

UBND TỈNH LÀO CAI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG ĐỒNG LÀO CAI

GIÁO TRÌNH NỘI BỘ
MÔN HỌC: MÚA TÍNH CÁCH
NGÀNH: NGHỆ THUẬT BIỂU DIỄN MÚA DÂN GIAN DÂN TỘC

Lào Cai, năm 2017

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Múa Tính Cách nước ngoài là một trong những môn học nằm trong chương trình giảng dạy của khoa Nghệ thuật, là một bộ môn cung cấp những kiến thức và hiểu biết cơ bản về ngôn ngữ, phong cách múa của một số dân tộc trên thế giới như: Nga, Ba Lan, Ý, Hunggari, Tây Ban Nha, Zigan... thông qua các động tác, những bài tập vận giống và ở giữa sàn, các hình thức múa Dân gian, múa Sân khấu, các thể loại múa đơn, múa đôi và múa tập thể.

Múa Tính cách nước ngoài được đưa vào chương trình giảng dạy nhằm mục đích giúp cho học sinh làm quen với những chất liệu múa của một số nước trên thế giới với tiết tấu âm nhạc đa dạng, qua đó làm tăng sự nhanh nhạy trong việc tiếp thu ngôn ngữ múa nói chung, tăng khả năng biểu hiện tình cảm và cảm xúc âm nhạc của học sinh để khi kết thúc môn học, học sinh có thể múa được những điệu múa của một số dân tộc trên thế giới, một số trích đoạn từ các vở vũ kịch nổi tiếng, có khả năng phân biệt và thể hiện rõ nét những phong cách múa khác nhau của từng dân tộc.

Múa Tính Cách nước ngoài cũng giống như múa Dân gian dân tộc Việt Nam, quan trọng nhất là phải toát lên được cái “hồn” dân tộc, động tác chỉ là phương tiện để thể hiện “hồn” dân tộc đó để cho người xem biết được mình là ai, mình múa cái gì?... Thiếu đi “hồn” dân tộc đồng nghĩa với việc không phân biệt được phong cách múa đặc trưng của các dân tộc hay tộc người khác nhau.

Lào Cai, năm 2017

Người biên soạn

Hà Văn Trung

MỤC LỤC

BÀI 1. Phần cơ bản trong giống với giày da có đệm gót	5
I. Lý thuyết	5
1. Bài tập trong giống	5
2. Các bước thực hiện	6
II. Thực hành	7
BÀI 2. Phần cơ bản ngoài giống với giày da có đệm gót	8
I. Lý thuyết	8
1. Vấn đề chung	8
1.1. Adagio (chậm)	8
1.2. Allegro (Nhanh)	9
2. Các bước thực hiện	10
II. Thực hành	10
BÀI 3. Phần múa dân gian Nga	11
I. Lý thuyết	11
1. Các vũ điệu dân gian Nga	11
2. Các bước thực hiện	13
II. Thực hành	13
BÀI 4. Phần múa Tây Ban Nha	15
I. Lý thuyết	15
1. Các vũ điệu Tây Ban Nha	15
2. Các bước thực hiện	23
II. Thực hành	23
BÀI 5. Phần múa Di-gan	24
I. Lý thuyết	24
1. Đặc điểm vũ điệu Di-gan	24
2. Các bước thực hiện	27
II. Thực hành	28
BÀI 6. Phần múa Trung Quốc	29
I. Lý thuyết	29
1. Khái quát chung	29
2. Các bước thực hiện	37
II. Thực hành	37
BÀI 7. Phần múa Ấn Độ	38
I. Lý thuyết	38
1. Các vũ điệu Ấn Độ	38
2. Các bước thực hiện	43
II. Thực hành	43

BÀI 1. Phần cơ bản trong giống với giày da có đệm gót

Mục tiêu

Sau khi học xong bài này, người học có khả năng:

- Trình bày được các nguyên tắc múa trong giống.
- Thực hiện được các động tác trong giống.

Nội dung chính:

I. Lý thuyết

1. Bài tập trong giống

Bài tập thứ nhất: Plie ở các vị trí chân.

Trong bài tập này, thân trên, tay và đầu đều tham gia làm việc. Các bắp thịt và các khớp của chân duỗi ra, co vào trong một nhịp độ chậm và chắc chắn- Cơ thể học sinh thông qua sự khởi động các bắp thịt sẽ chuẩn bị cho các động tác phức tạp hơn. Buổi học rất hợp lý với sự bắt đầu của động tác này.

Bài tập thứ hai: Battements tendus nối tiếp với Battements Jetes- luyện tập tư thế duỗi thẳng và độ mở của chân. Trong động tác này có sự tham gia của các nhóm bắp thịt lớn nhỏ. Đây là động tác cơ bản luyện sức cho chân.

Battements tendus Jetes có liên quan khăng khít với Battements tendus; do đó, hai động tác này tiến hành liên tục tiếp theo nhau. Tốc độ tiến hành so với Battements tendus sẽ nhanh gấp hai lần.

Bài tập thứ ba: Rond de jambe par terre (trong các lớp nhỏ và các lớp lớn kết hợp với Grand rond de jambe jetes). Grand de jambe jetes là một động tác phức tạp tiếp theo Rond de jambe par terre nhưng có đá chân ở độ cao 90⁰

Cả hai động tác này kết hợp với nhau trong bài tập (với mức độ phức tạp khác nhau) sẽ có hiệu quả lớn để phát triển sự linh hoạt và bất động của khớp xương hông, từ đó ảnh hưởng rất nhiều đến độ mở của chân.

Trong phần kết thúc của tổ hợp Rond de jambe, Port de brass nhằm chuẩn bị cho thân trên và tay ở những bài tập tiếp theo, chúng sẽ phải tham gia trong phạm vi rộng và phức tạp hơn.

Bài tập thứ 4: Battements fondus. Đây là động tác đầu tiên mà chân trụ sẽ phải kiểm soát để chuẩn bị cho những động tác sau này phải dùng nhiều sức hơn.

Fondus rèn luyện độ mềm mại, tính đàn hồi khi ngồi xuống đứng lên, điều đó rất cần thiết trong phần hẩy sau này. Động tác này có thể so sánh như sự kéo căng và nén lại của một sợi dây cao su.

Có thể kết hợp fundus với frappe và doublee frappe là những động tác tiến hành sắc gọn, có sức. Nó sẽ luyện tập các bắp thịt và gân phản ứng nhanh gọn, tương phản với những động tác mềm mại.

Bài tập thứ 5: Rond de jambe en l'air. Rèn luyện sự linh hoạt của khớp đầu gối và làm cho các bộ phận dây chằng có sức đàn hồi.

Rond de jambe en l'air- chuyển động đường tròn của chân ở độ cao 45^0 hoặc 90^0 . Có thể kết hợp với quay Sur le cou de pied. Ở đây diễn ra quá trình làm việc qua lại của các bắp thịt và dây chằng. Rond de jambe en l'air 90^0 sẽ luyện sức của hông và giúp chân có khả năng làm việc lâu ở độ cao này (với sự mủ của xương hông)

Bài tập thứ 6: Petits battements sur le cou de pied- rèn luyện sự nhanh nhẹn, linh hoạt phần dưới của chân (từ đầu gối đến các ngón chân) trong khi phần trên hoàn toàn bất động và mở. Có thể kết hợp Petits battements với quay và chuyển hướng.

Bài tập thứ 7: Battements développés- đây là động tác khó nhất của bài học; nó tiến hành ở độ cao 90^0 hoặc hơn nữa nên đòi hỏi sự chuẩn bị nhiều mặt.

Développés phát triển độ xoạc và sức của xương hông để giúp học sinh có thể giữ được chân trên độ cao tối đa.

Développés chuẩn bị cho cơ thể bước vào các Adagio phức tạp ở giữa sàn, thậm chí cả phần nhảy, tại đó sức của xương hông phải đầy đủ, vị trí chân phải chính xác khi lên khỏi sàn và plié phải mềm mại sau khi nhảy.

Bài tập thứ 8: Grand battements fêlés.

Động tác này tích cực phát triển độ xoạc của chân hơn ở Développés, chân đá mạnh và cao. Do đó, thúc đẩy sự phát triển các bắp thịt và gân phía bên trong của đùi, tăng cường sự làm việc của khớp xương chậu.

Nhìn lại toàn bộ mục đích của các bài tập trong giống chúng ta thấy mỗi một động tác đòi hỏi các bắp thịt, các khớp xương chậu, khớp đầu gối được rèn luyện các tính năng khác nhau và bổ sung cho nhau. Sau đó, bài tập tiến hành trên $\frac{1}{2}$ bàn chân, tổ hợp dần dần phức tạp; nhiều động tác dần dần được tăng nhanh (thí dụ: Rond de jambe en l'air petits battements sur le cou de pied bắt đầu tập với tiết tấu $\frac{1}{2}$, sau đó $\frac{1}{4}$ và $\frac{1}{8}$ của nhịp).

Cường độ làm việc của bài học đòi hỏi chân trụ phải chịu đựng sự căng thẳng (duỗi thẳng chân trụ, đảm bảo độ mở, đứng trên $\frac{1}{2}$ bàn chân, và chịu đựng sức nặng của cơ thể).

Thân trên trong tất cả các bài tập phải luôn giữ tư thế thẳng đứng và vươn lên, trừ trường hợp đòi hỏi phải uốn lưng hoặc chuyển hướng theo yêu cầu của tổ hợp.

Tay trong các động tác thông qua các vị trí, tư thế để rèn luyện sự mềm mại, tính gợi cảm và hỗ trợ cho thân trên.

Tất cả mọi khả năng sử dụng chuyển động của đầu đều có thể kết hợp trong mọi động tác của bài tập, kể từ bài tập đầu tiên ở trong giống.

2. Các bước thực hiện

- Bước 1. Chuẩn bị

+ Trang phục

+ Giày

- + Tự khởi động
- Bước 2. Thực hiện các động tác cơ bản
- Bước 3. Thực hiện động tác liên tục.

II. Thực hành

PHIẾU THỰC HÀNH

1. Thực hành động tác trong giống

PHIẾU THỰC HÀNH				
Công việc: Thực hành động tác trong giống				
Bước công việc	Nội dung	Yêu cầu kỹ thuật	Trang thiết bị	Ghi chú
Bước 1	Chuẩn bị	- Đúng, đủ trang phục	Không	
Bước 2	Thực hành động tác đơn lẻ	Đúng chuẩn	Không	
Bước 3	Thực hiện động tác liên tục	- Thực hiện đúng động tác với âm nhạc - Thực hiện được liên tục nhiều lần	Không	

BÀI 2. Phần cơ bản ngoài giống với giày da có đệm gót

Mục tiêu

Sau khi học xong bài này, người học có khả năng:

- Trình bày được các nguyên tắc múa ngoài giống.
- Thực hiện được các động tác ngoài giống.

Nội dung chính:

I. Lý thuyết

1. Vấn đề chung

Bài tập ở giữa sàn cũng có mục đích ý nghĩa và sự phát triển như bài tập trong giống. Trình tự của nó trên cơ bản cũng như vậy. Thực hiện bài tập ở giữa sàn phải chú ý hết sức đến độ mở của chân và độ ổn định cân bằng của cơ thể (đặc biệt khi đứng trên $\frac{1}{2}$ bàn chân không có sự hỗ trợ của giống). Sự chính xác khi đặt trọng tâm, sự vươn cao của thân trên cả hai chân hoặc một chân, sự cân bằng, độ mở của xương hông chân động,... Đó là những điều kiện cơ bản để đạt được độ ổn định cân bằng.

Trong quá trình tập luyện trước gương, không nên tập trung sự chú ý tới một bộ phận nào đó của cơ thể, cần thiết phải chú ý tới tư thế tổng thể và dáng dấp của chân. Ngoài sự cảm thụ thông qua thị giác, cần phải có cảm giác bên trong sao cho chính xác.

Các động tác: plie ở mọi vị trí và các loại developpes, demi rond de jambe developpes, Adagionhor, động tác Battements ten dú, jettes, fondus và Grand battements jettes là những bài tập cơ bản cần tập hàng ngày. Rond de jamb par terre, Rond de jamb en l'air, Battements jappes, doubles jrappes và petits battements, Sur le cou de pied... Có thể kết hợp với động tác cơ bản khác.

1.1. Adagio (chậm)

Adagio- Câu múa được hình thành từ những loại Developpes khác nhau, các bước chuyển hướng chậm trong các tư thế (tour lent) các Port de bras, các loại Renverse, grand fouette, quay Sur le cou de pied và quay trong các tư thế lớn.

Những động tác của Adagio sẽ học dần theo trình tự. Trong các lớp nhỏ, Adagio được hình thành từ những dạng releve lent ở độ cao 90° đơn giản nhất, Developpes, Port de bras, tiến hành với tốc độ chậm trên cả bàn chân trụ.

Các lớp nhỏ Adagio được phức tạp hóa bằng các bước chuyển hướng ở tư thế lớn; độ cân bằng trong các tư thế ở độ cao 90° với sự kiếng gót chân trụ, các loại chuẩn bị quay và quay trong các tư thế lớn, quay Sur le cou de pied, sự chuyển tiếp từ tư thế này sang tư thế khác... Tốc độ của Adagio sẽ nhanh hơn so với các lớp nhỏ.

Trong các lớp lớn khái niệm Adagio mang theo tính chất ước lệ. Nó có thể tiến hành không những trong tiết tấu cố định mà có thể tăng nhanh lên, trong cấu tạo có sự khác biệt: Có thể đưa vào Adagio các động tác quay lớn, quay renverse, fouette và một vài loại nhảy.

Ở đây Adagio đã chuẩn bị cho cơ thể tiến tới Allegro- Tiết tấu tăng nhanh và có động lực gần gũi với Allegro. Ý nghĩa của Adagio rất lớn; nó kết hợp hàng loạt động tác trong một dây xích hài hòa, phát triển và củng cố các dáng dấp tư thế của múa cổ điển Châu Âu.

Nếu như trong các lớp nhỏ và nhỏ Adagio rèn luyện sự ổn định cân bằng, các thói quen điều khiển thân trên hết sức thoải mái (khi làm các bước chuyển tiếp từ tư thế này sang tư thế khác) luyện cho động tác tay gợi cảm và mềm mại... Trong các lớp lớn ta sử dụng các động tác kỹ thuật khó trong Adagio kết hợp với kiễng gót chân trụ. Chúng kết hợp với nhau theo nhiều dạng phức tạp để chuẩn bị cho những động tác sau này.

Trên sân khấu, giữa phong cách múa của nam và nữ có những nét khác nhau riêng, chúng ta ít gặp Adagio của nam như một hình thức múa. Tuy nhiên, cũng như nữ, việc học Adagio hết sức cần thiết vì nó liên quan chặt chẽ đến phần nhảy, nhất là các loại nhảy lớn, tạo ra cho họ các tư thế đẹp chuẩn xác.

Trong kết cấu với âm nhạc, việc xây dựng Adagio phải đặc biệt chú ý sao cho phù hợp với câu nhạc. Adagio nhỏ được xây dựng trên cơ sở một câu nhạc không ít hơn 4 nhịp 4/4 hoặc 8- 12 nhịp. Adagio lớn từ 12-16 nhịp. Để sử dụng Adagio âm nhạc phải rõ ràng về tiết tấu, nhịp điệu và vương vấn về kết cấu.

Những động tác mạnh (quay trong các tư thế lớn, Grand fouette, renverse, quay Sur le cou de pied...và hàng loạt các động tác khác) bao giờ cũng bắt đầu ở phách mạnh của nhịp (hoặc phách 1 hoặc phách thứ 3). Nếu động tác bắt đầu ở phách yếu của nhịp (phách 2 hoặc phách 4) thì sự nhất quán trong cấu tạo giữa âm nhạc và múa sẽ bị phá hủy.

Các loại động tác liên kết hoặc động tác hỗ trợ như Pas de bourie, passe thường vào phách yếu của nhịp.

1.2. Allegro (Nhanh)

Nhảy- Phần khó nhất của bài tập. Tất cả những gì đòi hỏi ở phần bài tập trong giống và ở giữa sàn đều có liên quan trực tiếp đến phần nhảy và thúc đẩy sự phát triển của phần này rất nhiều.

Độ nhảy phụ thuộc vào sức của các bắp thịt chân, tính đàn hồi, sự chắc chắn của các dây chằng bàn chân, đầu gối, các ngón chân, vào sự phát triển của gân (ở phía gót chân)... Điều chủ yếu nhất là phải biết kết hợp demi plie với sức bật khi bắt đầu nhảy lên cho hài hòa. Thân trên luôn giữ chắc và có cảm giác nâng lên trong quá trình nhảy. Tay cũng giúp nhiều cho nhảy, nhất là khi ở trên không, khi lấy đà và kết thúc ở plie.

Trong năm thứ nhất các bài tập đã tạo dần những yếu tố để bước vào tập phần này như độ mở, tính đàn hồi của plie, tư thế đầu, tay, thân trên.

Nhảy ở vị trí 1- 2 và 5 sẽ học 2 tay vịn giống (temps leve) sau đó tiếp tục changement de pied- Echappe- Assamblejete... Mỗi loại nhảy này khi mới học đứng ở tư thế hai tay vịn giống không quá hai tuần lễ. Sau đó tiến hành ở giữa sàn.

Trong tất cả các lớp, nhưng tổ hợp nhảy đầu tiên cần phải được cấu tạo từ những loại nhảy nhỏ từ hai chân rơi xuống hai chân, để chuẩn bị cho những loại khó

hơn, từ hoay chân rơi xuống một chân. Chuyển tiếp từ nhảy nhỏ sang nhảy lớn cần phải có quá trình. Những nhảy lớn không phức tạp sẽ kết hợp trong tổ hợp cùng với những nhảy nhỏ.

Tiếp theo sau là những nhảy lớn có kỹ thuật khó hơn: Saute de basque, cabriolle (trong các lớp lớn của nam nó được phức tạp hóa bằng đập chân, quay chuyển hướng và quay trong không trung). Sau khi tiến hành các tổ hợp từng nhóm nhảy nhỏ kết hợp với đập chân.

Tiết tấu các bài tập phần nhảy do giáo viên quy định sao cho phù hợp với yêu cầu cụ thể của chương trình từng lớp.

Tất nhiên sẽ phải có sự khác biệt giữa các lớp. Tất cả những động tác nhảy mới học đều phải tiến hành theo tiết tấu chậm. Tiết tấu sẽ tăng lên tùy theo mức độ thuần thục của động tác.

2. Các bước thực hiện

- Bước 1. Chuẩn bị
- + Trang phục
- + Giày
- + Tự khởi động
- Bước 2. Thực hiện các động tác cơ bản
- Bước 3. Thực hiện động tác liên tục.

II. Thực hành

PHIẾU THỰC HÀNH

1. Thực hành động tác ngoài giống

PHIẾU THỰC HÀNH				
Công việc: Thực hành động tác ngoài giống				
Bước công việc	Nội dung	Yêu cầu kỹ thuật	Trang thiết bị	Ghi chú
Bước 1	Chuẩn bị	- Đứng, đủ trang phục	Không	
Bước 2	Thực hành động tác đơn lẻ	Đúng chuẩn	Không	
Bước 3	Thực hiện động tác liên tục	- Thực hiện đúng động tác với âm nhạc - Thực hiện được liên tục nhiều lần	Không	