

学前教育舞蹈基训教学中的“立腰拔背”

刘 丽

(荆州教育学院 湖北 荆州 434000)

【摘要】 舞蹈基训是舞蹈训练活动中最基础的部分,通过严格的基础性把杆训练,培养出舞者规范的身体动作姿态和正确的肌肉用力方法,建立起正确的舞蹈动作概念,从而形成舞蹈中身体的基本姿势形态,而具有舞姿。而立腰拔背是身体姿态训练中最基本的要求,本文从立腰拔背的训练要求及训练方法和训练目的进行了阐述。

【关键词】 舞蹈基训;立腰拔背;扶把训练;身体重心

引言

舞蹈基训是以训练人的身体动作形态为其主要目的,它是舞蹈训练活动中最基础的部分,通过严格的基础性把杆训练,培养出舞者规范的身体动作姿态和正确的肌肉用力方法,建立起正确的舞蹈动作概念,从而形成舞蹈中身体的基本姿势形态,而具有舞姿。舞姿讲究“手、眼、身、法”,是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。学前的学生在入校前没有接受到任何舞蹈训练,她们的身体形态还是最基本的,甚至有些是不够标准的,比如挺胸、塌腰等,在形成标准身姿的前提下“立腰拔背”是必须要做到的。在学前教育专业的舞蹈教学过程中,无论是扶把训练还是身韵练习,都要很注重强调学生的身姿,在直立状态下时必须要做到“立腰拔背”

1 训练要求及训练方法

“立腰拔背”也就是躯干的挺立伸直状态,腰直立的同时,后背向上拔起,有向上延伸的感觉。在保持这种状态的同时,头颈肩的放松也非常重要,要头正颈直肩沉提臀,气息也要流畅,不能憋气,做到“松而不懈,紧而不僵”,长期的科学训练让女生表现出柔美,男生表现出阳刚的气质。形成了立腰拔背的基本体态,才能有稳定的身体重心,才能发展技术技巧,才是正确完成舞蹈动作的基础。否则做出的动作只会东倒西歪失去平衡,毫无美感可言。

1.1 地面训练

首先进行地面训练。地面训练与把上训练和中间训练不同,它是相对独立存在于舞蹈基本训练系统中,有独到的训练价值。主要训练学生的软开度和能力提高,解决学生身体各部分关节的松弛度、柔韧度,提高肌肉的能力。地面主要以坐姿进行训练,在上体和下肢没有任何重力负担的情况下,对腰背对抗肌群进行相对紧张和相对平衡的练习,锻炼后背和腿的能力。地面练习时学生的身体大部分与地面接触,那么重心处于最低的状态,甚至可以说重心处于地面,着地面积越大就越稳定,只有身体的小部分处于简单的运动状态,在这种低重心状态下所训练的动作相对容易完成,比较适合没有舞蹈基础的学前教育专业学生。

地面的练习始终要求学生保持良好的姿态,抬头、挺胸、收腹、立腰、臀部上提,学生学会均匀用力的方法,克服耸肩、勾胸、塌腰、憋气等不良习惯,初步掌握肌肉的紧张和松弛,能较好的掌握和控制身体重心的正确位置,使身体的稳定性得到初步掌控,使体态挺而不僵。为学生的把杆练习打下扎实基础。

1.2 扶把训练

对于没有经过舞蹈训练的学生而言,通过一段时间的地面练习之后,再进行扶把练习。扶把训练不仅能培养学生规范的舞蹈姿势和动作姿态,而且能有效的锻炼身体各部位控制能力、表现能力,尤其是下肢的能力和身体的平衡能力有重要作用。

首先是简单的扶把身体姿态练习。在双手轻搭上把杆,不影响身体重心垂直的前提下,要求收缩后背肌肉,拉长脊柱并微微向前推动,使前胸延伸扩张,同时拉长两肋并挺立,放松双肩,向下垂,感觉到肩是没有力量的。把颈椎向背后推动,使脖子顺着后背的方向向上拉长,头要抬起来,下巴抬起来,眼睛睁大,目视点与头的方向一致,向前方,远处,高处看,腰要有力量,

不要松懈而塌下来,而且要向上两端拉长,拉紧。腹部要收缩,臀部要紧。在这种状态下,保持一段时间不能松懈,在这段时间中人的气息是平稳的,精神也是凝聚起来的,给人一种朝气蓬勃的感觉。

其次,在扶把训练的同时,适当加入一定的擦地或蹲的训练,让学生在保持上半身直立状态的同时,解放出胯、腿、脚,这就更加强调身体重心的垂直感。扶把练习中,学生是从整体静态到部分动态的变化,那么在变化中重心是不断的在两脚上变换,要真正做到身体重心垂直是很不容易的,对学生的要求相对比地面练习要求要高,此时人体的着地面积小,重心用下半身来控制,重心的稳定与保持就要靠身体的立腰拔背了。头颈向上延伸,后脑、后颈与背部应成为一条直线,腰部向上立,使胸部与臀部保持在良好的中心线上。在保持立腰拔背的基础上才能做到重心垂直,并感受重心的稳定与移动,培养学生身体的力度与平衡能力,建立正确的动作概念,养成规范的身体姿态。

1.3 脱把训练。

在着重进行扶把训练之后,学生的肌肉有了一定的控制能力,对于身体重心的也有了一定的掌控能力,就可以加入一定的脱把训练了。但是学前教育专业的学生毕竟不是专业的舞蹈学生,没有进行长时间的基训基础,不可能在中间练习时进行高水平的跳转翻训练,我们以培养规范优美的身体姿态为主。主要进行站立身韵、基本舞姿、基本能力训练。比如进行中国舞手型手位的练习,并逐步加入双手叉腰的小跳和双臂侧平的中跳练习,加强身体中段控制练习。在第二阶段跳的训练中,加强中段控制的同时,必须强调膝盖的放松与起跳时的用力方法,即脚背推地的力量。

2 训练目的:

首先,“立”与“拔”是对身体基本姿态的夸张与美化,在有限的身体范围内,达到尽可能大的扩张效果。舞蹈动作是生活动作的提炼与美化,只有首先身体基本姿态有了夸张与美化之后,才可能很好的表现舞蹈动作。美化每个身体部位的原始形态,以便提高这些动作的协调性、灵活性和美观性。

第二,“立”与“拔”是对学生精神气质的培养手段。姿态训练不仅能够提升气质,而且姿态训练还能够通过舞蹈过程中身体舞动表现外在美,所以这是一种综合的训练方式,姿态训练需要有科学合理的训练方式,能够帮助学生打好扎实的舞蹈基础,形成个性鲜明的舞蹈风格。

第三,“立”与“拔”是对上半身躯干的一种控制,只有把上半身控制好了才能解放出手臂,解放出下肢,在舞蹈动的过程中才能既“动”好也“作”(控制)好,协调自如的运动,这样才会有好的舞姿。

总之,“立”与“拔”贯穿于整个舞姿训练过程中,在对学前教育专业的部分同学进行了教学实践后,这个训练对于学生舞姿的改善有较好成效。

参考文献

[1] 来雅莉.试论学前教育专业的舞蹈基训[J].湖北函授大学学报,2016,29(01):114-115+128.

[2] 俸雨.舞蹈教学对学前教育的重要性[J].旅游纵览(下半月),2019(02):194+196.