



中央民族大学国家『211工程』
二期重点学科建设项目



조선족무용교재

朝鲜族舞蹈教程



主 编 池福子
副主编 崔月梅 高红女

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

조선족무용교재

朝鲜族舞蹈教程



福

中央民族大学国家“211工程”三期重点学科建设项目
2010年第六届北京市高等学校教学名师奖项目资助
2010年北京市优秀教学团队项目资助

主编 池福子
副主编 崔月梅 高红女

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

朝鲜族舞蹈教程 / 池福子 主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5660-0099-6

I. ①朝… II. ①池… III. ①朝鲜族—民族舞蹈—教程

IV. ① JT22. 221. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 254180 号

朝鲜族舞蹈教程

主 编 池福子

副 主 编 崔月梅 高红女

责任编辑 红 梅

装帧设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电 话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 880×1230 (毫米) 1/16 印张: 27

字 数 350 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0099-6

定 价 198.00 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：池福子

副 主 编：崔月梅 高红女

艺术顾问：金艺华

参与编写者：陈 寅 李涵雯 何晓婷 李珍姬 李炫美

示 范：崔月梅 金永森 林丽花 唐 凌

音乐作曲及编配：金玉仁

摄 影：朱 绛

插图设计：池圣元 白铉龙



池福子

朝鲜族舞蹈教育家、中央民族大学舞蹈学院教授、国家一级编导。1944年2月6日出生于吉林省延吉县。1959年考入中央民族学院艺术系，1965年毕业后留校任教至今。现为硕士研究生导师、院学术委员、中国舞蹈家协会会员、北京舞蹈家协会艺术顾问、中国少数民族舞蹈学会会员。

1988年公派赴朝鲜民主主义人民共和国平壤音乐舞蹈大学研修朝鲜舞基训、朝鲜舞教学法、朝鲜长鼓演奏法、朝鲜“字母式”舞蹈谱记法；1999年于中央民族大学中国少数民族艺术（舞蹈）专业硕士研究生课程班进修；2006年公派赴美国杨百翰大学中国高级艺术教育管理班进修。曾多次应邀前往日本、朝鲜、韩国、哈萨克斯坦、美国和中国的香港、澳门等国家及地区参加学术交流、进行创作并指导演出。

在四十六年的教学期间，撰写的《朝鲜族音乐“长短”与舞蹈》一书荣获2项奖，所编写的朝鲜族舞蹈教材荣获5项奖，编创的《长白祥云》、《山·风》等剧目荣获23项奖，其中国际最高奖1项、一等奖8项、二等奖5项、三等奖6项、优秀奖4项。曾指导百余名学生在国内外，如韩国国际艺术节、韩国传统舞国际舞蹈比赛、全国“荷花杯”舞蹈比赛、全国“桃李杯”舞蹈比赛、全国“孔雀杯”舞蹈比赛、全国CCTV电视舞蹈大赛以及北京市舞蹈比赛等各种大赛中荣获“最高奖”、“金奖”、“银奖”、集体表演“一等奖”等21项。同时其编著的《朝鲜族舞蹈教程》被评为中央民族大学和北京市的精品课程。

此外，自1988—2006年连续六届荣获全国“桃李杯”舞蹈比赛“园丁奖”；2006年荣获中华人民共和国文化部颁发的文华艺术院校奖第8届“桃李杯”舞蹈比赛“保护传统文化贡献奖”，同年被评为中央民族大学2005年度本科教学质量“十佳教师”；2007年北京市文联授予其“繁荣首都文艺事业作出突出贡献者”荣誉称号；2009年荣获中国舞蹈家协会颁发的“中国舞蹈艺术事业卓越贡献奖”；2010年荣获第六届“北京市高等学校教学名师奖”；并多次被评为“优秀教师”、“优秀党员”、“德育工作积极分子”等。

北京高等教育丛书《德艺双馨的艺术院校名师》（2007年8月刊）一书中和《舞蹈》（1999年第1期）杂志中《三十五载舞韶华——记朝鲜族舞蹈教育家池福子》和2005年10月期《舞坛人物》中的《吾师吾友——记舞蹈教育家池福子》2012年5月期《池福子舞蹈生涯点滴》中，刊登了其先进事迹；并分别被载入《朝鲜族舞蹈史》、《中国当代艺术界名人录》、《世界名人录》、《中外名人辞典》、《中国高等国家教育专家辞典》等；中国教育电视台及延边电视台报道了其多年的教学成果和业绩。

前言

纵观中国朝鲜族舞蹈的教育历程，我们不得不从中国朝鲜族舞蹈艺术发展的引路人崔承喜先生说起。1951年，她在中央戏剧学院设立舞蹈研究班并开设朝鲜舞蹈课程，该举为中国朝鲜族舞蹈教育教学的发展奠定了基础。此后，朝鲜族舞蹈在中国初步形成了一套训练体系。作为崔承喜弟子的朝鲜族舞蹈教育家金艺华、朴容媛深受她的影响，使朝鲜族舞蹈教学继续传承发展。时至今日，延边大学艺术学院、北京舞蹈学院、解放军艺术学院以及全国各艺术院校都在朝鲜族舞蹈教材建设上形成了各自独特的理念与原则。

中央民族大学舞蹈学院以研究中国少数民族舞蹈，培养高水平民族舞蹈表演、教学、创作人才为目标，其教学内容涉及了各民族的民间舞蹈。因此，教学的多元性也决定了教材建设的特殊性。朝鲜族舞蹈教学在这样一种多民族舞蹈共同教学的大环境中已持续五十多载，从崔承喜先生的金牌弟子金艺华教授，到我和崔月梅、高红女等三代人的努力与实践，仍在前进的步伐中孜孜求索。在朝鲜族传统舞蹈文化的基础上，在中国多民族文化共存的语境下，完成了《朝鲜族舞蹈教程》一书，它的完成不只是一部运用于课堂的教科书，更是几代人多年教学经验的总结与验证。另外，韩国、朝鲜以及延边大学艺术学院的朝鲜族舞蹈教学也为此教材的建构提供了丰富而宝贵的经验，我们的教师们曾多次实地考察，通过不同环境中的朝鲜族舞蹈教材的相互比较，在发扬自身特色的基础上吸收借鉴、汲取精华。

本书围绕朝鲜族独特的风格特征，运用科学的思维方法、合理的人体运动理念，本着规范化、科学化、系统化的原则，继承崔承喜教学训练体系之精华，结合中国多民族文化的特殊环境以及崭新的时代气息，将朝鲜族传统舞蹈加以整理和发展，带入教学课堂。本书共分为五部分，第一章为概述部分，其他四章内容均以中央民族大学舞蹈学院朝鲜族舞蹈单元课的教学内容为主，分为：“基础训练”、“韵律及步法训练”、“性格舞训练”、“道具表演性舞训练”四部分。各章内容由易到难、由简到繁，按照风格性与训练性统一的原则形成循序渐进的教学规律。

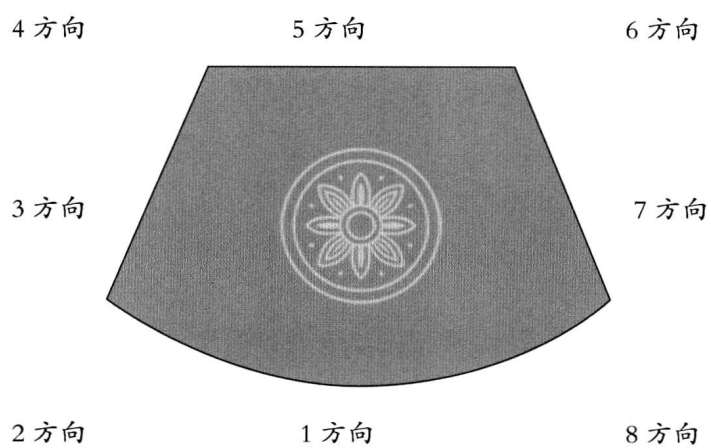
本书严格贯彻教学原则，并尽量满足广大艺术群体的需要。但由于时间紧迫等方面原因仍存在一些疏漏，望广大同仁、读者给予批评指正，只愿能在今后的朝鲜族舞蹈教学中发挥一定的作用。

一切均为朝鲜族舞蹈的普及和发展而努力！

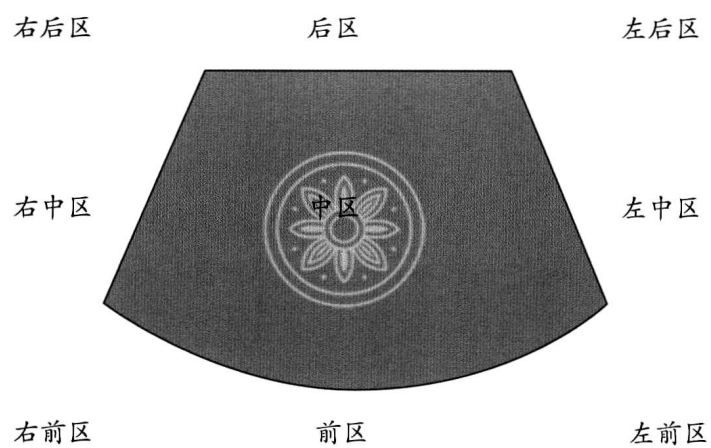
编写说明

1. 教材包括单一动作、复合动作以及组合训练，涉及了动作的要求要领、具体做法、重点提示等几个部分。
2. 朝鲜族舞蹈与音乐节奏紧密相连，不同性格的舞蹈均由不同音乐“长短”的节奏型所创生，并且其音乐节奏丰富繁多，结合本书附上“常用长短的乐谱及音乐”，以有助于读者阅读和使用。
3. 本教材以图文并茂的方式对舞蹈动作进行描述，部分组合训练可参见已出版的《朝鲜族舞蹈教程——男班教材》、《朝鲜族舞蹈教程——女班教材（初级篇）》、《朝鲜族舞蹈教程——女班教材（中高级篇）》、《朝鲜族舞蹈“长鼓演奏法”》、《朝鲜舞蹈》等五部VCD教材，以及《舞动的长白山》录像带教材。
4. 在对单一动作进行描述的过程中，若无法对其整体（即左右面）进行共同表述，则以右面、右侧以及人体的右半部肢体为例，反面均相同。在描述组合动作的过程中，若出现反面动作与正面动作相同或者后边动作与前边动作相同的情况，则不再做重复表述，如：【7】：同【6】的反面动作。
5. 文中动作名称后未见“（男）（女）”则表示此动作男女通用。
6. 简写符号说明：由于朝鲜族舞蹈动作涉及节奏、方向、队形等诸多因素，本教材在对舞蹈动作及组合进行文字描述时，选取一些特殊符号用以代替固定词义，旨在使教材达到清晰、简洁、明了的效果。下面将这些符号加以说明和举例：

8. 方向示意图



9. 区域示意图



	符号	释义	举 例
节 奏	【 】	一个长短	【1】表示第一个长短 【2】表示第二个长短
	△	一个三拍	△表示第一个三拍 △表示第二个三拍
	←	前半拍	1←表示第一拍的前半拍
	→	后半拍	1→表示第一拍的后半拍
	~	从某一拍到 某一拍	1~3表示从第一拍到第三拍
方 向	□	方 向	①表示1方向；②表示2方向
	⦿	两个方向的中间位置	1⦿2表示1方向和2方向的中间位置
队 形	—	横排队形	3—7表示3方向至7方向的横排
		纵排队形	1 5表示1方向至5方向的竖排
	/	斜排队形	2/6表示2方向至6方向的斜排
	\	斜排队形	4\8表示4方向至8方向的斜排
	○	圆圈队形	第一排人与第二排人成○
	⌒	后半圆队形	5⌒7表示5方向至7方向的后半圆
	⌒	前半圆队形	5⌒7表示5方向至7方向的前半圆

目录

第一章 概述	1	第六节 身体各部位动作的训练	26
第一节 中国朝鲜族概况	2	一、头部动作	26
第二节 中国朝鲜族舞蹈的来源与发展过程	2	二、肩部动作	26
第三节 中国朝鲜族舞蹈的风格特征	3	三、臂部动作	27
第四节 中国朝鲜族舞蹈韵律的核心要素 ——顿、抻、伸	5	四、腿部动作	40
第二章 基础训练	9	五、脚部动作	44
第一节 体态	10	六、常用步法	45
一、站态	10	第七节 技巧训练	52
二、蹲态	11	一、转	52
三、跪态（女）	12	二、跳	57
四、坐态	12	三、翻身	61
第二节 脚形与脚位	13	◎ 组合训练——女班	64
一、脚形	13	一、屈伸训练组合	64
二、脚位	14	二、呼吸训练组合	68
第三节 手形、常用手与手位	15	三、肩部训练组合	71
一、手形	15	四、扛推手训练组合	75
二、常用手	16	五、半、小、中划手训练组合	79
三、手位	18	六、大划手训练组合	84
第四节 提裙训练	24	◎ 组合训练——男班	87
一、基本提裙	24	一、呼吸与屈伸训练组合	87
二、上下提裙	24	二、扛推手训练组合	90
三、前后提裙	24	三、划手训练组合	93
四、拉提裙	25	第三章 韵律及步法训练	99
第五节 呼吸训练	25	各韵律节奏及特点	100
一、沉呼吸	25	第一节 柔韵及步法	101
二、静呼吸	25	◎ 组合训练——女班	101
三、脆呼吸	25	◎ 组合训练——男班	103
四、荡呼吸	26	第二节 顿韵及步法	105
		一、顿步	105

二、趋步	108
三、曲抬腿跳倒步	109
四、压步	110
五、踏碎步	111
◎ 组合训练——女班	112
◎ 组合训练——男班	115
第三节 脆韵及步法	118
一、脚掌步	118
二、立点步	119
三、前后点步	119
四、冲步	120
五、移掌步	120
六、跺步	120
七、圈步	121
八、蹙步	121
九、踮步	122
十、跟掌步	122
十一、跟退碎步	123
◎ 组合训练——女班	123
◎ 组合训练——男班	127
第四节 沉韵及步法	129
一、沉步	129
二、提步	131
三、蹬步	132
◎ 组合训练——女班	133
◎ 组合训练——男班	135
第五节 颠韵及步法	138
一、上下颠韵	138
二、前后颠韵	139
三、拧身颠韵	139
四、颠步	140
五、越步	140
六、颠踢步	140
◎ 组合训练——女班	141

◎ 组合训练——男班	144
------------------	-----

第六节 晃韵及步法

一、横晃韵	147
二、前后晃韵	148
三、拧身晃韵	148
四、弧步	149
五、蹭步扑卧	149

◎ 组合训练——女班	149
------------------	-----

◎ 组合训练——男班	151
------------------	-----

第七节 冲韵及步法

一、跨步	153
二、颠碎步	154

◎ 组合训练——女班	154
------------------	-----

◎ 组合训练——男班	155
------------------	-----

第四章 性格舞训练

第一节 古格里长短舞训练组合

◎ 组合训练——女班	159
一、初级	159
二、中级	164
三、高级	169
◎ 组合训练——男班	176

第二节 安旦长短舞训练组合

◎ 组合训练——女班	183
一、初级	183
二、中级	187
三、高级	193
◎ 组合训练——男班	199

第三节 扎津古格里长短舞训练组合

◎ 组合训练——女班	207
一、初级	207
二、中级	211

三、高级	214
◎ 组合训练——男班	219
第四节 塔令长短舞训练组合	224
◎ 组合训练 - 女班	224
一、初级	224
二、中级	227
三、高级	233
◎ 组合训练——男班	240
第五节 阳山道长短舞训练组合	247
◎ 组合训练——女班	247
一、初级	247
二、中级	250
三、高级	255
◎ 组合训练——男班	260
第六节 萨尔普里长短舞训练组合	266
◎ 组合训练——女班	266
一、中级	266
二、高级	269
◎ 组合训练——男班	276
第七节 挥毛里长短舞训练组合	282
◎ 组合训练——女班	282
一、中级	282
二、高级	286
◎ 组合训练——男班	288
第五章 道具表演性舞训练	293
第一节 长鼓舞	296
一、构造	296
二、长鼓背法与鼓槌拿法	297
三、击打法	299
四、长鼓舞动作	300

第二节 圆鼓舞	306
一、构造	306
二、圆鼓背法与鼓槌拿法	307
三、击打法	308
四、圆鼓舞动作	309
第三节 象帽舞	316
一、构造	316
二、戴法	317
三、用法	317
四、象帽舞动作	318
第四节 扇子舞	322
一、构造	322
二、拿法	322
三、用法	323
四、扇子舞动作	325
第五节 假面舞	329
一、构造	329
二、用法	330
三、假面舞动作	332
第六节 刀舞	337
一、构造	337
二、拿法	337
三、用法	338
四、刀舞动作	343
第七节 纱巾舞	346
一、构造	346
二、拿法	346
三、用法	347
四、纱巾舞动作	349

附录	352
附录一	353
附录二	391
后记	419

第一章 概述





第一节 中国朝鲜族概况

19世纪中后期,朝鲜半岛北半部连年发生罕见的大饥荒,加之其他历史因素,迫使朝鲜半岛的先民们渡过图们江、鸭绿江迁入中国东北地区,从此他们的命运便同中国紧紧相连。同时,在政治、经济、文化等各个方面与各兄弟民族结成了不可分割的血肉关系,从而成为我国56个民族之一。在漫长的历史条件下,中国朝鲜族人民同汉族、满族及其他民族一道,为开发东北边疆、保卫和建设伟大的祖国做出了重要贡献。因此,中国朝鲜族作为一个迁入民族,不断发展与壮大,在中国这片广袤的沃土上世代繁衍与生息。

我国朝鲜族主要居住在东北三省(即吉林省、辽宁省、黑龙江省),内蒙古自治区以及其他地区也有少部分的朝鲜族。其中吉林省延边朝鲜族自治州是朝鲜族的主要居住地区,他们在居住、服饰、饮食等方面形成了其特有的民族风俗。

朝鲜族的民居大都是以木搭架,屋顶由四个斜面构成,并用稻草、谷草以及瓦片覆盖于上,墙壁用泥沙混合而成。房屋一般由居室、卧室、厨房和仓库等构成,居室的地面用土砖和平坦的石块铺成平炕,进屋则脱鞋上炕席炕而坐。

朝鲜族喜爱素白色的服装,因而被称为白衣民族。妇女的服装为短衣长裙。其上衣斜襟,无纽扣,以布带打结;下裙长及脚面,分为筒裙及围裙两种;脚穿船形胶鞋或绣花鞋。男子的服装为短上衣、外加坎肩,裤腿宽大,外出时通常穿上一件以布带代替纽扣的斜襟长袍。

朝鲜族主要的食粮为大米和小米,另外也喜食打糕、冷面、大酱汤、泡菜、辣椒等食品。

朝鲜族是一个具有优秀的民族文化和传统艺术的民族,他们能歌善舞,其民族歌舞极为盛行。不仅青年男女喜歌喜舞,年过花甲的老年人也常常载歌载舞。若发现有年过七旬的老人或是六七岁的儿童出现在舞台上或舞蹈的队伍中,也并非罕见的事。许多家庭都在庆祝喜事之时,举办极有乐趣的“家庭晚会”来尽情地高歌欢舞。无论在节日、庆典上,还是在田间或工地,朝鲜族人民都善用歌舞表情达意,一片欢乐景象。

总之,朝鲜族人民十分擅长用歌唱与舞蹈的形式来抒发自己欢快、愉悦的心情。

第二节 中国朝鲜族舞蹈的来源与发展过程

随着朝鲜民族的迁入,朝鲜民族舞蹈也被带入中国。从此,朝鲜族舞蹈艺术在中国这片广袤的热土上开始了新的里程。

从19世纪末至1949年间,中国的朝鲜族舞蹈呈现出以下三种现象。其一,

历史上不同系统的舞蹈传入中国后均根植于民间,且保留着传统的民族舞蹈形式。如很多民间艺人把自己所掌握的民间传统舞蹈带入后直接进行传承,最为典型的就朝鲜族舞蹈家金龙玉,她所传承下来的有《僧舞》、《刀舞》、《凤山假面舞》等。其二,其中的一些传统舞蹈发生了变异。如民间艺人李元宝(安图县)将传统的乞粒农乐舞形式稍加整理和修改后展演于舞台。其三,创作了一些新形式、新题材的民间舞蹈。如迁居东北延边地区的朝鲜族人民根据不同的地域环境,将生活中的实践进行加工创作出了一些新舞蹈,包括《碟子舞》、《沙冠舞》、《喻嘿呀》等。

中华人民共和国成立以后,在党和人民政府的关怀下,在聚居朝鲜族较多的地区逐渐成立了各自的艺术表演团体,比如延边歌舞团、延边各县文工团以及延边艺术学校等。此外,一些农村、学校、工厂等也都有自己的业余文工团,他们的业余舞蹈活动非常丰富。

朝鲜族舞蹈工作者们经常深入到各个村落收集整理民间舞素材并编创成舞台艺术的舞蹈。1951年金京淑编创了《刀舞》,赵德贤、何兑益编创了《农乐舞》;1954年,梁相浩编创了《长鼓群舞》;1955年,金洙峰、崔金星编创了《扇子舞》;后来李仁淑等老一辈舞蹈艺术家们又为朝鲜族舞蹈艺术的创作做出了重大贡献,如《弓舞》、《顶水舞》等。总之,从中华人民共和国成立开始所涌现出的大批舞蹈作品,不仅为朝鲜族舞蹈开辟了一条崭新的道路,同时也加快了舞蹈事业蓬勃发展的步伐。

党的十一届三中全会之后,朝鲜族舞蹈更是加快了其发展的步伐,并且硕果累累,编创出了许多令人称赞的舞蹈节目。如舞剧《春香传》、舞蹈诗《长白情》,另外还有舞蹈《喜悦》、《青松林》、《喜悦的分配》、《残春》、《迎春鼓》、《长白祥云》、《秋》、《行者》等。除此之外,各艺术院校中的朝鲜族舞蹈教学体系也日趋完善,不仅延边大学艺术学院、北京舞蹈学院、中央民族大学舞蹈学院、解放军艺术学院舞蹈系等艺术院校也都将朝鲜族舞蹈列为专业必修课,培养出了一批批舞蹈艺术的栋梁之才。

第三节 朝鲜族舞蹈的风格特征

朝鲜族舞蹈是一门具有独创性的民族艺术。由于受历史文化和地理环境的影响,朝鲜族人民朴实、典雅、坚韧、外柔内刚的民族性格深深地熔铸在民族舞蹈艺术中,使得舞蹈在体态、韵律、呼吸、走线等多方面呈现出独特的艺术风格,它的含态之美、曲线之美、动静之美以及呼吸中的微妙之美阐释出具有民族特色的审美标准和美学特性,从而将朝鲜民族的舞蹈风韵展现得妙曼多姿。朝鲜族舞蹈的风格特征是:



舞蹈基本体态——“含”

就舞蹈体态着眼,朝鲜族舞蹈中的“含”态是该民族固有且独具特色的基本体态,此体态的形成与朝鲜民族的农耕文化背景以及含蓄谦逊的民族性格密不可分。如坐态、站态、蹲态以及大部分舞姿都包含了含胸、垂肩、收臀、收上腹的体态特征。这种独特的舞蹈体态不仅成为其民族性格外化的载体,同时也将该民族舞蹈与其他民族的舞蹈区别开来。

舞蹈韵律——“动与静”

朝鲜族舞蹈讲求内在韵味,注重内在气息的运用,由于内在气息运动方式不同而生成多种不同的韵律,包括柔韵、顿韵、脆韵、晃韵等,这些是形成该民族舞蹈风格的关键。因此,朝鲜族舞蹈的韵律之美是由内而外生发的,是在由气到形的过程中形成的律动之美,其共同特征主要体现为动静相济,即动中有静,静中带动。它是朝鲜族舞蹈中的固有韵律,可将该民族内在心态的微妙气韵体现得恰到好处。如晃韵以“静”为主,静中带动,非动似动,强调宁静致远的心态的表达,在“静”中求得圆满,以静制动,从而表现朝鲜族人民平和细腻的内心世界。冲韵以“动”为主,动中求静,形动而神稳,在平稳的心态中求得相对释放,同时也展现出同一韵律中动静相融的韵律之美。

舞蹈动力——“呼吸”

万物皆寻其源头,朝鲜族舞蹈的动力之来源于呼吸,值得注意的是,此呼吸并非人们日常生活中的生理性呼吸,而是经过艺术加工后运用于朝鲜族舞蹈中的呼吸。它强调“丹田”发力,以“气”带韵,或沉甸凝重;或柔缓幽静;或顿顿轻脆;或悠荡起伏。它不仅支配身体各部位动作的有机连贯和幅度的大小,也支配舞蹈韵律的流畅和情感变化等多种因素。

舞蹈动作走线——“曲线为主”

在朝鲜族舞蹈展示出的动态形象中,我们不难发现,该民族舞蹈动作走线大多以曲线为主,除作品需要外极少出现直线或过硬的棱角状。例如臂部的抻落如风中垂柳,常给人以柔和、流畅、舒展之美感;而内在的气息通常呈现出半圆状走向,以圆润、饱满见长。常见的动作走线包括S线、圆弧线、抛物线等。

第四节 朝鲜族舞蹈韵律的核心要素

——顿、抻、伸

朝鲜族舞蹈是中国民族民间舞的重要组成部分，也是在民间舞蹈的学习过程中较难掌握的一种舞蹈。其难度主要体现在内在气息的运用以及“动静相济”的风格特征上，这些特征不仅表现在作为符号手段的外在动作层面，而且也在呼吸、表情、神态等与之相关的诸多因素上都得以体现，贯穿于朝鲜族舞蹈的每一个动态环节之中。那么，内在气息应该如何运用呢？我们又应该怎样领悟这种“动中有静、静中带动”的微妙韵律，并使之通过动作得以体现呢？经过反复的教学实践和理论总结后，我们将其凝练成为“顿、抻、伸”三个字。这简单的三个字形成了气息运动的全过程，并通过呼吸来支配身体动作幅度的大小、情绪的变化等，从而体现出朝鲜族舞蹈的独特韵律和风格。此外，还深刻体现出朝鲜族人民外柔内刚、不卑不亢、温文尔雅的性格特征和民族精神。

一、“顿、抻、伸”释义

顿，即“静止”——瞬间的停顿。在内在气息的运动中，由于一瞬间的静止而形成的顿点。这种停顿是相对的，是在时间的流淌中情感与神态的传递，也就是说形静而神行。

抻，即“持续”——柔韧地抻拉。内在气息柔韧、缓慢而有阻力地抻拉的过程。好比我们拉弓箭，体现了时间上的持续和空间上的张力的线形过程。

伸，即“延伸”——松弛地伸展。内在气息在继“抻”之后，松弛地将“抻”时未完成的动力延原运动方向继续延伸，以自然和谐地完成气息运动的全过程。

值得注意的是，“顿、抻、伸”是一个完整动作中三个不均等的阶段，它们应被视为一个有机的整体，不能将任何一个因素分离开来。“顿”为起点，经“抻”至“伸”结束，三者相继完成，从而共同构成柔韧而连绵不断的运动过程。由此不难看出，“顿、抻、伸”近乎准确地描绘出了朝鲜族舞蹈运动的全过程，是朝鲜族舞蹈动力的源泉所在。

二、从多角度探究“顿、抻、伸”

1. 时间分配中的“顿、抻、伸”

“顿”是最短暂的过程，约占动作全过程的 1/5，因此称其为瞬间的停顿；“抻”是动作主体部分的展开，约占全过程的 3/5，而在这过程中还可细化出三个阶段，即以韧为主的抻拉（慢速）→韧柔相济的抻拉（中速）→以柔为主的抻拉（稍快）；“伸”是气息、情绪、动作的延续，也是动作与动作之间相互衔接的重要部分，