



- 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

踢踏舞爱好者

首页 >> 学术论坛 >> 拉丁舞基本功训练的重要性

拉丁舞基本功训练的重要性

阎铁山

随着社会的发展和时代的进步，拉丁舞在我国也进入了飞速发展的时期。它不但是个人素质培养的艺术种类，更是集欣赏、参与、表演、艺术审美、个人素质培养于一身的舞蹈种类，对于青少年身心健康发展和艺术培养都很重要。但是，众多的青少年拉丁舞学者中经常出现半途而废的现象。究其原因，学生对舞蹈基本功训练的必要性认识不足是重要原因之一。

基本功指从事舞蹈艺术所必需掌握的基本技能，即用自身的“动力”跳最简单的基本舞步，能够对上节奏，“动力”与节奏吻合就是基本功。比如学习拉丁舞，除去高难的花步组合套路比较复杂以外，其他中等程度的舞步在学习的时候，往往只需要一个星期就可以比葫芦画瓢的有点像了，三个星期进度快的，就可以把动作练的滚瓜烂熟。这样的孩子很多，但此时只是简单的组合套路你会做了，但拉丁舞的艺术审美感觉却一点也没有。其原因就是，没有基本功的支持。所以，在学习国标舞花步之前，在想完美体现拉丁舞舞蹈风格以前，应该体会到国标舞基本舞步的重要作用。并在国标舞基本功上下大功夫。

世界级舞蹈选手盖娜·费韦瑟曾连续13年在国际比赛中夺冠，和她同步学习舞蹈的其他选手却没有这样好的运气。难道盖娜连续13年获得冠军只是运气好吗？答案显然是否定的，那么盖娜是靠什么连续13年获得冠军的呢？其实原因很简单，就是刻苦与基本功，两个条件，缺一不可。

听说过的人都知道，当盖娜同时期的舞者开始学习花步的时候，盖娜还在练习最基本的前进走步，不是盖娜没有掌握最基本的前进走步，而是她超前的舞蹈意识告诉她，基本功是成功的唯一基石，只有经过这样长时间的基本训练，花步才能在基本功的基础上轻而易举的再现国标舞的艺术美感。不仅如此，坚实的基本功可以使拉丁舞水平更上一层楼。事实证明了盖娜的聪明，也证明了基本功的重要性。因此，早一天明白基本功的重要性，就早一天在成功的道路上迈出了坚实的重要一步。

但是初学舞蹈的学生往往缺少基本功学习时所必须的耐性，因为花样的轻巧掩盖了基本功的笨拙，所以，在基本功上缺少扎实基础的学生，在跳舞时缺乏舞蹈所必需的力量、速度和韧度，舞蹈就会表现为松懈、呆板、僵硬。这时唯一的解决方式就是通过加大基本功的训练改掉以上毛病。如不经过严格的基本功训练，学生必定跳不好舞。这恰如一个人不识字，必然写不出流畅的文章一样。道理似乎人人都懂，可实践起来就很难了。因为基本功训练又累、又苦、枯燥无味还要持之以恒，于是，训练中就出现了“虎头蛇尾”的现象。

训练与不训练有着很大的区别。腿部肌肉力量差的人，舞姿就不美，情感也不能自发的表现出来。有人说“抬不起的腿是看不见的腿。”的确如此。一个柔韧度差的舞者、不经过基本功训练的舞者，动作一定会显得僵硬、笨拙。

舞蹈的基本功训练不仅可以锻炼体形美，还可以开发智力。一个舞步，要通过学生自己的大脑去思考，去分析，然后才能做出正确的判断，跳出优美的舞步。一个非常基本的舞蹈动作，可以牵涉到运动学、物理学等方面的知识。我们学习的不应该只是舞蹈的形体动作，而应该是充满了情感、内涵和想象的舞蹈艺术。要发展形象思维，合理的把动作和思想联系在一起，基本功训练是不可少的。

以上几点，必须建立在舞蹈基本功训练的基础上。运用自身的情感、表情和动作去创造美、传播美、享受美。只有这样，舞者才能真正地感受到舞蹈所带来的快乐。

(转载自中国国际标准舞总会艺术分会简报2006年第1期)