



姬 茅 编著

河南大学出版社

中国民间 常用动作选萃

舞



ZHONGGUOMINJIANWU
CHANGYONGDONGZUOXUANCUI



中国民间舞常用动作选萃

姬 茅 编著

河南大学出版社

豫新登字(09)号

中国民间舞常用动作选萃

姬 茅 编著
责任编辑 侯惠娟

河南大学出版社出版发行
(开封市明伦街 85 号)
开封县印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9 字数:225 千字
1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷
印数 1—5100 定价:14.00 元

ISBN7-81041-265-5/J·25



姬 茅

1943年2月生,1953年4月始从舞蹈艺术。曾任中央军委铁道兵政治部歌舞团舞蹈演员、舞蹈队队长兼编导。曾深造于解放军艺术学院舞蹈系及上海芭蕾舞校。曾参加音乐舞蹈史诗《东方红》等多部大型歌舞的排演、拍电影。受到毛泽东、刘少奇、周恩来等党和国家领导人的接见并合影。

1978年由北京调入河南大学艺术学院任舞蹈教师。中国舞蹈家协会会员,中国民间舞研究会副会长,河南省舞蹈家协会理事,河南省三舞研究会副会长。多年来曾在省、国家级报刊杂志上发表专论40余篇。主要作品有《鱼水情》、《雪里送炭》、《森林鼓声》、《为了祖国》、《星期天的校园》、《猫蝶舞》、《沙漠女焊工》、《黄河情》、《太阳颂》、《在暴风雨中》等。

序

姬茅老师自幼献身于舞蹈事业，受过严格的专业训练。曾从师于中、外著名舞蹈专家。基本功扎实，动作规范。表演、创作和组织能力很强。在来我校工作之前长期在中央军委铁道兵政治部文工团歌舞团工作，先后任舞蹈演员、舞蹈队队长兼舞蹈编导。曾多次参加和组织过我国大型歌舞创作活动，如音乐舞蹈史诗《东方红》、《我们是工农子弟兵》、《椰林怒火》等。多次参加过全军和全国文艺汇（调）演活动，受到毛泽东、刘少奇、周恩来等党和国家领导人的接见并合影。在多年的艺术实践中积累了丰富的舞蹈经验。

姬茅老师自 1978 年从部队转业调入河南大学从事高等艺术院校舞蹈课教学工作以来，备课认真，教学方法灵活，学习成绩出众。并能在完成教学任务之余，根据教学需要积极编写教材，有的广销全国各地，受到大家的欢迎和知名专家的好评。被国家教委指定为全国高等艺术院校《舞蹈教材》五人编写组成员。他积极参加校系组织的文艺活动和全省、全国的大型比赛，创作了一大批受广大师生喜爱的舞蹈节目并在演出中获奖，如大型舞蹈《星

期天的校园》荣获全国大学生文艺调演演出一等奖和优秀创作奖。

我和姬茅老师共事十几年了。他特重师德师道。治学严谨,业勤艺精。最近看到他编著的《中国民间舞常用动作选萃》一书,十分高兴。该书容量大,知识丰富。收集了藏、蒙、维、鲜、汉、高山、彝、傣族等民间舞的各种常用的舞步、动作千余种,内有近五百幅范图,并配有相关的舞蹈伴奏曲谱,图文并茂。真是“舞林姊妹花,争艳相媲美”。从该书中使我仿佛看到了我国民间舞蹈的万花筒。

鉴于社会上对舞蹈艺术的强烈需求,我相信这本书的出版发行,将对专业舞蹈院校、舞蹈团队和广大舞蹈爱好者以及大、中专艺术院校的舞蹈系(科)产生积极的影响。

武学方

1995年7月

编者前言

42年前，一个偶然的机会使少年时期的我踏上了舞蹈之路，开始了自己的舞蹈生涯。在党和人民的培养教育下，在师长的严格教导下逐渐成长。

曾经，我作为铁道兵政治部文工团歌舞团的舞蹈演员随团到过祖国北疆边陲、南疆“天涯海角”、西部戈壁沙漠、东部海防前哨及中州平原、齐鲁大地、巴山蜀水和江南渔米之乡，为分布在祖国各地的部队指战员演出中国民间舞。

曾经，我作为铁道兵政治部文工团歌舞团的舞蹈队队长、舞蹈编导深入过长白山麓、大小兴安岭、茫茫草原、滇南石林、千里瑶山、彝村苗寨、傣家竹楼，和民间艺人促膝谈心，学习、搜集中国民间舞。

曾经，我作为河南大学艺术学院的一名专职舞蹈教师应邀为京、沪、予、皖、鲁、苏、鄂等十几个省市的专业舞蹈团队、绿色军营的战士、厂矿企业职工、大、中、小、幼儿教师及群众艺术馆(站)舞蹈干部辅导、教授中国民间舞。

42年来，我和中国民间舞结下不解之缘。

长城，托起了一个民族，托起了一个时代。

黄河，哺育了炎黄子孙，孕育了华夏文明。

上溯千载，在我们祖先创造的浩如烟海的人类文明中，舞蹈这朵婷婷玉立的奇葩以其素洁高雅的丽质，追求美、创造美、表现美，被誉为人类艺术殿堂中一颗璀璨的明珠。

漫游中华民族舞蹈艺术的长廊，不论从原始社会的巫舞、傩舞、大唐鼎盛时期的破阵乐舞、剑器舞、霓裳羽衣舞到明、清时期勾栏、瓦子中的各类杂耍，无不闪烁着中华民族文化的光辉，凝聚着中华儿女的聪颖和智慧。使人仿佛看到我国世世代代舞蹈先驱者们为追求、探索、创造自己的舞蹈文化而前仆后继、义无反顾的矫健身影，感悟到华夏民族自强不息的伟大情操。

多年来，我一直学习先驱者们的榜样，并遵循鲁迅先生关于“永不满足是滚滚向上的车轮”的教诲，虚心向书本学、向老师学、向专家学、向同行学、向民间学。凡是自己不懂的东西就走上前不耻下问或请进来悉心请教。参加音乐舞蹈史诗《东方红》等大歌舞的排演和拍电影工作，使我不但一睹许多专家、名流的优美舞姿和高超技巧，并从他们身上学到很多艺术精品。更使我难忘的是1965年8月20日下午，我们正在人民大会堂舞台上拍摄大歌舞《东方红》“情深谊长”舞段。休息时，只见敬爱的周恩来总理在许多人陪同下微笑着向我们走来。我激动地迎上几步行一军礼，周总理便拉起我的手，我顺势搀扶着总理绕场半周。总理边走边问我一些情况，我一一作答。他还风趣地说：“姬茅，您的名字很别致，能上天吗？”还问

“您是哪个部队的?”“我是铁道兵的。”并鼓励我说:“你们拍电影很辛苦。要拍好。”在一片热烈掌声中,总理向大家挥手告别。总理走后,我的心情久久不能平静。多次参加全军、全国文艺汇(调)演及舞蹈大赛等活动,又进一步扩展了自己的艺术视野;通过专访、看课及深入民间学习,又从中吸取了大量的艺术营养。这一切一切的艺术实践都为自己表、编、教、著诸方面奠定了坚实的生活基础。

前些年,我曾编印过三本书,其中一本《中国民间舞素材》因配有八九十幅舞蹈动作插图而备受欢迎。很快被来人来函抢购一空。远销京、沪、吉、甘、皖、鄂等十几个省市。中国舞协主席吴晓邦、副主席贾作光均对此书给予较高评价。

这本《中国民间舞常用动作选萃》一书是在《中国民间舞素材》一书的基础上,经过一年时间的重新加工、补充、修改而正式出版的。集藏、蒙、维、鲜、汉、高山、彝、傣族民间舞的常用舞步、动作为一炉,增配了工笔白描舞蹈动作插图近五百幅,并附有相关的舞蹈伴奏曲谱。今不揣浅陋,拱手捧给大家,希望我们一起携起手来,为弘扬祖国的传统舞蹈文化,繁荣中华民族舞蹈事业作出贡献。

由于时间紧,水平有限,书中缺点错误在所难免,敬希各位专家、学者、舞界朋友不吝指正。

姬 茅

1995年5月于河南大学艺术学院

目 录

序	(1)
编者前言	(3)
舞蹈词汇	(1)
一、舞蹈专业术语	(3)
二、上肢动作	(8)
三、上体动作	(14)
四、下肢动作	(15)
五、跳跃动作	(20)
六、旋转动作	(21)
第一章 藏族民间舞	(23)
第一节 藏族民间舞的风格和动作特点概述	(23)
第二节 藏族民间舞常用的手臂动作	(25)
第三节 弦子舞常用的舞步	(28)
第四节 堆谐舞(踢踏舞)常用的舞步	(37)
第二章 蒙古族民间舞	(48)
第一节 蒙古族民间舞的风格和动作特点概述	(48)
第二节 蒙古族民间舞常用的脚位、手位	(49)
第三节 蒙古族民间舞常用的舞步	(51)
第四节 筷子舞	(62)

第五节	盅碗舞	(66)
-----	-----------	--------

第六节	挤奶舞	(70)
-----	-----------	--------

第三章	维吾尔族民间舞	(73)
-----	---------------	--------

第一节	维吾尔族民间舞的风格和动作特点概述 ...	(73)
-----	-----------------------	--------

第二节	维吾尔族民间舞常用的手臂的位置	(75)
-----	-----------------------	--------

第三节	赛乃姆舞常用的舞步	(78)
-----	-----------------	--------

第四节	赛乃姆舞常用的动作	(82)
-----	-----------------	--------

第五节	多朗舞常用的动作	(88)
-----	----------------	--------

第六节	手鼓舞常用的动作	(90)
-----	----------------	--------

第四章	朝鲜族民间舞	(93)
-----	--------------	--------

第一节	朝鲜族民间舞的风格和动作特点概述	(93)
-----	------------------------	--------

第二节	朝鲜族民间舞常用的脚位、脚形及手形	(94)
-----	-------------------------	--------

第三节	朝鲜族民间舞常用的手臂的位置	(97)
-----	----------------------	--------

第四节	朝鲜族民间舞常用的手臂和肩部动作	(100)
-----	------------------------	---------

第五节	朝鲜族民间舞常用的跳跃动作	(113)
-----	---------------------	---------

第六节	朝鲜族民间舞常用的旋转动作	(117)
-----	---------------------	---------

附 录	基本“长短”	(121)
-----	--------------	---------

第五章	汉族民间舞	(123)
-----	-------------	---------

第一节	汉族民间舞综述	(123)
-----	---------------	---------

第二节	东北秧歌	(124)
-----	------------	---------

第三节	山东鼓子秧歌	(136)
-----	--------------	---------

第四节	陕北秧歌	(142)
-----	------------	---------

第五节	打莲湘	(147)
-----	-----------	---------

第六节	云南花灯	(151)
-----	------------	---------

第七节	湖南秧歌	(158)
-----	------------	---------

第八节	川北背二格	(162)
第九节	剑舞	(168)
第十节	红绸舞	(176)
第六章	高山族民间舞	(181)
第一节	高山族民间舞的风格和动作特点概述	(181)
第二节	高山族民间舞常用的动作	(181)
第七章	彝族民间舞	(188)
第一节	彝族民间舞的风格和动作特点概述	(188)
第二节	跳脚舞常用的动作	(189)
第八章	傣族民间舞	(196)
第一节	傣族民间舞的风格和动作特点概述	(196)
第二节	傣族民间舞常用的手形、脚位、手位	(197)
第三节	傣族民间舞常用的手、头、肩的动作	(201)
第四节	傣族民间舞常用的舞步	(202)
第五节	孔雀舞常用的动作	(204)
附录:中国民间舞常用动作伴奏曲选		(215)
第一章	藏族民间舞伴奏曲选	(215)
第二章	蒙古族民间舞伴奏曲选	(224)
第三章	维吾尔族民间舞伴奏曲选	(230)
第四章	朝鲜族民间舞伴奏曲选	(237)
第五章	汉族民间舞伴奏曲选	(243)
	东北秧歌伴奏曲选	(243)
	鼓子秧歌伴奏曲选	(247)
	陕北秧歌伴奏曲选	(251)

(831)	打莲湘伴奏曲选	(252)
(831)	云南花灯伴奏曲选	(254)
(871)	湖南秧歌伴奏曲选	(258)
(181)	川北背二格伴奏曲选	(260)
	剑舞伴奏曲选	(263)
(181)	红绸舞伴奏曲选	(265)
第六章	高山族民间舞伴奏曲选	(268)
第七章	彝族民间舞伴奏曲选	(269)
第八章	傣族民间舞伴奏曲选	(270)
(851)	后记	(273)

舞蹈词汇

关于舞蹈，中国古代早有记载。《礼记·乐记》中说：“凡音之起，由人心生也，人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于声；声相应，故生变；变成方，谓之音；比音而乐之，及干戚羽旄，谓之乐。”这里的“乐”就是“乐舞”。《诗·大序》中说：“情动于衷而行于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，故不知手之舞之，足之蹈之也。”数千年前，先人们就对舞蹈有此精辟论述，在世界上实属罕见。现代舞蹈艺术家吴晓邦也曾对舞蹈作过简要的说明：“舞蹈是一种人体动作的艺术。”台湾学者，舞蹈教授李天民说：“舞蹈为综合的艺术。它含有历史、文学、哲学、音乐、美术、服饰、诗歌等，是民族精神、国家文化的具体表现，因其源自人类生活之伊始，所以称舞蹈为‘艺术之母’。”集古今之说，可总括“舞蹈是艺术形式中的一种综合艺术。它以人体动作为主要表现手段，在音乐的伴奏下，手之舞之，足之蹈之。它能表达语言、诗歌所不能充分表达的人类感情。”

舞蹈作为艺术之母，在人类历史上几经沉浮：它曾产生于诸艺术产生之前。巫术起源说者考证：原始部落首领本人就是巫师。每当祈祷战争胜负或五谷丰歉时，巫师跳起祭祀舞，可通天地鬼神。舞蹈也曾代替文字和语言，传授战争经验和生产技术。舞蹈也是两性之间表爱的最好形式。进入阶级社会后，舞蹈曾是贵族阶层的文化标志。中外各国皆如是。我国周朝制六艺以为青年贵族必修课业，舞蹈为六艺中的一艺。李天民先生曾说：“中国的舞

蹈学校办的最早，三千年前的周代就有，而且规定了不同年龄段学习不同程度的舞蹈课程。”大教育家孔子终生致力于六艺教育，并以此分文野。到唐代，我国进入了封建社会的高峰，文化艺术亦达到世界的空前高度。唐代舞蹈集先秦、汉晋之大成，并广泛吸取各族、各国的舞蹈精华，创制“十部乐”。舞蹈学者彭松先生说：“舞蹈的发展表明一个国家的繁荣昌盛。”法国国王路易十四亲创舞蹈研究院，亲自扮演太阳神，借以光大王权。王家贵族必须会跳宫廷舞蹈。舞蹈也随着政治、经济的衰落而衰落。艺术家欧阳予倩指出：“……中国的舞蹈艺术自古以来就极为丰富，极为优美，有悠久而优良的传统。但自宋朝之后，由于封建帝王和一些学究们不断摧残，艺人们受到迫害，甚至把舞蹈排斥在下九流，至使许多舞蹈家流落在勾栏、瓦舍之中。加之在历朝的战争中又散失很多，到现在很多有名的舞蹈都不可考了。无独有偶，在俄国沙皇的黑暗统治之下，曾多次下令禁止舞蹈活动，认为是‘有伤风化’”。但是，“野火烧不尽，春风吹又生”。舞蹈在中国，在全世界还是在不断的发生和发展。因为它是人类社会生活中一个不可缺少的组成部分。

共和国成立后，在党和政府的关怀和支持下，我国相继创办了北京舞蹈学院、上海舞蹈学校、中央民族大学舞蹈系、解放军艺术学院舞蹈系、广东舞蹈学校、辽宁舞蹈学校等舞蹈专门院校舞蹈系科近百个，培养和造就了一批又一批舞蹈专门人才和卓越的舞蹈艺术家。经常选派舞林佼佼者参加国际舞蹈大赛，为国争光。我国还不断举行全国舞蹈大赛、全军舞蹈大赛、中国艺术节。还有全国各省、市、自治区的舞蹈比赛和专门民间舞汇（调）演活动。以便从中发现人才，选拔人才。创办了中国舞蹈工作者协会（1980年更名为中国舞蹈家协会）和中国艺术研究院舞蹈研究所等各种舞蹈组织机构和科研机构。还经常派出留学生赴国外深造，并接纳外国留学生学习中国传统舞蹈。这一切艺术活动，都

有力地推动了我国舞蹈艺术的繁荣和发展，有效地促进了国际间的舞蹈文化交流。

当今，随着改革、开放的需要，我国很多综合大学也都设置了舞蹈共修课或主修课，将舞蹈列入美育教育的重要科目。各种规模的民间自娱性健身性舞蹈活动更如雨后春筍般蓬蓬勃勃地开展起来，不论在马路边、公园里、操场上或是房前屋后，也不分清晨或是晚间，均可见年逾古稀的老者、血气方刚的青壮年，还有一些少儿稚童自觉聚集一起或围圈或站方结队而舞。舞蹈艺术正发挥其陶冶人们情操、增进人们智慧、密切人们关系、锻炼人们身体的重要作用。

从古至今，人们在舞蹈实践中发明和积累了大量的舞蹈词汇。为了阅读和使用的方便，现将本书中所涉及的专业词汇，分类加以介绍。

一、舞蹈专业术语

舞蹈专业术语包括舞蹈的基本定义，舞台方位，人体方位和各种舞蹈动作和技巧的称谓。

【舞蹈】舞蹈是艺术形式中的一种综合艺术。它以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活。其基本要素是节奏、表情和构图。舞蹈起源于劳动，与诗歌、音乐结合在一起，《诗·大序》中说：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，后者乐器从之。”是人类历史上最早产生的艺术形式。故有“一切艺术之母”的美称。舞蹈是表达和交流人的思想感情最集中、最迅捷的形式之一。法国舞蹈家、世界舞坛巨匠诺维尔说：“当人类的感情达到语言不足于表达的程度时，往往一个舞步，一个身段，一个

动作就能够说出任何其他手段所不能表达的东西。”（见《诺维尔舞蹈书信集》）。世界诸国许多民族都有各具独特风格的舞蹈，目前世界上比较流行的有：各种民族民间舞、古典芭蕾舞（BALLET）、现代派舞、摇滚舞以及国际交谊舞和各种健身舞等。其中民族民间舞占有重要地位。作为社会意识形态，舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求。既是供人们欣赏和娱乐的艺术形式，同时又具有宣传教育的社会作用。

【民间舞】民间舞是指在人民群众中广泛流传，具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动和斗争生活。在世代相传的过程中，经过人民群众不断加工创造而形成的。由于各民族、各地区人民群众的生活历史、风俗习惯以及自然条件的不同，形成了舞蹈风格的明显差异。民间舞蹈是专业舞蹈工作者的创作基础。各国封建社会的宫廷舞蹈和各民族的古典舞蹈，与民间舞蹈都有着不可分割的联系。中国各民族的民间舞蹈历史悠久，形式多样，大多载歌载舞。如汉族的“秧歌”、“腰鼓”、藏族的“弦子舞”、“锅庄舞”；蒙古族的“安代舞”、“筷子舞”；维吾尔族的“赛乃姆舞”、“萨玛舞”；朝鲜族的“长鼓舞”；傣族的“孔雀舞”等等。

【舞台方位】是舞蹈场记（舞蹈者舞蹈动作时的位置、角度、路线、走向）中专用以明确方向的名称。共八个方位。即舞台正前方为第一方位，右侧前方为第二方位，右旁为第三方位，右侧后方为第四方位，正后方为第五方位，左侧后方为第六方位，左旁为第七方位，左侧前方为第八方位。

下图记号中，白的半圈表示前面，黑的半圈表示后面，以正前方（第一方位）为点，依次顺时针转，每转 45° 为一个点，这样就有8个点，为叙述方便，依次简称为第1、2、3、4、5、6、7、8点（如图0-1）。