

最新爵士心得汇总

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

最新爵士心得汇总篇一

1.1、节奏感的培养，就是感觉的培养。感觉是很重要的，是一个舞蹈的灵魂，培养感觉可以很简单，也可以很困难。简单就是，要多看舞蹈的视频，多听节奏感很强的音乐，这样对舞蹈的感觉自然会变得好一些，这对爵士来说是很重要的，因为经常会有很碎的拍子要踩，而且培养节奏感和乐感也是培养舞感的基础。

1.2、其次是基本功的练习。由于现在很多的爵士成品舞混合了，包括(古典爵士，拉丁，肚皮舞，现代舞，芭蕾舞)等多种舞蹈元素的，而这几个舞种有一个共同的特点，就是对肩，胸，腰，胯的灵活性的要求比高。

1.3、爵士舞里面光是胯的运动方式就有二十多种，同时jazz特别是这几个地方的定点能力。重点提示(所谓定点，用简单的话来说，就是如果舞蹈只要求动肩，那么其他部位都不能动。很多女生的’腰肢比较柔和，但是腰和胯总是分不开~~所以练习就要求一定要“定点”。)

爵士舞jazz动作的本质是一种自由而纯朴的表现，直接把内心的感受用身体的颠，抖，扭表达出来。就像我们听到喜欢的音乐，能从内心自然的流露出感情，身体就不由自主的随著音乐节奏而活动，如弹响手指，摆首顿足，时而兴奋激烈，时而缓慢优柔的溶入音乐之中。爵士舞jazz主要是追求愉快，活泼，有生气的一种舞蹈。

3.1、开肩的训练方法:找一个窗台,背对着窗户,两只手放在窗台上。距离要比肩宽,之后往下蹲,记得要小心,慢慢的往下蹲,避免受伤,过段时间手和手之间的距离就可以缩短,下蹲的时间记得下半身往前,头往后收,腰也要往前。

3.2、腰的力量练习:仰卧起坐,方法比较普遍,也比较简单,记得要把腿收起来成为到者的v字,这样效果最好,也比较简单,一般50为一组,一天十组,组和组之间的间隔不要超过1分钟。

最新爵士心得汇总篇二

爵士舞主要是追求愉快,活泼,有生气的一种舞蹈。下面是小编分享的快速学爵士舞的技巧,一起来看一下吧。

一般爵士舞的一个动作组合之时间不是很长,但组合和组合之间的休息时间往往很短,所以如果学习者的心肺耐力较好时,一般在多次重覆动作组合后仍保持好的舞蹈技巧,不致有过早疲乏的现象。

爵士舞中很多快速和讲求瞬速发力的动作,所以基本的肌肉力量是必需的。另外,因为学习舞蹈时往往需要把同一动作重覆练习多次,所以对肌肉耐力的要求是比较高。尤其是下肢肌肉的耐力必须锻炼好,否则容易引致膝,踝和髋关节和附近的肌肉受创。爵士舞者也透过其他辅助锻炼法(如水中健体,瑜伽训练等)来增强肌肉的能耐。

绝大部份出色的爵士舞者都拥有强健的肌肉,但身体的脂肪量一般都比较少。这令他们的躯体呈现出很明显的肌肉条纹,使他们舞动起来时的动作更觉有劲,有力。较低的脂肪量也避免舞者负担不必要的体重,使舞蹈动作来得更潇洒轻盈。虽然学爵士舞也可以是一个减肥的途径,但身体过重的初学者适宜透过其他模式先行减磅,不然对肌肉及关节的健康构成有一定的危机。

不论跳甚麽舞，如果要跳得美，身体的柔软度必须要好，否则不能发挥出应有的线条美感，爵士舞也不例外。在进行暖身的伸展动作必须留意，不适宜在身体肌肉未完全和暖前用弹振形式来做伸展，否则容易弄巧反拙，拉伤肌肉。用静态方式伸展较安全，不过也较需要耐性。柔软度的练习动作之幅度更不应达到痛楚的地步，肌肉有拉紧的感觉即可，动作(角度)维持的时间可由10馀秒至30-40秒不等，时间愈长对肌肉及关节附近的`连结组织之负荷也愈高。

协调性在爵士舞中非常重要，除了是手和脚的配合外，还有头，躯干和四肢的动作配合。再加上在爵士舞中，身体不同部位会同时以不同节奏舞动，对舞者的协调能力实在是个大考验。初学时适宜先把身体不同部位的动作分开练熟，才续步配合成所需动作，那样的成功感会比较高。

动态平衡的能力在爵士舞中往往较静态的平衡力之应用更广，也就是说舞者对舞步法的重心转移必须清晰，另外更要技巧地借助目光去做定位，协助转身时得以平衡。

最新爵士心得汇总篇三

- 1、了解爵士鼓得大概来源及发展，并逐步掌握基础的演奏姿势及握槌方法，学习五线谱及打击乐中所要用到的不同谱号及各种音符和时值。
- 2、逐步加深和更专业学习爵士鼓的基础练习。
- 3、通过错综复杂的四肢配合，对学员的左、右脑的开发和训练起到了其它乐器所不能替代的作用。
- 4、通过学爵士鼓，他们的性格开朗活泼了，增强了自信心和

勇气，智力和记忆力发达的同时也变的更加聪明具有强烈的集体感。

掌握手脚协调的基本要领。

（一）、鼓基础

- 1、鼓手素养
- 2、爵士鼓来历及硬件讲解
- 3、单击
- 4、双击
- 5、复合跳
- 6、叠击
- 7、压奏
- 8、重音移位
- 9、脚功
- 10、节奏分析

（二）、手脚协调

- 1、三大件基本功复合练习
- 2、三大件力度比例与控制

- 3、手脚平衡练习
- 4、三种速度的技术练习
- 5、节奏内容组合及变奏
- 6、分家练习要点
- 7□solo练习要点
- 8、提速
- 9、多种节奏风格演练

（三）、爵士鼓考级教程由浅入深的按教学计划进行学习

（四）、让学生在在学习中经常参加乐队合乐的活动，从活动中激发学生的学习兴趣，使学生感到学习架子鼓的乐趣。

（五），学员在学到一定程度后，锈定期对学生进行考级、升级等测试。

最新爵士心得汇总篇四

爵士舞在“阳刚”和“柔韧”型的舞蹈动作中——强调“刚而不拙、柔而不懈、韧而不僵、脆而不浮，那么跳好爵士舞，我们要知道哪些舞蹈要点呢？下面一起来看看吧！

二、强调舞蹈动作时意念、感觉的重要性——“心里没有，身上白走”；

八、形容动作要从内到外的感觉——“心与意合、意与气合、气与力合”；

用心去感觉爵士舞，用脑去思考，从爵士舞中找到关于舞蹈抽象、具象概念的灵感和共鸣！

最新爵士心得汇总篇五

1、初学者首先找一些节奏感鼓点比较明显的曲子。最好纯鼓点的曲子，不要唱歌的。一些popping hiphop的练习去比较适合。

2、然后用耳朵去听，节奏的强弱。一般正常的拍子都是咚哒咚哒 这是4拍，其中第一个咚是一拍哒是一拍。第二个咚算一拍哒算一拍。好了，了解了这个规律就可以尝试着数拍子了。咚哒咚哒咚哒咚哒你可以输12345678一个小节，这都是大拍的数发，适合初学者练习乐感。跟小时候广播体操是一样的。然后反复的数。找里面的规律，一般4|4拍的音乐。规律很明显，一首歌的主旋律，或者一句歌词正好是一个8拍。流行音乐大都如此，除非你找了复合节奏3|4拍跟4|4拍结合的曲子、这种节奏不适合初学者练习乐感。

3、继续把8个拍子打散了记。你会发现节奏是这样的 咚哒咚哒咚哒咚哒 这样的.除了数出大拍1234678外，更细的时候可以是这样数的，你可以看你的舞蹈老师教课的时候经常用到。123大4567大八，这样子就把刚才的节奏分析的很到位了，没有错过任何一个鼓点。只要长期的用耳朵听，养成听音乐的好习惯。

4、结合舞蹈动作练习，用相应的动作去合一个小节的音乐、记住卡点要准，不要快也不要慢。

5、如果动作不熟，一定要先自己数拍跳，跳熟了在合音乐。

6、慢慢掌握前面的要点以后，可以尝试接触更难的音乐。比

如很多跳惯了固定节奏速度的朋友，一接触la风格的舞蹈就束手无策了，反映不过来。其实可以练习做到的。你可以去背音乐，根据旋律每个细小的点，毕竟比外语单词好背吧。也可以把牌子揉碎了，1大2大3大4大5大6大7大8大的去分解音乐，一般曲子基本没有比这碎的节奏了。除非遇到刚才说的复合节奏。里面有咚咚的哒还带着冬次次哒次次这总3|4拍结合4|4的音乐，一定要多结合歌词旋律。像被课文一样去把这首歌背下来，养成这样的习惯将来再难节奏你都不会怕了。

最新爵士心得汇总篇六

引导语：下面小编就为大家带来关于爵士舞的100个小秘密。感谢您的阅读。

&down来自hiphop.胸转(rolling)点大多来自于百老汇(broadway)

15. 基本功是王道. 这一点已经被无数人证明

16. 只学了两月左右教练班的人或许称不上真正意义上的优秀教练. 优秀的教练必须经过更多努力和练习。但是并不意味着他们做不了教练. 因为实际上很多机构对于教练水平的要求并不太高. 这是现状。但是不管怎样. 对自己的高要求始终都是一个优秀舞者不可或缺的品质。

17. 韧带很重要. 但是更重要的是你对身体的控制

22. 80%以上的舞者在跳舞的`时候其实只用了一半左右的力气

30. 体力. 永远都是一个舞者最坚实的依靠

31. 学会自我催眠. 告诉自己能行. 是每一个舞者必修的第一节课
33. 懒. 是错误的. 比这错得更离谱的. 为自己的懒找理由
34. 有人只以为贝卡舞蹈的街舞顶尖. 他们不知道贝卡的爵士队获得kod9的第六. 这是华中区爵士队有史以来获得的最好成绩。
41. 舞蹈水平不是由性格决定的. 却能改变性格
43. 除了时间. 你和你老师的差距其实不像你想象的那么大
49. 做惯了教练的人往往会在第二年萌发转行的念头. 结果转行之后想想还是做舞蹈比较好. 原因很简单. 更自由!
60. 笨蛋交际原理: 刚开始笨. 后来很好的笨孩子其实往往人人缘是最好的. 所以. 加油吧!
64. 想跳好爵士舞. 一定要学会听音乐. 乐感非常重要
65. 爵士舞最核心的四样东西就是: 力量、反应、控制、情感
68. 爵士舞者大致要经历四个瓶颈期: 1. 学不会. 学会的跳的不好看(初学者阶段) 2. 细节控制不住(中级学者阶段) 3. 试着编舞的时候发现肚子里没货(高级学者及初级教练教练) 4. 能够编舞. 但是就是编出来的不够好(教练自学编舞阶段)
74. 养成经常录像的好习惯. 你跳的是好是坏、好在哪里、坏在哪里、进步多少. 一目了然。
75. 没事试着编编舞. 沉淀自己的技术
79. 训练节奏感最简单的方法就是一边听着歌. 一边敲桌子

82. 挺胸!放肩!提臀!略收下巴!爵士舞者永远都是最自信最有范的人!

83. 多吃水果多喝水. 拼命运动. 既能美容又减肥

85. 爵士舞者最忌讳的三种姿态: 缩头、含胸、夹腿

86. 珍惜跳舞时的每一秒. 那都是你可以回味一辈子的时刻

87. 热爱舞蹈、尊重舞蹈、如果你真的热爱它. 就不要玷污它

100. 在丰富多彩的舞蹈大家族之中. 爵士舞也只是其中一种. 和古典舞、芭蕾、拉丁、街舞、曳步舞都是一样的. 没有什么你高我低. 不需要去纠结于那一种舞蹈最好. 没有最好的舞蹈. 只有最好的舞者。

最新爵士心得汇总篇七

教学目标:

- 1、了解、接受多元音乐文化，开阔学生视野，正确审视美国黑人爵士音乐文化。
- 2、通过中外爵士乐的欣赏，使学生感受、体验爵士乐的风格特征，并了解其相关文化及艺术价值。
- 3、激发学生联系爵士乐的兴趣，为进一步欣赏和表演打下基础。

教学重点:

让学生初步了解爵士音乐的音乐风格特征及对爵士乐中节奏的练习。

教学过程：一 听辩导入：蔡琴《夜来香》爵士乐《夜来香》
师：请大家分辨一下，两段音乐有什么不同？ 2 学生谈对音乐的理解。

爵士乐队总的来说可以分为两组：

1、节奏组

其中打击乐器在爵士乐队中占有很重要的地位。

二、爵士乐的起源

1、欣赏钢琴

2、学生学唱主要旋律。

3、简单介绍一下：“拉格泰姆”是源于19世纪美国黑人民间活动中的“拉格”舞蹈。后来成为一种带有复杂切分节奏和即兴性特点的音乐。

4、欣赏〈〈“空虚”布鲁斯〉〉

学生谈感受：忧郁，悲伤，难唱，变化音多，节奏复杂，难掌握。

5、引导学生总结布鲁斯的特点。

总结：布鲁斯的音调和拉格泰姆的节奏形成了爵士乐音乐的基本词汇。

（2）即兴性是爵士乐的灵魂，是它的生命所在。他自由的即兴风格，要求演奏者必须有丰富的想象力和创造力。所以这些美妙的音乐只能用录音的方式记录下来。有人说“一张张的爵士唱片汇成了一座爵士乐的音乐史。”演奏者往往是曲作者。

三、欣赏〈〈南部之子〉〉

2、乐曲开始和结尾部分是以什么乐器演奏为主的？小号

3、教师总结：这是由爵士乐之父，路易斯·阿姆斯特朗演奏并演唱的爵士音乐，他是著名的美国黑人爵士音乐家。

简单介绍路易斯·阿姆斯特朗：路易斯·阿姆斯特朗是爵士乐史上永恒的灵魂人物，他即兴的演奏和歌唱能像月光一样轻盈，也能低沉如在阴沟里垂死的街头混混留下的血滴。路易斯·阿姆斯特朗的音乐在世界环绕了已近80年，他的音乐至今无人可及。可以说，他是永恒的爵士乐之王。在全世界范围内，他崇高的声誉更加与卓别林、巴勃罗·鲁伊斯·毕加索和莎士比亚旗鼓相当。

四、聆听《不知为何》

1、提问：

前奏部分以哪两种乐器伴奏为主？大提琴和钢琴

整首歌的音乐情绪怎样？

忧伤

教师总结：乐曲在以钢琴和大提琴为主的爵士乐队伴奏下，歌声徐缓缠绵，曲调松弛、怡然，略带忧伤。散发着一种特有的民谣的清新韵律。

简单介绍诺拉·琼斯：在2003年2月的第45届格莱美音乐颁奖典礼上，这位23岁的爵士女歌手一举赢得了包括最佳唱片、最佳专辑、最佳单曲、最佳新人等八项大奖，成为最大赢家，从而也平了迈克尔·杰克逊当年的惊人纪录。

五、爵士乐的艺术价值：

(1) 爵士交响乐的产生-----《蓝色狂想曲》

最大的价值：把通俗音乐与严肃音乐有机的融合在一起。

(2) 复习主题音乐并模仿乐器演奏哼唱。

六、爵士乐在中国

1、欣赏《蔷薇蔷薇处处开》

爵士乐在中国的影响由来已久，这种由美国黑人贫民创造的民间音乐，在征服了白人之后，舶来了东方。三四十年代的上海“老百汇舞厅”“和平饭店”等，其音乐演奏形式与歌曲创作都表现出国人对爵士乐的吸收和借鉴。

2、欣赏《夜上海》

学生交流看法，并根据自己的理解，谈对爵士乐在中国的看法。

师：由于历史的原因，爵士乐在很长的时间内，与颓废甚至反动这些词汇联系在一起，成了靡靡之音和腐朽生活的背景音乐。但是在现代开放的中国，我们没有理由拒绝外来的音乐文化。而应该要用开放的心态来了解，学习多元的音乐文化，丰富自己的视野。

八、总结与归纳：

2、爵士乐的主要特点：

(2)、旋律中多用切分节奏和三连音，形成轻重音和倒。

(3)、节奏多为双拍，通常为4 / 4，也有部分为2 / 4。

3、师：今天，我们通过音乐了解了一种文化，通过文化又让我们更好的理解了音乐。音乐是一种民族的文化。希望我们

学了这门课之后，能更多的去理解世界不同地区的音乐文化，提高我们的人文修养。谢谢大家！

最新爵士心得汇总篇八

在控制力量之前，首先需要舞蹈初学者们拥有力量，所以腰部、腿部、手部都锻炼的相当有力量之后，我们才开始学习如何控制。

爆发力是爵士舞与其他舞种的最大区别，但是跳爵士舞并不是一味的去爆发，因为有放，还要有收，所以我们还要去控制，让舞蹈不至于显得很散，给人一种不稳定的感觉。

比如腿部力量的控制。在爵士舞中，大腿根部总是力量的原点，进而扩散到小腿，足部。而足部则决定了我们是否能在舞蹈中站稳，所以无论跳什么舞，我们脚下的力量都是不可或缺的。常见的腿部控制力量则通过抓紧地面来避免因为爆发力而导致重心不稳。

其他部位的方式也是一个道理，要找到重心稳点和爆发点，就很容易控制了。

另外最容易犯的错误就是“牵一发而动全身”，没办法对每个部位进行游刃有余的利用。最正确的方式是当我们在做一个动作的同时，不能仅是控制爆发的部位。因为身体的其他部位也同样具备力量的，所以我们的身体其他部位都应该用力收紧的，而不是放松的。

拍子，“稳”是关键。这个对身体的平衡要求颇高，因为很难有人在突然运动的时候保持住身体的部位的稳。出来数对拍子外，“稳”也是至关重要的！

举个简单例子，一个动作爆发出去的力量是五成，那么你至

少要花七成的力量将动作收回来，所以一支舞蹈做到收放自如是非常累的，并且需要一个过程。同时也告诫初学的小伙伴切莫心急，一口吃不成的胖子，万事开头难但是“熟”也能生巧！

最新爵士心得汇总篇九

爵士舞的特征就是可自由自在的跳，因此越来越多喜欢上了爵士舞，但很多人却无法入门，那么爵士舞该如何入门呢？下面就和小编一起来看看吧！

方向分为前后左右四分，头部所有律动一定要做到自所能及范围内的最大幅度。前的时候(就是点头)尽量让下巴碰到锁骨，后的时候就是让头仰成和天花板一条平行线，左的时候让头尽量点到肩膀，右同理。头部力量训练一定要彻底把你头发全部甩起来，并且定点要干净利落，神清气爽不拖泥带水。通过前左后右，前右后左的训练，最后放松的让头部转圈，方向同面。练习的时候可以找点节奏感强的音乐来放。

将肩部的动作分为四个位置，上、前、下、后，每个位置都为自己能力范围的极限位置。身体放松，脚与肩宽站立，刚开始练习时四拍一个周期。1时，左肩向上顶，右肩下压，此时胸部为自然状态，不前挺也不后含。2时双肩向后，此时会自然向前挺胸。3时上提右肩，下压左肩，胸部为自然状态。4时双肩同时向前，含胸。同样，相反方向时，1时右肩上顶，左肩下压。2时双肩向后，挺胸。3时左肩上顶右肩下压。4时双肩向前，含胸。每个动作幅度要做到最大，刚开始可能会觉得有些别扭，练习熟了以后就会将动作做得非常连贯，一拍就可以完成。不过即使熟练以后，也要将每个位置做得清楚而且幅度要足够，这样才能起到锻炼的作用。

手臂一定要直，快，力！将双手的肘关节在空中平行定位，高度在肩膀略低10公分，旋转双手臂，开始的时候双手逆向，旋转速度一致，关键是两肘关节在空中的位置不能改变，这样练习的方法效果很强。注意把手臂肌肉包括小手臂和手指全部收紧，保持手臂的力度，身体也要收紧，我随便碰你推你都要保持纹丝不动的状态。手指无论什么状态下都一定要给人感觉有无限延伸的状态，证明你的手指也跟着身体收紧到位了。

首先站好姿势，胸部按照前左后右四个方向移动，做到只有胸动，然后再按这四个点转圈，连起来加快速度就成了绕圈。详细一点说从前胸开始，用力把胸挺出去，可以想像你的胸不要去碰前面的东西，注意身体不要跟着一起向前。胸部向后（含胸），就是把胸缩到不能在缩，可以想象你的胸前有一个拳头，你要向后躲，记住身体不要跟着移动。像左右动胸最简单的方法就是，初学者可以把你的双手打开连动胳膊左右伸直。用平行的手臂带动你的胸部左右动，身体不要随着动，你要想像你的身体和你的胸是分开的。像左动胸就想像去左面够东西。向右动胸就是想像向右够东西。多练习，我们就会运用自如了。然后，我们就可以按照前左后右的顺序用胸画圈，到这里转胸就完成了。左转会了，就反方向，右转。

可以从练仰卧起坐和呼啦圈做起。然后在练习律动的基础上加前倾、左倾、后倾、右倾四个方向。动作幅度要大，主要是练习左右两侧的力量。若不会律动，就在马步的基础上练习，跟音乐的`节奏四个方向有顺序的锻炼。腿不能弯曲，腰的动作幅度要大，动作做到位后，初次练习者的腰部尤其是左右会很累，要坚持。另外可以多练习下腰，练习腰部柔软度。

首先要学会向前左后右四个方向出跨。首先站稳，腰挺起来，前就是将跨有力度的往前顶，后就是把臀部往后撅，左和右

就是将跨往左右顶出去就可以了。其中出跨的顺序应该是：前，左、后、右。先慢慢的四个方向一个八拍，再逐渐加快的，然后是一个拍一个方向的，将前左后右那四个点用跨部连接起来就可以了，坚持每天锻炼很快就可以提高了。

腿部动作很重要，进退之间、前踢后抬、跳跃都会让激情显现。首先是压腿，有几点注意：压腿用力不能过猛，压腿的动作宜缓慢，一般每次3~5分钟即可，压腿之后最好做一些踢腿练习来放松调整。腿部练习包括叉腿下蹲练习，背部保持直立，分腿套路练习，包括臀部前后。腿部练习的大忌就是两腿并得太拢韧带没打开，再就是腿部肌肉没有收紧，出来的效果就是动作软绵绵，没有力度可言。