

MENGGUZUQINGSHAONIANWUDAO

蒙古族青少年舞蹈



内蒙古教育出版社



内蒙古教育出版社

蒙古族青少年舞蹈

MGZQSNWD

蒙古族青少年舞蹈

高守贤 编

*

内蒙古教育出版社出版

内蒙古新华书店发行

通辽教育印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.125

1989年8月第一版 1989年8月第一次印刷

印数：1—1,100册

ISBN7—5311—0395—8/I·5 定价：1.55元

前 言

青少年是祖国的未来，是世界的希望，所以培养和造就千百万具有远大理想、高尚情操、品学兼优、体魄健美的接班人是时代的重任。

我们的时代需要美；我们的生活需要美。美是纯洁、健康、向上的象征。它能够启迪心灵，净化情操，陶冶性格，熔铸气质。因此，加强美的熏陶，加强有关美学教育，可以使广大青少年从德、智、体、美诸方面得到全面发展。

少年儿童生性好动。他们从开始懂事起就“咿咿呀呀”手舞足蹈。基于这种儿童心理和生理特点，在“第二课堂”给他们增加点歌舞艺术的教育，不仅会增加孩子们对美的兴趣，还会发挥他们美的天性，而且经过实践证明孩子们是乐意接受的。因此，在青少年中广泛开展歌舞活动是达到美育教育的重要手段之一。

在幼儿园和中小学的课余时间，让孩子们伴着悦耳的歌声，踏着明快、活泼的节奏，跳一段快乐、优美的舞蹈，对他们来说，那该是一种多么有趣的事情啊！通过歌舞活动使他们的思想在美的艺术天空中自由翱翔，从中使孩子们的智力得到启迪和发挥。在唱歌跳舞的过程中，不仅可以受到美的感受，使他们沉浸于集体活动的快乐与温暖之中，更重要的还能使他们对歌词的内容和舞蹈语汇的含意加深记忆和理解，从而激发他们爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动的高尚

情感，培养他们讲文明，讲礼貌的良好道德风尚。

通过歌舞还可以使少年儿童形成健美的体魄，一些不良的气质性疾病得到治疗和改善。通过歌舞还能使孩子们心理方面的知、情、意活动和身体运动协调一致。从而使孩子们变得活泼、聪慧、灵敏。

舞蹈用抒情、优美的动作来表现人的心理活动，赞颂高尚的生活理想，它具有很强的潜移默化的感染力。所以我们用舞蹈这种艺术形式对青少年进行美育教育是一种行之有效的办法。现将我从事舞蹈专业和舞蹈教育工作廿多年过程中收集、改编、创作的部分舞蹈常识，蒙古族儿童舞蹈和一些其他青少年舞蹈汇编成册，奉献给广大中、小学和幼儿园的青少年朋友们。如果这本小册子能在青少年的美学教育中发挥一些作用，那将会使我感到十分欣慰和满足。这本小册子中除了二十多个舞蹈可供青少年在课余活动和在舞台上表演外，还对有关舞蹈理论作了通俗易懂、简单明了的讲解，以供业余舞校的教师，少儿教师及青少年舞蹈爱好者做为参考。在这本书中还对《安代舞》、《秧歌舞》、《迪斯科舞》作了扼要的对比介绍，以引导广大青少年正确对待这些舞蹈，并对它们产生兴趣和爱好。

本书在编写和出版过程中，得到了内蒙古教育厅，内蒙古教育出版社，内蒙古少儿出版社、吉林省城市时报，黑龙江舞蹈家协会、哲里木报社等有关单位和同志的支持，在此一并表示衷心的感谢。

因水平所限，在这本小册子中一定有不少错误和不妥之处，诚恳地欢迎大家批评指正。

• 编者 •

目 录

第一部分 舞蹈基本知识	(1)
一、什么是舞蹈	(1)
二、舞蹈的特征	(1)
三、舞蹈的类别	(4)
(一) 社会生活舞蹈	(4)
(二) 舞台艺术舞蹈	(8)
(三) 舞蹈的表现形式	(10)
四、舞蹈的社会作用	(12)
五、怎样欣赏舞蹈	(15)
六、舞蹈术语简释	(19)
第二部分 舞蹈基础训练	(25)
一、基础知识	(25)
二、脚与腿的训练	(31)
三、步伐训练	(34)
四、臀部与腹部训练	(39)
五、腰与胯的训练	(42)
六、手与臂的训练	(46)
七、胸与背的训练	(49)
八、头与肩的训练	(50)

九、地面上的柔软训练	(52)
十、附练习曲	(56)
第三部分 蒙古族青少年舞蹈	(69)
一、蒙古族青少年舞蹈的特点	(69)
二、盅碗舞	(73)
(一) 传统盅碗舞	(73)
(二) 儿童盅碗舞	(74)
(三) 集体盅碗舞	(77)
三、筷子舞	(80)
四、小猎手——弓箭舞	(83)
五、小摔跤手	(87)
六、剪羊毛	(90)
七、挤奶舞	(92)
八、白龙马	(95)
九、彩虹做哈达	(97)
十、骑马舞	(100)
十一、鄂伦春舞	(102)
十二、鸿雁	(105)
十三、原野牧歌	(108)
十四、萨日朗花开	(110)
第四部分 青少年集体舞	(114)
一、晚会集体舞	(114)
二、欢庆节日集体舞	(117)
三、团结友谊舞	(119)

四、友谊集体舞	(122)
五、洗手帕舞	(125)
六、礼貌舞	(127)
七、蝴蝶与花朵	(130)
八、花儿与蜜蜂	(133)
九、苹果熟了	(137)
十、采蘑菇的小姑娘	(140)
十一、美丽的小雪花	(144)
十二、祖国好，拍手笑	(146)
第五部分 安代、秧歌与迪斯科舞	(149)
一、安代舞	(149)
(一) “安代舞”简介	(149)
(二) 大家来跳“安代舞”	(154)
(三) 安代集体舞	(156)
二、秧歌与迪斯科舞	(160)
(一) 秧歌舞	(161)
(二) 迪斯科舞(快乐舞)	(164)
第六部分 舞蹈记录与识图	(168)
一、舞蹈记录的方法	(168)
(一) 火柴棍简易画法	(169)
(二) 双线简易画法	(169)
(三) 粗细线简易画法	(169)
(四) 体块组合式画法	(170)
(五) 舞蹈正规记录法	(171)
二、关于舞蹈识图	(173)

(一) 舞台平面图.....	(173)
(二) 场记图.....	(174)
(三) 人物符号.....	(174)
(四) 路线符号.....	(174)
(五) 舞台装置符号.....	(175)
(六) 常用舞蹈场记队形图例.....	(176)
(七) 秧歌队形图例.....	(187)

第一部分

舞蹈基本知识

一、什么是舞蹈

让我们先从“舞蹈”这个词说起。什么是“舞蹈”呢？简单地说，舞蹈就是跳舞。它是以人体的动作、姿态、节奏和面部表情为表现手段的视觉艺术。我国古代人在解释舞蹈时称“手之舞之，足之蹈之”，意思是说上半身肢体的动为“舞”，下半身肢体的动为“蹈”，以人体四肢的动称其为“舞蹈”。但是这种动不是随便地动，盲目地动，而是通过动作、姿态、节奏和表情来表现人们的思想感情，来反映一定的社会生活。因此，我们也可以说舞蹈是用人体动作，作为表现手段的一种艺术形式。

二、舞蹈的特征

舞蹈作为一门独立的艺术形式，它不仅具有其他艺术形式所共有的特征，即：思想、内容、情节、形象，体裁五大要素，而且还具备别的艺术门类所不具备的个性特征，即：动作、姿态、节奏、表情。

1. 动作

文学离不开文字；音乐离不开音符；绘画离不开线条；

而舞蹈则离不开动作。动作是舞蹈最基本的特征。舞蹈从其最单一的形态开始，到一个舞句，一个舞段的组织；从一个小型舞蹈到一部大型舞剧的形成，都是由许多舞蹈语汇的重复、发展、变化、衔接和配合交替组合而成的，因此，舞蹈动作和由舞蹈动作所组成的舞蹈语言是构成舞蹈艺术最基本的因素。

舞蹈动作大体可分为三类，即：表现性动作；说明性动作；衔接性动作。无论何类动作，都是来源于生活，都是对生活中动作的提炼和美化。对于舞蹈动作的要求可以用十二个字来概括：稳定、准确、敏捷、轻盈、刚健、柔美。

2. 姿态

舞蹈的姿态是指舞蹈的姿势与形态，也就是定了格的舞蹈动作。人们称之为造型。

舞蹈造型包括两个方面的内容：一是人体动作姿态的造型；二是舞蹈队形、画面的造型，也就是舞蹈的构图。舞蹈艺术虽然和雕塑艺术一样都具有造型的特点，都要塑造人的立体形象，但雕塑是静止的，不变的，而舞蹈造型只是一种相对的静止动作。舞蹈动作和舞蹈队形画面的每一个瞬间都可以构成一个造型，这些造型的连接就是一个舞蹈。所以我们认为舞蹈的姿态造型是构成舞蹈的一个重要特征。

3. 节奏

任何舞蹈都是有节奏的，可以说没有节奏就没有舞蹈。也许大家看舞蹈时，并没有意识到节奏是多么重要，但是无疑舞蹈动作的延续、重复和变化，始终伴随着节奏。一个小

小的舞蹈和一部大型的舞剧一样从始至终都充满节奏。

舞蹈节奏细讲起来还可以分为内在的节奏和外 在 的 节 奏。内在的节奏是指舞者按照舞蹈内容的要求或者本身在舞蹈进行过程中，情绪与情感的不同，动作、韵味有规律的发展与变化。外在的节奏又可以分为听觉的节奏和 视 觉 的 节 奏。在舞蹈中外在的节奏一般表现为动作力度的强弱，速度的快慢和能量的大小。同样一个动作在力度上增强或减弱；在速度上加快或放慢；在能量上增大或减小；都可以表现出不同的情感；反映出不同的内容；体现出不同的 风 格 和 韵 味。对于一个舞蹈演员来说，节奏掌握的好与坏，直接影响着他的艺术水平的提高与发展。

舞蹈有自己的节奏，音乐也有自己的节奏，而一般的舞蹈又必须有音乐来伴奏，所以这就要求舞蹈的节奏与音乐的节奏在内容与形式上都要吻合。古人说，舞蹈是音乐的形态，而音乐是舞蹈的声音和内容，这种说法是很有道理的。因此，一个舞蹈的效果好坏还要看演员的节奏感与乐感如何。一个优秀的舞蹈演员应该也能够将自身的舞蹈动作与音乐的节奏规律有机地协调一致，使观众感受到演员形态动作的力度、幅度和速度都是在与音乐严丝合缝的配合中展现出来的，使人感到这一切都是情感的必然。音乐成为舞者发自内心的呼声。

4. 表情

表情又是由“表”和“情”两种因素构成的。“表”是外部的表现，如：脸部表情，由于外来刺激所引起的惊、愤、喜、哀等。“情”是内在的感情，是属于心理的。“表”是

“情”的反映；“情”是“表”的由来。舞蹈是一种不同于语言的艺术，要使一个舞蹈的主题思想表现得淋漓尽致，除了使用动作之外，表情就成为不可缺少的表现手法之一。因此，一个舞蹈演员无论动作技巧多高，如果没有丰富的表情修养，那么再好的舞蹈也是表演不成功的。因此，在舞蹈表演中人常说：动作是舞蹈艺术的骨肉，而情韵是舞蹈艺术的灵魂。

表情主要以面部为主，但手式和动作都对表情起着很重要的补充和说明的作用。

以上谈到的四点，是舞蹈区别于其它艺术的主要特征，也可以称之为舞蹈艺术的四大要素。

三、舞蹈的类别

舞蹈的类别很多，而且划法不一。我国舞蹈界通常采取的对舞蹈艺术的分类方法大致有以下几种：

一是根据舞蹈的作用和目的划分，可分生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

（一）社会生活舞蹈

社会生活舞蹈也称自娱性舞蹈，一般是指与人们日常生活有着直接联系，人人都可以参加的，具有广泛群众性的舞蹈活动。它包括以下几个方面的内容：

1. 习俗舞蹈

习俗舞蹈（或称仪式舞蹈）。我国是一个幅员广阔，民

族众多的国家。在我国不同的地区和不同的民族中，保留着许多在重大生活事件或重大节日里举行各种习俗和仪式舞蹈活动的习惯。这些舞蹈有着鲜明的地方特色和民族特点。如内蒙古自治区东部蒙古族有其著名的习俗舞蹈——“安代舞”；西部蒙古族有其著名的习俗舞蹈——“筷子舞”和“盅碗舞”。其他各民族的习俗舞蹈也十分丰富。以婚礼为例，如：藏族的“婚礼舞”，彝族的“喜背新娘舞”、蒙古族的“鄂尔多斯婚礼舞”、布依族的“伴嫁歌”和裕固族的“迎亲路上”等都是以本民族的习俗舞蹈为基础，经过艺术加工后出现在舞台上的。

2. 宗教舞蹈

宗教舞蹈（包括巫舞）可谓历史悠久，源远流长。从甲骨文中可以看到在商代祭祀活动中就已经盛行巫舞。当时人们已经产生鬼神的观念，认为祈祷神灵定能降福免灾，于是出现了祭祀活动。当时有一种专门司理祭祀的人，女的称之为巫；男的称之为覡。巫、覡能歌善舞，以歌舞为职来酬神娱人。久而久之，“巫”，“舞”便通用了。宗教舞蹈（包括巫舞）一般保存在寺庙和民间巫人身上，常常出现在祭祀神佛和祖先，以及求雨、免灾，除疫等活动中。如“太平鼓”也叫“单鼓”、“羊皮鼓”，是满族、汉族民间舞蹈形式之一，流行于黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、北京、陕西和宁夏等省、市、自治区，各地跳法不同。一般是左手持鼓（鼓作蒲扇形、铁框、蒙革、鼓柄上套铁环），右手握鼓鞭，边打边舞或边唱。鼓的节奏复杂多变。鼓点短促清晰，舞蹈动作粗犷纯朴。舞者腰间系着十余个长锥形筒状的响

铃，随着动作“唧唧”作响。在热烈的气氛中，舞者可双手拿鼓旋转，同时向上抛鼓，然后接在手中，以此来显示自己纯熟的技巧。

在旧社会，“太平鼓”被用来搞祭祀、跳神等迷信活动。解放后，把经过革新的太平鼓用来表现人民获得丰收后的欢快情绪，获得了较好的艺术效果。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈又名“交谊舞”、“交际舞”。是由民间舞演变而成的。多为男女对舞的舞会舞蹈形式。它是人们进行社会交往以增进友谊与了解，有益于身心健康的一种文化娱乐活动。在世界各地广泛流传，最具有群众性。

我国早在汉代就有交际舞的形式出现。常常在士大夫举行的宴会上，由主人起舞，然后邀请客人跳舞。如果客人“不以为报”，则被认为是不合礼义的行为。后来逐渐失传。

清末，我国出现了一位女舞蹈家叫裕容龄。她对中国的舞蹈和戏曲颇有研究，并大胆地冲破封建思想的禁锢，学习研究了日本和美国的舞蹈。她进入法国音乐舞蹈学院学习过芭蕾舞，以后又把外国交谊舞介绍到中国。

社交舞蹈即交际舞，种类繁多，许多国家都有自己独特的舞蹈。下边就我国比较流行的交际舞作一简单扼要的介绍。

“勃罗斯”也称“布鲁斯”，我们俗称“慢四步”。舞曲来源于美洲黑色人种的有忧伤感的乐曲。传入英国后，被改造成为慢速稳健的舞会舞。这是一种举步庄重，保留着宫

廷色彩和古典遗风的社交舞。其特点是起步固定在同一脚（男左女右），每个小循环，采用四步，速度很慢，步伐简练，容易掌握。一般中老年比较喜欢这种舞蹈。它流传最为广泛。

“狐步舞”从美洲传入，我们俗称为“快四步”。它的特点是起步固定在同一脚（男左女右）每个小循环也采用四步，但速度很快，步伐活泼、旋转幅度大，为青年人所喜爱。

“华尔兹”是英语的音译。起源于奥地利民间的一种三拍子舞蹈，后被训化为宫廷舞，流行于社交场合，是英国标准舞之一，统称园舞，包括：慢、中、快三种。动作庄重，古雅，随着音乐节拍的强弱，自然形成一种波浪起伏的状态，加上优美的旋转，给人以华贵、流畅、波浪起伏，回旋飘荡的高雅情趣。人称：“舞中之后”。

“探戈”西班牙文的音译。一种阿根廷双人舞，2/4节拍。起源于非洲。传入阿根廷及其它拉丁美洲国家后，用于社交舞会。舞姿豪放萧洒，节奏强烈。在西方人称“舞中之王”。

“伦巴”英文的音译，是一种古巴土风舞。原为非洲苏丹黑人的一种民间舞蹈，2/4节拍。舞步来源于头顶重物移时转换重心时的动作节奏。动作幅度很小；节奏比较缓慢，上身比较自由，两胯轮流撑动，显得非常温文尔雅。传入古巴后，在民间发展为男女双人对舞的斗鸡式伦巴，进入都市后形成交际舞形式的伦巴。从二十世纪三十年代到五十年代逐渐传入欧美各国。

“波尔卡”捷克文的音译。是十九世纪捷克的民间舞，以男女对舞为主。2/4节拍。基本动作由两个踏步和一个跳踏步组成。动作姿态是双人关闭式或肩、腰式。节奏快速活

泼。十九世纪中叶风行于全欧。斯美塔那最先用之于歌剧与器乐创作中。如歌剧《被出卖的新娘》中的波尔卡。

4. 体育舞蹈

这是舞蹈的新品种。由于舞蹈和体育一样，都以人体动作为基本表演手段，所以使得舞蹈和体育的某些项目自然地结合在一起，深受广大群众欢迎。体育舞蹈包括：艺术体操、健美操、冰上舞蹈、水上舞蹈、武术等。

5. 教育舞蹈

教育舞蹈是指那些在美学教育中发挥教育作用的舞蹈。孔子强调“乐教”，主张从儿童时代起就学习舞蹈。

现在有些工业发达的欧美国家很重视舞蹈。在美国普通大学里几乎都开设舞蹈课，而且产生了舞蹈学位。舞蹈在美国已被公认为是高等教育的一个重要项目，是必不可少的必修课。

（二）舞台艺术舞蹈

舞台艺术舞蹈是指由专业和业余舞蹈家通过对社会生活的观察、分析、集中、概括，进行艺术的加工创造，由少数人在舞台上表演的，具有一定主题思想和艺术水平的舞蹈作品。

舞台艺术舞蹈包括：古典舞、民间舞和现代舞。

1. 古典舞

古典舞是指古典风格的传统舞蹈，它是以民间舞蹈为基