

高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



健身秧歌

□ 主编 王美



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

北京市专业建设—新专业—休闲体育资助项目
高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材

健身秧歌

Jianshen Yangge

主编 王 美



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

内容提要

本教材全面系统地介绍了健身秧歌理论知识、健身秧歌的基本动作,以及健身秧歌的教学、创编、竞赛组织等,而且提供了丰富的健身秧歌套路,包括徒手健身秧歌套路和轻器械(手绢、绸子、小扇、大扇)健身秧歌套路,内容丰富,实用性强。

本教材适用于休闲体育、社会体育、体育教育、体育新闻、体育管理等专业的本科生,也可以作为体育研究生、体育教师、相关研究人员以及从事休闲体育、全民健身指导工作的人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

健身秧歌/王美主编. --北京:高等教育出版社,
2013.1

ISBN 978-7-04-032824-0

I. ①健… II. ①王… III. ①健身运动-秧歌舞-高等学校-教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第184514号

策划编辑 陈海
责任校对 刘春萍

责任编辑 易星辛
责任印制 尤静

封面设计 张申申

版式设计 范晓红

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
印刷 北京宏信印刷厂
开本 787mm×960mm 1/16
印张 11.75
字数 210千字
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>
版次 2013年1月第1版
印次 2013年1月第1次印刷
定价 19.00元

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 32824-00

高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材 编委会名单

主任委员：王 蒲 齐力新

总 主 编：李相如

编 委（以姓氏笔画为序）：

王 美	王文生	卢 锋	李 婧	李相如	李瑞林
杨 萍	杨树东	杨铁黎	苏义民	陆卫平	周之华
柳伯力	秦 梅	凌 平	展更豪	曹 卫	梁利民

本册编写人员名单

主 编：王 美

副 主 编：张晓莹

编写成员：叶娅丹 吕 行 姜丽娜

总 序

21世纪是人类社会走向更加文明的世纪。站在世纪初回首人类生活方式发展和变化的时候,有三个转变给人以深刻的提示:一是人们对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变;二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变;三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲,对于中国老百姓来说,已不再是一个陌生的词。中国经济的高速发展和国民收入的不断提高,在带来物质产品极大丰富的同时,也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念,休闲娱乐日益成为人们生活不可或缺的一部分,“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值,休闲不仅被当作工作之余的消遣,而且被当作一种生活的理念。休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、居住环境的优化,对绿色体育消费的拉动,对社会、经济活动的促进,对先进文化的推动,对基础教育和人的全面发展的推进,对现代文明病的抵御等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来,一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,休闲体育的发展备受人们关注。除了传统的体育休闲项目,大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展;休闲体育的空间开始向海洋、森林和山地拓展;休闲体育的组织形成公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系,并已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展,促使其对高级应用型人才的需求变得愈来愈紧迫。2007年,教育部公布的本科招生目录首次列入“休闲体育”专业,标志着休闲体育专业首次进入高等教育范畴。然而,由于我国休闲体育教育尚处于起步阶段,专业设置时间不长,还没有具有权威性和系统性的专业课程教材。因此,整合力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

为了解决休闲体育专业教材的建设问题,首都体育学院率先开设休闲体育

专业的院校,联合北京体育大学、广州体育学院、武汉体育学院、西安体育学院、成都体育学院、沈阳体育学院、山东体育学院、杭州师范大学以及山东大学等院校,抓住时代的机遇,充分发挥这些院校的特色和优势,在全国范围内实现强强联合,求新求精,共同打造《休闲体育概论》《休闲体育产业概论》《太极拳 太极剑》《瑜伽 普拉提 形体训练》《健身秧歌》《健身教练》《沙滩排球》《高尔夫教程》《户外运动》《社区健身器械锻炼方法图解》等系列教材。这一系列教材的主编以及参编作者,自开始就力图站在休闲体育教学与研究的前沿来思考教材的编写。我们有理由相信,教材的面世将为休闲体育专业教材建设掀开崭新的一页。

本套教材是北京市专业建设一新专业一休闲体育资助项目。在本套教材的编写和出版过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,得到许多专家、学者的热心指导,同时也参考和引用了许多专家的学术观点和相关文献,在此一并致以由衷的谢意。

李相如

2011年5月于北京

编写说明

2000年9月12日,国家体育总局党组书记李志坚在北京故宫端门城楼上宣布“新的健身项目——健身秧歌”正式启动。由传统秧歌“改良”而来的健身秧歌具有科学性、民族性、趣味性、观赏性、安全性、群众性和健身性,使古老的秧歌项目呈现出全新的风貌。

健身秧歌是一项体育与秧歌结合的健身项目,因此它既体现出体育项目的特点,又保留了一定的传统秧歌特色。根据区域我国的传统秧歌分为四大流派,健身秧歌是在吸收传统秧歌动律的基础上,建立基本适合我国全民健身要求的秧歌动律。也就是说,健身秧歌无区域之分。

本教材介绍了健身秧歌的基础理论及教学、创编、竞赛组织、套路范例等,内容丰富,实用性强,适用于体育院校和普通高等院校健身秧歌课程教学与训练活动。

本教材由首都体育学院王美担任主编,北京体育大学张晓莹担任副主编,王美负责统稿。参加编写的成员分工如下:第一章,叶娅丹、王美;第二章、第五章、附录1、附录2,王美;第三章、第四章,张晓莹;第六章,吕行、姜丽娜。动作示范人员安排:健身秧歌基本动作示范,杜娅妮、仝伟伟;徒手健身秧歌示范,刘靖雅;手绢健身秧歌示范,李昕;绸子健身秧歌示范,王欣冉;小扇健身秧歌示范,王斯;大扇健身秧歌示范,付文睿。

在本教材的编写过程中得到了首都体育学院冯张昌教授的大力支持,在此表示衷心的感谢!由于编写人员水平有限,书中不妥之处,敬请指正!

编者

2012年6月

目 录

第一章 健身秧歌概述	1
第一节 健身秧歌的起源与发展趋势	1
第二节 健身秧歌的概念、功能与特征	4
第三节 健身秧歌的技术特点与基本术语	8
第二章 健身秧歌的基本动作	13
第一节 徒手基本动作	13
第二节 轻器械基本动作	30
第三章 健身秧歌的教学	53
第一节 健身秧歌教学的基本要素	53
第二节 健身秧歌的教学方法	55
第三节 健身秧歌的教学课	60
第四章 健身秧歌的创编	71
第一节 健身秧歌创编的指导思想与原则	71
第二节 健身秧歌创编的主要因素	73
第三节 健身秧歌创编的方法	75
第四节 健身秧歌创编的过程	77
第五节 健身秧歌创编的注意事项	79
第五章 健身秧歌竞赛的组织与范例	83
第一节 健身秧歌竞赛的组织	83
第二节 健身秧歌竞赛规程范例	86
第六章 健身秧歌的套路范例	89
第一节 徒手秧歌的套路范例	89
第二节 手绢秧歌的套路范例	106
第三节 绸子秧歌的套路范例	121
第四节 小扇秧歌的套路范例	132
第五节 大扇秧歌的套路范例	153
附录 1 中国健身秧歌竞赛规则(2010年版)	169
附录 2 中国健身秧歌裁判法	175

第一章

健身秧歌概述

在我国广袤大地上流传着各式各样的民族舞蹈,秧歌是其中最具代表性的民族舞蹈之一。秧歌作为我国传统民间艺术,具有悠久的历史,在发展中显示出顽强的生命力,其以多变的形式适应不同时代的需求。在全民健身时代,秧歌发展出新形式——健身秧歌。健身秧歌在全民中得到极大地发展,是群众喜闻乐见的健身舞蹈,成为人们锻炼健身的首选活动项目。扭秧歌逐渐成为我国健身的“第一运动”,全国每天参加扭秧歌的人数已超过3 000万。秧歌的发展变化与我国的传统文化、人们的信仰习俗息息相关。本章简要阐述健身秧歌的起源、发展趋势,健身秧歌的概念、功能与特征,分析健身秧歌的技术特点,介绍健身秧歌的基本术语。

第一节 健身秧歌的起源与发展趋势

一、健身秧歌的起源

健身秧歌是为了使传统秧歌富有现代意义,焕发新的时代风采,是为了满足现代人健身锻炼的需求,对传统秧歌进行“改良”而来的。2000年,国家体育总局社会体育指导中心组织从北京、河北、吉林、山东、陕西来的秧歌专家和学者,在北京进行研讨与技术培训。挖掘和科学整理我国秧歌四大流派技术,从中选择出对人体健康有益的扭、走等动作形式,如十字扭步、三进一退扭步、二进二退扭步、横扭步、跳扭步,根据人体的运动生理规律,以及中老年人的生活规律和身体承受能力创编出第一套健身秧歌规定套路。2000年9月12日,由国家体育总局党组书记李志坚在北京故宫端门城楼上宣布“新的

健身项目——健身秧歌”正式启动。由传统秧歌“改良”而来的健身秧歌具有科学性、民族性、趣味性、观赏性、安全性、群众性和健身性的特点,使古老的秧歌项目呈现出全新的风貌。

二、健身秧歌的发展趋势

健身秧歌是民族传统体育的一部分。民族传统体育学是我国一级学科体育学下的二级学科,目前呈现出良好的研究发展势头。民族传统体育在未来的若干年内会更加受到重视,而且研究方法也会越来越多,越来越科学。作为民族传统体育项目的秧歌也必将会有新的突破。健身秧歌这一健身项目自启动以来发展迅速。2000年,创编了第一套适合中老年人锻炼和比赛的健身秧歌,而后又针对中年、青年设计了第二套、第三套、第四套、第五套健身秧歌,体现了不同人群的活力和需求。目前,健身秧歌已被国家体育总局列入全民健身的96个比赛项目之一。由传统秧歌“改良”而来的健身秧歌在全民健身时代焕发出新的魅力和风采,彰显出中国体育的丰富内涵与中华民族悠久深厚的文化底蕴。

(一) 健身秧歌的群众化

群众的健身娱乐是健身秧歌存在的基础,没有群众健身,健身秧歌将难以发展下去,甚至会走向衰亡。有健身有娱乐,群众才会喜欢。健身秧歌是传统秧歌的“改良”,它的发展既要有对传统秧歌精华的继承,又要有所创新。一方面,健身秧歌的创编秉承“从群众中来,到群众中去”的思想,将从事群众健身秧歌最基层的积极分子吸纳到健身秧歌的创编队伍中来,从而使创编更具有广泛的群众性。另一方面,通过科学地总结提炼出传统秧歌四大流派的动作,创编出简单易学的秧歌套路,便于健身秧歌的开展与普及。这样,健身秧歌既有健身性,又具有娱乐性,符合广大人民群众的需求。目前,秧歌活动是我国广大城乡群众开展业余文化及健身生活的主要形式,这也充分说明了秧歌具有深入广泛的群众基础。

(二) 健身秧歌的科学化

生命在于运动,更确切地讲是生命在于科学的运动。当今群众参与体育锻炼的观念发生了急剧地变化,开始趋向于科学、安全、简单化的锻炼方式和准则。健身秧歌作为健身舞蹈的一种有益形式,体现了科学健身的原则。健身秧歌是一种全身性的活动,它主要是通过扭动来锻炼身体。扭、摆、走是健身秧歌的基本动作形式,扭是健身秧歌动律变化的关键和中心,而且扭则要借助腰和髋的运动。健身秧歌动作的急缓交替幅度、强度要适中,通过肩、腰、髋、踝的扭、拧、伸、拉,使全身得到锻炼。国家一级裁判员路风萍的调查研究表明,经常参加健身秧歌规定套路的锻炼,能达到强身健体,预防和治疗疾病的功效。70.2%的人认为

通过参与健身秧歌锻炼能增强颈、肩的灵活性;61.5%的人认为参加健身秧歌锻炼能增强腰部的力量;51.9%的人认为参加健身秧歌锻炼能增强腿部的力量;41.2%的人认为参加健身秧歌锻炼能治疗和减轻疾病。北京舞蹈学院兰燕(2005)实验结果表明:(1)参与健身秧歌运动后心率增加,说明健身秧歌可以达到健身的效果;(2)参与健身秧歌可降低身体体重指数(BMI指数),减小男性腰臀比;(3)参与健身秧歌有助于老年人维持呼吸肌功能,保持肺活量;(4)长期坚持健身秧歌锻炼的中老年人血压较低,说明低强度的秧歌锻炼可能有助于降低中老年人的血压。健身秧歌发展的科学性还表现在其对不同人群的适应性上。从第一套健身秧歌到第五套健身秧歌,健身秧歌的创编综合考虑各个年龄层的生理特征和心理特征,根据人体的运动生理规律,根据不同人群的体能状况,创编出符合各种群体健身需求的健身秧歌套路,不断实现科学化。健身秧歌发展至今,不断朝着科学化的方向前进,而且在今后的发展中,科学、有效、实用仍将是创编健身秧歌的指导思想,使人们通过参与健身秧歌锻炼达到科学健身的目的。

(三) 健身秧歌的规范化

健身秧歌逐步走上规范化的道路,不仅表现在秧歌套路上,而且表现在健身秧歌的比赛上。健身秧歌发展至今,已经制定了五套适合不同人群的规定套路。这些健身秧歌套路与传统秧歌相比,更具科学性、健康性和优美性,符合时代的要求,以服务大众健身为主要目的,具有健身、观赏、娱乐等价值。这些健身秧歌套路动作的规范化,克服了传统秧歌随意性大的不足之处,使健身秧歌的发展更加规范化。比赛是运动发展的杠杆,是促进运动标准化、大众化发展的动力。2001年,国家体育总局社会体育指导中心制定了第一版《健身秧歌竞赛规则》。2003年,修改、制定了《健身秧歌竞赛规则(试行)》(2003年版)。2009年,修改、制定了《中国健身秧歌竞赛规则与裁判法》(2010年版)。竞赛规则的不断修改与完善,不仅保证了健身秧歌比赛中评分的统一、客观,而且使健身秧歌朝着健康、规范的方向发展,为健身秧歌的发展、传播创造条件。

(四) 健身秧歌的创新化

健身秧歌要可持续发展,就要与时俱进、不断创新。当前健身秧歌的发展也非常重视创新,特别是健身秧歌比赛的自选套路,为各地区发挥创新性提供了平台和空间。《健身秧歌竞赛规则》明确指出:在创编健身秧歌的自选套路时,应选择秧歌中具有代表性的并且适用于锻炼的基本步法;整套动作应考虑人体的基本运动规律,使健身秧歌套路既能锻炼身体、增强体质,又具有艺术性和观赏性。各地根据本地特色对传统秧歌进行创新与改革,给传统秧歌加入了新元素,丰富了秧歌的形式和内容。各地所创编的秧歌异彩纷呈,套路翻新,受到当地群众的

欢迎。到目前为止,各地市共创编出数百套健身秧歌自选套路。其中,仅北京市就创编出近百套“北京新秧歌”。河南郑州创编的“郑州俏秧歌”受到国内有关专家的高度好评。这为健身秧歌的创新和可持续发展提供不竭的动力和源泉。

第二节 健身秧歌的概念、功能与特征

一、健身秧歌的概念

秧歌一直是我国老百姓喜闻乐见的民间传统活动。传统的街头秧歌动作单一、表现形式陈旧单调、队形呆板,已经无法适应大众健身的新需求,对其需要予以科学的引导、改良和创新,使之成为具有现代健身意义的体育项目。因此,作为秧歌的新形式——健身秧歌区别于传统的街头秧歌,是反映体育健身特点的新的健身项目。

健身秧歌是以传统秧歌的动律为基础,结合体育健身的特点,进行科学健身的一种锻炼方式。健身秧歌是一项体育与秧歌结合的健身项目,以传统秧歌的扭、摆、走等身体的基本动律为基础,结合人体的生理规律科学编排,在音乐的伴奏下进行徒手或手持轻器械的练习,从而达到强身健体、休闲娱乐的目的。

二、健身秧歌的功能

健身秧歌形式活泼,具有民族性、社会性、观赏性等特点,被称为“中国的迪斯科”。健身秧歌是我国广大城乡群众开展业余文化及健身活动的主要形式,其主要功能有健身功能、娱乐功能、社交功能、社会功能、审美功能。

(一) 健身功能

民族传统体育具有满足人的娱乐需要和促进人的身心健全发展的功能,这是体育的本质功能。而秧歌是民族传统体育项目,其健身功能是由体育的本质功能决定的。

首先,健身秧歌具有增强体质的功能。参与健身秧歌能够锻炼身体、增强体质,这一功能在实践活动中基本上已达成共识。健身秧歌是一种在乐曲的伴奏下对人的全身同时作用的运动。练习者按照不同的旋律、不同的节奏运动,全身各部位的运动方向、速度、幅度、力度也不同,对机体产生的健身效应也不同,尤其对神经系统、呼吸系统和血液循环系统能产生良好的作用。研究表明,秧歌活动可以使中老年人血液中的 TC、TG 和 LDL-C 降低,减少脂肪在血管壁上的沉积,改善心血管机能,可以使中老年人的 HDL-C 升高,有效减少心血管系统的发病率。有关运动与人体科学专家认为:秧歌运动是一种低强度、高质量的轻负荷运动。近些年,美国对 1.3 万体质

强弱不等的健身者做长期跟踪调查,结果表明:长寿者并非常年热衷于马拉松等剧烈运动的人,相反却往往是参加“最轻微运动”的人。事实也证明,健身秧歌作为轻负荷、高质量的体育健身手段,对提高人的各方面素质皆有益处。

其次,健身秧歌具有促进心理健康的功能。身体健康不仅是生理健康,没有疾病,更是心理上的健康愉悦。在错综复杂的社会中,人经常会产生忧愁、紧张、压抑等不良情绪反应,持续紧张的工作压力极易造成身心疲劳和身心衰弱,需要调节和释放。科学研究证明,体育锻炼对心理健康有重要作用,体育锻炼可以帮助个体提高心理健康水平,预防和治疗某些心理疾病。健身秧歌可以帮助青年人、中年人减缓压力,帮助老年人排遣孤独和寂寞。健身秧歌是在音乐的伴奏下进行,优美悦耳的音乐能让人放松紧张情绪,活跃身心,陶冶情操,使练习者融入愉快的环境中,保持最佳的心理状态。

(二) 娱乐功能

秧歌作为一种民族艺术,它的魅力在于自娱和娱人的特性。它使练习者自我情感得以表露,让人的思维得以引申。秧歌虽然动作简单,却能反映练习者的复杂情感。练习者伴随快慢、强弱、流畅和起伏的音乐节奏,自然地产生“情动于中,而形于外”的情绪。参与健身秧歌活动不仅可以体现人的内在情感,而且可以展示愉悦的美好心境。在清晨或傍晚,公园、广场、街头巷尾都能见到参加健身秧歌活动的人群。一把彩扇、一块方巾、一身彩服,在鼓乐曲的伴奏下,舞动身姿,尽情地展示自我。同时,也使观赏者乐在其中。

(三) 社交功能

健身秧歌是一种群体活动,涉及人际交往。它不仅丰富了人们的业余生活,还为社交活动提供了新的环境。在秧歌活动中,人们通过优美的姿态,多变的队形与灵活的形式表达内心情感,丰富内心世界,将素不相识或平时很少交往的人们聚在一起,增进人们的相互了解,为建立健康、和谐的人际关系提供良好的平台。参与健身秧歌锻炼,能加深友谊,增进交流。这种交往功能,对中老年人来说显得尤为重要。众所周知,中老年人社会活动少,生活圈相对较小,他们渴望通过社会交往来改善闲暇时间带来的孤寂。参与健身秧歌活动中老年人居多,他们容易产生共同的感受,因此健身秧歌活动便成为他们交流思想、情感的最佳选择,成为他们社会交往的主要活动方式之一。

(四) 社会功能

秧歌作为民族传统体育,除了体育本身所带来的健身、娱乐等功能外,还有一种功能是社会根据其多种功利目的或需要,对体育的本质功能进行开发利用所产生的功能,即体育的社会功能。除每年的五一、十一、元旦、春节、元宵节外,工厂、公司的开业庆典,各种交易会、贸易促进会,总能看到大型秧歌队的助兴表

演。秧歌活动为地区性的经济建设,招商引资,旅游事业,营造良好的开发环境发挥着越来越重要的宣传作用。同时,秧歌训练和比赛都是以团队为单位参与,有助于加强合作意识,培养团队精神。健身秧歌作为一种科学、文明、健康的健身方式,为创建社会主义精神文明与构建社会主义和谐社会作出贡献。

(五) 审美功能

舞蹈作为一种艺术形式,在人们的审美活动中占据重要位置。秧歌这一民族舞蹈既有深厚的历史积淀和文化底蕴,又能够敏锐地反映特定时代的审美意识。秧歌舞蹈表现出多种多样的美,充满了雄伟、豪放、刚毅、柔和、典雅、秀婉。秧歌的审美功能源于其作为民族舞蹈的形象性、感染力、独创性和技艺性。第一,秧歌具有形象性的特点。秧歌以现实生活为题材,表现人们的情感和思想,刻画了生动、鲜明、具体的形象,给人以美感。第二,秧歌极具感染力,能激励舞者和观众的情绪。通过练习者尽情的秧歌表演,通过具有艺术感染力的舞蹈形象,激起人们情感上的浪花,拨动观众的心弦,引起人们的共鸣。第三,从秧歌的发展历程中,我们可以感受到秧歌不断被创新所具有的强烈生命力。秧歌在艺术上不断被探索和创新,其独创性,其与群众需要相结合的形式,给人以美的享受。最后,秧歌的技艺性给观众以舞蹈美的感受。秧歌在发展过程中与地方特色相融合,使得秧歌在发展中具有地域特征,各地秧歌所表现出来的技艺也各不相同。行话常说:河北秧歌“喂”(幽默感),东北秧歌“浪”(男女之间的挑逗性强),山东秧歌“拧”(动作富于韧性、弹性),陕北秧歌“溜”(动作流畅、俏皮)。正是秧歌舞蹈所具有的形象性、感染性、独创性和技艺性,提高了人们对美的领会、辨别和认知。

健身秧歌是从传统秧歌中发展而来,具备传统秧歌的特性,更强调健身性,也更好地使健身性与艺术性完美结合。

三、健身秧歌的特征

秧歌作为我国民间一项传统的文艺活动,虽然在其发展沿革中不断推陈出新,但内在的特征不管经历多少时代的变更,仍然鲜明。健身秧歌是在传统秧歌的基础上“改良”而来的,保持了传统秧歌的特征。

(一) 民族性

秧歌是我国具有代表性的民间舞蹈,它洋溢着浓郁的乡土气息,凝结着各族人民热爱生活、美化生活的情愫与智慧。因此,秧歌作为我国传统民间艺术活动,承载着我国的民族传统文化,具有鲜明的民族性。“民族传统文化是民族历史发展过程中形成的思想意识、伦理观念、道德规范、艺术情趣、风俗习惯等精神生活方式,是一种具有稳定性的文化现象(事实),是一个民族智慧、品性和创造力的综合结晶。”秧歌以民族传统文化的风俗文化形态存活,在一定的区域里长

期存在与发展,绵延千年,成为一方风俗文化的动态显现。它深深地植根于民间,代表着一定的社会阶层,展现了其所特有的精神生活方式。我国北方广大农村春节、正月十五仍有“闹秧歌”的习俗。另外,秧歌的民族性还表现出惊人的稳定性,在一定程度上成了民族文化的历史积淀。

健身秧歌承袭了秧歌的民族性,是最具中国特色的健身项目之一,它保留并发展了民族舞蹈形式,使得传统秧歌在健身秧歌中得到了更广泛地发展,为大众对民族舞蹈地了解和进一步发展提供了更广阔的空间。

(二) 社会性

秧歌的社会性表现在两个方面。首先表现在秧歌的群体性上。秧歌具有广泛的群众基础,不仅欣赏的人多,参与练习的人也多。为了健身扭秧歌的人多,自娱自乐陶冶情操的人也多。茶余饭后的街道旁边,大桥下面,广场一角,这样的情形随处可见:观赏者不自觉地随着音乐踏着节奏,尽情地起舞。特别是改革开放以来,人们生活富裕了,越来越关注健康,人们参与秧歌活动的积极性空前高涨。在秧歌的创作过程中,秉承了民间传统艺术“从群众中来,到群众中去”的创作思想。从舞蹈语汇、舞蹈类型到队列样式、装束打扮、器乐伴奏以及演出形式,都是集体创作,是集体智慧的结晶。其次,秧歌的社会性还表现在民间自然的传承性,代代相传。练习者从来不用办大秧歌培训班,从不用拜师坐科。而是表演者为师,观赏者为徒,就像婴儿咿咿呀呀学语,或踉跄学步一样。从小到大“看”秧歌,“扭”秧歌,置身成长于这个氛围中,培养了好乐的习性。在传统秧歌有广泛的群众基础上,健身秧歌成为公园里、街头巷尾的一道亮丽的风景线。

(三) 观赏性

秧歌是我国民间歌舞题材的一种,是流行于我国农村的一种民间艺术。秧歌的观赏性与表现形式息息相关。秧歌是一种综合艺术,融合了音乐、舞蹈、戏剧表演等多种形式。秧歌中的“歌”与“乐”是直接从民间小调和民间鼓吹乐中移植选用的,舞蹈部分在各地的发展中,吸收、融合了当地的艺术元素,彰显着各自的风格特色。例如,东北秧歌泼辣、热情、风趣、爽朗,节奏鲜明,富有棱角,“稳中浪、稳中逗、稳中俏”。融合这些特色“歌”、“舞”的秧歌具有极强的观赏性。同时,秧歌还包括戏剧表演的成分。最初的民间秧歌都是即兴表演,在长期的发展过程中,经过人们不断修改、加工,秧歌艺术逐渐有了故事,有了矛盾、纠葛。尤其是毛泽东《在延安文艺座谈会上的讲话》后的“新秧歌运动”开辟了秧歌发展的新时代。这一时期的秧歌注入了新的时代精神,创作了许多具有革命内容、形式健康的秧歌剧,推动了秧歌戏剧表演的发展,使得秧歌戏剧更具有情节,富有表演性和观赏性。而健身秧歌的观赏性与传统秧歌不同,它给人以强烈的视听冲击,让人们感受到了秧歌舞姿粗犷而不失妩媚,音乐高亢而不失缠绵的艺术风格。

第三节 健身秧歌的技术特点与基本术语

一、健身秧歌的技术特点

健身秧歌是在传统秧歌的基础上“改良”而来的,保持了传统秧歌的基本动律和特色。因此,健身秧歌将传统秧歌的动作元素加以保留、提炼、加工、发展、在内容上保持传统秧歌的“扭、摆、走”的基本动律。以“扭、摆、走”为基本动律,是健身秧歌和传统秧歌的共同特征,特别是“扭”的动作,使健身秧歌保留了传统秧歌的本质特征。传统秧歌,民间俗称“扭秧歌”,其最大的特色就是“扭”的动律。秧歌中的“扭”是以腰部的扭动带动双臂的摆动,配合步法,膝部稍屈伸,节奏有缓有急,情绪热烈时全身扭动,颤膝耸肩。

健身秧歌通过“扭、摆、走”来锻炼身体,表达情感。“扭”是指上体的扭摆动作,“摆”是指手臂的动作,“走”是指健身秧歌的基本步法。“扭”是健身秧歌的主要特征,而“扭”又是在“走”的基础上形成的,“走”是秧歌的基本动律形式,健身秧歌的“走”独特风格、极具韵味,不同于平常的走。“扭、摆、走”这三要素要有机地结合,才能体现健身秧歌的基本动律。在保留传统秧歌基本动律和特色的同时,要健身秧歌赋予新的内容。健身秧歌要克服传统秧歌动作的随意性,逐步形成规范,使健身秧歌的动作具有科学性,更有锻炼价值。

二、人体方位和运动的基本术语

(一) 人体方位的术语

人体方位是指以人体为坐标,人体在直立姿势状态中确定方向和位置。人体方位分为基本方位、中间方位和斜方位。

1. 基本方位

基本方位是指人体直立时所确定的最基本的方向和位置。基本方位有前、后、左、右、上、下六个方位。

- (1) 前:指胸部所对的方位。
- (2) 后:指背部所对的方位。
- (3) 左:指左肩侧所对的方位。
- (4) 右:指右肩侧所对的方位。
- (5) 上:指头顶所对的方位。
- (6) 下:指脚底所对的方位。

2. 中间方位

中间方位是指两个基本方位之间 45° 的方向。中间方位有前上、前下、前侧、后上、后下、后侧和侧上、侧下八个方位。

- (1) 前上:指前与上之间 45° 的方向。
- (2) 前下:指前与下之间 45° 的方向。
- (3) 前侧:指前与侧之间 45° 的方向,包括左前侧和右前侧。
- (4) 后上:指后与上之间 45° 的方向。
- (5) 后下:指后与下之间 45° 的方向。
- (6) 后侧:指后与侧之间 45° 的方向,包括左后侧和右后侧。
- (7) 侧上:指侧与上之间 45° 的方向,包括左侧上和右侧上。
- (8) 侧下:指侧与下之间 45° 的方向,包括左侧下和右侧下。

3. 斜方位

斜方位是指三个基本方位之间成 45° 的中间方向。斜方位有前斜上、前斜下、后斜上、后斜下四个方位。

- (1) 前斜上:指前、上、侧之间 45° 的中间方向,包括左前斜上和右前斜上。
- (2) 前斜下:指前、下、侧之间 45° 的中间方向,包括左前斜下和右前斜下。
- (3) 后斜上:指后、上、侧之间 45° 的中间方向,包括左后斜上和右后斜上。
- (4) 后斜下:指后、下、侧之间 45° 的中间方向,包括左后斜下和右后斜下。

(二) 人体运动方向的术语

人体运动方向主要是指人体移动的方向。它包括向前、向后、向侧、向左前侧、向右前侧、向左后侧和向右后侧七个移动方向。人体在运动中,移动的空间位置和方向会发生变化,但相对于人体的方位是不变的。因为,人体的运动方向是以人体的方位为基准的。

- (1) 向前:指人体向胸部所对的方向移动。
- (2) 向后:指人体向背部所对的方向移动。
- (3) 向侧:指人体向肩侧所对的方向移动。
- (4) 向前侧:指人体向前与侧之间 45° 的方向移动,包括左前侧和右前侧。
- (5) 向后侧:指人体向后与侧之间 45° 的方向移动,包括左后侧和右后侧。

(三) 人体动作方向的术语

人体动作方向主要是指人体做动作时,肢体的运动方向。它可以向人体方位的基本方位、中间方位和斜方位方向运动。因此,人体动作方向的术语是在人体方位术语的基础上加一个“向”字,表示动作的方向,即表示身体或身体各部位向什么方向做动作。

- (1) 向前:指肢体向胸部所对的方向运动。