踵承受身体重量而后落掌尖，否则，移动脚会拖在身后，影响脚到身到垂直。

五、结尾开始升：由3个细节构成。

①、重心交换快结束时，重心前移带动支撑脚掌尖压地板自然起跟，膝盖前移，掌尖承受身体重量。②、移动脚屈膝前于支撑脚膝盖，脚掌触地。③、形体仍处于低位，不能因为支撑脚起跟而上升。开始升应理解为“开始进入身体从低位到高位摆荡上升”，不等于升。

六、节奏：总共1拍，一分为四。

①、“降”和“反身”共14个细节，占前半拍的前一半，即1/4拍。②、“低位平推”3个细节，占前半拍的后一半，即1/4拍。③、“交换重心”3个细节，占后半拍的前一半多，即1/4拍强。④、“结尾开始升”3个细节，占后半拍的后一半欠，即1/4拍弱。

以上例证，虽不完善，已能说明问题。我们应当理一理有关要点细节的思路，认真研习，求精打磨，掌握真经，发扬光大。习舞的盲目性障碍，细节不讲究，指的就是忽视细节没去钻研而无从讲究，钻研细节不够系统而疏于讲究，打磨细节顾此失彼而难于讲究，久练细节没有感觉而苦于讲究。这不要紧，有个过程，不必烦躁。顺其自然，无为而无不为，宽松而悟其道。老话说得好，功夫在细节，门道在细节，灵性在细节，味道在细节。我们要象玉雕人那样，精心雕琢高难细节，使之熠熠生辉。

跳规范，跳纲目，跳细节，踏歌“三步曲”，抒怀“三重奏”，习舞有奔头。

最后说一句，这篇文稿有点班门弄斧，望浇点冷水细思量。