

第一单元

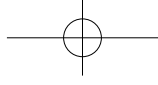
热身与动觉

单元概述

热身 (warm-up) 是开启舞蹈训练的重要环节, 是安全舞蹈练习的基础。充分的热身可以避免运动损伤, 提高运动效率。本单元包括思维热身与肢体热身, 其作为现代舞的初始学习阶段内容, 对练习者的心理调适和身体训练将发挥积极作用, 可有效地帮助练习者进入训练的最佳状态。

动觉 (kinesthetic sense) 也叫运动感觉, 是人对身体各部分的位置和运动状况的感觉, 如肌肉、韧带和关节的感觉, 即本体感觉。它反映身体各部分的位置、运动以及肌肉的紧张程度, 是内部感觉的一种重要形态。动觉是肢体运动的重要基础, 动觉训练可使练习者感知到自己身体的空间位置、姿势和身体各部分的运动情况。本单元动觉训练组合旨在培养练习者具备高度精确的动觉意识, 使练习者具备较强的动作协调感, 为完成各种复杂的动作奠定基础能力。

本单元练习需要学生能清晰果断地表达动作指令, 面对同伴和自己有信心, 相信自己的能力和判断力, 积极面对挑战, 从而培养学生积极阳光、自信开朗的品格。



身体技术

作为舞者，在热身的时候，思维也应该热起来。



— 视频链接 1-1 —

你好吗

一、内容描述

集体围成圆圈，由教师指定一名练习者 A 开始练习，其他练习者通过传递指令进行互动（见图 1-1）。

1. 练习者 A 选择一名练习者 B，做出“规定动作一”（见图 1-2）：双手掌心相合，从头顶向下挥向 B，双腿同时下蹲呈弓箭步，发出“你”的声音指令，并传递给练习者 B。

2. 练习者 B 接收到练习者 A 的指令后，立即做出“规定动作二”（见图 1-3）：双手掌心相合，从下向上抬至头顶，双腿同时下蹲至大二位，并发出“好”的声音回应。

3. 练习者 B 保持动作不变，B 身旁的练习者分别成为 C 和 D，在 B 发出指令后做出“规定动作三”（见图 1-4）：双手掌心相合，从头顶斜上方挥向 B，双腿同时下蹲呈弓箭步，并发出“吗”的声音，以此完成一轮配合。



图 1-1

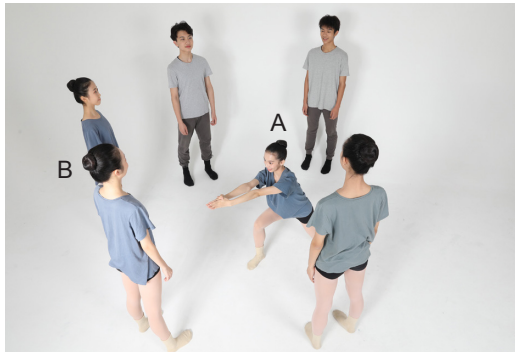


图 1-2

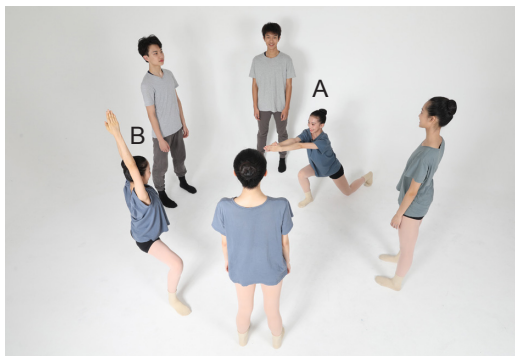


图 1-3

4. 在第二轮中，练习者 B 将转换为练习者 A，按第一轮规则继续游戏（见图 1-5 ~ 图 1-7）。

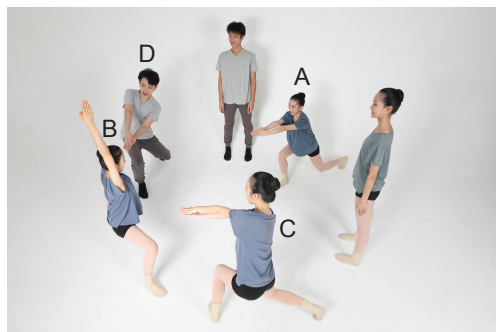


图 1-4

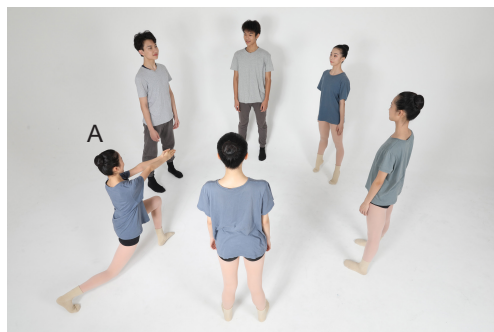


图 1-5

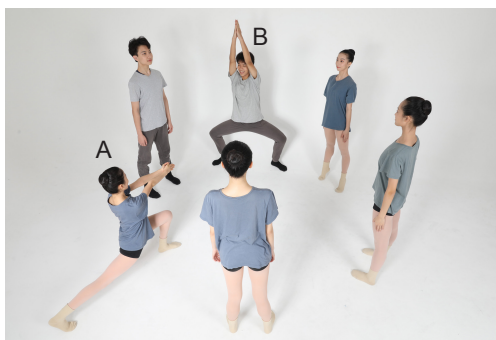


图 1-6

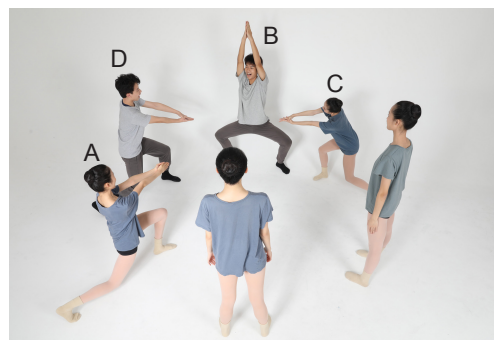


图 1-7

二、训练目标

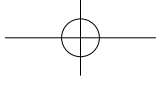
激发练习者的兴趣，快速提升注意力，锻炼练习者的观察力、反应力、身体协调能力，使练习者在轻松愉快的状态下，其思维反应力与身体灵敏度得到有效提升，同时为之后高强度的训练做好准备。

三、动作元素

规定动作一：A 双手掌心相合，从头顶向下挥向 B，双腿同时下蹲呈弓箭步。

规定动作二：B 双手掌心相合，从下向上抬至头顶，双腿同时下蹲至大二位。

规定动作三：C、D 双手掌心相合，从头顶斜上方挥向 B，双腿同时下蹲呈弓箭步。



四、训练建议

1. 练习者需明确知晓游戏规则，准确、果断地传递动作指令，清晰、到位地传递声音指令。
2. 教师可与练习者一起互动，充分融入集体，同时，练习者能直观地感受到与教师的表达，增进师生感情，活跃课堂氛围。
3. 教师在设计游戏规则的同时，要为练习者创造个体与集体互动的环境，使练习者在学习时，擅长思考并获得互动关联效应的感受。比如：在富有有一定竞争性的情景中进行练习，过程中若有人出现失误，可作为一个契机自动嵌入下一个练习，用跑步、跳跃、波比跳等替代方案进行身体预热，而不是简单地将其“淘汰出局”。

五、运动 TIPS^①

目的：

1. 升高体温，提高和增强肌肉、肌腱和韧带的灵活度、柔韧性，降低肌肉受伤的风险。
2. 由于体温升高，肌肉可以更好地促进氧合血红蛋白的分解，将氧气释放出来，以供肌肉燃烧脂肪生成能量，提供人体运动所需。

热身要求：

1. 热身时间占总时间的 10% ~ 20%。
2. 热身运动心率达到最大心率的 60% ~ 70%。
3. 一般来说，当身体微微发热出汗时，便可结束热身运动。

六、作业

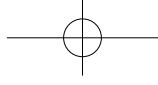
1. 因失误而被淘汰出局的同学为何需要完成其他的动作练习任务？请写出自己的理解。



.....

.....

^① TIPS: 音译“贴士”，指供参考的资料或提示信息。



身体技术

让身体与地面相互作用，传导并感受彼此的力量。



—视频链接 1-2—

地面热身

一、内容描述

准备姿态：练习者平躺于地面，双腿与髋同宽，双臂一字打开，掌心朝向地面。

准备拍：

5～8拍：双腿缓慢屈膝，在此过程中，全脚保持贴地。

第一个八拍：

1～4拍：右腿向左侧摆荡，脚尖贴在地面滑至7点方向，双肩尽量贴向地面，使脊柱呈螺旋状（见图1-8），随后右腿原路返回至平躺屈膝体态。

5～8拍：左腿反方向重复1～4拍动作。

第二个八拍：

1～2拍：腿部同第一个八拍动作，右手贴地面经头顶画半圆后按住右膝，上身含胸（见图1-9）。

3～4拍：右手推动右膝，右腿借力在地面水平滑动180°，并带动上身回旋起身，双手借力，自然前后甩动（见图1-10）。



图 1-8



图 1-9



图 1-10

5～8拍：按原动作返回至准备姿态。

第三个八拍：

反向重复第一个八拍动作。

第四个八拍：

反向重复第二个八拍动作。

第五个八拍：

1~4拍：左脚掌贴地向1点方向伸直（见图1-11），左腿贴地从前向旁边滑90°。双臂平展，脊柱贴向地面（见图1-12）。



图 1-11



图 1-12

5~8拍：左脚保持延伸，右脚掌推地，将臀部抬离地面并翻转，双手保持贴地，身体向左侧翻转至贴地（见图1-13）。

第六个八拍：

1~4拍：双手屈肘在胸两侧，将上身推至7点方向，左腿呈90°弓步（见图1-14）。

5~8拍：右手掌贴地，右手支撑地面，左手经身体正前方延伸，经过头顶划向身体正后方（见图1-15），右小腿回弯，左手接住右脚脚尖呈龙式扭转（见图1-16）。



图 1-13

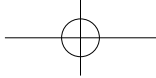


图 1-14



图 1-15



图 1-16

第七个八拍：

1~8拍：保持头部与脊柱的延伸，通过龙式扭转，打开背部、髋部，深度拉伸后腿髋部的屈肌以及股四头肌。

第八个八拍：

1~4拍：左手松开右脚，右腿跪式支撑，身体转向右侧，双手贴地面，身体顺势向3点方向贴地滑行。

5~8拍：左手指尖从1点方向贴地画圆到7点方向，收回并带动身体蜷缩，收大腿并屈膝。右手屈肘经过前胸展开一字，回到准备姿态。

二、训练目标

1. 充分活动脊柱关节。
2. 通过地面连贯动作拉伸肌肉。
3. 建立身体在空间中自然延展的意识。

三、动作元素

1. 摆荡腿。
2. 脊柱卷曲。
3. 脊柱旋转。
4. 龙式扭转。

四、训练建议

1. 建议把动作元素进行拆解练习，做扭转动作和拉伸动作要确认动作规范，待准确掌握后再连贯所有动作。
2. 选择适当的音乐速度，避免因动作过快或过慢而影响动作的连贯性。

五、运动 TIPS

1. 运动功能：激活并调动肌肉及关节，循序渐进地增强肌肉的韧性、弹性，提高肌肉的伸展性和协调性，提高关节的灵活性。

2. 注意事项：动作应循序渐进地进行，速度由慢到快，幅度由小到大，动作由简到繁，四肢甩动时切勿发力过猛，避免肌肉紧张、发硬、痉挛。

3. 避免损伤部位：肩关节、腕关节尺侧副韧带。

4. 重点强化部位：肩袖肌群、前臂伸腕肌群（见图 1-17）。

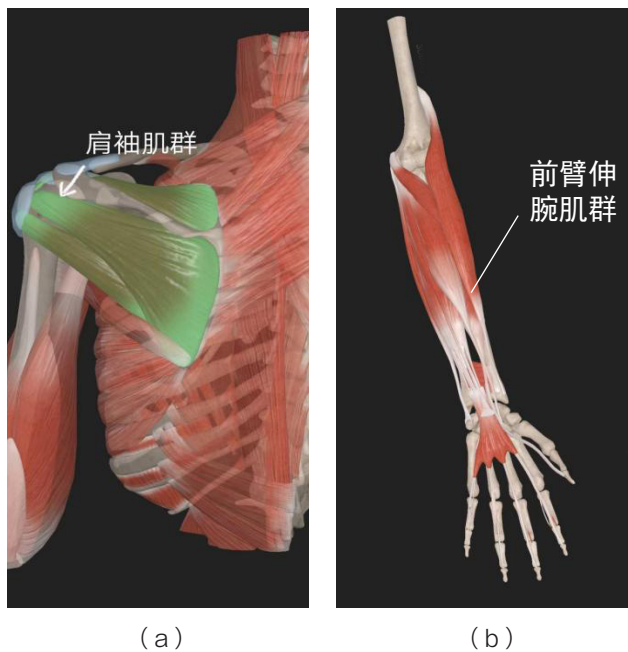


图 1-17

六、作业

1. 请根据此练习编出四个八拍的地面热身组合。



.....

.....

.....

2. 请记录你完成的其他练习。



.....

.....

.....