



- 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 >> 国标舞技巧和节奏的运用

国标舞技巧和节奏的运用

傅中枢

对任何一门艺术的掌握和运用，都要从“会”入门，即会了。进而求对，即对这门艺术的技术部分按其特有规律予以掌握。但是，对一门艺术做到巧妙的运用，展示其特有风范和魅力，那就需下一番力气，才能令人叫绝。

国际标准舞，在国际上是一门竞技性很强的舞蹈。我国舞者经过十多年的学习和比赛，多数舞者已解决了“会”和“对”，部分职业舞者和教师已经开始学习和运用技巧，并取得不少成果。

本文就国标舞技巧和节奏的运用，论述一些有关问题，供大家参考。

目前国内赛场摩登舞舞者存在的主要问题是流动性差，力度和速度的对比性不强，内在感觉和外表现脱节，上身线条与下身底盘不协调，很明显是缺乏技艺和功力的一种现象。

理论上讲，通过国标舞的各级考牌和职业考级，只解决基本技术的规范，在赛场上竞争还需要有高超的技艺和扎实的功力。提高技艺和功力有诸多方面，就目前我国舞者急待解决的问题，首先是技巧和节奏的运用。

在实践中，摩登舞应加强流动感，尤其是有升降的舞种。在这方面我们确实不如欧洲舞者。原因在哪里？是形体不如人家，还是功力不到家，依我看是方法问题，是技巧问题。如华尔兹舞，要做到流动感强，步幅就需加大，那么力量从那里来，就是一个普遍的技术难点。但是，方法运用得当，又能解决这个难点，我认为就是技巧。其实在跳华尔兹时，很多人不会或是不注意运用第三拍结尾的下降，往往把这个下降一带而过，只是足跟一落地急着就出脚，去找第一拍下降的重音节奏。这种方法肯定流动性差，步伐移动不开，身体的重量和地板的压力没完全形成发力点，上升的身体就没有力量的支援，摆荡的身体线条显得不饱满，上下身容易脱节，力度和速度也出不来。反之，我们如果紧紧抓住这第三拍的后半拍，即第三拍结尾这个下降，使身体着实地降下去，即足尖、足跟、膝关节下降，并和地板形成压力，再移动身体，然后再去跳下一个第一拍的重音下降，就会把身体流动起来，而下一小节的重音下降会更从容地找到压力，把身体摇摆起来。当然，运用这种技巧必须把华尔兹的音乐首先弄懂。不能只会跳三拍，应当会跳六个半拍，因为华尔兹的升降是在半拍中运用的，这一点很重要。

狐步舞的流动感比华尔兹更强，步伐的幅度更大。如何把这种特性表现出来，运用什么方法才能体现出它的风格，这个问题在众多的舞者中，仍然是个难于把握的难点。在舞者及众多教师中，从理论到实践没能很好的解决。其中一个主要的论点就是把赛场和课堂的界限混同了。课堂的教学是按教科书的要求去教课，按国际规范授课，在技术规定上不允许有丝毫的改动。如雨步，在节拍上一定是：SQQ。但是在赛场上，为了跳得更好，更漂亮，更有风格和魅力，在不改变4/4节拍的原则上，运用QSQQ口令跳雨步，会跳得更舒展、大方，而且会跳得“行如流水”。由于在实践中，很多

舞者在赛场上跳的舞步运用的是SQQ，就显得运步急促，常常拖节奏或不在节奏中。这些情况在以往的赛事中我们经常见到。除去不会运用节奏之外，在技术上也仍然存在缺陷，那就是第二拍没有急升，拖了节奏。这样的结果，当然动作流动不畅，狐步舞的“行如流水”风格也无从谈起。不但雨步运用QSQ节奏，狐步的所有动作，包括花步都应用这种口令，其“行如流水”风格才能得到充分表现。

狐步第四拍的后半拍下降，仍是值得注意的技巧，它和华尔兹第三拍后半拍的下降一样，一定要把膝关节降下，通过足尖、脚踝的压力，把身体运动出去，再接下一个下降运步，这就足以把步伐加大，增加流动性，使动作更飘逸、潇洒。

关于探戈，如果跳得阳刚有力，需要由内在阴柔加以控制。如做行进连步，先要有发力的准备，然后才发力完成侧行。这个过程是由相对位转换成侧位，由阴柔到阳刚的表现。在口令运用上，一般为QQ，如果用 &S会更好。走步的一般口令运用是SS。如果用 &S、&S、&起步，S身体到位。把S一拍分为&半拍，S半拍完成一拍，动作就会跳得更轻松。

快步不能快跳，应当慢跑。要想把快步跳出慢步，要在S节奏的时值上跳足它的时值。往往我们在跳S慢步时，口令喊的是S，实际跳的是Q。其表现是足尖、踝、膝没有压下去，移动脚没有从主力脚内侧经过，时值不足，移动就加速了。即所谓快步快跳。由于下降压力不足，上升的摆荡没有力量，想快也快不起来。快步不快，慢步又慢不下来，快和慢形不成对比，这是一般常出现的毛病。

在维也纳华尔兹的跳法中，最常出现的问题是外缘前进时的第二步，应当是前进步，而不是自转步。如果做自转步，移动的步伐出不去，流动性就小了。另一个流动性差的原因是节拍时间的平均使用，没能运用好第一拍的重音。如果把第一拍的重音时值作一拍半时值去运用，第一步的移动就能加大幅度，同时压力也会随之加大，这对摆荡的作用是至关重要的。

我国拉丁舞的水平在亚洲居一定的先进位置，其标志是职业舞者和专业院校的学生已经可以和日本、中国台湾舞者一争高低。当然，我国国标舞专业进入国际舞行列的时间还较短，在编舞、音乐、表现力等方面和国标舞强国还有许多差距，编舞能力还需一定的时间方可掌握，当前突出不足之处是我们的舞者音乐能力较弱，诸多舞者和教师不太注意对音乐的理解和学习，对于动作的掌握比较专一，对音乐的掌握有些轻视，这对我们的拉丁舞的提高是不利的。我们可以看到每年黑池研讨的课题，多是围绕着变节奏、变线条进行研究，从而推出新颖的花步。可见音乐的节奏变化和运用，是一个不容轻视的问题。

舞者如何运用音乐节奏是标志着其能力大小、艺术水平高低的尺度。一般拉丁舞爱好者在初学伦巴时，能够按伦巴音乐的4/4节拍准确的跳出2、3、4、1的时值分配，只要移动脚是在2拍上，把重音的4跳出来，就算是好学生了。对舞者而言，由于是参加比赛，要展示出形体线条的美感，就须显示出力度和速度的对比，以及超强的控制能力。要做到这些，就需要改变一般节奏的跳法，把4/4的节奏分为八个半拍跳，把动作的移动和到位细致的表现出来，增强地板的压力，使摇摆的动态更清晰，更准确，从而增强伦巴舞的风格，争取胜他人一筹，多得一分。当然，节奏的运用是多样的，当前比较流行的一种新潮跳法，也是职业舞者必须掌握的一种节奏是||2 & 啊 3 & 啊 4 1 & ||，在节奏分配上是运用2和3拍结尾的“啊”摆动，并加大压力反弹，力度和速度以及线条充分的展现，都将找到发力的感觉，而4 1拍是延长3的节奏感觉，因原节奏的4只有一拍，现在延长为一拍半，以展现强音和身体线条，最后的 &只有半拍，其作用和2、3拍的“啊”一样，做摆胯、收胯以及各种转动，都会加强力度。而很多动作的提前转，也都是用这个半拍，延迟走步、扭臀步等，都能感觉到这个半拍的作用。实际上是把伦巴的四个4分音符作切分音运用，从而显示了力度。可见，节奏的巧妙运用会在动律上获得极好效果。

以上切分音的使用方法，在恰恰恰的节奏上我们也可见到，把23 4& 1的原节奏，变为||2 & 啊 3 4 & 1||在啊的时值上，加大了压力，产生力的反弹，使得第二步的摇摆很自然的出现，动作更优美。这种切分音在桑巴的现代跳法中，我们更是明显的见到，如有弹跳的动作，在训练中都是按第一拍分为一拍的3/4和一拍的1/4的方法去跳。但是，在赛场上如果运用||1 & 啊 2 呃||节奏去跳，那么桑巴的弹跳动作的风格就会更浓。牛仔舞的4/4节拍的节奏是在第2拍和第4拍上，通常是在多数动作中运用，感觉到它的重音，并在踏重音的同时加力于地板，反弹的力量就会加重，这正符合爵士牛仔舞所需要的特色。至于斗牛舞音乐的运用就比较容易，只要在乐句开始时起步，编舞组合按乐句数拍，就可以运用好节奏和旋律。反之就不理想。无论是哪一种舞曲，在比赛中它的时速和小节都是限定的。慢节奏的舞种，通常是2分钟左右，快节奏舞种通常在1分半钟左右。如华尔兹、伦巴、狐步属慢节奏舞种，节拍都是在1分钟30小节左右，2分钟为60小节，加前奏4小节，共64小节。而乐句基本是8小节一个段落，如果全曲是64小节，正好八段，8小节×八段=64小节。舞蹈的段落如能按乐句编排，就能够运用音乐为自己伴奏，而不是去跟着音乐跳舞，这么做，何乐而不为呢。

为了在比赛中表现得更富有魅力，取得更好的成绩；为了推动我国国标舞的更快发展，随着新时代的迅速脚步，让我们跳出更新、更美的国标舞的舞步吧。