

论中国古典舞教学中 腿部科学训练的重要性

代 欢

“舞蹈是表现人的一种活生生的语言——是翱翔在现实世界之上的一种艺术启示”([德]玛丽·魏格曼《舞蹈的语言》)。舞蹈是用肢体语言来表达作品内涵的一种艺术形式,因此,它需要演员具有一定的艺术功底。尤其是中国古典舞,不但包括了其它门类舞蹈形式的精华,同时还要融入京剧动作的某些技巧。对中国古典舞而言,腿功的训练是非常重要的,科学的腿部训练方法在整个古典舞基训课中成为不可或缺的重要环节。

舞蹈教学是一整套科学规范的训练体系。在教学实践中,腿部训练是其它各方面训练的核心。腿部的训练要经历从低年级到高年级,由浅入深、由易到难、由地面到空中的过程。

腿部训练应具备的素质条件

在中国古典舞的教学中,对于腿部的训练应具备以下几个条件:1、软度;2、力量和速度;3、控制能力;4、灵活性;5、重心。

腿的软度在舞蹈训练中是很重要的。一般来讲,我们对软度的理解都很片面。软度不只是单纯的软,它离不开速度和力量的配合。只有软度和力量相结合,才能达到我们所要求的运用自如的软度。在课堂上,学生经过一段时间的训练后,用手搬腿,就能达到180度。如果既有软度,又有力量,在180度上松开手,也能控制在180度左右,上下幅度不是很大;如果没有力度,在180度上松手,腿就会掉下来,这种没有力度的软度,不是舞蹈所需要的,因为它没有实用价值。软度和速度之间的关系也同样是这个道理,只有软度,没有速度,则无法完成高难动作。如倒踢紫金冠这个动作,很多学生都可以在把下踢搬后腿,可是加旋转之后,原来软度很好的学生,后腿居然踢不起来,搬不直,这就说明速度慢。可见只有软度,没有速

度是无法完成这个动作的。而速度又是在力量的基础上产生的,类似倒踢紫金冠这类动作,只有软度、速度,而没有脚下的力量支撑也无法完成。应该说软度、力度、速度三者是密不可分的统一体。

这一点同样表现在控制能力上。腿的控制能力是指大腿、膝盖、脚腕的能力。控制能力还必须有较好的后背力量和腰部力量相配合。要使腿部具有很好的控制能力,可以通过各种舞姿训练来获得。如让学生在进行快速大踢腿训练时,结合控制慢落、直抬腿、吸腿伸直、搬腿控制等系列动作来进行训练,急于求成或是过早的要求高度而忽视了规格,很容易造成腿部肌肉的疲劳,出现大腿变粗的现象。控制能力是需要长时间积累的,不是一朝一夕所能完成的。然后,在控制能力的基础上,要加强一些腿的灵活性的训练,也就是小腿部分的能力,将脚背和小腿的力量训练出来,它的灵活性也就训练出来了。在课堂上,可以通过小踢腿、小弹腿以及撩弹腿等一系列动作来训练灵活性,一定要把这些动作的性质向学生交待清楚,与撩地等一些柔的、慢的、拉长的动作区分开,节奏处理要快、脆、有力。尽管在低年级教学节奏慢的情况下,也要注意与其它类型的动作区别对待,这样学生就会很清楚地去做动作。在具有以上几种腿部能力的基础上,再加上正确的主力腿重心的配合,姿态才会优美、生动,达到稳定的效果。

因此,从腿部训练应具备的素质条件来看,我们要针对脚趾、脚掌、脚背、脚着地的形态和脚腕的能力,小腿、膝盖、大腿以及关节部分,进行严格的训练,只有这样才能在完成各种动作、各种技巧时,做到轻盈、敏捷、运用自如。

腿部训练的科学方法

一、脚位训练

作者简介:代欢,女,生于1978年。1999年毕业于沈阳音乐学院舞蹈系。现为本院舞蹈学校助教。

舞蹈教学中腿部的训练是从脚的位置开始的,因此脚位的训练不可忽视。就好像要造一座高楼,地基很关键,如果地基不牢固,上面即使再漂亮,也只能是暂时的;而只有地基牢固,楼房的质量过硬,才能够经得起时间的考验。脚位训练的意义正是如此。例如一个旋转的动作,从旋转的姿态来看,完成得非常好,可是结束时脚下很松,就站不住;又如一个大跳动作,从空中的姿态来看,爆发力很强,大腿撕的很开,可就是落地脚下不稳,这些都是根基不牢的结果。打下很好的脚位基础可以在整个动作中起到画龙点睛的作用。中国古典舞在现阶段脚的位置有两种:一种是芭蕾的一至五位,常用的是一二五位。另一种是古典舞的位置,是钉字步,由它的位置发展而来的还有正步、扑步、八字步、大八字步、踏步、大掖步,最后是正步。这些脚的位置,都是根据教学大纲,按照年级区分来训练的。

二、蹲的训练

蹲主要是训练外开和关节、韧带、跟腱的弹性。一年级学生学习了简单的正步、八字步、一二五位后就可以进行蹲的训练。蹲是为一系列的跳和转做准备的,所以它的规格和要求是非常重要的。蹲要求两脚、两腿有着正确的开度。胯、膝盖、脚尖保持在一条直线上。蹲是腿的动作,应该从大腿开始,而不是从腰开始。上身要保持正直,腹部、腰和背肌必须收紧,像有两块夹板向上牵的感觉。蹲与直上身姿态要保持一致。半蹲不抬起脚跟,全蹲要在达到极限的情况下,慢抬起脚跟。蹲的节奏处理有慢蹲快起,快蹲慢起;手与蹲的节奏要紧密配合。中班以后可以在蹲的训练中加拧身动作,形成中国古典舞的训练特点。

三、踢腿的训练

训练踢腿的动作必须先训练擦地和小踢腿动作,最后才训练大踢腿动作,这是三个相互联系的同类动作,因此,必须按照由浅入深的步骤进行训练。擦地动作可以训练腿部肌肉拉长,增强腿部的力量,同时训练各大关节的灵活和韧性,增强肌肉的控制能力,所以擦地时,髋始终保持平行,肩的两点,髋的两点,永远对着前方,如同一个长方形,不管动力腿向哪个方向延伸,长方形永远不变。强调主力腿和动力腿的外开及主力腿的后背向上拔的感觉。动力腿在不影响主力腿重心的原则下,尽量伸长。小踢腿动作是训练腿动作的速度、肌肉收紧的能力和背部及腰部的力量,为大踢腿打基础。大踢腿的要求同小踢腿一样,只是需要踢到90度以上,训练软度和爆发力。中国古典舞的特点,就是舞蹈动作急速完成,强调爆发力。

腿的软度、速度、爆发力,是给跳、转、翻各种技巧做准备的。

四、单腿蹲训练

单腿蹲是在蹲的基础上进行的,是在两条腿相互配合的曲伸运动中来增强能力。它是一种对于腿的韧性和两条腿配合的协调性以及在主力腿上保持平衡的一种有效和很有价值的训练,整个动作的过程要有连续不断的感觉。在教学中,单腿蹲这个动作是最能训练学生的协调性的。如果主力腿与动力腿之间配合得不好,则很难做出具有连续不断感觉的动作。

五、弹腿的训练

这是在腿和胯固定的情况下,用膝盖以下的小腿向外弹出的动作。它的特点是干脆、快而有力的。弹腿是训练膝盖以下小腿的灵活性和膝关节的弹性,有25度、45度、90度三种高度。在课堂中,有的学生做的弹腿不是弹的力量,而是甩或扔,那么本来是训练小腿的动作,大腿也跟着动,就失去了训练的目的和意义。所以,对这个动作的要求一定要严格、明确。还有一种撩弹腿动作是弹腿的发展动作,它不但要有小腿的灵活性,还要具备大腿的控制能力,特别是180度大的撩弹腿,更需要一些腰和后背的力量的支撑,它也是为将来的软踹雁、撩弹腿大跳等一些技巧性的动作做准备。

六、压腿的训练

这是一种训练腿软度的附助性练习,包括勾、绷脚两种方法。这两种方法的目地是一样的,都是训练腿的软度和控制能力。这是中国古典舞比较有特点的腿功训练方法。在压腿的基础上,还有几项由浅入深的训练步骤:耗腿→撕腿→搬腿。耗腿是把腿放在90度以上的把杆上耗住,上身不动。压腿就是在耗腿的基础上,加上上身向腿上压的压力。撕腿是在压腿的姿态上,将两腿撕开成一字形,加强肌肉、韧带拉长的能力。搬腿是在以上3种方法的基础上,将腿搬直180度,同时增强主力腿的后背力量。按照上面的顺序,运用在课堂实践中,加入音乐的配合,具备了一定的姿态性,学生练起来很有兴趣,并且达到很好的训练效果,以实现训练目的。

所谓歌以咏言,舞以尽意。要想将舞蹈艺术表现发挥到更加生动形象的表演境界,就要从做好最基础的腿部训练开始。科学的腿部训练对学生打好基础,在今后的舞蹈事业中有所成就至关重要,所以这也是教师在教学中必须重视及不可缺少的重要环节。

(编辑 高倩)