

蒙古族 舞蹈 女班

中国民族民间舞传习
系列教材

中国民族民间舞传习
系列教材

赵铁春 韩萍 主编
斯琴·塔日哈 编著

本书是北京市科研基

地——科技创新平台立项项

目；是北京舞蹈学院中国民族

民间舞学科传习课规定教材。

该教材既是蒙古族舞蹈艺

术家斯琴·塔日哈数十年在当地

进行田野调查，从而整理、加工、

提炼出的蒙古族舞蹈的教材成

果，又是她在北京舞蹈学院中

国民族民间舞系授课实践的科

研成果。教材充分体现了艺术

家个人对蒙古族文化精髓和舞

蹈风格的独特理解和认识，因

此它既是个性的，又是大众的。

教材内容由浅入深，材料丰富

翔实，动作描述准确，图文并茂。

它既具有蒙古族舞蹈动作词典

的功能，又为教师授课提供了

选择和重组动作的基础。

本书主要适用于高等院校

舞蹈专业，也可供舞蹈爱好者

使用。



Menggu Zu Wudao Nüban

蒙古族舞蹈女班

赵铁春 韩萍 主编 斯琴·塔日哈 编著



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

蒙古族舞蹈. 女班 / 斯琴·塔日哈编著. — 北京 : 高等教育出版社, 2010.3

(“中国民族民间舞传习”系列教材 / 赵铁春, 韩萍主编)

ISBN 978-7-04-028289-4

I. ①蒙… II. ①斯… III. ①蒙古族—民族舞蹈—中国—高等学校—教材 IV. ①J722.221.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001236号

策划编辑	张卓卓	责任编辑	潘亚文	封面设计	张申申
版式设计	张申申 余 杨	责任校对	俞声佳	责任印制	陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16
本册印张 21.25
总 印 张 96
本册字数 470 000

版 次 2010年3月第1版
印 次 2010年3月第1次印刷
总 定 价 118.00元 (共8册)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28289-003



斯琴·塔日哈(1932—),女,蒙古族。

国家一级演员。

第三届全国人民代表大会代表。

第四、五、六、七届内蒙古政协常委。

曾任中国舞蹈家协会副主席、内蒙古文学艺术联合会副主席、内蒙古舞蹈家协会主席。

现任中国舞蹈家协会顾问,内蒙古文联名誉副主席,内蒙古舞蹈家协会名誉主席。

北京舞蹈学院客座教授。

自20世纪40年代步入舞蹈领域以来,亲自参与了内蒙古民族舞蹈事业的开辟和创建。青年时代以舞蹈表演为主,除任内蒙古歌舞团主要演员之外,兼做基本功训练教员。到了中、老年以后,以教学工作为主。同时与他人合作,经长期研究、整理的蒙古舞教材,自1989年正式出版以来,被国内大部分艺术院校所采用。

曾表演的主要节目包括独舞《土尔扈特》、《盅碗舞》、《筷子舞》、《牧羊姑娘》、《金盅舞》、《心中的歌》等;双人舞《希望》、《柴郎与村女》、《鞑靼》等;群舞《鄂尔多斯》、《哈库麦》、《布里亚特婚礼》、《挤奶员》、《藏舞》、《红绸舞》、《乌克兰》、《采茶扑蝶》、《牛奶站》等;舞剧《猎人与金丝鸟》、《乌兰保》等。同时,还编创了大量舞蹈作品,如独舞《盅碗舞》、《筷子舞》、《金盅舞》、《心中的歌》;群舞《索伦青年》、《布谷鸟》、《春天来了》;集体编创的大型歌舞《草原上升起不落的太阳》;舞剧《乌兰保》、《猎人与金丝鸟》等。

曾发表的学术论文及著作包括《探寻的足迹——采集蒙

古族“托普修尔乐舞散记”》(《舞蹈论丛》,1982年第3期);《民族舞蹈教学研究》(《舞蹈论丛》,1983年第3期);《保护和发展民间舞蹈艺术》(《舞蹈艺术》,1981年第1期);《在党的民族政策的光照耀下发展民族舞蹈事业》(《舞蹈杂志》,1979年);《蒙古传统舞蹈概述》(《蒙古文化通讯》,1993年);《蒙古族舞蹈基本训练教程》(任主编,1989年由内蒙古人民出版社出版)。

1955年随中国青年艺术团赴波兰参加世界青年联欢节演出,领舞表演的群舞《鄂尔多斯》参加民间舞比赛荣获金质奖;1957年自治区成立十周年文艺评选中,女群舞《布谷鸟》获二等奖;1961年编创的《盅碗舞》在第七届世界青年联欢节民间舞比赛中获金质奖(由青年演员莫德格玛表演);1979年国庆30周年文艺调演中女群舞《春天来了》获二等奖;1980年全国首届舞蹈比赛老艺术家示范演出中表演的独舞《心中歌》获优秀表演奖。

曾应邀赴内蒙古歌舞团、伊盟歌舞团、呼盟歌舞团、哲盟歌舞团、包头歌舞团、内蒙古艺术学院、北京舞蹈学院、上海戏剧学院、赤峰艺术学校、哲盟艺术学校、中央民族大学艺术系、解放军艺术学院、西北民族学院艺术系、台湾文化大学、台湾“国立”艺术学院、台北民族舞团、台北兰阳舞蹈中心等文艺团体及艺术院校教授蒙古族舞蹈等课程。北京舞蹈学院、中央民族大学舞蹈学院、内蒙古大学艺术学院客座教授。

曾出访苏联、匈牙利、波兰、朝鲜、菲律宾、日本、蒙古国等国家及香港、台湾等地区进行文化交流,获广泛好评。

舞

古

族

女

班

蹈

“中国民族民间舞传习” 系列教材编委会

主 编:

赵铁春 韩 萍

副主编:

惠 彤 李 卿 苏雪冰

编 委:

龚小明 许 迪 赵 妮

关 月 张 烨 扈涛灵

范东鹏 李 霞 丁琦睿

编著者(排名不分先后):

斯琴·塔日哈 斯仍·那木吉勒

马文静 海力且姆·斯迪克 李瑞林

战肃容 张荫松 孙 丽

总序

建构

中国民族民间舞

学科教材的

金字塔

中国民族民间舞在民间，这是不争的事实。然而在新中国，中国民族民间舞经过数十年的传承发展，特别是职业化舞蹈教育的蓬勃展开和民间舞作品创作的不断探索，逐渐形成了一条原生形态——教学形态——作品形态的中国民族民间舞蹈继承、发展的脉络和态势，这也是不争的事实。那么，从原生形态到教学形态的承接脉络中，对中国民族民间舞教学形态的教材收集、整理、提炼、加工，进入教学这一环节就显得颇有研究的必要，因为它关系到建构起舞蹈中等专业教育和高等教育的教学体系，即首先要建构教材体系。中国民族民间舞传习系列教材的建构就是在这样的背景下思考的。

目前，中国民族民间舞教材的来源渠道和人员组成主要体现在以下三个层面：一是院校里职业的中国民族民间舞教师（编导等）亲自下民间，向民间舞艺人学习后传入；二是由长期在当地工作的职业或非职业的艺术家用民间舞艺人学习（文联、歌舞团、群艺馆、文化馆、群众舞蹈工作者及艺人身边的亲属或徒弟等）传入；三是民族民间舞艺人直接传入。这三者既是三个层面各自独立的个体存在，又是互为作用、密不可分民族民间舞蹈的整体。但是，无论如何从原生形态到教学形态、从起点到终点，他们都有各自的人员、视角、渠道，按各自的方式整理并传入学校的教学，最终为教育服务。

艺术教育能够最大范围和最有效地传播艺术的精髓，但是这精髓并不是原生形态民间舞蹈本身，而应该是立足于原生形态、符合艺术和教育规律的深度再认识的成果。高等教育中的中国民族民间舞学科的教材就应该是在这样的认识基础上进行构建，因此它应呈现金字塔式的形态。

左图中，最下面的底座是广泛的中国原生形态民族民间舞蹈和艺人，它的面积之巨大、色彩之丰富、形式之多样、内容之丰厚是无可比拟的，这是我们事业最为扎实的基础。中间层是长期在当地工作的职业或非职业的民族民间舞蹈艺术家，他们在步入这个行业的第一天起就注定将自己毕生的精力献给了这份事业。他们在自己的舞蹈生涯中（因得天独厚的条件）不断地深入田野民间，与艺人、百姓同吃同住，零距离地密切接触，一招一式地学习、分析、整理、提炼和浓缩了民间舞蹈的精华，使这些舞蹈的韵律能够原汁原味地得到保留，并在自己身上绽放出最为光辉而亮丽的舞蹈精髓。这些不同风格特征的民间舞最真切的采集和表演者，对生活不仅有感性的认识，还有理性的对民间舞艺人风格、流派的准确区分与把握，以及对教学和编创的独到理解。因此，他们教授的内容不仅是某民族民间舞的风格体态、动势、韵律、步伐等，更重要的是教授动作的来源、区分、民俗、宗教及其文化思想。这中间层面上的承上启下环节，是我们事业推进的中坚力量。最上层便是院校的民间舞蹈职业化教师和精英教育，他们既研究民族民间舞蹈又熟悉高等教育舞蹈教学及其规律，这是前两个层面的高度凝结，它具有民族民间舞

职业教师教材

长期在当地工作的民间舞
艺术家教材

原生形态民间舞蹈和艺人

蹈的风格性、代表性、训练性、系统性和典范的意义。

二

今天,我们对全面建构中国民族民间舞学科教材体系有三点认识:

一是自1953年4月第一部中国民间舞教材《安徽花鼓灯》(作者盛捷、彭松、李正一、郝立仁)诞生到1988年的《中国民间舞教材及教学法》(主编马力学)到2001年的《中国民间舞教材与教法》(主编潘志涛)再到2004年《中国汉族民间舞教程》(主编赵铁春、田露)和《中国少数民族民间舞教程》(主编韩萍、郭磊)至今,最上层面的北京舞蹈学院中国民族民间舞教材的建构已基本形成(教材的来源主要有三个渠道:1.教师直接下民间向民间舞艺人、群众学习采集;2.教师向长期在当地工作的职业和非职业的民间舞艺术家学习采集;3.教师在原有教材基础上不断总结、填补空白和创新)。

二是教材在中间层面上的建设一直是个空白,虽然我们也不断地将艺术家请进来进行讲学,但也没能为此撰写和出版这一层面的教材。这对于学科发展是极其不利的……今天我们以开放的心态,海纳百川的胸怀,打破门户之见,将长期和我们合作并为本学科建设发展做出过贡献的、长期在当地工作的职业民族民间舞艺术家再次请回来教授、撰写中国民族民间舞传习系列教材,并以固定的时间(自2002年开始)、方式直接进入我们的课堂,这无疑是学科可喜的、也是中国民族民间舞事业可庆幸的大事,更是对非物质文化遗产保护所倡导的对艺术家及其艺术思想的保护和传承的具体落实。看起来,此举的深远意义不仅仅是填补学科发展及教材建设的空白了。

三是最下面的底座,我们认为是最重要的根,即原生形态和民族民间舞艺人如何进入教育教学,我们也在着手操作和研究。

目前,如果在这三个层面上建构起中国民族民间舞学科教材的金字塔,我们事业的根基就会牢固,事业就会兴旺发达,就会科学和可持续地向前推进和发展。

高度源自于深度,根深才能叶茂。作为高等舞蹈教育的中国民族民间舞学科,其繁盛离不开最广大人民群众的力量和智慧。因此,我们在追寻艺术高度的同时,必须回返民族民间舞蹈的原点上,必须将长期在当地工作的职业或非职业的民族民间舞蹈艺术家和艺人们不断地请进来,一同构建中国民族民间舞学科的中间层,即承上启下的民间舞传习教材,一同夯实底座,研究和传习根文化。

三

本教材的创意和撰写原则有以下几个特点:

一是所邀请的艺术家们平均年龄都在六十五岁左右,他们的思想既是传统的又是现代的,他们的身体记忆是精湛的、是独一无二的,这些记忆是我们民族文化的无形财富。

二是艺术家们大都是各民族或地域民族民间舞蹈艺人、大师的直接传接者,他们有亲身的经历,有天赋,有持之以恒的意志,有将毕生的精力全部贡献给继承、研究和传播本民族民间舞蹈文化事业的远大理想。

三是该教材所代表的不仅仅是一个动势、一个动作、一个短句、一种动律或组合,而是中华民族延续数千年、永不衰竭的文化符号和身体表征在艺术家们身体上的体现。

四是该教材的编写尊重民族民间舞艺术家们个体对民间舞艺术及教材的独到认识和理解,因此它带有强烈的原生性和艺术家个人的风格。所以它的影响力不是现有的教材能够替代的,其价值与意义远远超出了教材本身。

今天,我们有责任和义务去珍惜和呵护它,将它继续以鲜活的面貌存留于我们的身体记忆之中。加之它是我们教材建构的中间层,因此它将成为中国民族民间舞职业教师(编导)改编、创新教材和编创作品的优质资源。不仅如此,它还是一块基石,为学科今后的研究、发展与创新奠定坚实的基础。

随着教材的撰写完成、出版和使用率的上升,在未来它将体现出独有的艺术价值、社会价值、历史价值和经济价值。

中国民族民间舞传习系列教材的撰写和出版只是我们在学科建设上迈出的第一步,中国的民族民间舞蹈何其丰富,我们传习、承接、研究和探索的路仍将继续!

北京舞蹈学院中国民族民间舞系

中国民族民间舞研究中心

赵铁春

2009年7月

一部完整的教材，是在继承和发展民族舞蹈文化的优秀传统文化基础上，综合舞蹈艺术各学科的成果之精华，集中体现一个国家、一个民族舞蹈文化的最高水平。因为一个民族的舞蹈文化高度达到的标志，除了看民族舞蹈在群众中普及的广度和深度之外，还要看本民族舞蹈的教学体系——教材是否建立起来了。因此，这并不是一代人、一朝一夕所能完成的。

专业舞蹈工作者从事搜集、整理、学习蒙古族民间舞蹈这项工作，几乎是和内蒙古自治区成立同时开始的。多年来，不管严冬还是酷暑，舞蹈工作者们背上行装、走向生活，深入到人民中间去挖掘、开拓民间舞蹈艺术宝藏。他们有时冒着刺骨的寒风，坐马车游历在白雪皑皑的呼伦贝尔草原上；有时则在酷暑里顶着烈日，骑马驰骋在鄂尔多斯高原，寻觅民间舞蹈的踪迹。从鄂温克族的蒙古包到鄂伦春族密林深处的“斜仁柱”，从达斡尔族的农舍到布里亚特蒙古人的“畜群点”……每到一地方和群众在一起，一连几夜、通宵达旦地同他们一起跳舞，学习优美的民间舞蹈。当我们从沙丘深处的牧民老阿爸那里学到筷子舞和盅子舞的时候，心情是多么高兴啊……

通过自身对蒙古族民间舞蹈的实践、认识、再实践的几经反复，我认为蒙古族舞蹈教材的成型必须遵循三点规律：

第一，要知己。要熟悉了解自己民族的文化传统，整理民族舞蹈教材要在本民族现实生活的基础上，沿着自身的发展规律去发展。既要体现民族灵魂，又要注入现代意识。

第二，要知彼。要广泛了解国内外现行的各类教材演变情况。民族舞蹈教材是从民间固有的、自然零散的、自娱性的各种舞蹈形式，从优秀的成品舞蹈和现实生活中，集中概括了主要的、典型的动作、表演方式、节奏特性之后，从中加以归纳、提炼、加工。包括分解动作的结构，提炼主要动律，掌握词组（组合）逻辑规律的科学综合，并把动的语言（动作）转化为文学语言的舞蹈教学教科书。教材要具有一定的代表性、典范性、科学性和学术性，是前人劳动创造的结晶和实践的总结，因此具有一定的系统性、继承性和历史价值。

第三，要与实际相结合。任何国内外先进、科学的方法，必须和蒙古民族舞蹈艺术的实际相结合，才能够发挥积极作用。

在整理、编写蒙古族舞蹈教材的过程中，我在两个重点问题上进行了着重的钻研：1. 如何提取、提炼元素和动律问题。对于动作中潜在的最能代表本民族的性格、气质和韵味，在集中概括的基础上，努力准确地找出动律的逻辑规律、动作的结构特点和个性特征，

继而引申放大动律的内涵来强化个性。2. 如何在教材中保持、突出蒙古族舞蹈风格特点的同时，重视规范化。作为系统科学的教材，各章节的训练内容和步骤必须有明确的要领、规格和标准。加强风格与规范化并不相悖，风格要融化在规格之中，是感情、气质、韵律的体现，蒙古族的深沉、憨厚的性格通过端庄、稳健的体态和“绕圆”、“横韵”、“横摆扭”、“拧倾”动律的具体规格来体现。

本部蒙古族舞蹈教材的结构和内容：

一、教材结构

用提取元素的方法，从一些主要的、典型的动作个性特征中，提炼出主要动律，把各个单一动作的内在韵律，用动律纵向穿透、横向折射。从元素训练入手分解，阶梯式的基础训练、技能训练、组合训练相结合。以风格为重点，以动律做主线，构建由简到繁、循序渐进的织体型教材结构。

二、教材内容

从 20 世纪 50 年代所积累的保留节目片断中提取典型动作，从生活劳动中提炼舞蹈动作。力求教材内容既要丰富又要集中，面要宽，但必须主线清晰、兼容并蓄，内容尽量充实、丰满，具有系统性、科学性。教材内容涵盖两大部分：“蒙古族舞蹈基础训练”和“蒙古族传统舞蹈”。其中“基础训练”共三十一章，包括基本形态、步伐、动律、肩部、手臂等的系统训练。“传统舞蹈”共十四章，包括“安代舞”、“盅子舞”和“筷子舞”。“安代舞”是科尔沁地区传统民间舞蹈，是从前与博（萨满）行医结合在一起的，今天反映新生活，表现人们思想情感，健康、优美、奔放的民族艺术形式。它的特点是绸巾、舞姿浑然一体，载歌载舞兼容并包。“盅子舞”是从顶碗舞中派生出的一个舞种，双手各拿两个酒盅，轻松、自如的击盅而舞。因头上不顶碗，可做俯身、仰身、下腰、蹲起、跪爬等大幅度动作，显得洒脱灵巧、活泼热情。“筷子舞”流传在鄂尔多斯高原上，在喜庆的日子里人们拿起筷子传情达意，时而舒展、时而有力、时而逗趣、时而洒脱……

万变不离其宗，在体现蒙古族人情和人体这个本质的、核心的、主要的统一前提下，提倡多样化、多风格、多流派，使教材永远处于流动、变化、发展之中。

我长期以来和北京舞蹈学院中国民族民间舞系合作，他们给了我最大的关心和支持，为这套教材的出版他们付出了很大的努力。衷心感谢给予支持的领导和专家、同学们，尤其感谢和我一起工作的老师和同学们。谢谢！

斯琴·塔日哈

2009 年 6 月

使用说明

一、“中国民族民间舞传习”系列教材由《东北秧歌(男班)》《东北秧歌(女班)》《山东海阳秧歌》《山东胶州秧歌》《蒙古族舞蹈(男班)》《蒙古族舞蹈(女班)》《维吾尔族舞蹈》《傣族舞蹈》等教材组成。

二、动作说明以文字描述为主，图片说明为辅。

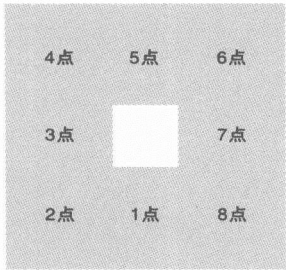
三、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称不用引号。

四、文中出现的量词，为区别舞台方位与音乐节拍所用的阿拉伯数字，均以汉字标示。如“动作两拍完成”。

五、描述动作音乐长度以拍或乐句为单位。例如：“1—”表示第1拍；“1—4”表示第1至4拍；“[1]”表示第1个乐句(包括1个8拍、12拍或1小节中的3拍、6拍不等)；“[1]—4”表示第1乐句的前4拍；“[1]—[4]”表示第1乐句至第4乐句。

六、舞蹈动作以人体自身方位结合舞台方位进行记录。人体自身方位以舞者自身前、后、左、右为标准叙述动作的运动过程。例如：“左脚向后迈一步”，“左脚抬至左斜后方”，“左臂旁抬”等，不论身体如何转变方向，始终以舞者自身的方位为准，舞台方位是将课堂视同于舞台，分为8个点，见“方位图”，并以此确定身体朝向。如“体对1点，目视1点”。

七、在组合描述中，凡涉及上、下场及队形调度时，均以如下“区域图”标明。如“体对3点，从左后区成横排上场”。



方位图

右后区	后区	左后区
右区	中区	左区
右前区	前区	左前区

区域图



1

第一部分

蒙古族舞蹈基础训练

■ 第一章

基本形态

第一节/体态 002

一、基本体态 002

二、一位手基本体态 002

三、五位手基本体态 002

四、七位手基本体态 002

第二节/手形、手位 003

一、手形 003

二、手位 004

第三节/脚位 007

一、一位 007

二、二位 007

三、三位 007

四、四位 007

五、五位 008

六、六位 008

第四节/上身舞姿 008

一、单手勒马 008

二、双手勒马 008

三、扬鞭勒马 009

四、抽鞭勒马 009

第五节/行礼 009

请安 009

11

■ 第二章

行礼组合训练

第一节/单一动作训练 012

请安 012

第二节/组合训练

——行礼组合 012



15

■ 第三章

基本脚位组合训练

组合训练

——基本脚位组合 016



19

25



29

■ 第四章

马步元素脚位 组合训练

第一节/单一动作训练 020

一、一位跺掌 020

二、四位跺掌 020

三、六位走马步 020

第二节/短句动作训练 020

走马步短句 020

第三节/组合训练

——马步元素脚位组合 021

■ 第五章

手位组合训练

第一节/短句动作训练 026

三位手短句 026

第二节/组合训练

——手位组合 026

■ 第六章

基本体态组合训练

第一节/短句动作训练 030

一、甩手转身短句 030

二、结束短句 030

第二节/组合训练

——基本体态组合 030



33

39



43

■ 第七章 胸背组合训练

第一节/单一动作训练 034

一、由前至后 034

二、环绕至后 034

三、由旁至后 034

四、由上至后 034

第二节/短句动作训练 035

一、环绕至后短句 035

二、由上至后短句 035

第三节/组合训练

——胸背组合 036

■ 第八章 直体平步双提压腕 组合训练

第一节/单一动作训练 040

一、直体平步 040

二、一位手直体平步双提压腕 040

三、二位手直体平步双提压腕 040

四、三位手直体平步双提压腕 040

五、四位手直体平步双提压腕 040

六、五位手直体平步双提压腕 040

七、六位手直体平步双提压腕 040

第二节/组合训练

——直体平步双提压腕
组合 040

■ 第九章 直体平步交替提压 腕组合训练

第一节/单一动作训练 044

直体平步交替提压腕 044

第二节/短句动作训练 044

交替提压腕短句 044

第三节/组合训练

——直体平步交替提压
腕组合 044

47



51



55

■ 第十章

拧转平步双提压腕 组合训练

第一节/单一动作训练 048

拧转平步双提压腕 048

第二节/短句动作训练 048

一、拧转平步双提压腕短句 048

二、甩手拧转短句 048

第三节/组合训练

——拧转平步双提压腕
组合 048

■ 第十一章

拧转平步交替提压腕 组合训练

第一节/单一动作训练 052

拧转平步交替提压腕 052

第二节/短句动作训练 052

一、拧转平步翻手短句 052

二、结束短句 052

第三节/组合训练

——拧转平步交替提压腕
组合 052

■ 第十二章

半蹲平步组合训练

第一节/单一动作训练 056

一、半蹲平步 056

二、半蹲平步双提压腕 056

三、半蹲平步交替提压腕 056

四、半蹲平步绕手 056

第二节/短句动作训练 056

圈形流动平步交替提压腕短句 056

第三节/组合训练

——半蹲平步组合 057