

蒙古族 舞蹈 男班

中国民族民间舞传习系教材

中国民族民间舞传习系教材

赵铁春 韩萍 主编
斯仍·那木吉勒 编著

Menggu Zu Wudao Nanban

蒙古族舞蹈男班

赵铁春 韩萍 主编 斯仍·那木吉勒 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. 男班 / 斯仍·那木吉勒编著. — 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001234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

开 本 787×1092 1/16
本册印张 10
总 印 张 96
本册字数 210 000

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.landaco.com>
<http://www.landaco.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 28289-002



斯仍·那木吉勒(1942—),男,蒙古族。

中国舞蹈家协会会员。

中国舞蹈家协会教学委员会委员。

内蒙古舞蹈家协会副主席。

曾任内蒙古歌舞团、内蒙古直属乌兰牧骑党总支委员、舞蹈队副队长、编导,内蒙古艺术学院教务处副处长。

现任德德玛艺术学院舞蹈系主任。

北京舞蹈学院客座教授。

1956年考入内蒙古歌舞团歌剧班,毕业后留团任舞蹈演员。1959年随团赴蒙古国访问演出。1962年进京演出大型舞剧《乌兰宝》,并在北京舞蹈学校进修学习。1965年随贺龙为团长的中央代表团参加新疆维吾尔自治区成立10周年大庆文艺演出。1979年随内蒙古代表团赴西三省访问演出,此后在唐山、云南、天津、北京、吉林、黑龙江等地巡回演出,期间在内蒙古歌舞团一直担任主要演员。1979年调入内蒙古直属乌兰牧骑任副队长职务,主管业务,任编导,教学等工作。曾表演过近百个舞蹈,如《马刀舞》、《驯马手》、《小青马》、《筷子舞》、《安代舞》、《鄂尔多斯舞》、《草原春天》、《骑胡达》等,并担任领舞、独舞、双人舞。曾在舞剧《红色娘子军》中扮演洪常青,《沂蒙颂》中扮演方排长,《草原儿女》中扮演书记,《宝莲灯》、

《白毛女》等大型舞剧中扮演主要角色。

1958年至今前后创作了《阿姨舞》、《骑胡达》、《深情的耐尔》、《夏营盘的夜晚》、《鼓舞》、《狩猎》、《黄斑鹿》、《悔恨》、《刀光闪闪》、《祝福》、《苏日太》、《希望之火》、《马蹄随想》、《胡杨情愫》等舞蹈。20世纪70年代男子独舞《狩猎》在全区乌兰牧骑调演中获奖。1979年全区乌兰牧骑汇演中,男子群舞《骑胡达》获创作一等奖,男女群舞《鼓舞》、《夏营盘的夜晚》获创作二等奖;1982年锡林郭勒盟乌兰牧骑汇演中双人舞《黄斑鹿》获创作一等奖,男子四人舞《深情的耐尔》获创作二等奖;1984年《骑胡达》荣获内蒙古自治区艺术创作“萨日纳”纪念奖;2006年群舞《马蹄随想》荣获内蒙古自治区首届舞蹈电视大赛铜奖,双人舞《胡杨情愫》获优秀奖。

自1981年调入内蒙古大学艺术学院(原内蒙古艺术学校)工作后,便开始民族舞蹈教学与研究。在本校和全区多次举办了蒙古舞培训班,为蒙古舞教学的系统化、科学化,规范化做出贡献。与他人合作编写的《蒙古舞蹈基本训练教程》一书在1988年由内蒙古人民出版社出版发行;与他人合作,全面整理了蒙古族民间舞蹈“安代”,并制成影像制品。

族

古

舞

蹈

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）：
斯仍·那木吉勒 战肃容 斯琴·塔日哈
马文静 海力且姆·斯迪克 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



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

蒙古族舞蹈种类繁多,既有传统的民俗、民间舞蹈,也保存有大量的宫廷舞。由于流传地域的不同及文化背景的差异,其内容既有表现生活的道具舞蹈,如筷子舞、盅碗舞;也存留着带有祈福禳灾功能的仪式舞蹈,如安代舞等。各种表演性质不同、动作风格各异的舞蹈在动态塑形和风格展现上不仅表现出蒙古族人民的彪悍与豪迈,同时也流露出其细腻、端庄的民族性情。正是看到了蒙古族舞蹈独特的韵律风格及训练价值,专业舞蹈工作者对其进行了不同层面和角度的提炼、整理和加工,继而呈现于文字及影像教材。

本部蒙古族舞蹈男班教材是以 20 世纪 90 年代内蒙古人民出版社出版的《蒙古族舞蹈基础教程》为基础,结合本人于 2007 年在北京舞蹈学院中国民族民间舞系的蒙古族舞蹈传习课教学整理而成。本教材在系统整理蒙古族男子舞蹈教材的基础上,进一步强化其动作自身的民族风格和民族韵律,突出以风格驾驭身体及情、动结合的组合编排,从而训练学生掌握蒙古族男子舞蹈独有的气质风貌。

本教材属于中国民族民间舞传习课教材的一部分,它在担负蒙古族舞蹈教学训练功能的同时,也突出了传习课教学所独具的特点,即以风格训练为主,在兼备课堂教学所需内容的基础上强化动作动态的风格,强调蒙古族男子舞蹈对学生内在气质的培养和训练。教材共分为两部分:风格组合训练部分和传统组合训练部分。在风格组合训练部分中,由基本形态训练、身体(上身)动律训练、步法训练和手臂训练等结构而成,按照从基础动态、动律的训练入手,逐一进入各种步法的训练,强化动作与身体不同部位划圆、绕圆的协作配合继而训练学生对蒙古族舞蹈“圆美”意识的掌握、融会与认知。在传统组合训练部分,我们选取了最具蒙古族典型意义的传统舞蹈——筷子舞和安代舞。以求通过手持道具(筷子和手巾)舞蹈的训练,从舞蹈生成的动态基因及文化背景下,结合道具与身体共生的动作韵律,更为深切地体会蒙古族舞蹈内聚的传统精神。

这是一部针对艺术院校舞蹈专业学生编写的教材,同时,舞蹈爱好者也可参考,教材采取了图文并茂的编写形式,力求对动作的描述既准确到位又不显呆板,在文字未尽意时,加入图片的辅助说明,以求记录翔实准确。希望此书对蒙古族舞蹈的传承起到积极意义,并对蒙古族舞蹈的专业教学提供帮助。

最后,请允许我感谢北京舞蹈学院中国民族民间舞系的领导和专家,是他们对于舞蹈事业真诚的情感,尤其对民族民间舞事业的责任,使我们一起把这套教材完成,谢谢和我一起工作的老师和同学们!谢谢大家!

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。

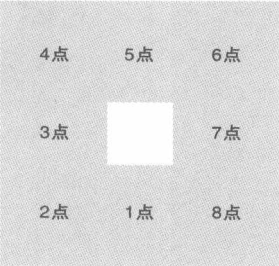
三、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称不用引号。

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



11



17

第一部分

蒙古族舞蹈基础训练

■ 第一章

基本形态训练

第一节/基本体态训练 002

第二节/手位 002

一、手形 002

二、手位 003

第三节/脚位 006

一、一位 006

二、二位 006

三、三位 006

四、四位 007

五、五位 007

六、六位 007

第四节/上身舞姿 007

一、单手勒马 007

二、双手勒马 008

三、扬鞭勒马 008

四、抽鞭勒马 008

■ 第二章

手位组合训练

第一节/单一动作训练 012

一、一位手 012

二、二位手 012

三、三位手 012

四、四位手 012

五、五位手 012

六、六位手 013

七、七位手 013

第二节/短句动作训练 013

六位手、七位手短句 013

第三节/组合训练

——手位组合 014

■ 第三章

步伐组合训练

第一节/单一动作训练 018

一、蹭步 018

二、平步 018

三、颤步 018

四、踏步 018

五、点步 018

六、摇篮步 018

第二节/短句动作训练 019

一、平步、蹭步短句 019

二、踏步、颤步短句 019

三、交叉旁点步、摇篮步短句 019

第三节/组合训练

——步伐组合 020



23



31



37

■ 第四章

胸背组合训练

第一节/单一动作训练 024

一、胸前开合手 024

二、胯旁提压腕 024

三、胸背合开手 025

四、胸前四位手甩背 025

第二节/短句动作训练 026

一、胸背收放短句 1 026

二、胸背收放短句 2 026

三、胸背收放短句 3 027

第三节/组合训练

——胸背组合 027

■ 第五章

平步组合训练

第一节/单一动作训练 032

一、平步前进四位手 032

二、平步后退七位手 032

三、平步绕圈双柔臂 032

四、平步绕圈柔肩 033

第二节/短句动作训练 033

一、平步进退短句 033

二、平步绕圈短句 033

第三节/组合训练

——平步组合 033

■ 第六章

拖步组合训练

第一节/单一动作训练 038

一、前拖步 038

二、旁拖步 038

三、后拖步 038

第二节/短句动作训练 039

一、前后拖步转身短句 039

二、旁拖步短句 039

三、后拖步短句 039

第三节/组合训练

——拖步组合 040



43



47



53

■ 第七章

点步组合训练

第一节/单一动作训练 044

一、前点步 044

二、旁点步 044

三、后点步 044

第二节/短句动作训练 044

一、七位手点步短句 044

二、托手点步短句 044

第三节/组合训练

——点步组合 045

■ 第八章

吸腿步组合训练

第一节/单一动作训练 048

一、鹰式吸腿步 048

二、旁吸腿步 048

第二节/短句动作训练 049

一、鹰式吸腿步短句 049

二、撤身吸腿步短句 049

三、鹰式转身旁吸腿步短句 049

四、前后移动旁吸腿步短句 050

第三节/组合训练

——吸腿步组合 051

■ 第九章

踏步组合训练

第一节/单一动作训练 054

一、前进踏步 054

二、旁踏步 054

第二节/短句动作训练 054

一、大五位转身踏步短句 054

二、俯身五位手踏步短句 054

第三节/组合训练

——踏步组合 054



59



67



73

■ 第十章 绕腕组合训练

第一节/单一动作训练 060

一、旁点步绕腕 060

二、坐式绕腕 060

三、跣步绕腕 060

第二节/短句动作训练 061

一、跣步绕腕短句 061

二、点步、摇篮步绕腕短句 061

三、后抬腿前倾绕腕短句 061

第三节/组合训练

——绕腕组合 062

■ 第十一章 拧倾组合训练

第一节/单一动作训练 068

一、拧倾推手 068

二、拧倾托手 068

三、拧倾硬腕 068

第二节/短句动作训练 068

一、推转别步短句 068

二、托手、甩手拧倾短句 069

三、平步提压腕拧倾短句 069

第三节/组合训练

——拧倾组合 069

■ 第十二章 横韵组合训练

第一节/单一动作训练 074

一、四位甩手横韵 074

二、俯身拉背横韵 074

三、晃身横韵 074

第二节/短句动作训练 075

一、横韵短句1 075

二、横韵短句2 075

三、横韵短句3 076

第三节/组合训练

——横韵组合 076



79



85



91

■ 第十三章

绕圆动律训练

第一节/单一动作训练 080

一、立体绕圆 080

二、八字绕圆 080

三、平面绕圆 080

第二节/短句动作训练 080

一、立体平面圆短句 080

二、三位合臂短句 080

三、一位立体圆、点步八字圆短句 081

四、跪地立体圆、合臂双手平面圆短句 081

第三节/组合训练

——绕圆组合 082

■ 第十四章

马步组合训练

第一节/单一动作训练 086

一、刨地步 086

二、撩弹步 086

三、勒马进退步 086

四、单摆臂拧身点步 086

第二节/短句动作训练 087

一、刨地吸腿步短句 087

二、掏吸跳步短句 087

三、撩弹步短句 087

四、磋步拧身点步短句 087

五、套马踏步转短句 087

六、拧身套马短句 087

第三节/组合训练

——马步组合 088

■ 第十五章

肩组合训练

第一节/单一动作训练 092

一、六位耸肩 092

二、点步绕肩 092

三、一位甩肩 092

四、跳步绕肩 092

第二节/短句动作训练 093

一、六位耸肩踏步短句 093

二、四位硬肩短句 094

三、柔肩绕肩短句 094

四、绕肩甩肩短句 094

第三节/组合训练

——肩组合 095



■ 第十六章
硬腕组合训练

第一节/单一动作训练 100

- 一、护目手瞭望 100
- 二、单插臂瞭望 100
- 三、双插臂瞭望 100

第二节/短句动作训练 101

- 一、后抬腿步瞭望短句 101
- 二、插臂瞭望短句 101
- 三、后撤前探步瞭望短句 101

第三节/组合训练

——硬腕组合 101

■ 第二部分
蒙古族传统舞蹈训练

第十七章
筷子组合训练

第一节/单一动作训练 106

- 一、踏步单击筷 106
- 二、点步八字圆击筷 106
- 三、盘腿绕圆击筷 107
- 四、让身八字圆击筷 107
- 五、吸腿拧身绕圆击筷 108
- 六、蹲转伏身击地 108

第二节/短句动作训练 109

- 一、踏步击肩甩筷短句 109
- 二、平步击肩短句 110
- 三、盘腿绕圆击筷短句 110
- 四、单跪双击短句 110
- 五、撤步让身击筷短句 111
- 六、双挥肩绕圆短句 111
- 七、伏身击地短句 112

第三节/组合训练

——筷子组合 112

■ 第十八章
安代组合训练

第一节/单一动作训练 120

- 一、平步横韵抖巾 120
- 二、旁移步双绕巾 120
- 三、进退步抖绕巾 120
- 四、双甩上撤步抖巾 120
- 五、抬腿双抖巾 121
- 六、跺踢步绕巾 121
- 七、胯腿甩巾转 121
- 八、跺蹲步双甩巾 122

第二节/短句动作训练 122

- 一、平步横韵抖巾短句 122
- 二、旁移步双绕巾短句 122
- 三、吸腿步上抖巾短句 122
- 四、双甩上撤步抖巾短句 123
- 五、抬腿双甩巾短句 123
- 六、跺踢步绕巾短句 123

第三节/组合训练

——安代组合 124