

# 当代爵士舞基础动作技术类型及其内容

刘明燕

(南方医科大学 广东广州 510515)

**摘要:**本文首先对当代爵士舞的概念进行了界定,分析了局部独立运动技术、制动力技术及其内容,移动技术及其内容,跳跃技术及其内容,并提出了学习当代爵士舞蹈的三条建议。

**关键词:**当代爵士舞 基础动作 技术 内容

**中图分类号:**G87

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-2813(2012)11(a)-0026-02

随着时间的流逝,大量的社会流行因素汇聚到传统爵士舞之中从而形成了一种新的舞蹈艺术形式,也就是当代爵士舞。这其中的流行因素主要是指其他舞蹈中的部分动作以及技术,现代舞中对肌肉松紧的控制以及对速度的把握,街舞中对身体有引导作用以及基本的动作的要理,例如控制重心,合理的使用制动力和对肩部的灵活运用在当代爵士舞中有所体现。不难看出,当代爵士舞中还蕴含着肚皮舞中一些对肌肉,动作和重心的应用。当代爵士舞的一些基本动作和内容相比较于传统的来说有些明显的区别,下面是当代爵士舞的一些特点和内容(其中相同部分将用“同上”取而代之)。

## 1 当代爵士舞概念

当代爵士舞的概念是在传统的基础之上补充,修改以及继承而来。在当代舞中,一些手脚的摆动和舞姿,人的基本站姿都与传统的爵士舞都有着显著的区别。经过分析和总结,向部分专业教练以及知名舞蹈人士寻求建议以及意见,概念就出来了:基本站立姿态方面:在音乐奏响前,舞者的身体需要保持静止站立状态,同上。在爵士舞中,两只脚将各司其职,一只脚上将承受大部分的重力,这只脚也被称为主力脚,另外一只脚被称为动力脚,该脚是以脚掌着地。胯位受到来自主力腿的作用力时,它将外侧挤压,这样就形成了现代爵士舞的基本动作。在此过程中需要注意的是,上半身的舞姿要保持不变。

## 2 当代爵士舞局部独立运动技术及其内容

做法:在不同的拍时,身体要做出不同的反应,1、2拍时,胸大肌需要向前向上延伸,臀大肌和尾椎也要在同时做出向后上方延伸的动作。3、4拍时,中段收缩,胸大肌内收,臀大肌需要紧绷收缩,并且同时尾椎内扣。要求:爵士舞开始前,需要保持身体静止站立,两腿间保持一定的距离。UP时,将背部腹部的线条向前上方拉伸,DOWN时,膝关节的直弯并不能取代舞蹈中腹部肌肉收缩,舞蹈中需要呈现自然状态,否则将影响舞蹈的美感。

这部分包括了SHAKING动作训练,该训练动作指的是胯部的,这部分需要独立完成。该动作是4拍1组,做法如下:1、2拍,将右肩向下沉,此时左肩会自然被提高,在左胯翘起时左侧的线条会被自然而然的拉伸,3、4拍时,采用与1、2拍相反的动作,右侧身体线条拉伸。要求:与上述的要求一样,需保持身体静止,两腿打开呈一定角度,发力的部位为大腿根部以及臀大肌。主力腿一侧将承受身体大部分的重力,因此采用的是全脚掌着地的方法。将肩膀脚三部分的点形成一条线,该线应尽量拉伸,并使该线保持与地面呈90°角。

同时,当代爵士舞也包括了ROLLING动作训练,该训练动作指的是胸部和胯部的,这部分的动作也是要独立完成的。该动作系8拍1组,具体做法是1、2、3拍,此三拍中身体将做180°绕转的动作,胸部采用的是顺时针绕转,而胯部也是采用的顺时针绕转,但不同的是,胯部是使用的对抗性绕转,4拍时,胸部还是采用180°顺转,但与前面不同的是,这次方向相反,是由右向左,同时胯部也进行与之之前相反动作。要求:

爵士舞开始前,需要保持身体静止站立,两脚间保持一定的距离。胸部和胯部的动作与传统的爵士舞保持着一致。同时,背部的线条需要保持顺畅,这样可以保持舞蹈具有很好的美感,随意的收缩会导致舞蹈出现很大的瑕疵,在不同节奏拍上,肌肉的运作也不相同,每四拍的前三拍要拉伸肌肉,后一拍肌肉会加快旋转。

腿部独立动作训练的技术特征同上,1、2、3、4同上,5开胯屈膝蹲动作训练,4拍1组。具体的做法是,1拍时下蹲身体,使膝盖弯曲;2拍时将膝盖向外打开形成一定的角度;3拍时闭合膝盖,使膝盖重新回到弯曲状态;4拍时站直身体,使膝盖伸直。要求:身体依旧为静止姿势并保持重心在地板之上,同时,地面对脚底的反作用力提供了向上做运动的动力。在离地的时候,要完成膝盖的向外张开和闭合的两个动作。离地过程结束,落地要保持笔直状态。

踝关节独立动作训练的技术特征同上;立踝动作训练的节拍是4拍1组。具体做法是:1拍时,进行逆时针的180°转动,旋转完成站立的时候便会形成重心会偏向于左脚爵士舞的基本姿态;2拍时,将身体调整为初始状态;3拍时,与1拍中的脚踝不同的脚踝进行相同的动作;4拍时,又与2拍进行相同动作。要求:要求与上述几组动作相同,均是保持静止状态并张开双脚,保持一定的距离,身体的重心通过腰腹部的肌肉来控制,这样就不会使身体轻易地发生倾斜或者重心不稳的失误。当身体处于站立时,使主力腿向上延伸从而获得更好的线条美感。

## 3 当代爵士舞制动力技术及其内容(所有动作对镜面训练)

为了使爵士舞表现出非常强烈的美感和节奏感,学舞者必须得拥有很好的制动力技术,这是舞者的基本要求之一。当代爵士舞不同于传统的一大特点就是当代舞具有非常强烈的节奏感,它轻重拍的交替,快慢节奏的体现以及肌肉的张弛都是制动力体现的方面。而且短时间的力量的集中爆发则体现了对制动力控制好坏的体现,因此,一个舞者需要有非常好的制动力控制。发出来,且得到控制。可以从另外一个角度看到,例如力学,肌肉收缩速度越快则一个人在短时间内爆发出来的能量就越大,当代爵士舞就是需要这样的效果。

头部独立甩动制动力动作训练。甩动制动力是结合了制动力,并且必须要以四方位运动为铺垫才可以实现。做法:1拍时,用力向右上方甩出;2拍时,将头部迅速的回到原来的状态;3拍时,头部向左上方用力甩出;4拍时,于二拍一样,把头恢复到原位;5拍时,用力向下点头;6拍时,将头部迅速返回到初始状态;7拍时,向后奋力甩头;8拍时,最后一次把头部返回到原位,以上就是头部甩动的几个步骤。要求:先将身体保持静止不动,随后将重心向下沉贴近地板,同时,是膝关节部位处于放松的状态;在跳此步骤时,身体的其他部位要始终保持不动,此步主要力量来源是颈部肌肉。手臂甩动制动力动作训练也就是大臂带动小臂的手部延伸制动力训练。节拍是8拍1组。具体做法是1、2拍时将双手抬到胸前部位;3、4拍时向外用力的甩开

双手,5、6拍时将双手收回并折叠放在胸前;7、8拍时双手向前用力掷出。要求:与之前一样,要保持静止的状态,并调整重心,达到控制制动力的效果

胸部独立前展制动力训练。胸部独立前展制动力训练的节拍是4拍1组。做法是1拍时做扩胸运动;2、3、4拍收回胸部并且继续向内陷进。要求:使肩部处于自然下垂,身体的下半身要保持稳定,也就是说重心的位置也是要相对稳定的,此时要将腰背部的线条拉伸到极致并使肌肉到达紧张的状态,随着便缓松肌肉,舞者就可以体会出这其中的肌肉运动的感觉。

#### 4 当代爵士舞移动技术及其内容

当代的爵士舞采用了新的技术,这使得它和传统爵士舞有了明显的变化,当代的以以前的为基础,在这之上又有了创新。当代爵士舞和传统的在侧重和追求方面有了不同。当代的以动作,线条和步法为侧重点,而传统的则更加偏向于追求流畅和稳定。另外,当代爵士舞步伐上更加灵活了,重心则变化频繁这说明当代舞蹈更加追求步法和动作上的高难度。做法是1拍时轻轻抬起右脚并向前压使脚的面处于紧绷状态;2拍时保持前一状态,此时将右小腿向外踢;3、4拍时将一切回复原位;5、6拍时与1、2拍相同,不过是换成了左脚左腿;7、8拍与3、4拍相同。要求:保持静态站立姿态不变并时刻准备着,打开双脚保持一定距离,身体上方保持与地面垂直;弹踢时要注意使力的方向和力道;当主力腿撑地时要避免脚跟拖离地面情况的发生。

#### 5 当代爵士舞跳跃技术及其内容

当代爵士舞采用的是一种特殊的跳跃方式,它是将脚掌对地面的力用来保持重心的位置,顾名思义,这些也是基于传统上的改变和创新。低重心是当代爵士舞的一大特点。做法是1拍时右脚向旁边迈出;2拍时将一只左脚向后交叉另一只脚,左手向前伸出形成三位手位的姿势;3、4拍时左手向前伸出

(上接25页)

做好准备。具体来说就是一些活动项目安排的原则与准绳,如项目活动按难度通常从易到难,从任务活动量来看,也是从少到多,有些机构也按照空间来进行划分,先由陆地到空中,再由空中转为水上等等。那么这些都是平常较多采用的原则,而对于培训师而言,其原则的选取还需和其活动执行目标相符,当其为了达成某项目的时候,必须改变原有常理,且符合各项安全标准的情况下,则可以考虑适当的颠倒次序或本末倒置。

最后,在培训过程中,应及时了解青少年参与活动的心理变化和情绪起伏情况,通过观察实时掌握这些心理信息,并在不同项目中积极有效的利用这些心理因素促成训练的正面效果。使得青少年能够在活动中学习和参悟到对其有益的人生哲理和实践经验。

#### 3 对青少年成长素质拓展训练的若干点思考

在拓展训练过程中,应该从青少年的身体和心理给予科学的管理和训练。拓展训练高强度的体能训练有时候对不了解的参与者来说他们会认为是变相的体罚,这个受训者的身体和心理造成伤害。青少年的身体结构和功能以及心智都尚未发育成熟。青少年在成长过程中身体骨骼还在伸长,软骨也逐渐在骨化,如果在训练中对青少年的四肢施以过重分负担,这就容易造成过早骨化,影响身高,而且青少年的脂肪、蛋白质较少,肌肉含水量较多,收缩能力弱,因此容易造成肌肉疲劳,应该避免长时间的单一肢体大负荷,在静止性动作实施中多休息,多变化体位和着力点,防止骨盆和脊柱畸形。

形成引带状,沿逆时针方向旋转一周;5、6、7、8拍时分别对应前面的几拍,不过换成对应的其他手脚。要求:保持静态站立姿态不变并时刻准备着,打开双脚保持一定距离,在做横隔膜的拧转带动腿部交叉旋转动作时需要注意留头动作的运用。平转旋转的动作训练同上“夏内转”。立转动作训练同上“皮鲁埃特转”。

#### 6 当代爵士舞蹈学习建议

(1)柔韧素质和力量素质是学习爵士舞所必须具备的,在练习中没这两样,学舞是不会成功的。生活中可以通过跑步和韧带拉伸来获得相应柔韧素质的提高。力量方面则建议多做有益腰部力量的仰卧起坐等运动。

(2)爵士舞并不只是局限于其规范性和标准型,同时它也看重学生的审美力。学生在学习时必须要加强美的感悟,这样才能使舞蹈更具感染力和表现力。

(3)学习舞蹈时,学生要加强创新精神,循规蹈矩只会跟随前人步伐。可以将一些步骤结合在一起,这样不仅可以更好的学习基础动作,更能够形成自己的风格。

#### 参考文献

- [1] 王倩侔. 舞蹈基本功训练中的多元因素[J]. 成都体育学院学报, 2008(10).
- [2] 焦喜变. 标准舞技术基础训练内容的初步研究[J]. 武汉体育学院硕士学位论文, 2007.
- [3] 王惠丽. 论舞蹈艺术与技术的关系[J]. 中国校外教育理论杂志, 2006(7).
- [4] 刘洋. 浅谈爵士舞[J]. 剧作家, 2007(2).

从心理上分析,青少年对事物的认识以抽象思维为主,他们对于价值观、幸福观等都很茫然,而且这个时期的他们是个矛盾体,因此,在拓展训练中要充分考虑到青少年身心发展特点,在进行拓展训练前应该先教会青少年基本的支撑、倒地翻滚、悬挂等技能,在心理潜能训练时,应充分考虑到青少年比成年人承受力弱这个特点。

#### 4 结语

对青少年进行成长素质拓展训练,主要的目的在于提高他们的体质及健康水平,促进青少年掌握应有的基本运动技能和健康知识,培养运动兴趣爱好和坚持锻炼的好习惯,同时具备良好的心理品质,建立良好的人际交往能力和合作精神,提高责任感,形成积极乐观进取的生活态度。

#### 参考文献

- [1] 陶宇平,彭福栋. 学校拓展训练[M]. 北京:人民教育出版社, 2008(9):2-3.
- [2] 吕拥军. 拓展运动—高校体育课程改革的新方向[J]. 科技信息研究, 2007(8):31-33.
- [3] 杨汉,董范,郑超,等. 构建“户外运动”课程体系的理论与实践研究[J]. 上海体育学院学报, 2004(8):27-29.
- [4] 杨耀华. 高校体育教学中实施拓展训练的理性思考[J]. 山东体育学院学报, 2007(1):67-69.