

舞蹈毯子功技巧教学的研究与探讨

颜琳燕

(海南省文化艺术学校 海南 海口 571127)

[摘要]在国内的现代舞蹈教学体系当中,有许多基本的技巧招式都来源于传统的戏曲表演,特别是在毯子功的学习过程中,对学生的身体综合素质提出了较高的要求,毯子功要求学生能够在地毯上完成翻腾、侧蹬等较为复杂的动作,且需要身体躯干和四肢之间形成系统配合,保证有柔韧性和力量性,也给教师的日常教学工作带来了一定的挑战,必要重视相关技巧的练习和教授。系统性地介绍舞蹈毯子功的内容和作用,结合当前技巧教学中的不足,详细分析有效的教学提升对策。

[关键词]舞蹈教学;毯子功技巧;研究探讨

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.054

引言

毯子功在我国现代、古典等许多舞蹈学习当中有很重要的地位,许多特殊的技巧对于身体综合素质和舞蹈技巧的提升具有积极意义,教师在日常授课的过程中更需要关注毯子功等基本舞蹈技巧的教授和练习,使学生的综合能力得到更好的保障。毯子功的舞蹈技巧种类很多,不同的技法在学习练习中的方法重点存在一定的差异性,教师需要提前进行课程规划分析,利用更多现代化的教学手段来提升教学有效性,使学生能够扎实掌握毯子功的相关舞蹈技巧形成综合提升。

一、舞蹈毯子功的技巧概述

舞蹈体系当中的毯子功技巧主要来源于中国传统的戏剧表演,跌扑、翻转、走跤等,既有单人的技巧动作,也包含了双人合作的抄翻,是一种难度系数较高的舞蹈技巧内容。在现代舞蹈的毯子功技巧应用范围更加广泛,如现代舞、民族舞等都有所涉及,也是学生的基本功训练内容之一。在舞蹈中融合毯子功技巧时,常常以挂串的方式进行表演,即需要大量的毯子功技巧连贯完成,如原地串翻、前扑挂串等,对学习者的身体素质和技巧运用等基本功都有一定的考验。毯子功的技巧动作在舞蹈体系当中具有十分突出的风格特点,其动作的编排往往属于演出的高潮范畴,在练习中可以使表演者的身体控制更加精确自如,极大地提升了舞蹈的美感。

二、毯子功技巧教学中的不足分析

(一) 教学认识模糊

毯子功是来源于中国戏曲动作的舞蹈技巧,在学习的过程中不可避免会涉及一些戏曲方面的基础知识,而部分教师在深造和教育的过程中,更专注于现代舞蹈的学习、忽略和戏曲之间的贯通性特点,对于毯子功技巧本质的认识与把握较为模糊,会在一定程度上影响学生对于毯子功技巧的掌握,导致实际教学有效性无法得到较好的保障。在一些民族舞蹈当中,由于发展起步较晚,一些学生和教师没有对毯子功的重要作用形成正确认识,在身体综合水平的提升方面存在不足,一些复杂的翻转动作的美感没有得到有效传承。

(二) 教学水平落后

在进行毯子功技巧学习的过程中,需要依赖于教师的肢体示范和动作指导才能帮助学生更好地体会技巧要点,特别是在一些顶功的练习过程中甚至需要师生之间的默契配合才能完成,这对教师的专业水平提出了较高的要求。毯子功的学习需要长时间地积累和练习,一些错误动作没有得到及时纠正,甚至会对学生的身体健康造成不良影响,必须要提前做好课程的规划设计,确保实际训练的质量,帮助学生对于毯子功和传统的中国舞蹈技巧形成更深入地认识和更扎实的掌握。

三、提升毯子功技巧教学水平的对策

(一) 善用抄功教学

毯子功的舞蹈技巧种类较多,根据具体的招式差异可以分为翻、顶、腾、跃等,教师在授课时必须重视配合学生进行练习感知,确保学生能够更好地对毯子功的相关技巧要点形成扎实的认识。为保护学生在练习过程中的安全性,一般需要老师用手臂环绕进行保护,能够在学生出现动作失误等情况时及时进行保护,在避免学生出现身体损伤的同时,更好地减轻了学生在初学过程中的心理压力,使师生之间建立了更加和谐信任的学习管理。抄功学习可以从较为基础的翻越滚摔等动作开始,在利用地毯、腰带等辅助性器具完成技巧学习的过程中,教师可以适当给予动作指导,并充分配合学生完成正把、旁把等练习,先从简单地喂把配合开始,使学生体会并掌握抄功练习的技巧特点,在相互配合的过程中,教师要能够正确掌握学生在翻滚过程中的拖把时间,平衡好教授过程中的喂和撤,使学生能够逐渐熟练完成毯子功的技巧学习^[1]。在抄功练习的过程中,教师和学生都需要保证精神的高度集中,并充分调动视觉听觉等感官来配合技巧动作的完成,最终达到熟练掌握的目的。对于一些动作范围较大的翻滚动作,教师需要两人合抱以达到更为安全的保护效果,但这种学习方式对于教师的体力消耗较大,教师还可以考虑利用一些保护效果更好地辅助器械来解放压力,并使课堂教学的效率得到提升。

(二) 加强体质训练

毯子功的技巧学习对于学生的体质有较高的要求,特别是在鼎功当中,需要有较强的核心肌肉力量才能够保证在倒立的过程中可以依靠强大的腰部来支撑上肢动作的转换。因此,在技巧学习的同时,也必须关注学生的体质发展,配合核心训练来保证倒立翻转等高难度动作掌握的有效性。学生在体质训练的过程中,应该关注力量、耐力、灵敏和柔韧等方面的练习,在一些技巧动作当中会涉及以手支撑身体倒立的相关动作,过程中还会涉及手臂动作的切换,必须要能够保证手、臂、腰受力的惯性作用,使身体能够成一条直线,保证在日常练习中姿势保持和切换的平稳性^[2]。以拿顶技巧动作为例进行分析,在完成的过程中需要六大关节形成充分配合,在身体倾斜和上摆的过程中需要腹部、腿部等同时发力带动身体的上翻,缺乏力量和爆发力的学生在练习中很难有效掌握这类复杂的毯子功技巧。

(三) 优化教学进度

舞蹈技巧的学习是依赖于反复练习和循序渐进的,教师在毯子功教学的过程中必须要合理安排教学进度,充分切合学生的学习水平展开,保证所有的基本功训练都能够扎实到位。在前期学习阶段,教师应该更重视对每一个技巧动作进行分布展示,在帮助学生夯实基础技巧的要点之后,在进行动作贯穿连接和其他的复杂技巧学习,使学生能够在逐步深入的过程当中更好的提升对于毯子功技巧精髓的认知。教师在对一些技巧知识进行讲解的过程当中,不怎样重视进行示范表演,还应当通过经验总结的方式运用简练易懂的语言帮助学生形成理解,并注重使学生对一些毯子功方面的专业技巧名词予以有效掌握,对一些动作的技巧要点和难度判断能够达到独立学习的水平,更好的减少了在训练和表演过程当中出现运动损伤的概率。

(四) 提升柔韧训练

在毯子功的学习过程中,有很多转体、倒立的动作对于肢体的柔韧性有较高的要求,如直体后翻转体、回笼、团身、分腿等动作难度系数都很大,在实际表演的过程中,还必须保证这些技巧动作完成时的连贯性,教师在日常授课的过程中必须要重视对学生肢体柔韧性的训练,在完成空翻、顶功等训练之前必须要进行充分的热身,确保髋关节、膝盖和腰部肌肉能够得到充分的唤醒,在进行一些较复杂的毯子功技巧动作时也更容易完成^[3]。柔韧性的训练并不独立于毯子功的技巧练习之外,而是要和技巧训练形成有效结合,使学生在新的技巧动作过程当中能够更好地感知身体的发力部位,确保在训练和表演的过程当中能够以更加规范、安全的方式完成技巧动作的展示学习。

(五) 强化基础技巧

基础动作的练习对于学生综合技巧的掌握具有较大促进作用,教师可以根据学生的技巧掌握状况展开分类专项练

习,帮助学生不断夯实基本功。如在串小翻的技巧当中,就可以将复杂的连贯动作拆解为简单的原地小翻,在多次练习后,学生能够更好地体会到身体空转小翻时腿、腹和手臂的受力情况,确保肢体能够得到充分的舒展。在学生扎实掌握了原地小翻的技巧后,再进行动作之间的衔接练习,重视在身体恢复到正向位置后,需要通过腹部发力的方式配合摆手摆腿再次进行原地小翻,不仅可以达到更省力的目的,还可以对肢体形成惯性保护,确保串小翻的过程中动作能够更加规范到位^[4]。基础练习的过程中,教师要随时关注学生肢体舒展情况,针对错位等问题要及时指出并纠正,确保学生的动作正确性,避免反复练习造成错误惯性。

(六) 重视安全防护

常见的辅助训练器械包括了软垫、海绵坑等,学生在进行翻、顶等动作时,底部有更厚的海绵进行缓冲和保护,有效减少了动作不到位跌落造成的身体损伤问题。在使用辅助器械进行教学和训练的过程中,教师可以和学生的动作练习保持一定的观察距离,对于一些动作不到位等能够及时进行纠正和示范,更多的学生也能够独立完成毯子功技巧的练习,减少了学生对于教师保护的依赖性,学习兴趣和主动性都有了明显的提升。在毯子功的学习当中,对于防护垫的应用也需要结合实际需求进行合理选择,尽量和抄功练习之间形成互换配合,避免学生在硬地上完成毯子功的技巧动作时会产生陌生感,甚至会造成受力不当和关节损伤的问题,对于教学的教学经验、专业度等都有一定的考验。

四、结束语

毯子功的教学难度较大,教师在授课过程中要重视对抄功保把的灵活运用,充分切合学生的技巧掌握水平进行循序渐进的提升,并注意在一起高难度、危险性动作练习的过程中要使用软垫等进行有效防护,避免运动损伤问题出现。教师在授课时要注意语言讲解、身体示范和动作指导等教学技巧的合理运用,并穿插一定的身体综合素质方面的训练,使学生的肢体关节能够得到充分舒展,在进行顶功、空翻等动作时能够更好地掌握其技巧要点,形成舞蹈水平的综合提升。

参考文献

- [1] 桑嘎卓玛, 罗旦. 论专业舞蹈人才培养中“毯子功”教学的重要性[J]. 中国民族博览, 2017(12): 160-162.
- [2] 李金华. 京剧毯子功之“顶功”训练分析[J]. 大东方, 2018(02): 151-151.
- [3] 马盈盈. 浅谈戏曲毯子功教学中的点滴体会[J]. 艺术品鉴, 2017(07): 63-73.
- [4] 贾曦东. 从“分腿挺身前空翻”的教学谈对戏曲毯子功教学的体会[J]. 大众文艺, 2017(07): 240-240.