

# 我国民族民间舞蹈元素在舞蹈啦啦操编排中的运用研究

◎霍奕

**摘要：**啦啦操运动起源于美国，它以独特的价值和魅力风靡全世界。啦啦操是有着广泛群众性的在音乐伴奏下，通过运动员集体完成具有强烈感染性的多样的舞蹈动作。项目特有难度、过渡与配合动作等内容，充分体现青春活力、积极向上的团队精神，展示团队的运动技能技巧的一项集健身性、时尚性、艺术性、娱乐性和观赏性为一体的全民运动。啦啦操运动的内涵非常丰富，是一个极具包容性的项目，它吸收街舞、爵士、健美操、拉丁、民族舞、体操、技巧等多种风格元素，被许多人接受和喜欢。啦啦操以“刚”为美，对于中国的民间舞蹈来说，“柔”占主导，将我国民族民间舞蹈元素应用于舞蹈啦啦操编排中，更能刚柔并济，展示出不一样的视觉体验。

**关键词：**民族民间 舞蹈元素 啦啦操

民族民间舞蹈通过“动感、动势、动律”，递进式引导舞者对民间舞蹈进行认知，要求技能上从单一组合训练到综合性的风格组合，循序渐进把握其风格特点，掌握单一元素动作训练，逐渐递进至综合组合训练，进一步把握其风格性。啦啦操的教学则侧重于重点掌握快速发力、迅速制动、准确定位的手臂技术；掌握正确的分腿小跳动作技术等，将中国民族舞这个包容性强的舞种应用于啦啦操教学中，在现代化的舞蹈中融入柔美的成分，并加入一些技巧性的表演，能达到更好的艺术效果。本文将就围绕我国民族民间舞蹈元素在舞蹈啦啦操编排中的运用进行研究。

## 一、啦啦操与民族舞的现状及要求

民族舞不乏朴实无华、形式多样、内容丰富、形象生动等特点，历来都是各国古典舞，民间舞、宫廷舞和专业舞蹈创作不可或缺的素材来源。

民族民间舞课是整个教学体系中的主干课程，它同舞蹈基训课、古典舞身韵课共同构建了舞蹈专业课程的基本框架，共同承担了培养舞蹈表演人才的任务，让学生了解各舞种来源的历史成因。

对于啦啦操来说，要求学生了解啦啦操的基本文化、技术特点、分类及其各自特征、锻炼方法、项目规则以及不同风格成品套路的学习与鉴赏，掌握啦啦操软开度的基本练习方法，基本动作的初始训练手段。培养音乐的韵律感和节奏感，重点掌握找准节奏及节拍的方法。同时还要在熟练掌握基本手位和技术特点的基础上，学习成套花球动作，并在学习过程中，掌握分析动作结构并加以分解练习的方法。

教师在具体的教学过程中，可以要求学生自己编排一曲啦啦操与民族舞结合的舞蹈，同时培养团体协作能力，以互相学习、相互促进并提高。

## 二、将民族舞元素融入到啦啦操中，提高啦啦操的艺术性与技巧性

舞蹈语言是由舞蹈动作、舞蹈组合、舞蹈语汇所组成的，不过它们还具有一定的传情达意的表达功能、表现某种抽象精神内容的象征功能、以此物由彼物和寄托隐含意念的比喻和寓意功能。民族民间舞是民族的艺术，集民族音乐、特色服饰、动作体态、风俗文化为一体，是中国舞的重要组成部分，不同于其他流派的是，民族舞有着厚重的历史气息。因此，将现在广为流传的啦啦操融合一些民族舞的元素，可以加强啦啦操的沉淀性，更具有内涵。

民族舞还有着很强的识别性，除了特色服饰外，还有它们的标志性动作，比如新疆舞的动脖子、傣族舞的三道弯、藏族舞的齐眉晃手、蒙族舞的抖肩耸肩、朝鲜舞的顶碗转等。啦啦操中一些技巧性的动作，发力方式和肌肉控制也是和民族舞有极大的关联。啦啦操注重的是协调，团队的配合，追求的是视觉效果，情绪的渲染，和民族舞里花鼓舞、秧歌舞、摆手舞、踢踏舞等等都有共同之处。中国民族民间舞就是最包容的一个舞种，所有舞种都可以和他找到共同点，互相交融。

## 三、现阶段的啦啦操与民族舞融合现状及措施

啦啦操是一项充满艺术性，以团队、

时尚、活力、自信、欢乐的肢体动作来折服观众的体育项目，通过融入百花齐放的舞蹈元素，将技术与艺术融合为一体，逐渐发展成为一项高层次、美感极强的竞技体育项目。啦啦操创编融入中国民族民间舞蹈元素复杂而又艰巨，这需要对整套动作难度、动作技巧、过渡和连接，道具、音乐和服装以及其他因素的完美结合，最终形成审美价值和观赏价值俱佳的啦啦操成套动作。与此同时，不同艺术风格的民间舞蹈展现出不同的舞姿和情感，给人以美的感受和文化的魅力，而这些民间舞蹈元素对啦啦操编创也有着重要的启发意义。

## 四、结语

啦啦操创编应提升教练员艺术素养，使啦啦操创编体现民族文化特色，提高啦啦操舞台表演的和谐性，增强啦啦操的艺术感染力。通过探究，能够很好地捋清思路，体现传统民间舞蹈精华，传承发扬民族文化，给中国民间舞蹈元素与体育新兴项目的融合提供了一个很好的参考平台。将我国民族民间舞蹈元素应用于舞蹈啦啦操编排中，不仅有利于拓展啦啦操创编的理论视野，而且有利于传统文化与新兴项目融合的传播，并对民族艺术形式应用到现代体育项目提供了参考。而且，啦啦操创编中融入中国民间舞蹈元素也有利于中国民族民间舞蹈走向世界，宣扬中华民族文化。

作者单位：呼和浩特市新城区海拉尔路小学