

| [领舞网](#) | [中国舞考级](#) | [本站简介](#) | [刊登广告](#) | [业务合作](#) | [走进本站](#) | [舞韵同学录](#) | [舞者博客](#) | [舞蹈下载中心](#) | [中](#)

舞蹈者之家

领舞网 05005.com



| [领舞网首页](#) | [精品推荐](#) | [舞蹈视频](#) | [新闻专栏](#) | [舞蹈知识](#) | [人才招聘](#) | [图片中心](#) | [浩瀚舞林](#) | [论文美文](#)

▶ 您现在的位置: [领舞网](#) >> [领舞网](#) >> [舞蹈知识](#) >> [转载文章](#) >> [\[专题\]学习知识](#) >> [正文](#)

今天是: 2009

☞ [中国古典舞需要的特殊能力](#)

热

## 中国古典舞需要的特殊能力

[ 作者: 朱清渊 转贴自: 网络搜索 点击数: 1104 更新时间: 2004-7-19 ]

中国古典舞既然有它的特殊性,那么,古典舞演员就必须具备表演古典舞的特殊能力,近年来,我们通过对古典舞动作五十一软开度练习十一例、舞姿联系十六例、技术练习三十三例进行了剖析,进一步明确了柔韧能力、身韵能力、技术能力是培养关键,是达到高水平训练古典舞演员的路子,也是通向科学系统化的途径。

### (一) 软开度的能力

古典舞的舞姿复杂,技术难度高且运动幅度大,因此,需要关节韧带和肌肉柔韧性强。从近六十例动作的解剖分析运动幅度90度或超过90度以上的动作,就有五十个之多占总动作数量的82%。此外,民族舞演员在完成舞姿及技术时所动用多,用以表达感情和完成技术的主要部位就有十九个。虽然在一般情况下,演员完成某动作时,同时动用十九个部位的大,但古典舞的许多舞姿和技巧是需要十九个部位都应用的。如(卧云)。

古典舞的舞姿有开又有关(开、关指外旋和内旋)。不仅不同类型和不同动作存在着开关之分,而且同一动作也有“开步”动作也是一开一关,从五十七例动作的分析,需要下肢开的动作有48个,占总动作量的84%;需要下肢关的动作只有15.6%。因此,下肢动作也还是以开为主。

古典舞中,足的应用是有绷也有勾的。不同类型的动作或同类型的动作都是如此。但从五十七例动作中分析,需要足绷的动作有30个,占总动作量的77%;需要足勾的动作14个,占总动作量的24%。因此足在勾、绷应用中,是以绷为主的。古典舞中足的开、关之外,还有内翻和外翻。因此,作为一个古典舞的舞蹈演员需要有较全面的软开度能力。需要关节具备多种能力,能与内旋、外展与内收的功能得到充分的发展。

### (二) 身韵的能力

舞姿与身法是古典舞的精髓。舞姿是造型,身法是韵律,它们之间的变换可以构成千姿百态,舞姿的千姿百态立体屈伸、俯仰、纵横等形状所构成的,它呈现出拧倾中的宛转与修长,屈伸中的收与放,俯仰、纵横的交融与变化。这个变化有速度、平稳度。这“三度”又需要人体中段的高度柔韧与力量为基础。至于连接舞姿的身法更是以腰为轴心而发力带动腰部应用的能力是完成舞姿和身法的关键。无论是提、沉、冲、靠,或是平圆、立圆八字圆以及拧、倾、屈……关键都在腰。练脊椎的屈伸、回旋与侧旋是绝不容忽视的。其次,古典舞的舞姿和身法都离不开圆的规律。足要在踝关节处作勾、撇、勾处作跨、蹁;大腿在髋关节处作环动;手在腕关节处作上盘、下盘;前臂要在肘关节处作晃手;上臂要在肩关节处作摇臂;旋……都在围绕一个“圆”字。因此,练习关节的环旋又是完成身法舞姿的必要手段,而身法和舞姿的能力训练,又必须抓住核心进行,才能抓到训练的根本。

### (三) 跳、转、翻技术的能力

1、除了小、中、大的舞姿跳以外,还有各种技巧和特技。它们的特点是:A爆发力强。原因是古典舞技巧的运用关节处要构成90度以上的钝角。如飞脚、各种飞燕。而由于空中舞姿的多种变换,也需要借用爆发力强的快速腾空方法去完成。有些特技,如躺身蹦子,要求躯干尽量接近水平线,因而推地足的爆发力就显的必要了。B古典舞有些技术的连接,通或者直接推地跳起,他可以使动作显出轻、漂、脆的特色。C连续纵跳的能力也是特点之一。如横飞燕的复合动作。它们也去完成各类空中技术。许多弹跳中的技术,都必须应用对地面的加速度力,才能获得更大的、向上的反作用力,从而赢得完美的程度。

2、“转”有小舞姿转和大舞姿转。A在垂直轴上的平板旋能力。如平转。B在垂直轴上的拧倾能力。如斜探海转。俯旋能力。如荷叶转。以上不同舞姿转所应用重心的形式也不同：如平旋类属于直立重心，拧倾类属于螺旋重心，而俯旋和心。

3、“翻”的特点是身体在倾斜中的水平翻转，即“以腰为轴，以臂为轮”的翻转，是古典舞的特殊技术。

总括起来，古典舞的特殊能力可分为如下五个方面：关节柔韧的幅度；舞姿身法的回旋与环旋；跳的爆发力；舞姿的重心；翻中的水平线。

[

- 上一篇文章： 舞蹈基训的教学方法
- 下一篇文章： 欧美现代舞

【发表评论】【打印

【免责声明：本站部分资料、下载、图片来自网络搜索转载，本站仅提供舞蹈资源搜索服务，其他人转载请注明出处！】

#### 最新5篇热门文章

- 第五届CCTV电视舞蹈大赛今晚颁…
- 第五届CCTV电视舞蹈大赛报名通…
- 文化部办公厅关于举办第八届全…
- 大型地域风情音画诗《江汉风》…
- 中芭当家‘花旦’朱妍领舞“贝…

#### 最新5篇推荐文章

- 文化部办公厅关于举办第八届全…
- 第九届“桃李杯”舞蹈比赛
- 文化部办公厅关于举办第七届全…
- 第八届“桃李杯”舞蹈比赛获奖…
- 独家推出第八届桃李杯精彩报道…

#### 相 关 文

没有相关文章

 **网友评论：**（只显示最新10条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

没有任何评论

| 设为首页 | 加入收藏 | 联系站长 | 友情链接 | 管理登录 |

舞蹈者之家所有网络 Copyright ©： 1998-2008 全球舞蹈资讯网络〈br〉精心打造舞蹈者网上梦想家园.中国舞蹈论坛

页面执行时间：312.50毫秒 [闽ICP备05010024号]

建议使用IE4.0以上版本浏览器、800\*600、小字体显示模式浏览