

民族舞蹈

贾晓玲 著



武汉出版社

民族舞韵

贾晓玲 著

武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

民族舞韵/贾晓玲著. - 武汉: 武汉出版社, 1999.12

ISBN 7-5430-2073-4

I. 民… II. 贾… III. 民族舞蹈-舞谱-中国 IV.J732.2

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第72949号

书 名: 民族舞韵

著作责任: 贾晓玲

责任编辑: 王业勤

封面设计: 薛英武

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江岸区北京路20号 邮编: 430014

电 话: (027)82842176 82839623

印 刷: 深圳有利印务有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12.75

版 次: 2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印 数: 0001-1000册

ISBN7-5430-2073-4/J · 76

定 价: 93.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

人勤生輝

唐继陵

我从懂事起就酷爱舞蹈，祖国大西北天山脚下是沐浴我成长的摇篮。活泼的新疆民族，欢快、变化多彩的民间舞蹈给我以强烈感染和熏陶。从13岁步入新疆艺术学校舞蹈专业起，就开始了我的民族舞蹈艺术的历程。

老师的教导，自己的刻苦训练和追求，23年的舞蹈艺术过程，把我从舞蹈必然王国带入舞蹈艺术的自由王国，带人如何用自己的情感和更加完美的形体展现去表现舞蹈艺术的高度和丰富的艺术内涵的再创作中。

艰辛的付出，带来丰硕的成果：

1989年参加表演舞蹈“春”，在第三届北京舞蹈比赛中获得优异成绩奖，受到国家民委教育司国家民委学术委员会的表彰；

1990年北京第十一届亚洲运动会“9.21”在人民大会堂为各国来宾演出“珠穆琅玛”。以中央民族歌舞团（成员）的名义演出了舞蹈“飞雪”等；

参加了中国国际民间艺术节的演出“普天同庆”；

在中央民族大学（原中央民族学院）舞蹈教育专业学习期间，于1990年编写了《新疆民族舞蹈》一书，由沙里曼和热娜娜教授作了专业上的鉴定并给予了高度的评价与肯定，在全国已发行并获得中央民族学院科研成果奖。

我曾先后在湖北省艺术学校、武汉市青少年宫、深圳市南山区大新小学、深圳市青少年活动中心、深圳市艺术学校任教。十三年的舞蹈教学、艰辛实践和再创作历程，使我在潜心研究中华民族舞蹈艺术精华和深邃的道路上越走越宽。

1994年，我编舞的舞蹈《我心中的红领巾》，获深圳市南山区第三届少儿花会音乐、舞蹈戏剧比赛表演一等奖，辅导一等奖，创作二等奖；

1996年，我编舞的塔吉克民族舞蹈《陀螺叮咛》，在第五届全国青少年“桃李杯”舞蹈比赛广东选手预选赛中，荣获教学剧目创作奖。

为了把我多年来对部分民族舞蹈韵律的研究体会奉献给广大舞蹈爱好者，特编写《民族舞韵》一书，将傣族、云南花灯、蒙古族、藏族、安徽花鼓灯、朝鲜族六个民族的舞蹈韵律、语汇，以图文并茂的形式，系统、全面地介绍给广大舞蹈艺术读者。此书适应中等专业艺术学校中国民族民间舞蹈课的基础训练，中小学形体课，以及第二课堂舞蹈教学使用。

此书编写成功，是在我的专业导师马跃、白莹、易国刚、桑姆、李颖珊、金玉华、满苏蒙、池夫子、蒙小燕、刘淑云、李桂兰、帕夏等教授培养下，加上自己的刻苦努力，钻研教材，经过十年来的教学实践而著成。在深圳创业中，我曾得到了林浩、唐维俊、刘焯铿、孙大海、李茂春、蓝志雄、赵秀琴、杨佛祥、梁小帮、谭根庭、苏成合、黄汝麟、冯洪根、单协和、温钢坚、焦新华、胡杰、蔡晓玲、郑海燕、刘振生、吕申科、张宗英、金慧娟、熊文波、冯奕凯、闫恒凯、罗佩佩、刘淑平、薛葵武、周映云、陆眉、曾旭、黄文浪、谭玉莲、林为农、闫月莹、热依汗、库来西、阿木提、佟吉生、金德滋、钟玲、张琦、刘淑明、华丽萍、杨德伟、张绍芬、周泽世、刘小宁、章东盘、艾尼瓦尔、吴明琪、李晓玲、王鑫、银杏吉斯、张其军、朱斌、黄新祥、陈主、赵长久、路梅、杨西·贝贝等各界人士与朋友的大力支持和帮助，谨此致谢。

感谢深圳艺术学校领导关心与支持。如果此书在独特风格和舞蹈结构上，能起到“抛砖引玉”的作用，这就是我一生的最大欣慰和最终的追求。



作者：贾晓玲女士

深圳艺术学校

贾晓玲

一九九九年六月二十日

贾晓玲女士编写的包括朝鲜、蒙古、藏、傣、云南花灯、安徽花鼓灯等六个民族和地区的民间舞教材，具有较好的训练价值、中华民族是一个多民族的国家，各民族有着自己独特风格的文化艺术传统。将各民族宝贵的文化艺术遗产整理出版，是一项很有意义的工作。

贾女士热爱民族舞蹈对民族舞蹈的掌握很认真，很投入，花费了大量的精力，并且有 900 余张精心摄制的图片，是一项很艰巨的工作。

中央民族大学舞蹈系



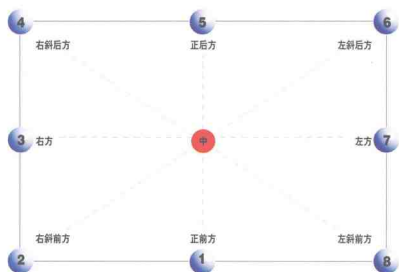
教授



副教授

一九九八年十二月二十七日北京

● ●	题 词
● ●	简 介
● ●	序 言
1 26	傣 族 舞
27 44	云南花灯舞
45 80	蒙 古 舞
81 118	藏 族 舞
119 152	安徽花鼓灯舞
153 195	朝 鲜 舞



- 1点方位 → 身对正前方
 2点方位 → 身对右斜前方
 3点方位 → 身对右方
 4点方位 → 身对右斜后方
 5点方位 → 身对正后方
 6点方位 → 身对左斜后方
 7点方位 → 身对左方
 8点方位 → 身对左斜前方



一位手：双手屈肘置膝下(前后即可)



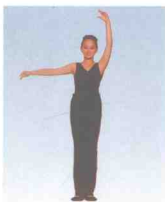
二位手：双手抬置胸前



三位手：双手上举



四位手：右手落胸前



五位手：右手打开侧平



六位手：左手落胸前



七位手：左手拉侧平

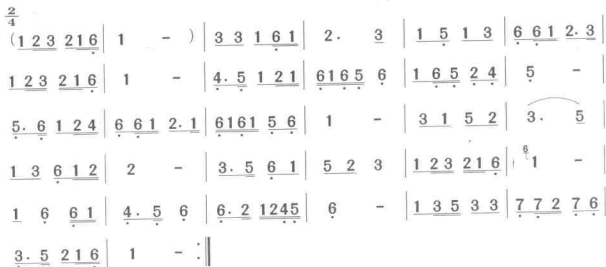
傣族舞蹈优美、恬静，感情内在含蓄，手的动作丰富，舞姿富于雕塑性，学习傣族舞时，要注意四肢及躯干各关节都要弯曲，才能形成“三道弯”的造型。

傣族舞蹈主要有模拟性，模拟动作如：孔雀、蝴蝶、鱼、大鹏鸟等。在生活中自娱性舞蹈也比较强，如节假日喜庆活动，泼水节更为突出。它以跳、转、翻、屈膝半蹲均匀颤动。手臂为“三道弯”后轮翻腕，内屈式由向前掏转的特点再现出了傣族舞蹈的风格，经过十年教学总结，初学者首先必须要掌握，长蹲短起的特点，如一步一点、前点、旁点、侧后点都是要经过长蹲短起的过程。

轻盈飘逸的“三道弯”造型，维妙维肖。

——贾晓玲

傣族手位(音乐)



傣族手位:

一位手: 身对1点, 正步站立, 双手提肘, 手指外扣领腕, 手心朝上, 手置胯后, 见图(1)。

二位手: 身对1点, 正步站立, 双手领腕、直向上抬至胸前, 双手背相对, 手指向外扣, 见图(2)。

三位手: 身对1点, 正步站立, 双手领腕上举, 手心朝下垂, 见图(3)。

四位手: 身对1点, 正步站立, 左手手型不变, 右手领腕落至胸前, 见图(4)。



5



6



7

五位手：身对1点，正步站立，左手手型不变，右手向右侧拉与肩平，见图(5)。

六位手：身对1点，正步站立，左手从上领腕落至胸前，见图(6)。

七位手：身对1点，正步站立，左手向左侧拉至与肩平，手心对外立掌，见图(7)。

 $\frac{2}{4}$

手训练组合 (音乐)



8



9



10

提翻手：1-2拍，身对1点，正步站立，双肘离身抬起，提手腕，手指下垂，见图(8)。

3-4拍，双手向外翻腕，半握拳，竖大拇指，双肘贴身相夹腰间，重复8遍。见图(9)。

提翻按掌：1-2拍，双肘离身抬起，提手腕，手指下垂，见图(10)。



11



12

3-4拍, 双肘下落夹腰间, 双手向上翻, 半握拳, 竖大拇指, 手心朝上, 见图(11)。

5-6拍, 双肘离身抬起, 抬手腕, 手指下垂, 见图(12)。

7-8拍, 双手从胸前向下按, 手腕置胯前, 见图(13)。



13



14

提翻二位手:

1-2拍, 身对1点, 正步站立, 双肘离身抬起, 领腕, 手指下垂, 见图(14)。

3-4拍, 双肘下落夹腰间, 双手向上翻, 半握拳, 竖大拇指, 手心朝上, 见图(15)。

5-6拍, 双手用手背领至侧平, 见图(16)。

7-8拍, 向胸前领腕, 手背腕相对, 见图(17)。



15



16



17



提翻三位手:

第1-2拍, 身对1点, 正步站立, 双肘离身抬起, 提手腕, 手指下垂, 见图(18)。

第3-4拍, 双肘下落夹腰间, 双手向上翻, 半握拳, 竖大拇指, 手心朝上, 见图(19)。

第5-6拍, 双手用手背腕领至侧平, 见图(20)。

第7-8拍, 向上领腕, 手背相对, 手指外扣。见图(21)。





22



23

提翻手双握立掌

第1-2拍，身对1点，正步站立，双肘离身抬起领腕，手指下垂，见图(22)

第3-4拍，双肘下落夹腰间，双手向上翻，半握拳，竖大拇指，手心朝上，见图(23)

第5-6拍，双手从胸前向侧平领腕至双肩上，手心朝外，见图(24)

第7-8拍，双手手心对外，向两侧平推掌，见图(25)



24



25

提翻手:

1-2拍, 身对1点正步站立。双肘离身抬起领腕, 手指下垂, 见图(26)。

3-4拍, 双肘下落夹腰间, 双手向上翻, 半握拳, 竖起大拇指, 见图(27)。

5-6拍, 双肘离身抬起, 往里翻手腕, 见图(28)。

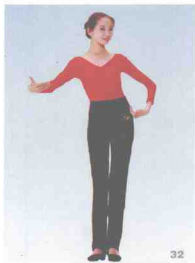
7-8拍, 左手下按至左胯下, 手指尖对内, 手心朝下, 右手立掌侧、斜下推。见图(29)正反四遍。

**推拉手, 共1-4拍:**

第1-2拍, 双手从胸前, (四指向里扣) 竖大拇指, 用手背腕向两侧平推。见图(30)。

第3-4拍, 屈肘向回拉, 手心朝下, 五指平伸凸起手腕。见图(31)。





32



33

推拉七位手共1-8拍:

第1-2拍, 双手从胸前向两侧拉开, 右手用手背腕, 竖起大拇指, 向2点推; 左手用手背腕向一位推。眼视8点。见图(32)。

第3-4拍, 双手向里翻腕, 下按左手至左胯下, 右手屈肘立掌, 眼视2点。见图(33)重复四遍, 反面重复四遍。



34



35

四位领腕手:

第1-2拍, 双肘离身抬起领腕, 手指下垂。见图(34)

第3-4拍, 向外翻腕, 半握拳, 竖大拇指, 双肘贴身相夹腰间, 见图(35)。

第5-6拍, 双手用手背腕领至侧平, 见图(36)。

第7-8拍, 左手用手背腕领至胸前手指外扣; 右手领腕至三位, 见图(37)。重复四遍。反面: 重复四遍。

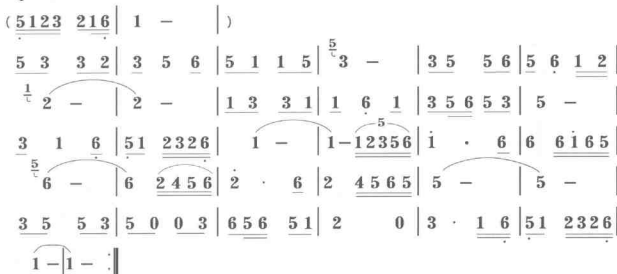


36



37

傣族跪组合训练(音乐)

 $\frac{2}{4}$ 慢、优美地。

共1-8拍:

第1-拍,双肘离身抬起领手腕,手指下垂。见图(38)

第2-拍,向外翻腕,半握拳,竖起大拇指,贴身相夹腰间。见图(39)

第3-4拍,双肘向两侧领腕至胸前,手背腕相对,眼视1点。见图(40)

第5-拍,双肘离身抬起,领腕,手指下垂,见图(41)。

第6-拍,向外翻腕,半握拳,竖起大拇指,贴身相夹腰间,见图(42)。

第7-8拍,双手领腕,至三位,手背相对,身体向下颤两下。见图(43)以上动作重复两遍。



38



39



40