



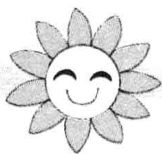
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

舞狮 WUSHI

主编 杨永峰 武君昭
审订 宋继新





阳光体育运动丛书

舞狮

主编 杨永峰 武君昭
审订 宋继新



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

舞狮 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-769-2

I. 舞… II. 吉… III. 狮子舞—中国—青少年读物 IV.G852.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092011 号

舞狮

主编 杨永峰 武君昭

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-769-2 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

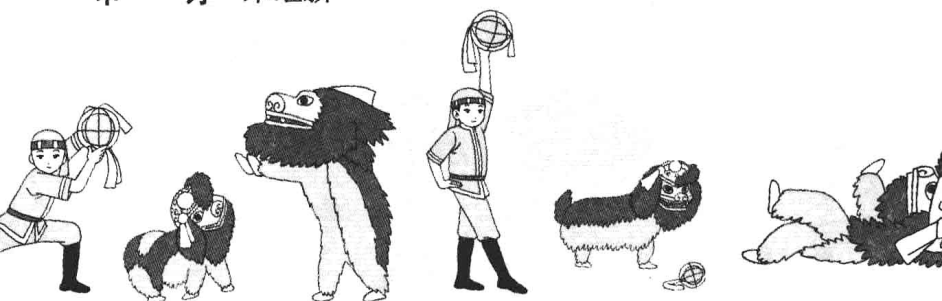
舞狮

主编 杨永峰 武君昭

副主编 张斌 张妍昕

编者 杨永峰 武君昭 张斌 张妍昕

审订 宋继新



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

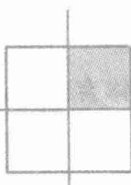
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

黄仁





阳光体育运动丛书



舞狮

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 场地、器材和装备

第一节 场地·····9

第二节 器材·····10

第三节 装备·····11

第三章 基本技术

第一节 握法与手法·····13

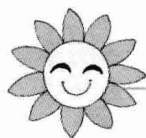
第二节 基本步法·····18

第三节 引狮员基本动作·····23

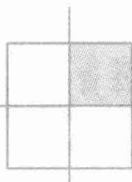
第四章 北狮和南狮技术动作

第一节 北狮技术动作·····36

第二节 南狮技术动作·····53



阳光体育运动丛书



舞狮

目录

第五章 比赛规则

第一节 程序.....71

第二节 裁判.....72

第一章 概述

中国是舞狮运动的发源地。舞狮运动自问世以来，一直深受各族人民的喜爱，历代相传，鼎盛不衰，并由此形成了极其灿烂的舞狮文化。





第一节 起源与发展

舞狮在中国原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的民间传统文体活动，经过两千余年的发展，其形式、种类繁多，风格、流派异彩纷呈。



一、起源

舞狮又称狮舞、狮子舞、耍狮子等，是源于中国，并广泛流行于东亚、东南亚各国和世界其他国家、地区的一种集娱乐、武术、杂技、音乐、竞技等为一体的综合性民间文化活动。由于舞狮运动历史悠久，流传广泛，形式多样，对其起源的说法历来众说纷纭，莫衷一是。

一般认为，舞狮自唐代以来开始广泛流行，有关唐代舞狮的文献记载也较多。著名的如白居易的《新乐府·西凉伎》：“刻木为头丝作尾，金镀眼睛银贴齿。奋迅毛衣摆双耳，如从流沙来万里。”把一个酷似现代北狮的形象勾勒得惟妙惟肖。唐代最著名的就是“五方狮子舞”，该舞是盛唐时期皇宫中专为皇帝观赏所排练的一种狮舞。

二、发展

由于舞狮具有民族性、表演性、娱乐性、审美性、健身性及教育性等功能，一直深受人们的青睐和喜爱。伴随着舞狮运动的不断发展，舞狮艺术也日臻完善，舞狮运动作为中华传统体育文化的一部分，已成为世界体育文化的组成部分。

1995年，“国际龙狮总会”和“中国龙狮协会”相继成立，中国传统的舞狮运动迅猛发展。

1996年，国家体育总局在广东肇庆首次制定了《舞狮竞赛规则》，并于2001年在上海体院进行了修改。

1997年12月，第1届全国舞狮比赛在广东番禺成功举办。此后我国又举办了多次国内外舞狮邀请赛、世界龙狮锦标赛及全国龙狮锦标赛等，并将舞狮运动正式列入农民运动会的比赛项目，从而大大地推动了这项民族传统体育运动的开展与普及。

如今，舞狮运动已跨出国门，走向世界，与世界各国进行交流，并取得了长足的进步。世界上只要有华人的地方，就有舞狮运动的继承和开展，它已经成为了中华民族的一种精神象征。



第二节 特点与价值

舞狮有南狮和北狮之分，北狮动作轻巧，以跳跃、翻腾为主，流行于华北、华东部分地区；南狮则动作大而威猛，鼓乐雄壮，闻之令人振奋，盛行于广东、广西、港澳台地区和新加坡等地。



一、特点

(一) 北狮动作特点

北狮，顾名思义，北方的狮子。北狮的外形与真狮很相像，全身披金黄色毛，舞狮者（一般两人合舞一只大狮子）只露双脚，不见其人。北狮有雌、雄之分，还有文狮、武狮、成狮、崽狮之别。北狮狮头一般是木雕，舞者下身穿着和狮子同色的裤子和花靴，舞时全身被狮被遮盖。动作一般有跌扑、翻滚、跳跃、擦痒等，也有滚绣球、过跳板、上楼台等技巧动作。北狮的“摆阵”（即摆青）和“破阵”（即采青）十分惊险，显示出奇、难、险的特色。

北狮威武雄壮、勇敢好斗、豪放大度，具有王者风范。狮型为头大嘴方，狮身呈金黄色。表演的“狮头”



和“狮被”是不连接在一起的，通过狮被把两人绑在一起，使得表演难度增加，因此两人的协调配合是完成动作的保证。一般表演阵容由引狮员和双狮组成，在平地、高台、梅花桩、球或跳板上进行表演。

我国杂技舞狮均属北狮一派，形态动作雄壮威武，情态动作委婉和顺，表演风格比南狮细腻柔和。表演不仅有引狮员与单狮、引狮员与双狮不同组合的戏耍，还有“斛斗”和“叠罗汉”等高难度动作的造型技巧。另外从表演区域、器材、动作的多样性、表演的趣味性等方面北狮亦具有它独特的风格。

（二）南狮动作特点

佛山醒狮被称为南狮，是富有南方风格的一种狮型。它额高而窄，眼大而能转动，口阔带笔，背宽，鼻塌，面颊饱满，牙齿能隐能露，分文狮、武狮和少狮三大类。文狮以刘备、关公作脸谱，武狮以张飞作脸谱，文狮表现温驯而和善，武狮表现勇猛而刚烈；少狮即幼狮，憨态可爱，一般跟随文、武狮同场表演。南狮造型极度夸张浪漫，威武雄壮，美丽活泼，形神兼备。南狮的表演形式主要是以单狮（由两人组成）在“桩阵”上表演为主，地面表演为辅。因为南狮的“狮头”和“狮被”是连接在一起的，队员之间不捆在一起，运动比较

自由，动作速度快，灵活多变，运动幅度大，难度高，惊险性大，突出在蹦、跳、飞跃、采青等动作上。桩上飞跃技巧是南狮动作之精华，成为南狮表演的一大亮点。



二、价值

（一）健身娱乐功能

舞狮是一种集武术、舞蹈、音乐等综合因素于一体的体育项目，通过鼓乐将武术和舞蹈有机地结合起来，在变化的节奏中完成各种造型和表演动作。“鼓乐激昂雄狮起舞”，对表演者来说，这是一种极好的身体和精神的双重锻炼，对于观赏者也不失为一种健康休闲、调节身心的方式。

（二）教育功能

舞狮作为民族传统体育中的一项内容，它的产生和发展是与中华民族的传统文化一脉相承的，其文化内涵，既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围有直接联系。因此，从事舞狮活动，不仅是动作技能和身体素质等方面的锻炼，更是一种民族传统文化的学习和教育，它能增进对本民族文化更加直观和深入的了解，激

发民族自信心和自豪感。

(三)表演功能

舞狮以其鲜明的表演性为人们所珍视。它是利用人体多种姿态,在动态行进和静态造型中将力度、幅度、速度、耐力等揉合于舞狮技巧,完成各种高难动作的。舞狮的套路编排内容丰富、构思巧妙、结构新颖、风格别致。在或静或动中,塑造了狮子的优美形象,展现狮子的精气神韵。可见,舞狮有着宽广的表演空间,经过艺人们的精彩演绎,极具表演性和观赏性。

(四)竞赛功能

舞狮的竞赛功能是与其竞技性和表演性分不开的。与其他民族传统体育项目一样,舞狮的发展也离不开竞赛。竞赛加速了各具地方特色的舞狮流派的形成,同时也促进了各项技艺的提高,它是我国舞狮发展的重要手段和途径。

第二章 场地、器材和装备

舞狮运动对于场地、器材和装备的要求比较高，本章重点介绍这项运动的场地规格与要求，以及所需的器材和装备。对于参加舞狮运动的人来说，了解和掌握好本章内容，是十分必要的。





第一节 场地

良好的场地是开展舞狮运动的必备条件，也是初学者需要了解的内容。



一、规格

- (1) 舞狮场地为边长 20 米的正方形平整场地；
- (2) 场地边线宽 0.05 米，边线内沿为比赛场地；
- (3) 边线周围至少设 1 米宽的无障碍区。



二、设施

比赛在地毯上进行。



三、要求

场地上空从地面量起，至少有 8 米的无障碍空间。



第二节 器材

对于从事舞狮这项运动的人来说，良好的运动环境、优良的器材条件是学好、练好舞狮运动的前提。



一、引球

球体直径不少于 0.3 米，颜色、图案不限。



二、狮头

(一)刘备狮

黄面、白眉、白长发，脑后绘有 3 枚金钱，表示资格老、慈祥、和善、武中寓文、不擅打斗、只攻心计。

(二)关公狮

红面、黑眉、黑长发、青鼻紫角，脑后绘有双金钱，代表智勇双全、讲义气、忠肝义胆、浩气长存。

(三)张飞狮

黑面、黑眉、黑短发、青鼻铁角、红眼，口多有獠牙 2 枚，脑后绘有单金钱，表示勇敢、粗犷、威猛、擅打斗，故亦称之为门狮。