

<<现代舞教学课程>>

图书基本信息

书名：<<现代舞教学课程>>

13位ISBN编号：9787807514473

10位ISBN编号：7807514477

出版时间：1970-1

出版时间：上海音乐

作者：钟璐

页数：42

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<现代舞教学课程>>

### 前言

舞蹈是一门最能表现人的生命情调，最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪，随着人民群众生活水平、生活质量的提高，舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代，她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校50周年之际，舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。

这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材，它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点，融知识性、训练性和实用性于一体，强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。

整套系列教材图文并茂，学术性尤为突出，也有可操作性，对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。

有了这两翼，我们的文化事业定会展翅飞翔！

让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上，放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营，在尊重艺术科学发展规律的前提下，诚信互动，和而不同，共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来！

愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传！

## <<现代舞教学课程>>

### 内容概要

舞蹈是一门最能表现人的生命情调，最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪，随着人民群众生活水平、生活质量的提高，舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代，她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校50周年之际，舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。

这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材，它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点，融知识性、训练性和实用性于一体，强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。

整套系列教材图文并茂，学术性尤为突出，也有可操作性，对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

## <<现代舞教学课程>>

### 作者简介

钟璐，1977年出生于上海。  
1989年考入上海市舞蹈学校，1995年毕业于北京舞蹈学院现代舞编导系。  
1997年起担任上海市舞蹈学校现代舞教师、编导。  
2004年其创作的《芬芳》、《记忆》被瑞士洛桑国际芭蕾舞比赛选为规定剧目。  
其先后创作了大型原创现代舞剧《原罪》及《那时停留现在》、《夜夜夜》、《过往的氤氲》等近20个剧目。  
2003年被瑞士洛桑国际芭蕾舞比赛评为“最佳现代舞奖”；2008年被上海市舞蹈家协会评为“06-08年度上海市十佳舞蹈工作者”；曾多次被评为“桃李杯”优秀园丁奖；荣获华东六省一市舞蹈比赛编导奖等。

## &lt;&lt;现代舞教学课程&gt;&gt;

## 书籍目录

序编者的话前言第一章 第一学年（四年级学生）初级一、教学目的二、教学内容（一）基本站位与体态（二）呼吸的练习（三）手位与脚位（四）收缩与放松（格蕾厄姆技巧）（五）地面练习（六）身体各部位的运用（七）脊椎练习（八）腿部训练1．蹲的基本组合2．擦地的基本组合3．划圈的基本组合4．控制组合5．大踢腿组合（九）手与腰的运作（十）跳（十一）步伐练习（十二）还原综合训练三、注意事项第二章 第二学年（五年级学生）中级一、教学目的二、教学内容（一）释放肢体（二）地心训练（三）空间、方位的训练（四）倒地与爬起（林蒙技巧）（五）大跳（六）转、翻（七）技巧（八）回复自然状态的综合练习三、注意事项第三章 第三学年（六年级）提高阶段一、教学目的二、教学内容（一）重心的运用（二）身体的自由流动（三）现代舞的发力与波浪原理（四）平衡与失衡（五）跳跃的综合训练（六）强化地面翻滚训练（七）控制训练（八）双人舞1．双人舞训练2．运用所学的双人舞训练做一段舞蹈小品（九）视、听、嗅、味、触五种感官（十）即兴舞蹈（十一）现代舞编舞法1．编舞的构思2．通过即兴舞蹈完善构思3．编舞的因素三、注意事项

## &lt;&lt;现代舞教学课程&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 释放肢体 也许,在第一学年对现代舞的理解还不够充分。在现代舞者的心目中,人类每一个源于内心的自发动作,都是优美的舞蹈。这正是现代舞的灵魂所在,以释放肢体的艺术表现形式来释放现代人内心深处的欲望、绝望,甚至是梦境或潜意识。

这种最为自由的舞蹈形式,也将人类的肢体语言演绎得淋漓尽致,它的每一个肢体舒展的瞬间,每一次力量的爆发,都成为观众心目中永恒的定格。

而以芭蕾舞为代表的古典芭蕾,完全钻进了艺术的牛角尖。

现代舞的一个最大的目标,便是解放肢体、释放灵魂、回归自然。

所以,现代舞一开始便是一种“叛逆”的艺术,它完全不受“音乐+动作”这样的传统舞蹈形式的束缚,开拓了更为广阔的艺术空间。

所以,大家在学习现代舞的时候,一定要抛开原有的舞蹈感觉。

比如说,跳芭蕾的人要学习现代舞的时候,一定要抛弃跳芭蕾时的上身僵硬,双脚外开等一系列的芭蕾要求,运用呼吸的原理让肢体达到更充分的伸展。

(二) 地心训练 现代舞反地心引力,强调地面动作,强调呼吸的运用。

舞者们一直在探索着身体多种可能状态,学会充分利用地心引力及地面反作用力,运用坠落或回复姿势的舞步,躯干的紧张与放松以及呼吸之间的收缩与伸展,使力量的运用产生新的支点。

在训练中,增加滚地的力度与强度。

滚地是现代舞中比较具有代表性的动作,也是不可或缺的动作。

现代舞的滚地分为很多种。

比如:全身贴于地面的滚地,讲究的是双手手指尖与脚趾尖贴于地面伸展与滑动,双手指尖滑于地面带过头顶,双手依次收回于胸前,双脚依次弯曲收回于身体前方,可连续做多个。

还有坐于地面的快速滚地,讲究的是双膝弯曲,头贴于膝盖,双手交换撑过地面带动身体如球一般快速滚动。

滚地可由慢速到快速,因训练的目的不同,慢的滚地主要训练的是肢体伸展。

而快速滚地主要训练的是快速的收缩与爆发。

这种滚地常用于跳后的连接动作。

可连续做大跳接滚地,以此来练习大腿肌肉的瞬间爆发能力和肢体的协调性。

贴于地面的不仅有滚地,还有滑动的步伐。

将脚掌贴于地面,滑于正步四位,重心垂直于中间,将后脚收回,向前迈两步,始终保持“大小小”步伐。

双手垂直于两侧,注意双脚与地面的摩擦感。

<<现代舞教学课程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>