

# 维吾尔族 舞蹈

中国民族民间舞传习  
系列教材

سۇلسۇ ئۇيغۇرچە

赵铁春 韩萍 主编  
海力且姆·斯迪克 编著

Weiwu'er Zu Wudao

# 维吾尔族舞蹈

赵铁春 韩萍 主编 海力且姆·斯迪克 编著



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

### 图书在版编目(CIP)数据

维吾尔族舞蹈 / 海力且姆·斯迪克编著. — 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维… II. ①海… III. ①维吾尔族—民族舞蹈—  
中国—高等学校—教材 IV. ①J722.221.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001281号

策划编辑	张卓卓	责任编辑	梁存收	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

开 本 787×1092 1/16

本册印张 13.75

总 印 张 96

本册字数 300 000

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>

版 次 2010年3月第1版

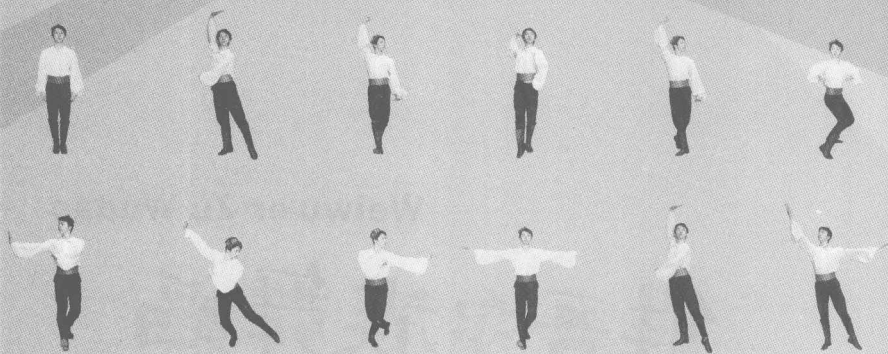
印 次 2010年3月第1次印刷

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 28289-001



海力且姆·斯迪克(1946— ),女,维吾尔族。

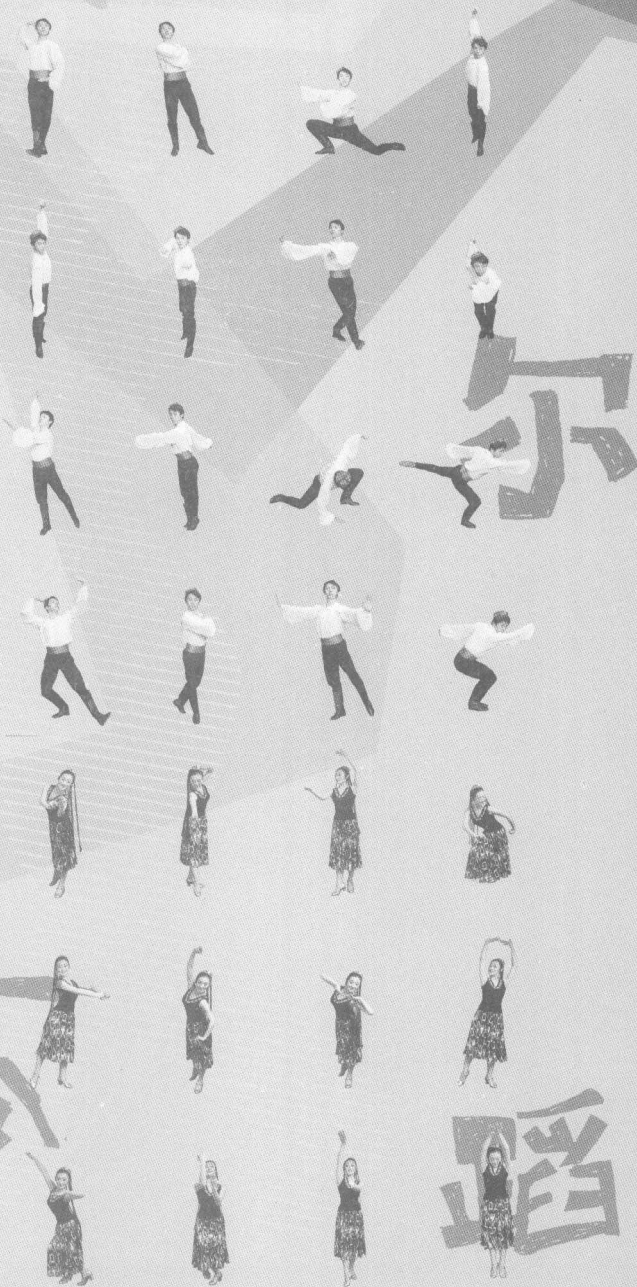
国家一级演员。  
国务院特殊津贴获得者。  
全国政协第八届委员。  
全国第六届、第七届文代会代表。  
全国维吾尔历史文化艺术研究会理事。  
中国舞蹈家协会会员。  
全国舞蹈家少数民族协会常务理事。  
新疆“五·一”劳动模范。  
乌鲁木齐市第六届、第七届、第八届政协委员。  
新疆舞蹈家协会常务理事。  
北京舞蹈学院客座教授。  
中央文化干部管理学院名誉教授。  
中央民族大学客座教授。  
曾在新疆及云南举办个人专场舞蹈晚会,获得社会各界广泛好评。曾荣获新疆第一次民族文艺比赛银奖;新疆文化调演最高优秀表演奖;全国文艺调演维吾尔族舞蹈二等奖,新疆维吾尔自治区舞蹈比赛表演一等奖。编创作品如独舞《美丽的姑娘》1991年获新疆维吾尔自治区南疆文艺比赛创作一等奖;《美丽的迪丽拜尔》1995年获全国第三届舞蹈比赛优秀创作奖;《桑巴尔》1997年获全国少数民族第二届孔雀杯舞蹈比赛创作三等奖,《恋草原》获优秀创作奖,《新疆姑

娘》2000年获第六届桃李杯舞蹈比赛特别奖;《天山彩霞》2001年获第二届全国少数民族文艺汇演开幕式晚会银奖;《顶碗舞》1997年获全国少数民族第二届孔雀杯舞蹈比赛创作二等奖。1998年获首届中国“荷花杯”舞蹈大赛创作金奖。2008年担任中国新疆国际舞蹈艺术节评委。  
曾出访法国、阿尔及利亚、卢森堡、比利时、捷克斯洛伐克、马来西亚、朝鲜等国家与地区,受到社会各界高度评价。  
1980年参加由香港拍摄的大型艺术片《美丽的新疆》;1981年参加拍摄维吾尔族古典名著《艾力甫与赛乃姆》、《不当演员的姑娘》等影片;1991年、1993年分别在《伊犁麦西来甫》、《美丽的吐鲁番》等影片中,担任舞蹈艺术编导,获得全国电视大奖赛“骏马奖”。  
曾多次荣获新疆歌舞团先进工作者、优秀分子,为和田、阿克苏、库车、伊犁、吐鲁番等地区进行艺术指导等工作。从1994年至今,多次应邀赴北京舞蹈学院、中央民族大学、大连民族学院授课;曾为提高边疆少数民族舞蹈专业人员的专业水平,提议创办了两年舞蹈专业大专班和一个舞蹈专业中专班,培养了维吾尔族、哈萨克族、塔吉克族、乌孜别克族、锡伯族等民族的舞蹈专业人才77名,提议与北京盛基艺术学校合办的中专班于2002年毕业。



# 维吾尔族

# 舞蹈



“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):

海力且姆·斯迪克 战肃容 斯琴·塔日哈

斯仍·那木吉勒 马文静 李瑞林

张荫松 孙 丽

# 总序

## 建构

### 中国民族民间舞

#### 学科教材的

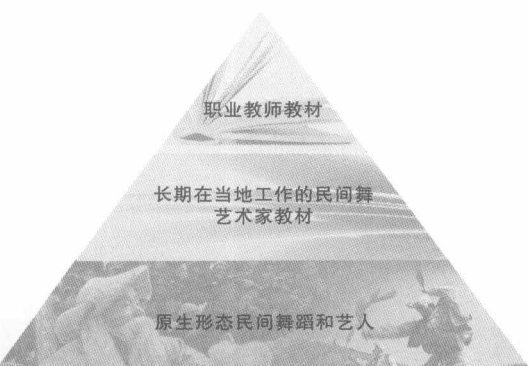
#### 金字塔

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、提纯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，但也未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

新疆是一个多民族的地区，各民族因为历史渊源、生存环境、生产方式、生活习俗的不同而保持着不同特色的文化。维吾尔族是我国具有悠久历史的民族，也是新疆最具代表性的民族之一。维吾尔族文化璀璨而丰富，无论是千佛洞、石门子，还是十二木卡姆，都是举世闻名的宝贵文化财富。维吾尔族人民素以能歌善舞著称，舞蹈艺术以含蓄、优美、沉稳见长，其女性舞蹈姿态优美、舒展大方，男性舞蹈刚健奔放、热情欢快。具有维吾尔族风情特点的“赛乃姆”、“多郎”、“麦西来甫”等舞蹈一直延续着维吾尔族人民喜爱歌舞的历史传统。

我出身艺术世家，四岁开始学杂技，六岁开始登台表演。为新疆歌舞的艺术创作、人才培养呕心沥血，使新疆歌舞在国内国际上荣获各种奖项，身为新疆歌舞团的艺术家，我本人也多次荣获国际国内的各种奖项。在我的艺术生涯中，我要感谢一位德高望重的恩师“康巴尔汗”——新疆舞蹈第一人，感谢她对我的栽培与帮助，在我从事舞蹈教育事业以来，谨记康老师的谆谆教导，在艺术上仔细揣摩与研究维吾尔族舞蹈表演艺术的内在意蕴，充分吸收康巴尔汗老师的含蓄、醇厚、细腻、凝重的美学风格，从而提升了以气质大度、韵味典雅而著称的维吾尔族舞蹈风格。

## 一、传统继承与推陈出新

### 1. 内容创新

我在维吾尔族舞蹈原有“稳”的动态中，增强维吾尔族舞蹈技术技巧的难度，由单一舞姿的旋转增加至大幅度的翻身旋转，由单一的原地旋转增加至行进流动的舞姿旋转，如：教材中平转、翻身转综合技巧组合里胸前翻点手转、响指双托腮翻身转、上步翻身托帽转、单托腮转、原地吸腿转等。同时在完成技术技巧的基础上，不断融入其他的表现形式，如：原地转、夏克转综合技巧组合训练，极大增强了维吾尔族舞蹈的审美性，进而丰富了维吾尔族舞蹈教材内容。

### 2. 形式创新

《顶碗舞》又称《盘子舞》，最初是由康巴尔汗老师向民间艺人赫力其汗学习的，它原本是民间艺人立于桌上，手持竹筷与盘子，中指套有顶针，头顶瓷碗进行表演的一种杂技性舞蹈，它的特色在于头上所顶的碗里盛水。康巴尔汗老师在充分学习和借鉴传统《顶碗舞》的基础上，大大扩展了活动空间，呈现于舞台，加强了表演性。在此基础上我又将独舞的表现形式扩展为集体舞，并对其进行了有

益的发展与创编，除了在舞蹈构思上有所创新外，同时也增加了舞蹈的难度，所有的演员头顶六个碗，双手持盘，过去打击盘子所用的道具“筷子”已被取消，为了增强舞台的艺术效果而改用“顶针”，从而大大增强了艺术感染力。

## 二、美学风格与艺术个性

### 1. 清新典雅、端庄稳重

这套教材中的风格性组合训练与太孜·泰提克组合训练，体现了传统维吾尔族舞蹈典型的动作特点与节奏特点。清新典雅、端庄稳重是维吾尔族舞蹈的美学风格。乐曲欢快，舞蹈动作对比明显大，旋转、造型、舞姿的力度、手臂和手腕的灵活张弛有度，表演方面注重行云流水、飘逸流畅，并以饱含激情、丰实深厚的内在美见长，所有动作常在那轻微合度、应对着乐律的一摆一晃间展示出来。

### 2. 广泛学习、兼收并蓄

维吾尔族舞蹈的风格特点一方面是地域文化与民族文化的历史遗存，另一方与不断学习和兼收并蓄分割不开。维吾尔族女子舞蹈的基本体态是立腰、拔背、垂肩、微仰头，因为维吾尔族女性特有“辫子”的感觉；而舞蹈动作的长线延伸则来源于康巴尔汗老师从小要求我们接受芭蕾舞的训练；维吾尔族舞蹈动作中的力度变化与呼吸配合则是借鉴了朝鲜族舞蹈的长处；步态的丰富多彩，源于维吾尔族音乐多符点的特点；而步伐稳中带有内涵则是吸收了戏曲的优势。这种吸收与借鉴并不是全盘照搬，而是以维吾尔族舞蹈的动态美及丰厚的文化底蕴为基础，科学严谨地吸收与融合，经过加工、整理与再创造而形成。

我在46年的艺术生涯中，并不是一帆风顺的，经历了许多酸甜苦辣、挫折和困难，但是对我来说，我的一生就是艺术，我把所有的一切都奉献给了艺术，所以无论我遇到了怎样的困难和挫折，我都积极面对，勇于克服。

本书附录部分的乐谱，由于各种客观原因，没能查询到具体的曲作者。在此，先表达我们对作曲者们的感谢之情，望日后与我们联系。

最后，真诚地感谢北京舞蹈学院中国民族民间舞系，我在这里工作的一个学期非常愉快，在课程汇报、教材录制以及撰写过程中都感到非常开心，感谢与我一同工作的老师和同学们。谢谢大家！

海力且姆·斯迪克

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。

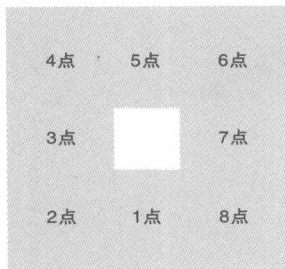
三、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称不用引号。

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”。



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





## 男班

### ■ 第一章 基本形态

第一节/体态 002

第二节/手形、手位 002

一、手形 002

二、手位 003

第三节/脚位 007

一、前点步 007

二、旁点步 008

三、后点步 008

四、斜前点步 008

五、斜后点步 008

### ■ 第二章 步伐组合训练

第一节/单一动作训练 012

一、三位响指半脚掌行进 012

二、围手跟蹭步 012

三、前后摆臂单踢脚半收步 012

四、三位响指跺垫步 012

五、平摊手三步一抬 012

六、背手直腿滑冲步 012

七、上下手绕腕横垫步 012

八、平摊手云步 013

九、前点碾步单托帽式 013

十、上下手响指横垫云步 013

十一、围手旁点碾步 013

十二、六位摆手进退步 014

第二节/短句动作训练 014

一、六位摆手双点退步短句 014

二、六位摆手双点进步短句 015

三、六位摆手进退步短句 015

四、夏克单扶胸行礼短句 015

第三节/组合训练

——步伐组合 016

### ■ 第三章 手位组合训练

第一节/单一动作训练 020

一、勾脚蹭步双托帽 020

二、两步一跺平摊手 020

三、外翻手扶胸 020

四、勾脚蹭步单托帽 021

五、后点步单托帽 021

六、进退步扣翻手 021

七、斜前勾踏步扣翻手 021

八、转身滑冲蹭步二位手 022

九、后踢转身盖合手 022

十、踏垫步双萨满手 022

十一、勾脚蹭步推开手 023

第二节/短句动作训练 023

一、两步一跺平摊叉腰手位短句 023

二、外翻手扶胸短句 023

三、两步一跺短句 024

四、勾脚蹭步单托帽短句 024

五、转身滑冲步短句 024

六、踏垫步双萨满手短句 024

第三节/组合训练

——手位组合 024



29



37

## ■ 第四章

### 并腿转综合技巧 组合训练

#### 第一节/单一动作训练 030

- 一、夏克转起跳 030
- 二、单跪并步直身转 030
- 三、响指转翻身 030
- 四、并步直身转左右双跪 031
- 五、响指转翻身手拉手 031
- 六、勾脚蹉步六位手响指横摆 031
- 七、提蹭步围手 031
- 八、平转邀请式 032

#### 第二节/短句动作训练 032

- 一、夏克转起跳碎步短句 032
- 二、单跪并步直身转短句 032
- 三、响指转翻身短句 033
- 四、并步直身转左右双跪短句 033
- 五、并步直身转单跪短句 033
- 六、平转邀请式短句 033

#### 第三节/组合训练

- 并腿转综合技巧  
组合 034

## ■ 第五章

### 太孜·泰提克 组合训练

#### 第一节/单一动作训练 038

- 一、行礼握手 038
- 二、穿划手起跳转身跪 038
- 三、跪地萨满手 038
- 四、跺蹲步围手 038
- 五、滑冲步扶胸二位手 038
- 六、跳踏退步高低萨满手 039
- 七、跳滑冲步推背手 039
- 八、跳勾点步摊盖手 040
- 九、后退拧踏点步三位响指 040
- 十、转身滑冲蹉蹉步合开手 041
- 十一、滑冲步单萨满手 041
- 十二、蹉滑冲步压提手 041
- 十三、勾脚蹉步盖翻手 041
- 十四、围手上步转 042
- 十五、围手蹲退步 042

#### 第二节/短句动作训练 043

- 一、行礼握手短句 043
- 二、滑冲步扶胸二位手短句 043
- 三、跳踏退步高低萨满手短句 043
- 四、跳滑冲步推背手短句 044
- 五、赶步直立转掏翻手短句 044
- 六、转身滑冲蹉蹉步合开手短句 044
- 七、蹉滑冲步压提手短句 044
- 八、围手上步转短句 045

#### 第三节/组合训练

- 太孜·泰提克组合 045



49



59



71

## 第六章

### 多郎·哈丘玛 组合训练

#### 第一节/单一动作训练 050

- 一、两步单踏上下缠绕手 050
- 二、两步单踏胸前外翻手 050
- 三、敬礼手原地踩滑冲步 050
- 四、双冲手转身滑冲双蹉步 051
- 五、双冲手转身滑冲步 051
- 六、转身滑冲步立蹲单提顿肘 051
- 七、蹲进步压提手 051
- 八、大八字蹲立里绕手 051
- 九、转身滑冲步三位分合绕手 052

#### 第二节/短句动作训练 052

- 一、两步单踏短句 052
- 二、转身并提蹲上划扶胸手短句 052
- 三、双冲手转身滑冲双蹉步短句 053
- 四、双冲手转身滑冲步短句 053
- 五、转身滑冲步立蹲单提顿肘短句 053
- 六、大八字蹲立里绕手短句 054
- 七、转身滑冲步三位分合绕手短句 054

#### 第三节/组合训练

- 多郎·哈丘玛组合 055

## 第七章

### 风格性组合训练

#### 第一节/单一动作训练 060

- 一、自由步摆臂 060
- 二、踏踏步双分手 060
- 三、绕腕手踏步原地碾转 060
- 四、横垫步邀请手 060
- 五、踩滑冲步挑腕 061
- 六、滑冲步斜身点转 061
- 七、蹲裆步扣翻手 061
- 八、蹲裆步夏克手 061
- 九、背手蹲立步 061
- 十、双折臂扶胸踩滑冲步 062
- 十一、滑冲步敬礼背手 062
- 十二、后勾踢转身翻盖扶胸手 062

#### 第二节/短句动作训练 062

- 一、点步摇身斜前响指短句 062
- 二、跳踏步敬礼手短句 063
- 三、蹲裆步扣翻手短句 063
- 四、蹲裆步夏克手短句 064
- 五、背手蹲立滑冲步短句 064
- 六、滑冲步敬礼背手短句 064
- 七、转身滑冲步双萨满手短句 064

#### 第三节/组合训练

- 风格性组合 065

## 第八章

### 快板综合组合训练

#### 第一节/单一动作训练 072

- 一、跳蹉步双托帽 072
- 二、勾踢步单托帽 072
- 三、吸腿拧身六位响指 072
- 四、勾蹉垫步单托帽 072
- 五、勾踢步转身单托帽 072
- 六、围手响指脚掌逆转 073
- 七、绷脚蹉步单掏手 073

#### 第二节/短句动作训练 073

- 一、后点退步六位扶胸手短句 073
- 二、吸腿拧身六位响指短句 073
- 三、并腿转邀请式短句 074
- 四、绷脚蹉步单掏手短句 074
- 五、双跪结束短句 074

#### 第三节/组合训练

- 快板综合组合 075



79

## 女班

### ■ 第一章 基本形态

- 第一节/体态 080
- 第二节/手形、手位 080
  - 一、手形 080
  - 二、手位 081
- 第三节/脚位 087
  - 一、前点步 087
  - 二、旁点步 087
  - 三、侧后点步 087
  - 四、斜前点步 088
  - 五、斜后点步 088
  - 六、交叉点步 088



91

### ■ 第二章 步伐组合训练

- 第一节/单一动作训练 092
  - 一、三位响指半脚掌行进 092
  - 二、围手跟踏步 092
  - 三、塔形手单踢脚半收步 092
  - 四、摇柱手蹲踏行进步 092
  - 五、推腕三步一抬 092
  - 六、横移点步二位摊手 093
  - 七、背手直腿滑冲步 093
  - 八、四位里绕手横垫步 093
  - 九、平摊手云步 094
  - 十、单三位绕腕前点碾步 094
  - 十一、六位摆手退点步 094
  - 十二、六位摆手进点步 094
  - 十三、拎裙手横垫云步 095
  - 十四、拎裙围手旁点碾步 095
  - 十五、六位摆手进退步 096
- 第二节/短句动作训练 096
  - 一、横移点步短句 096
  - 二、六位摆手进退点步短句 097
  - 三、六位摆手进退步短句 097
  - 四、夏克转单扶胸行礼短句 097
- 第三节/组合训练
  - 步伐组合 098



101

### ■ 第三章 手位组合训练

- 第一节/单一动作训练 102
  - 一、前蹉步三位缠绕手 102
  - 二、后蹉步三位双揉手 102
  - 三、单踢脚半收步胸前揉手 102
  - 四、单踢脚半收步三位手推腕 103
  - 五、招揉手侧后点步 103
  - 六、遮阳托腮手 103
  - 七、双探伸手点踏步 104
  - 八、后蹉步挽袖揉手 104
  - 九、侧后点步单探伸手 104
  - 十、转身三步一抬单托腮手 105
  - 十一、三步一抬三位翻点手 105
  - 十二、夏克转三位翻点手 105
- 第二节/短句动作训练 106
  - 一、手位短句 106
  - 二、前蹉步三位缠绕手短句 106
  - 三、单踢脚半收步胸前揉手短句 106
  - 四、招揉手侧后点步短句 107
  - 五、后蹉步挽袖揉手短句 107
  - 六、夏克转三位翻点手短句 108
- 第三节/组合训练
  - 手位组合 108





113

## ■ 第四章

### 平转、翻身转综合技巧组合训练

#### 第一节/单一动作训练 114

- 一、胸前翻点手转 114
- 二、响指双托腮翻身转 114
- 三、三位翻点手转 115
- 四、响指后拉手翻身转 115
- 五、上步翻身托帽转 115
- 六、平转 116
- 七、跳转 116
- 八、盘摊手并腿转 116
- 九、围手上步转 116
- 十、原地吸腿转 116
- 十一、单托腮转 116
- 十二、上步摇柱手转 117
- 十三、盖合手转 117
- 十四、顺风位原地转 117
- 十五、摇柱手原地转 117

#### 第二节/短句动作训练 117

- 一、胸前翻点手转短句 117
- 二、三位翻点手转短句 117

#### 第三节/组合训练

- 平转、翻身转综合技巧组合 118



123

## ■ 第五章

### 多郎·哈丘玛组合训练

#### 第一节/单一动作训练 124

- 一、两步双踏上下缠绕手 124
- 二、上步蹲踩滑冲二位横穿手 124
- 三、踏步蹲踩滑冲二位横穿手 125
- 四、转身并提蹲上划点肩手 125
- 五、半脚掌横垫步弹点手 126
- 六、原地碾转三位翻点手 126
- 七、进退步顺风手 126
- 八、蹲提转体摊点手 127
- 九、转身蹉步立蹲摇柱手位 128
- 十、踩滑冲前绕手 128
- 十一、转身蹉步三位分合绕手 128
- 十二、蹉步转身立蹲双抱手 129
- 十三、立退步拎手 129

#### 第二节/短句动作训练 130

- 一、前、后踏步蹲踩滑冲二位横穿手短句 130
- 二、转身并提蹲上划点肩手短句 130
- 三、横垫步弹点手原地碾步短句 130
- 四、进退步顺风手短句 131
- 五、转身蹉步立蹲摇柱手短句 131
- 六、转身蹉步三位分合绕手短句 131

#### 第三节/组合训练

- 多郎·哈丘玛组合 131



135

## ■ 第六章

### 太孜·泰提克组合训练

#### 第一节/单一动作训练 136

- 一、行礼 136
- 二、穿划手起跳转身 136
- 三、三步一抬侧搭肩绕翻手 136
- 四、三步一抬双绕腕托探手 136
- 五、横移点步绕推手 137
- 六、转体三步一抬遮阳手 137
- 七、双跪双绕腕上穿手 137
- 八、单跪猫洗脸 138
- 九、点弹脚一位单手绕腕 138
- 十、转身蹲立滑冲步上穿三位翻点手 139
- 十一、后退拧踏点步三位拇指冲 139

#### 第二节/短句动作训练 139

- 一、行礼穿划手起跳转身短句 139
- 二、三步一抬侧搭肩绕翻手短句 139
- 三、横移点步绕推手短句 139
- 四、转体三步一抬遮阳手短句 140
- 五、跪蹲表演短句 140
- 六、点弹脚一位单手绕腕短句 141
- 七、平转后退拧踏点步三位拇指冲短句 141

#### 第三节/组合训练

- 太孜·泰提克组合 142