

《完美舞姿——国际标准舞实用指南》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787103043684

编辑推荐

《完美舞姿：国际标准舞实用指南》超越了鲜血、汗水和泪水
也许你不知道如何有效地集中
也许你只有在安全的练功房里才会表现更好
也许巨大的压力阻碍你去取得更好的成绩
也许你的服装总是出现问题
也许你的训练总是收不到效果
也许你不知道如何去规划一个赛季
也许你的宣传缺乏专业的指导
也许你缺乏个人的舞蹈风格
也许你不知道如何去接近你的老师

内容简介

《完美舞姿：国际标准舞实用指南》包括三个主要部分，每一部分为你提供信息、范例以及详细的训练计划。第一部分介绍减压的模式，找到在比赛期间更高效的技术。第二部分提供你所需的一个赛季的高效训练计划以及运用方式。第三部分是关于职业目标定位问题。

目录

- 第一部分 竞赛日
- 第一章 竞赛须知
- 第二章 压力和准备
- 第三章 更佳表现
- 第四章 九步思维法
- 第五章 关键词使用方法
- 第六章 模拟比赛评价
- 第七章 九步思维法的拓展运用
- 第八章 竞赛评价

第九章 第一部分个人测试

第十章 附录

第二部分 赛季

第一章 赛季准备活动

[显示全部信息](#)

前言

在20世纪90年代早期，当吕德·韦尔梅邀请我在荷兰国家体育舞蹈学院宣讲舞蹈策略时，从没想过会完整表达我的思想，我的第一次宣讲仅仅是一些可能的想法。幸运的是，我的模式证明对荷兰舞者有帮助，不久之后，这些模式得到了整个舞蹈界的赏识。我的第一批学生很欣赏我接近舞蹈的方式：通过更好地了解他们的能力和力量来达到最完美的展现。我帮助他们发现舞蹈不仅仅是技巧的完美展示，而且告诉他们如何去和自己沟通、和舞伴沟通、和他们展现的舞蹈沟通。他们领会了自我思索的力量，这种体验提升了其表演的质量，给予自己更多的愉悦。作为回报，他们让我知道这就是我今后的职业道路。我非常感激这些舞者让我最好地展示了自己，同时感受到巨大的愉悦。我思索的力量来源于过去和现在的学生，来源于和教师、教练的紧密接触，来源于转换心理学的研究，这些痕迹都可以在本书中看到。我真诚地希望这本书会为所有的舞者、教师以及教练呈现新鲜的资源。

舞者、教师、教练

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

通过与众不同的服装建立认同感知名度不高的舞者们追寻认同感以获得关注，知名度高的顶级舞者则利用认同感树立他们的形象。这种认同感需要经过仔细挑选的、适合你的一种主流风格的帮助，但也要求与众不同。为什么要把那么多钱花在看起来都一样的服装上？你们可以都穿着训练服比赛，而比赛结果也很可能不变。更深层的变化是可能的。

幸运的是情况在随着时代精神的改变而改变。在70年代，社会习惯于拥有集体的思想框架，人们喜欢做其他人也做的事。到了21世纪初，这种集体思想框架发生了改变。越来越多的人在追求更加个人化的方式，他们想以一种不必和大多数人同样的方式成长。这种改变的氛围也存在于舞蹈世界中，我们看到越来越多的不同风格同时出现。通过重复

建立认同感不光是与众不同帮助你建立认同感，你需要重复自己的视觉叙述来树立自己的形象，就像广告要不断重复自己的商品以使人接受。

最近一段时间以来，舞者们已经在大型锦标赛中改变了服装。大多数时候这些不同的服装互相毫无关系，视觉交流效果并没增加。下一件衣服又叙述了另一个题材，而这可能被证明不是更醒目而是更令人烦扰。假如你确实希望改变的话，要确保所有的服装叙述同一个题材并且互为补充。可能要在预赛轮次中更基本一些，而决赛中更华丽一些，或者其他方式的轮次，或者只改变一下衣料或饰品的颜色。

举例

优质品牌的制造商深刻地了解重复是必要的。他们一遍又一遍地重复自己的商品，这能使这个品牌显得更可信。这也是确保目标群体理解本品牌文化的一个途径。而且，他们确实改变自己的商品，但其核心信息总是保持不变的。没人会把可口可乐的产品误认为是百事可乐的产品，不是吗？

对持续变化的需求是国标舞非常特别的地方。在其他舞种中，像古典芭蕾和现代芭蕾，绝大多数舞蹈指导都事先决定好舞者如何穿着。大多数情况下他们的决定会被遵从好几十年。《天鹅湖》的服装——由伊万诺夫和佩蒂帕根据柴科夫斯基的音乐创造——式样到现在都和最初的设计一模一样。有时新的舞蹈指导会改变主题，改变舞蹈，就像马修·博内所做的。在他编排的芭蕾舞《天鹅湖》中，主角是雄天鹅，而不是原创舞剧中的雌天鹅奥德特/奥迪莉。男性舞者也就组成了这个芭蕾舞团。为了这种新概念，他——理所当然地——为雄天鹅设计了新服装。这些服装很可能也会持续数十年之久。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)