

云南民族民间舞蹈丛书

佤族景颇族舞蹈



云南人民出版社

云南民族民间舞蹈丛书

佤族景颇族舞蹈

张亚锦 刘金吾 编著



云南人民出版社

161316



(滇) 新登字01号

责任编辑：黄仲勋

封面设计：俸贵德 杨 接

插图：郝忻中 李昆武 杨 接

杨记绘图：张亚锦

云南民族民间舞蹈丛书

佤族景颇族舞蹈

张亚锦 刘金吾 编著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印装 云南省新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：11 字数：250 000

1994年12月第1版

1994年12月第1次印刷

印数：1—4 000

ISBN 7-222-01701-1/J·106 定价：6.95 元

写在前面

云南的舞蹈教育正规化，起步于50年代末期，为了适应民族舞蹈事业发展对舞蹈艺术人才越来越高的需求，云南省先后建立了各种培训舞蹈人才的高等和中等专业院校系（科、班），在学习和引进北京舞蹈学院教学大纲及其它教材的基础上，如何培养适合于云南多民族特点的高、精、尖舞蹈人才，建立有云南特色的教育体系及民间舞教材，成为云南舞蹈教育战线多年奋斗的目标。为了尽快实现这一目标，一批舞蹈教育工作者，辛勤耕耘、努力探索，在30多年的教学实践中，初步建立了一套培养我省民族舞蹈演员的教育体系，逐渐积累了一套云南民间舞蹈教材。经过课堂教学实践并公开出版的有《傣族舞蹈》、《彝族舞蹈》、《花灯舞蹈》等。另外还有佤族、景颇族、白族、哈尼族的部份民间舞蹈，也经过选择、加工、整理，编为教材陆续进入了课堂。为了进一步丰富、完善、建设起云南民间舞教材体系，我们将佤族、景颇族民间舞蹈整理编写出来，作为云南民族民间舞蹈系列丛书之一出版，希望能对专业、业余舞蹈演员，尤其是艺术院校舞蹈专业的学生，在学习和掌握了解佤族、景颇族舞蹈，及其特有的体态节奏动律、民族风格特征及民族感情等方面能有所帮助，为舞蹈实践的需要奠定较厚实的民族民间舞蹈基础。

佤族舞蹈，仅西盟地区民间舞蹈集成的同志们搜集到的，就有21个舞种，共207个套路的舞蹈，沧源等其它地区的佤族舞蹈还未计算在内。景颇族的舞蹈仅我们了解和掌握的，就有八大类，约120套舞蹈组合。如此丰富多彩的民间舞蹈素材，为我们

整理编写教材提供了得天独厚的条件。此外，自建国以来，我省的广大舞蹈工作者，在深入生活、向民间学习的基础上，遵循取其精华、弃其糟粕、去粗取精、去伪存真的原则，将其带有浓厚宗教色彩及落后的部份去掉，保留了质朴健康，表现生产、生活及体现民族精神的部份，并在此基础上整理、加工、创作了许多优秀节目。如佤族舞蹈《春新米》、《阿佤人民唱新歌》、《时刻准备着》、《高格龙勐》、《拉木鼓》、《佤山摇篮》、《木鼓舞》、《阿佤山、好妈妈》等。景颇族舞蹈如：《我们战斗在高黎贡山上》、《刀舞》、《盾牌舞》、《深山里的姑娘》、《出征》、《木脑纵戈》、《啊，土地》等。这些优秀节目，无论从思想内容、选材构思、舞蹈编排、动作提炼，还是表达民族感情、审美意识等方面，都取得了可喜的成绩，给我们编写教材以很好的启示和借鉴。为了使佤族、景颇族民间舞蹈教材，更具科学性、代表性、训练性、系统性，我们在认真学习北京舞蹈学院编写的《中国民间舞教材及教学法》经验的基础上，进一步总结了我省编写的《傣族舞蹈》、《彝族舞蹈》、《花灯舞蹈》等民族民间舞蹈教材的成功与不足之处，以代表性、训练性、系统性为指导原则，对佤族、景颇族民间舞蹈及创作节目，进行了选择、提炼、整理，已初步形成了从单一动作、小短句、不同组合至某些舞蹈片断，从节奏、动律、风格训练到感情表演的一整套训练教材。

在编写《佤族·景颇族舞蹈》这本书稿时，我们以较大篇幅写了“概述部份”，其目的是想让读者深入了解佤族、景颇族丰富多彩的民间舞蹈，及有关的佤族、景颇族历史发展、社会形态、生产生活状况、风俗习惯、心理因素、审美意识等，使其在学习民间舞时，不仅能掌握其外部特征，更能了解其深刻的内涵，不仅要形似，更要神似，做到神形兼备，真正掌握好舞蹈的民族风格及民族感情。

此外，在编写教材时，在掌握代表性、训练性、系统性的原则的同时，对教材内容、教学目的、训练要求及教学步骤作了详述，以利于教学的开展。

由于我们水平有限，难免有许多不足之处，敬请各位专家、学者及同行批评指正，希望能通过不断实践，进一步得到丰富、充实和日趋完善。

愿云南这块神奇而美丽的沃土上，开放出更加鲜艳夺目的民族民间舞蹈之花。孕育出更多的民族民间舞蹈艺术家来。

目 录

写在前面	(1)
------------	-----

佤族舞蹈

一、概述	(3)
二、几种有代表性的民间舞蹈	(6)
(一) 剽牛舞	(6)
1. 甩手走步	(6)
2. 踩脚	(7)
(二) 木鼓舞	(7)
(三) 甩发舞	(8)
(四) 铓锣舞	(9)
(五) 舂碓舞	(9)
三、对所选教材内容的分析	(15)
四、佤族舞蹈的风格、体态及动律特点	(15)
(一) 风格特点	(15)
(二) 体态特点	(16)
(三) 动律特点	(16)
(四) 节奏特点	(16)

五、佤族舞蹈基本训练教材..... (17)

(一) 常用脚位..... (17)

1. 自然步..... (17)

2. 丁字步..... (17)

3. 大丁字步..... (17)

4. 大八字步..... (17)

5. 踏步..... (18)

6. 跟点前之字步..... (18)

7. 跟点前交叉步..... (18)

8. 弓箭步..... (18)

9. 蹲裆步..... (19)

(二) 常用手位..... (19)

1. 掌形手位..... (19)

(1) 叉腰位..... (19)

(2) 腹前双按掌位..... (20)

(3) 腹前单按掌位..... (20)

(4) 胸前双推掌位..... (20)

(5) 头上双托掌位..... (20)

(6) 头上单托掌位..... (21)

(7) 旁双推掌位..... (21)

(8) 旁单推掌位..... (21)

(9) 斜上双推掌位..... (21)

(10) 顺风托掌位..... (22)

(11) 顺风扬掌位..... (22)

(12) 上斜摊掌位..... (22)

(13) 下斜摊掌位..... (23)

(14) 托发掌位..... (23)

2. 拳形手位	(23)
(1) 腹前位	(23)
(2) 体前位	(24)
(3) 体旁位	(24)
(4) 头旁位	(24)
(5) 头上位	(24)
(6) 肩上位	(24)
(三) 手的基本动作	(25)
1. 甩手类	(25)
(1) 横甩手	(25)
(2) 前后交叉甩手	(25)
(3) 上下双甩手	(25)
(4) 旁双甩手	(25)
(5) 双环手	(25)
(6) 上分手	(26)
(7) 下分手	(26)
(8) 盖掏手	(26)
2. 反弹手类	(27)
(1) 上下反弹手	(27)
(2) 左右反弹手	(27)
(四) 基本步法	(31)
1. 顿步类	(31)
(1) 顿走步	(31)
(2) 顿靠步	(31)
(3) 交叉顿点步	(32)
(4) 顿踏步	(32)
(5) 划圈顿步	(32)

2. 躁脚类	(32)
(1) 躁脚	(32)
(2) 双躁脚	(33)
(3) 三躁脚	(33)
(4) 进退跳躁脚	(33)
(5) 跳步单躁脚	(34)
(6) 划圈躁脚步	(34)
3. 跳步类	(34)
(1) 换脚小跳步	(34)
(2) 跟点小跳步	(34)
(3) 外踢小跳步	(35)
(4) 滑地跟点小跳步(1.向旁)	(35)
(5) 滑地跟点小跳步(2.向前)	(35)
(6) 吸腿小跳步	(36)
(五) 基本技巧	(38)
1. 甩发类	(38)
(1) 前后甩发	(39)
(2) 侧前侧后甩发	(39)
(3) 旋转甩发	(39)
(4) 波浪式甩发	(39)
2. 转类	(39)
(1) 原地踏步点转	(39)
(2) 跳转	(40)
(3) 旁吸腿空中转	(40)
(六) 舞蹈短句训练部份	(43)
1. 男女共性类短句	(43)
2. 男性类短句	(46)

3. 女性类短句	(49)
(七) 舞蹈组合训练部份	(51)
1. 动律体态组合 (女、男)	(51)
2. 动律步法组合 (女、男)	(55)
3. 跺脚组合 (女、男)	(58)
4. 蹀跳步组合 (女、男)	(68)
5. 甩发组合 (女)	(74)
6. 铙鼓组合 (男)	(77)
7. 佯山姑娘	(94)
8. 木鼓舞 (男、女)	(105)
(八) 阶段任务、训练步骤	(143)
1. 基础训练阶段	(143)
(1) 任务	(143)
(2) 步骤	(143)
2. 组合训练阶段	(143)
(1) 任务	(143)
(2) 步骤	(144)
3. 综合提高阶段	(144)
(1) 任务	(144)
(2) 步骤	(144)

景颇族舞蹈

一、概况	(147)
二、民间原有的舞蹈	(148)
(一) 木脑总戈	(148)
(二) 布滚戈	(151)

(三) 整戈.....	(157)
(四) 直戈.....	(159)
(五) 金再再.....	(160)
(六) 龙洞戈.....	(162)
(七) 串戈.....	(163)
(八) 钉戈.....	(166)

三、对所选教材内容的分析.....(173)

四、景颇族舞蹈基本训练教材.....(174)

(一) 常用脚位.....	(174)
1. 正步.....	(174)
2. 丁字步.....	(174)
3. 大丁字步.....	(174)
4. 八字步.....	(175)
5. 大八字步.....	(175)
6. 踏步.....	(175)
7. 弓箭步.....	(176)
8. 蹲裆步.....	(176)
(二) 常用手位.....	(176)
1. 刀的位置.....	(176)
(1) 提刀位.....	(176)
(2) 斜下立刀位.....	(176)
(3) 旁立刀位.....	(177)
(4) 前平举立刀位.....	(177)
(5) 旁平举立刀位.....	(177)
(6) 前高举立刀位.....	(178)
(7) 旁高举刀位.....	(178)

(8) 斜高举刀位	(178)
(9) 扛刀位	(178)
(10) 背刀位	(178)
(11) 斜下砍刀位	(178)
(12) 平挡刀位	(179)
(13) 斜高挡刀位	(179)
(14) 正高挡刀位	(179)
(15) 交叉高挡刀位	(179)
(16) 下截位	(180)
(17) 磨刀位	(180)
2. 手巾、扇子的位置	(180)
(1) 斜下巾	(180)
(2) 胸前巾	(180)
(3) 肩旁巾	(180)
(4) 肩前巾	(181)
(5) 单斜上巾	(181)
(6) 双斜上巾	(181)
(7) 头上巾	(181)
(8) 斜下扇	(182)
(9) 胸前扇	(182)
(10) 头上扇	(182)
(三) 景颇族舞蹈的风格、体态及动律、节奏特点	(182)
1. 风格特点	(182)
2. 体态特点	(182)
3. 动律特点	(182)
4. 节奏特点	(183)
(四) 手的基本动作	(184)
1. 女性	(184)

(1) 悠摆手·····	(184)
(2) 平摆手·····	(184)
(3) 划摆手·····	(184)
(4) 内扬手·····	(184)
(5) 外扬手·····	(185)
2. 男性·····	(185)
(1) 单刀里绕手腕花·····	(185)
(2) 单刀外绕手腕花·····	(185)
(3) 双刀绕头花·····	(185)
(4) 前后绕身花·····	(186)
(5) 左右绕身花·····	(186)
(6) 平磨刀·····	(186)
(7) 斜磨刀·····	(186)
(五) 基本步法·····	(189)
1. 直戈类·····	(189)
2. 布滚戈类·····	(190)
(1) 启素(擦地步)·····	(190)
(2) 江波波步(划圆步)·····	(190)
(3) 启瞎(抬脚步)·····	(191)
a. 吸抬步·····	(191)
b. 擦地拍吸步·····	(191)
3. 木脑总戈类·····	(191)
(1) 擦地拧步·····	(191)
(2) 埂颤步·····	(192)
4. 串戈类(刀舞)·····	(192)
(1) 换脚跳步·····	(192)
(2) 蹲走步·····	(193)
(3) 双脚蹲跳步·····	(193)

(4) 跳拔步	(193)
5. 整戈类 (背象脚鼓跳的步法)	(193)
(1) 走步	(194)
(2) 转膝	(194)
(3) 抬脚步	(194)
(4) 进退点步	(194)
(5) 摆鼓步	(195)
(6) 踏步蹲甩鼓	(195)
(7) 踏步蹲辗转	(195)
6. 钉戈类 (在“钉”伴奏下的舞蹈)	(195)
(1) 擦地步	(195)
(2) 悠抬步	(196)
(3) 悠踢步	(196)
(4) 旋转擦地步	(196)
(六) 舞蹈短句训练部份	(203)
1. 男女共性类短句	(204)
2. 男性类短句	(208)
3. 女性类短句	(217)
(七) 舞蹈组合训练部份	(220)
1. 动律训练组合 (男、女)	(220)
2. 直戈组合 (男、女)	(225)
3. 布滚戈组合 (男、女)	(233)
4. 整戈组合 (男)	(248)
5. 木脑总戈组合 (男、女合)	(256)
6. 钉戈组合 (女)	(272)
7. 串戈组合 (男)	(287)
8. 欢乐的景颇 (男、女合)	(304)
(八) 阶段任务、训练步骤	(335)

1. 基础训练阶段.....	(335)
(1) 任务.....	(335)
(2) 步骤.....	(336)
2. 组合训练阶段.....	(336)
(1) 任务.....	(336)
(2) 步骤.....	(336)
3. 综合提高阶段.....	(337)
(1) 任务.....	(337)
(2) 步骤.....	(337)

佤族舞蹈