

# 浅析中国古典舞男班基本功跳跃技术技巧的训练

王治

(银川艺术剧院有限公司 宁夏 银川 750000)

**[摘要]** 中国古典舞的跳跃技术具有其独有的特点,它不仅包含常规性的跳跃技术技巧,还在其中加入了身法,体现出了中国古典舞的民族性,也体现了中华名族的精神。在对中国古典舞男班基本功训练的过程中,跳跃训练是其综合能力的表现,而在跳跃的训练中,好的训练方法更是对跳跃的训练有着事半功倍的效果。将跳跃的技术技巧进行科学化的练习,同时融入民族审美的趋势和内涵,将会对发展中国古典舞跳跃技术技巧的民族性和科学性带来巨大的影响。

**[关键词]** 古典舞; 技术技巧; 跳跃

## 一、中国古典舞跳跃技术技巧

### (一) 古典舞跳跃技术技巧概念

跳跃是指肌肉群以压迫反射的方式再结合推地的力量来完成的,所以一个有质量的跳跃,需要一个演员具有较好的弹跳力使跳跃更加轻盈、快速。跳跃技术技巧是难度比较大的一种舞蹈技巧,它不仅要求演员要具有一个好的弹跳力,还要求跳跃要具有表演与表现力,使演员跳跃到空中后尽可能长时间的保持在一定的姿态动作上,就像是将舞姿悬挂在空中一样,为此,演员必须有较好的舞蹈素质能力,如体力、爆发力和协调性。这样才可以使演员更好的衬托出舞蹈的美。因而,跳跃技术技巧则是跳跃的升华与发展。

### (二) 男班跳跃技术技巧的特点

中国古典舞的跳跃技术具有其独有的特点,它不仅包含常规性的跳跃技术技巧,还在其中加入了身法,体现出了中国古典舞的民族性,也体现了中华名族的精神。中国古典舞技术技巧里也吸收和融合了中国武术和戏曲里面的技术特点使其更具有民族的特色。男班的古典舞跳跃技术技巧可以分为运动特点与审美特点两个方面。运动特点即是指在运动形式上形成的特点,审美特点是通过对身体运用的运用所形成的特点。中国古典舞男班跳跃的技术的运动特点可以分为三个部分,即蹿、蹦和跃。

蹿,从字面上的理解来说,是指发力者在空间上更加强调速度的上下变化与位移。通过单脚或双脚的分开或同时发力,在弹跳力的基础上对速度的一种极致体现。这一动作的要点在于发力时的速度要快,由此与普通的跳产生区别,例如“蹿猫”,双脚同时发力运用脚跟和腿部的力量将身体向斜上方快速蹿出,这一动作便体现出了舞蹈跳跃技术技巧中“快”这一特点。蹦,是指通过肌肉的反弹力量进行连续性跳跃的一种状态,在古典舞的表演过程中,需要大量的运用蹦这项技巧,通过脚掌持续性的触地反弹,产生蹦这一特点。在弹跳力的基础上也是对耐力和爆发力的一种体现。

## 二、跳跃的训练方法

### (一) 跳跃分类

人体的跳跃需要运用肌肉和关节等各部位的力量配合进行。人体常见的跳跃根据位置的不同,跳跃的方式和分类的不同,可以分为立定跳、向上跳跃及助跑式跳跃。例如体育运动中的跳跃和人体平常的跳跃具有很大的相似之处,只是在体育运动中的跳跃更加注重力量的运用和肌肉的不断训练,根据人体平衡和支撑点的科学运用,通过多次的训练达到运动员最大限度的跳跃能力和跳跃水平,这是体现在体育运动中的跳跃。而在舞蹈中的跳跃更加注重的是一种美的展现。

### (二) 跳跃训练方法

在对中国古典舞男班基本功训练的过程中,跳跃训练是其综合能力的表现,而在跳跃的训练中,好的训练方法更是对跳跃的训练有着事半功倍的作用。首先,蹲是做好跳跃的基础。无论是起跳前,还是跳跃的结束,以及跳跃后的再发力,都需要借助蹲来完成。蹲的力量进行积蓄和准备是否恰当,将会直接对跳跃的质量和展现的程度产生影响。有质量的蹲,使膝关节与踝关节的

韧带力量得到锻炼,通过膝部和踝部的力量作用于脚掌的瞬间爆发力来完成起跳动作,这一动作使胯膝踝、脚掌及关节进行统一的作用和融合,其中无论哪一部位没有得到充分的发力,都将对整个动作的完成产生不良的影响。下蹲是跳跃力量的积累阶段,起跳便是跳跃力量的爆发,落地后的蹲使力量得到了缓冲,因此,有质量的蹲才是完成好跳所必须具备的重要因素。第二,基本姿态与舞姿是完成好跳跃的前提。基本姿态是完成系列基础跳跃的必要准备,错误的姿态会直接影响跳跃高度和质量,舞姿规范到位则使跳跃更具美感。

## 三、中国古典舞男班跳跃技巧训练应注意的问题

在中国古典舞男班跳跃技巧训练的过程中,必须结合存在的问题有针对性的训练,才能尽可能的避免问题的存在。在训练中应注意的问题主要有以下几点:

第一,应注意保持身体平衡力的训练。舞蹈的表演和跳跃的训练均要将平衡能力贯穿其中,一个好的平衡性,将会促进跳跃的力度和稳定性的发挥。中国古典舞男性跳跃需要一种瞬间动作的展现,更需要将平衡力的训练进行加强,使得跳跃技术技巧的出错率降到最低。第二,应注意基本动作的协调性的配合。在跳跃技巧中训练基本的蹲、起跳、腾空和落地几个基本动作必须要经过科学正确的方法反复练习,使之与身体的协调程度保持一致,形成一种肌肉记忆训练效果,进而促进跳跃技术技巧整体动作的完成,达到一种规范性的效果。第三,应保持肌肉的训练强度。特别是男班跳跃的技术技巧,需要具备较好的肌肉能力,每一个动作和肢体的表达都需要运用关节和肌肉的力量。大量的进行肌肉的训练,加强肌肉的训练强度,能够促使每一个动作的成型和表现达到极致。肌肉在不断训练中能给舞者动作完成所具备的必要基础力量。舞者在整个舞台表演中能够给观众带来流畅的动作展现。第四,根据自身条件制定训练计划。严格的来说中国古典舞男班跳跃训练应该针对每一个学生来制定相应的训练计划,不同年级、不同身高及不同体重的学生,训练时都会有不同的训练效果,只有根据每个人的自身条件进行安排,制定有针对性的训练计划,才能有效的提高训练效果,完成训练目的。

## 结论

在多年的舞蹈学习生涯中,深知在中国古典舞男班基本功跳跃技术技巧的训练中,跳跃技术将会对自身带来多么大的影响,所以希望将跳跃的技术进行科学化的,融入民族审美的多样化的训练方式,将会对发展自身与中国古典舞跳跃技术的民族性和科学性带来深远的影响。将中国古典舞跳跃技术技巧训练进行科学化的规划和安排,将会使舞者更容易的掌握学习技巧,不仅促进了舞者自身跳跃技术技巧的学习,更加促进了中国古典舞男班技术技巧的研发和发展。还结合了民族的风格,将民族性和艺术性进行了统一的结合,也对跳跃的各个部位的训练进行了反复和针对性的练习。使中国古典舞男班技术技巧训练更加行之有效。

## 参考文献

[1] 李世琛. 浅论中国古典舞技术技巧的特点和运用[J]. 才智, 2013.