

蒙古族舞蹈基本训练教程

附达斡尔族 鄂温克族 鄂伦春族民间舞蹈



斯琴塔日哈 主编

内蒙古人民出版社

鄂温克族 鄂伦春族民间舞蹈

蒙古族舞蹈基本训练教程

蒙古族舞蹈基本训练教程
MENGGUZU WUDAO
JIBENXUNLIAN JIAOCHENG

斯琴塔日哈 主编

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城西街 82 号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.75 字数: 327 千 插页: 4

1988年3月第一版 1989年6月第1次印刷

印数: 1—2,375 册

ISBN 7-204-00355-1/J·34 每册: 3.80元



蒙古族鄂尔多斯舞蹈

鄂伦春族舞蹈



蒙古族布利亚特舞蹈

鄂温克族舞蹈



达斡尔族舞蹈



蒙古族锡林郭勒舞蹈

序

盼望已久的《蒙古舞基本训练教材》，在内蒙古舞蹈家们的共同努力下，经过长期的缜密研究和筛选，终于汇编成册和读者见面了。这是我国舞蹈界的一件大喜事，为学习和研究蒙古族舞蹈的同志们提供了一本完整、系统、详尽的资料。我衷心地祝贺这本书的出版！我相信，由于它的问世，在推动内蒙古舞蹈事业的发展方面，必将起到积极的作用。

内蒙古地区的舞蹈有着悠久的历史，在距今四、五千年以前，就有了不同类型的舞蹈，在浩繁的阴山岩画上，我们可以看到先民们的原始舞蹈形象。进入元代以后，舞蹈的种类就更加丰富了。但是，真正的繁荣兴盛，还是新中国成立以后的事。过去的舞蹈见诸文字记载的很少，基本训练的教材就更没有了。今天能有一本循序渐进的训练民族舞蹈人才的教材，是十分可贵的，这是在党的民族政策光辉照耀下所取得的巨大成果。

培养舞蹈人才没有整套的教材和科学的训练方法是不行的。舞蹈人才的成长，一靠教育，二靠艺术实践，二者不可偏废，但首先是教育，没有教育，实践往往会陷入盲目之中。这本书运用马克思主义的民族学和美学观点来分析多年来所建立起的蒙古舞基本训练的内容，予以鉴别和取舍，并吸收了各种流派的精华，使之更加

科学，因此也是内蒙古舞蹈家们在表演、教学实践中所积累起来的宝贵经验。

书中舞蹈动作的名称、分类是以舞蹈动作的形象命名的。舞蹈的组合，包括手型，手、脚位置，动律，舞步，身段等六部分，它是从民族民间传统舞蹈（包括宗教舞蹈“萨满”和“查玛”、喇嘛跳鬼以及宫庭中礼仪性舞蹈）和生活劳动中的动作经加工提炼而成的。同时，也从当代舞蹈家们的舞蹈创作中选择了具有代表性、民族风格特点及技术性较强的动作纳入教材的范围，如对《盅碗舞》、《鄂尔多斯》、《筷子舞》、《安代舞》、《牧马舞》、《雁舞》、《驯马手》、《挤奶员》、《摔跤舞》、《心中的歌儿》、《挤奶站》、《鄂伦春舞》、《达斡尔舞》和《鄂温克舞》等均做了科学的、系统的分析、研究，进行了综合性的归纳。特别注意到民族舞蹈的风格气质，无论是独舞、群舞，带道具的或徒手的舞蹈，都不能忽略蒙古舞所特有的刚健、粗犷、柔韧、舒展、热情、豪放、细腻、端庄等不同特点，尤其是具有节奏性强、阳刚之美的舞蹈，更是民族舞蹈基本训练内涵的本质要求。

把蒙古舞做为—门学科来学习、研究，就必须掌握蒙古舞的风格、动律、节奏、技巧和舞蹈形式，而把握民族气质就更加重要。

这本书不仅提供了蒙古族舞蹈技术范例，同时也比较全面详尽地介绍了内蒙古自治区的达斡尔、鄂温克、鄂伦春三个兄弟民族的诸多舞蹈形式和动作名称，为学习这三个兄弟民族的舞蹈确立了明确的动作概念。

当然，这本教材并不是十全十美的，今后还需要有更多的从事蒙古舞教学的专家们在实践中不断地充实它，丰富它，使其更加完善，以利于培养人才。我相信，随着社会主义现代化的发展，内蒙古舞蹈事业一定会出现一派更加欣欣向荣的景象。

贾作光

1987年1月26日

前言

1985年11月，内蒙古文化厅和中国舞蹈家协会内蒙古分会联合举办了为期两个月的全区蒙古舞教材学术讨论会。在此基础上组成了以斯琴塔日哈为主编的7人编委会，于1986年5月开始正式工作。

第一——七章，由斯琴塔日哈撰写；第八章，由基·白歌乐撰写；第九章，由乌云撰写；第十章，由白铭撰写；第十一章，由斯仍撰写；第十二章，由业西诺日布撰写；第十三章，由苏荣撰写；第十四章，由斯琴塔日哈、乌云、白铭、基·白歌乐、斯仍共同撰写。

本教材由十四章训练内容和六年制教学大纲组成。关于蒙古古典舞蹈《查玛》、《萨满》的基本动作，准备将来单独编写成一套教材，故未列入书中。

达斡尔、鄂温克、鄂伦春三个兄弟民族，在长期的历史发展过程中，与蒙古族有着非常密切的关系，居住地区相连，由于文化上的相互交流，反映到舞蹈艺术中，就有许多相近、相似之处，为了丰富蒙古舞的内容，更好地反映兄弟民族人民的生活，将三个兄弟民族的舞蹈单独成章，附于书后，以供训练之用。

由于时间仓促，撰写者水平有限，加之经验不足，肯定有许多缺点和疏漏之处。如果比作攀登高峰，我们仅仅是架设了第一阶人梯，真正登上高峰——建立起系统、科学、完整的蒙古舞教材体系，还要靠几代人的不懈努力。我们今天所做的工作，假如能为后人留下探路、辟径的足迹，我们便可以自豪地说：“我们完成了我们这一代舞蹈工作者所应该完成的历史使命。”

本教材在撰写过程中，曾得到内蒙古歌舞团、内蒙古艺术学

校、内蒙古直属乌兰牧骑、赤峰市文化局及赤峰民族歌舞团、兴安盟歌舞团、哲盟科左中旗文化局、内蒙古民委、内蒙古语委、内蒙古人民出版社等单位的大力支持，在这里向上述单位和所有帮助我们的工作的同志，表示诚挚的感谢。

本教材撰写完成后由基·白歌乐同志抄写成册。沙痕同志对全书的文字进行了细致的加工和润色，为此付出了大量的心血。

本书的插图由解力军同志绘制。服装设计图由纳木同志绘制。

伴奏音乐由乌云其其格同志选编；赵士芳同志绘谱。

在中华人民共和国成立四十周年之际，我们捧上这部教材，作为内蒙古各族舞蹈工作者的献礼，以此感谢党和人民对我们的培育之情。

目 录

第一章 总论	(1)
附：舞台方位图	(8)
第二章 基本手型、手位，基本脚型、 脚位及基本体态	(9)
第一节 基本手型及手的基本位置	(9)
第二节 基本脚型及脚的基本位置	(13)
第三节 基本体态	(16)
第三章 地面练习及胸、背训练	(19)
第一节 地面练习	(20)
第二节 胸、背训练	(20)
第四章 主要动律	(28)
第一节 绕圆动律	(29)
第二节 拧转动律	(45)
第三节 横摆扭动律	(48)
第四节 拧倾动律	(53)
第五章 肩部训练	(59)
第一节 硬 肩	(60)
第二节 柔 肩	(62)
第三节 绕 肩	(63)
第四节 耸 肩	(65)
第五节 甩 肩	(66)
第六节 碎 肩 (碎抖肩)	(68)
第六章 上肢训练 (臂、肘、腕、手部)	(70)
第一节 硬 腕	(71)
第二节 柔 臂	(73)

第三节	曲 臂	(77)
第四节	绕 腕	(78)
第五节	绕 臂	(81)
第六节	弹 拨 手	(84)
第七节	甩 手	(86)
第八节	抖 手	(89)
第九节	查 玛 手	(91)
第七章	下肢训练	(96)
第一节	蹲	(97)
第二节	小腿练习 (把上马步)	(99)
第三节	大腿练习 (把上乘骑舞姿)	(107)
第八章	腰部训练	(113)
第一节	胸 腰	(113)
第二节	软 腰	(115)
第三节	甩 腰	(119)
第四节	闪 腰	(121)
第五节	拧 腰	(122)
第六节	板 腰	(123)
第七节	涮 腰	(124)
第九章	基本步法	(127)
第一节	平 步	(127)
第二节	点 步	(128)
第三节	错 步	(130)
第四节	拖 步	(130)
第五节	踏 步	(131)
第六节	跺 步	(132)
第七节	碎 步	(133)
第八节	跑跳步	(134)
第九节	吸腿步	(135)
第十节	迂回步	(138)
第十一节	鹰式蹲步	(141)
第十二节	安代步	(143)

第十三节	海青步	(144)
第十四节	赠 步	(145)
第十五节	悠晃步	(147)
第十六节	颤 步	(148)
第十七节	射 步	(149)
第十八节	越吸步	(150)
第十章	跳	(151)
第一节	小跳	(152)
第二节	中跳	(161)
第三节	大跳	(170)
第十一章	转	(182)
第一节	碾 转	(183)
第二节	碎步转	(193)
第三节	颠步转	(195)
第四节	点步转	(199)
第五节	跳 转	(201)
第六节	特殊转	(207)
第十二章	马 步	(215)
第一节	乘骑基本姿态及手势	(216)
第二节	立掌步	(223)
第三节	跼 步	(225)
第四节	蹂 步	(226)
第五节	踢腿步	(228)
第六节	吸腿步	(231)
第七节	刨地步	(233)
第八节	走马步	(235)
第九节	撩弹腿步	(238)
第十节	索恩步 (大迈步)	(241)
第十一节	抬腿步	(242)
第十二节	跑跳步	(243)
第十三节	打点步	(244)

第十四节 躲闪步	(245)
第十五节 奔驰步	(247)
第十六节 才布日步	(248)
第十七节 3位卷身套马步	(249)
第十八节 3位横错步	(249)
第十九节 上马和下马动作	(250)
第十三章 达斡尔族、鄂温克族、鄂伦春族民间舞蹈.....	(252)
一、达斡尔族民间舞蹈	(252)
第一节 步 法	(252)
第二节 鲁日格勒	(257)
第三节 布谷鸟	(260)
第四节 很玛	(261)
第五节 挑水	(261)
第六节 劝架	(262)
二、鄂温克族民间舞蹈	(262)
第一节 步 法	(263)
第二节 双人舞(圈舞)	(267)
第三节 模拟劳动、生活的舞蹈	(270)
三、鄂伦春族民间舞蹈	(273)
第一节 步 法	(273)
第二节 模拟劳动、生活的舞蹈	(276)
第三节 喜庆、仪式性舞蹈	(278)
第十四章 组合部分.....	(280)
第一节 安 代	(280)
第二节 盅碗舞	(289)
第三节 筷子舞	(300)
第四节 布里雅特民间舞蹈	(309)
第五节 《托普修尔》乐舞	(314)
第六节 摔跤舞组合	(324)
第七节 布里雅特马步	(328)
六年制民族舞专业蒙古舞教学大纲	(332)
附录 舞曲	(345)

第一章 总论

在七百年前，崛起于北方草原的一个游牧部落，从额尔古纳河密林深处走出来，横渡腾汲思海，驻牧于大漠南北广阔草原之时，便开始了她伟大、艰难的发展历程，这便是后来登上历史舞台，曾一度统一中国，称雄欧亚而震撼世界的蒙古民族。与所有的民族一样，伟大的蒙古民族在她繁衍、昌盛、发展的进程中，为人类物质文明做出贡献的同时，也创造了自己独特的草原文化，其中堪称“艺术之母”的舞蹈艺术，渊源可以追溯到远古时代，蒙古最古老的舞蹈形式是模拟各种飞禽走兽形态的狩猎舞，俄国旅行家伊万诺夫对布里雅特蒙古族进行考察后，写道：

“黑山鸡舞用弹舌作响，吹口哨，学鸡叫等伴奏，表演者一边舞蹈，一边模仿黑山鸡的动作和叫声。”（《布里雅特蒙古史》上册，第80页，[苏]符·何·库德里亚采夫、格·恩·鲁缅采夫等著，高文德译）

元代著名诗人迺贤在《塞上曲》一诗中描绘了当时欢歌饮宴，击打鞭鼓而集体舞蹈的热烈场面：“马乳新桐玉满瓶，沙羊黄鼠割来腥。踏歌尽醉营盘晚，鞭鼓声中按海青。”

古代的蒙古部落，在出征前的誓师会上，军事首领率部下跳雄壮激烈的集体舞蹈，以励斗志，坚定信心。

元代的“倒喇舞”是一种以歌伴舞的形式，倒喇是蒙语，歌唱的意思，陆次云在《满庭芳》中有如下的描写：“舞人矜舞态，双瓯分顶，顶上燃灯，更口噙湘竹，击节堪听。”

元代沿袭了宋代宫廷歌舞遗制，但是注入了蒙古民族民间歌