



秧歌

东北

男班

中国民族民间舞传习
系列教材

Yangko
of DongBei

赵铁春 韩萍 主编
李瑞林 编著

Dongbei Yangge Nanban

东北秧歌男班

赵铁春 韩萍 主编 李瑞林 编著



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

图书在版编目(CIP)数据

东北秧歌. 男班 / 李瑞林编著. — 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东… II. ①李… III. ①秧歌舞—东北地区—高等学校—教材 IV. ①J722.211

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001237号

策划编辑	张卓卓	责任编辑	雷 铮	封面设计	张申申
版式设计	张申申 余 杨	责任校对	杨雪莲	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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

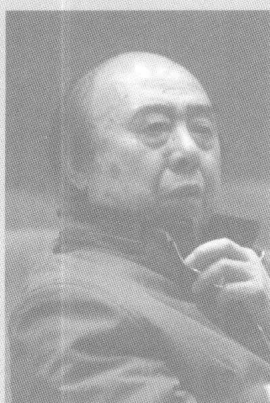
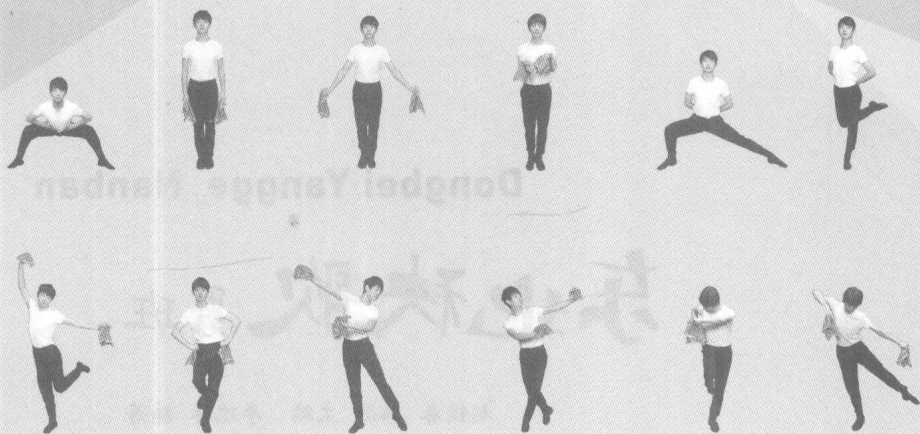
开 本 787×1092 1/16
本册印张 8.5
总 印 张 96
本册字数 170 000

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 28289-004



李瑞林 (1935—), 男, 汉族。

1950 年参加工作。

曾任中共丹东市委文教队、辽宁省文工团、辽宁歌舞团舞蹈演员。

1952—1953 年考入东北鲁迅文艺学院舞蹈班学习。

1959 年辽宁舞蹈学校 (原辽宁歌剧附属舞蹈训练班) 成立后, 任中国民族民间舞和基训课教师。

曾任沈阳音乐学院附属舞蹈学校教研室主任。

沈阳音乐学院舞蹈系副主任、主任。

沈阳音乐学院附属艺术学校副校长。

曾任中国舞蹈家协会民族民间舞蹈委员会委员。

中国少数民族舞蹈学会理事。

辽宁省教育学会舞蹈专业委员会理事长。

辽宁省少数民族舞蹈学会常务副会长。

第二至第五届全国艺术院校“桃李杯”比赛评委。

辽宁省历届舞蹈技巧“桃李杯”比赛评委。

现任沈阳音乐学院舞蹈学院学术委员会副主任, 硕士研究生导师。

北京舞蹈学院客座教授。

曾在《人民日报》、《辽宁日报》、《沈阳音乐学院学报》及其他舞蹈类杂志中发表文章及论文多篇, 其中《满族舞蹈艺术》一文曾获沈阳音乐学院论文评选一等奖。

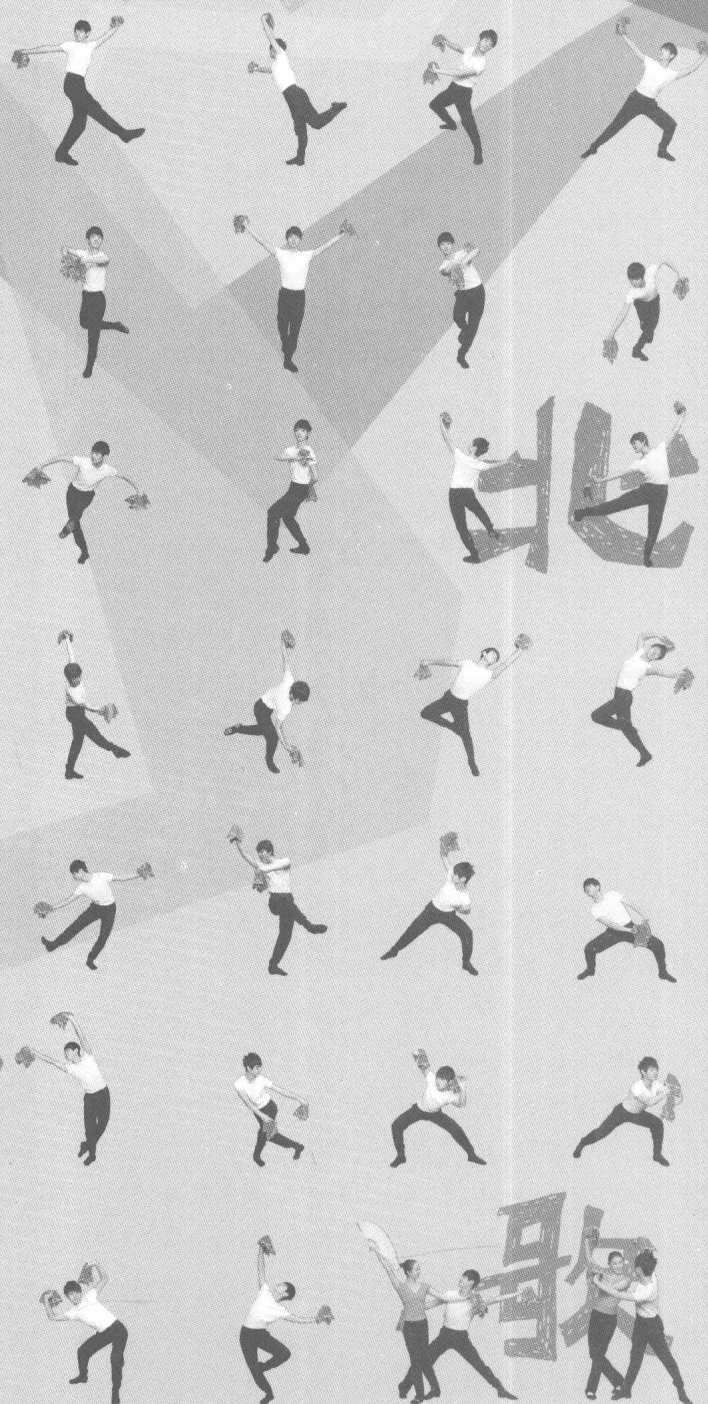
从事舞蹈教学工作以来, 与战肃容合作, 建构了辽宁民

间舞教学的系列教材。1980 年出版专著《东北大秧歌》, 参加编著《辽宁风物志》。2004 年重新修订出版的《东北大秧歌》教材被列为中国艺术教育大系、文化部中等艺术教育“十五”重点教材。其中《东北大秧歌》教材中对满族舞蹈的挖掘整理, 填补了民间舞教学的空白。舞蹈《欢乐的儿童》1982 年获辽宁省舞蹈比赛创作奖。1991 年在辽宁省舞蹈技巧比赛获五项指导教师一等奖, 舞蹈《绢中情》、《老扛看瓜》获二、三等奖。在全国第二、三届艺术院校舞蹈“桃李杯”比赛中, 指导的学生获民间舞十佳选手和东北秧歌最佳表演奖, 本人获园丁奖。舞蹈《傻歌想情妹》、《春花》获教学剧目创作奖。参加舞蹈总体设计和编导的六场满族风情电视片《满韵旗风》, 1991 年获全国电视“星光杯”比赛二等奖。满族舞蹈《盛京鼓舞》和《八角鼓舞》在第二、三届中国沈阳国际秧歌节 (民间舞蹈) 比赛中均获一等奖和编导奖 (以上所编创的节目均同战肃容合作)。1990 年获辽宁省优秀艺术园丁奖, 1992 年获辽宁省普通高校教学成果二等奖。1999 年创编的节目《太平鼓舞》赴京参加国庆演出, 被辽宁省政府授予先进工作者称号。《东北秧歌教学课》在 2006 年辽宁省“桃李杯”舞蹈比赛中获“保护传统舞蹈文化贡献奖”、“编排奖”; 在全国第八届“桃李杯”舞蹈比赛中获“保护传统舞蹈文化贡献奖”。

秧歌

男

班



“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):

李瑞林 斯琴·塔日哈 斯仍·那木吉勒

马文静 海力且姆·斯迪克 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、密不可分的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。

东北秧歌在民间原是不知名的舞蹈形式，是 20 世纪 50 年代，原辽东省文工团，到辽南地区对辽南高跷整理挖掘后，编创出一个叫《东北大秧歌》的舞蹈剧目，另外原东北人民艺术剧院歌舞团还编出同名的秧歌节目，同年参加东北大区（当时的行政区划）的文艺会演引起很大轰动，所以这个名称以及这种舞蹈形式就传播开来，由于于景新、齐怀学、刘升成、郭锡成等去东北各地传授秧歌的知名艺人都出自辽宁，所以东北大秧歌主要是以辽宁地区的秧歌为基础，辽宁地区的秧歌又主要是以辽南地区的高跷为代表。该教材在具体的整理过程中，不仅吸收了辽南高跷的精髓，也融入了地秧歌、单鼓和其他地区的高跷秧歌等一些特定舞蹈的动作元素，由简入繁、由浅入深、点线兼顾地形成了今天的样式。

这套教材所概括的东北秧歌的风格特点可以以“逗”、“媚”、“喂”、“俏”、“浪”这几个字来概括。“逗”和“媚”主要是由辽南高跷上、下装男女人物角色决定的，“逗”主要讲的是下装热情幽默的表演，而“媚”说的是上装俊美、俏皮的表演，有“逗”有“媚”上、下装一副架就可以舞动起来。“逗”和“媚”的表演要靠舞蹈表现的“喂”和“俏”来体现，当然这种舞蹈表现是和东北人的个性联系在一起的，粗犷、豪放、幽默、火爆、泼辣、热烈的地域特色，促使舞蹈风格“喂”与“俏”的产生。“浪”是东北秧歌风格审美的核心体现，它是“逗”、“媚”、“喂”、“俏”的集中体现，如同民间扭秧歌不说“扭”说“浪”，扭得真“浪”，也就是扭得真好。

如果东北秧歌要“浪”得好，一些技术技巧必须要完成，具体的体现就是上身的“扭”、“摆”、“圆”，下肢的“软”、“硬”、“颤”，手巾花的“圆”、“抖”、“活”。“扭”指的是扭身动律，即上身前后扭动形成的动律；“摆”是上身的左右摆动动律；“圆”则是上身的划圆动律。“软”、“硬”、“颤”则是指双膝的各种屈伸在舞蹈步法中的具体表现，这些不同质感的步法体现了上述舞蹈风格。在手臂动作上要强调圆、抖、活，手绢是东北秧歌的主要道具。“圆”是手巾花要耍得圆；“抖”则是手巾花和手臂舞得要有抖劲；“活”自然就是要求手巾花耍得活，手臂活、上身活。当然，上身和脚下一板一眼的配合也很重要。

本教材注重训练性、规范性、传统性、风格性、系统性的同时，还注重舞蹈的表演性。所以在内容编排上，不仅有许多有情节、有 人物，诸如东北大汉等极具表演性的组合外，还有一些依照民间载

歌载舞的传统编排的组合。这些组合一方面强调了音乐曲目的地域民族性选择，另一方面让学生学会动作的同时，也能掌握不同地域音乐的特点，其目的就是调动多种可能来强化学生的地域风格审美认同，由感而发、以情促动地舞蹈。

进入课堂的民间舞教材除具备训练性、风格性之外，还要具有时代性、前沿性。本教材具备这种特点，因为教学是一个活态的行为，需要因材施教、因时执教、因地传教，一成不变固守传统不是教学的最佳方式，传统也是一个相对的概念。当然具备时代性、前沿性，不是以牺牲一个民族地域的文化属性为前提，所以本教材中沿用了许多几十年前的经典组合，随着它今天的发展和变化，不但能够体现它最初的舞蹈形态，也能散发出时代的气息。

这套教材的内容比较全面，不仅能够支撑同一教育层级低、中、高班课程学习的需要，也能根据现今舞蹈教育的发展，进行中专、本科、研究生不同层级的教学授课，这是紧随舞蹈教育的发展而与时俱进的结果，也是一种舞蹈在现当代传承与发展的尝试，一种期待繁荣、开拓未来的尝试。

该教材在编写与施教过程中得到了北京舞蹈学院院领导和中国民族民间舞系领导、专家的支持和充分的肯定，而且在各方面都给予了热情的帮助，在此我们表示由衷的感谢！并对传授给我们传统秧歌技艺的前辈们致以崇高的敬意！

李瑞林

2009年6月

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。

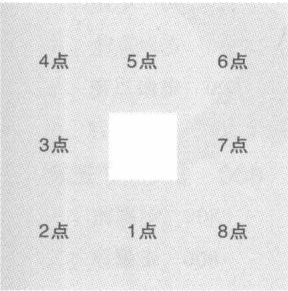
三、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称不用引号。

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

■ 第一章 基本形态

第一节/体态 002

- 一、正步位 002
- 二、蹲裆步位 002

第二节/手式和手的位置 002

- 一、手式 002
- 二、手的位置 002

第三节/手绢花 005

- 一、手巾拿法 005
- 二、手巾舞法 005

第四节/脚的位置 006

- 一、八字步 006
- 二、大八字步 007
- 三、踏步 007
- 四、弓箭步 007
- 五、蹲裆步 007
- 六、掖步 007
- 七、前点地步 008
- 八、旁点地步 008
- 九、后点地步 008

第五节/步法 008

- 一、前踢步 008
- 二、后踢步 008
- 三、蹲前踢步 009
- 四、旁踢步 009
- 五、抬踢步 009

- 六、八字旁踢步 009
- 七、十字步 009
- 八、跳踢步 009
- 九、别步 010
- 十、顿步 010
- 十一、小挪步 010
- 十二、走场步 010

第六节/基本动作 010

- 一、单臂花 010
- 二、交替花 010
- 三、双臂花 011
- 四、盖分花 011
- 五、双分花 011
- 六、十字花 012
- 七、双掸巾 012
- 八、搭肩花 012
- 九、缠头花 013
- 十、双掏花 013
- 十一、单掏花 013
- 十二、击鼓花 014



17

■ 第二章 交替花组合训练

第一节/单一动作训练 018

- 一、后踢步单臂花 018
- 二、前踢步交替花 018
- 三、十字步交替花 018
- 四、十字拉步交替花 018
- 五、蹲裆屈伸交替花 018
- 六、弓箭屈伸双臂花 019

第二节/短句动作训练 019

邀请一鼓 019

第三节/组合训练

——交替花组合 020



23



27



35

■ 第三章

踢步组合训练

第一节/单一动作训练 024

- 一、前搭肩花 024
- 二、蹲裆屈伸镜面花 024
- 三、别步小双臂花 024
- 四、蹲前踢步双臂花 024
- 五、踏步碾转旁里碎绕花 024
- 六、小挪步双拉锯 025
- 七、大交替花旁踢步 025

第二节/短句动作训练 025

- 一、前搭肩花短句 025
- 二、别步碾转短句 025
- 三、双展翅二鼓 025

第三节/组合训练

——踢步组合 026

■ 第四章

单绕巾组合训练

第一节/单一动作训练 030

- 一、蹲裆屈伸脸前 ∞ 字绕圆 030
- 二、蹲后踢步大单绕巾 030
- 三、掖腿跳步双臂花 030
- 四、单绕巾吸腿转 030
- 五、蹲裆步双旁臂里外挽花 030
- 六、小绕巾蹲后踢步 030
- 七、交替分花 030

第二节/短句动作训练 031

- 一、单指摆身短句 031
- 二、单绕巾短句 031
- 三、单绕巾吸腿转短句 031
- 四、单绕巾插肩短句 031
- 五、回看相二鼓 032

第三节/组合训练

——单绕巾组合 033

■ 第五章

跳踢步组合训练

第一节/单一动作训练 036

- 一、后跳踢步交替花 036
- 二、前后跳踢步双摆巾 036
- 三、前后跳踢步双掸巾 036
- 四、弓箭屈伸大双分花 036
- 五、后跳踢步双分花 036
- 六、掖腿跺步双臂花 036
- 七、前后跳踢步盖分花 036

第二节/短句动作训练 037

- 一、跳踢步双掸巾短句 037
- 二、后跳踢步双分花短句 037
- 三、盖分花五鼓 037

第三节/组合训练

——跳踢步组合 038



41



45



55

■ 第六章

抬踢步组合训练

第一节/单一动作训练 042

- 一、双抱膀抬踢步 042
- 二、大八字上侧臂前圆动律 042
- 三、抬踢步双叉腰 042
- 四、掏花绕巾 042
- 五、蹲前踢步旁臂位外片花 042
- 六、抬踢步下旁臂位里片花 042
- 七、十字步下指 043

第二节/短句动作训练 043

- 一、抬踢步双抱膀短句 043
- 二、藏头看花短句 043
- 三、下指短句 043
- 四、反搭肩二鼓 044

第三节/组合训练

——抬踢步组合 044

■ 第七章

击鼓组合训练

第一节/单一动作训练 048

- 一、蹲后踢步大十字花 048
- 二、外片里旋十字花 048
- 三、扬花缠头 049
- 四、击鼓 049
- 五、大八字肩前花 050
- 六、双缠头划圆步 050
- 七、摆别步双撩巾 050
- 八、单臂划圆单踢步 050
- 九、十字步里片花 051
- 十、跨腿缠头 051

第二节/短句动作训练 051

- 一、外片里旋十字花短句 051
- 二、扬花缠头短句 051
- 三、撩花、绕巾、压肘短句 051
- 四、摆别步短句 051
- 五、单臂划圆单踢步短句 052
- 六、十字步里片花短句 052
- 七、击鼓五鼓 052

第三节/组合训练

——击鼓组合 053

■ 第八章

缠头花组合训练

第一节/单一动作训练 056

- 一、蹲裆屈伸掏花 056
- 二、蹲裆屈伸缠头花 056
- 三、大八字步屈伸缠头花 056
- 四、大八字步跳踢缠头花 056
- 五、大八字步顺缠头花 056
- 六、十字步双缠头花 056
- 七、跨腿缠头花 056

第二节/短句动作训练 057

- 一、蹲裆屈伸掏花短句 057
- 二、十字步双缠头花短句 057
- 三、十字步缠头花短句 057
- 四、缠头花五鼓 057

第三节/组合训练

——缠头花组合 058



61



67



73

■ 第九章

搭肩花组合训练

第一节/单一动作训练 062

- 一、射雁跳上单搭肩 062
- 二、蹲裆屈伸搭肩花 062
- 三、拱胯步双搭肩 062
- 四、掖腿转单绕巾 062
- 五、双分单搭肩 063
- 六、小抬踢步前单掸巾 063
- 七、抬踢步双搭肩抖巾转身 063
- 八、抬踢步双掸巾 063

第二节/短句动作训练 063

- 一、射雁跳上单搭肩花短句 063
- 二、拱胯步双搭肩短句 063
- 三、搭肩绕花短句 063
- 四、踏步屈伸上搭肩花短句 063
- 五、搭肩花五鼓 064

第三节/组合训练

——搭肩花组合 064

■ 第十章

顿步组合训练

第一节/单一动作训练 068

- 一、十字顿步双臂抖巾 068
- 二、蹲裆跺步双搭肩 068
- 三、后踢颤步双臂双花 068
- 四、盖花转身 068
- 五、颤十字步双臂抖巾 068
- 六、叉步大交替花 068
- 七、叉步前掸巾转身 069
- 八、叉步绕脸巾 069
- 九、十字步反掏花 069

第二节/短句动作训练 069

- 一、十字顿步双臂抖巾短句 069
- 二、颤十字步双臂抖巾短句 069
- 三、叉步前掸巾短句 069
- 四、反掏花短句 070

第三节/组合训练

——顿步组合 070

■ 第十一章

盖撩花组合训练

第一节/单一动作训练 074

- 一、十字步挑担 074
- 二、盖撩花 074
- 三、半脚掌别步大翻掌 074
- 四、扬花挑担 074
- 五、十字步挑担片花 075

第二节/短句动作训练 075

- 一、盖撩花短句 075
- 二、半脚掌别步大翻掌 075
- 三、十字步挑担片花短句 075
- 四、慢三槌招手式五鼓 075
- 五、挑担五鼓 075

第三节/组合训练

——盖撩花组合 076



79



85



89

■ 第十二章

大十字花组合训练

第一节/单一动作训练 080

一、踏步碾转片花绕巾 080

二、十字步外片花 080

三、十字蹀步双甩巾 080

四、蝴蝶飞 080

五、小射雁跳搭肩 080

六、叉步踩地搭肩 080

七、跟步搭肩花 080

第二节/短句动作训练 081

一、蹲后踢步大十字花短句 081

二、十字蹀步双甩巾短句 081

三、小射雁跳搭肩短句 081

四、躺身蹦子五鼓 081

第三节/组合训练

——大十字花组合 082

■ 第十三章

前大场组合训练

第一节/短句动作训练 086

腰滚八鼓 086

第二节/组合训练

——前大场组合 086

■ 第十四章

大汉组合训练

第一节/单一动作训练 090

一、蹲裆步直臂挽花 090

二、吸腿下垂花 090

三、吸腿双甩巾 090

四、大叉步双臂花 090

五、别步双缠头 091

第二节/短句动作训练 091

一、单绕巾绕花短句 091

二、大叉步双臂花短句 091

三、别步双缠头短句 092

第三节/组合训练

——大汉组合 092



95

99

108

■ 第十五章
后大场组合训练

■ 附录: 乐谱

■ 后记