

云南彝族舞蹈教程

Dance Art Textbook Of Yunnan Yi Nationality Tobacco Box Dance

烟盒舞

◎ 陈 姣 著

云南出版集团公司
云南人民出版社



云南彝族舞蹈教程

烟盒舞

Dance Art Textbook Of Yunnan Yi Nationality Tobacco Box Dance

◎ 陈姣 著

云南出版集团公司

云南人民出版社



烟盒舞



图书在版编目(CIP)数据

云南彝族舞蹈教程. 烟盒舞/陈姣著. —昆明: 云南人民出版社, 2008

ISBN 978-7-222-05591-9

I. 云… II. 陈… III. 彝族—民族舞蹈—高等学校—教材 IV. J722.221.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第139078号

云南彝族舞蹈教程·烟盒舞 陈姣 著

责任编辑: 马清周创

装帧设计: 杜佳颖

责任印刷: 段金华

出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	889 × 1194 1/16
印张	18.375
字数	200千
印数	1-1000册
版次	2009年1月第1版第1次印刷
印刷	昆明美林彩印包装有限公司
书号	ISBN 978-7-222-05591-9
定价	28.00元



前言

本教程是一部适用于高等专业舞蹈院校的民间舞课堂训练教材，根据四年制本科教育的科学性和教材内容的难易程度，建议列入大纲第4—6学期教学计划当中，分为两个学期完成教学内容。整个教程计划分为烟盒、打歌、鼓舞、罗作及其它四个部分，该书是系列中的第一部分。书中简单介绍了彝族以及彝族舞蹈的各相关知识，使学生不仅知其然，还能知其所以然。教材组合是在选择烟盒舞最具代表性动作的基础上，根据人体运动的科学性和舞蹈学员训练的价值性加以编排的，某些动作根据民间元素加以夸张，辅予以特定的名称，如“吸腿跳步”是根据民间一个较为常见的变换队形过度动作——“吸腿跳”元素提取而来；还有，有一部分动作借用了毯子功、古典舞和芭蕾舞的名称，这样可以比较形象地概括动作特点，更为准确地表述动作的位置、形态，也方便具有一定舞蹈基础知识的人士阅读。这种表述法对于民间舞蹈该以怎样的方式继承和发展，以及如何走向学院规范化模式都是一种尝试，如有不妥之处，敬请各位专家、学者和民间艺人给予指正。



Preface

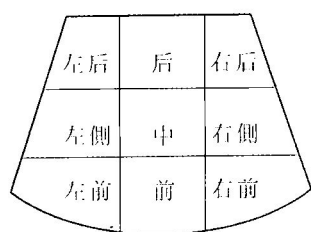
This text book is fit for classroom folk dance training in a professional dance art institute. This text book briefly introduces related knowledge about Yi nationality and its folk dance and therefore makes students not only understand the folk dance, but also know its origin.

The combination of this text book was arranged according to human physical movement scientificness and dance students' training importance, and based on choosing the most representative movement of tobacco box dance. Some movements were exaggerated based on folk elements and were given some special names.

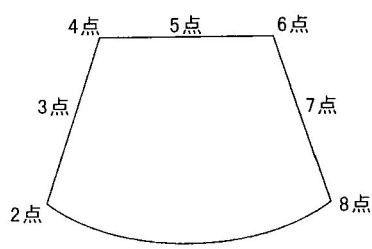


本书统一名称和术语

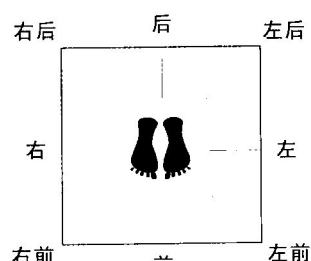
一、基本方位



(教室区域图)

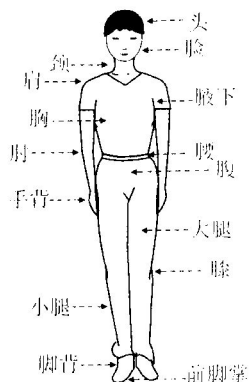


(教室方位图)



(人体方位图)

二、人体各部位名称



(人体各部分名称)

三、常用动作说明

1. 手部动作

芭蕾手位

一位



二位



三位



四位



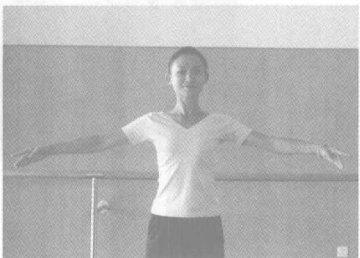
五位



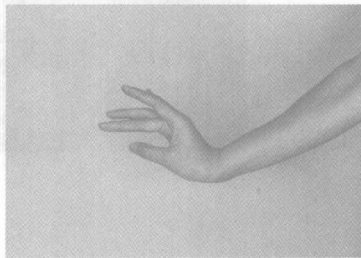
六位



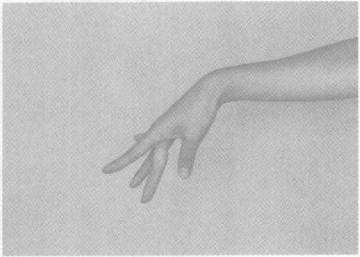
七位



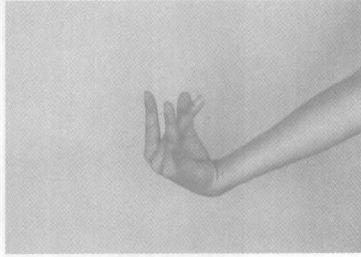
压腕



提腕



扣腕





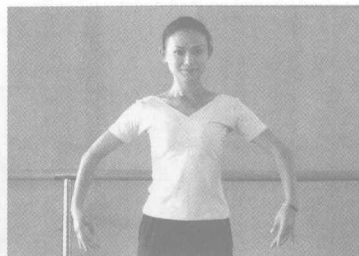
Dance Art Textbook of
Yunnan Yi Nationality
Tobacco Box Dance

云南彝族舞蹈教程 烟盒舞

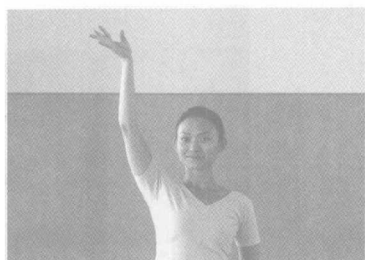
夹手肘



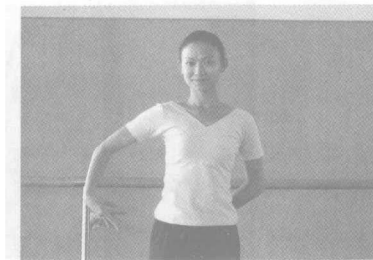
架手肘



上盘手



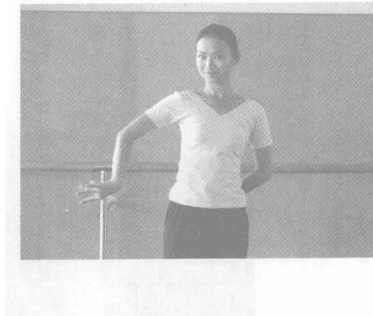
下盘手



上盘手



下盘手



2. 脚部动作、脚位

勾脚



绷脚





3/4脚掌点地



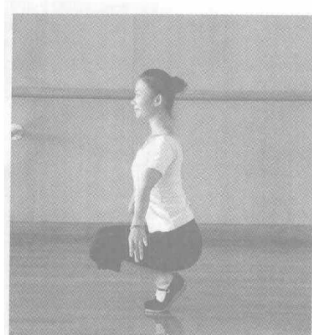
立3/4脚尖（立半脚尖）



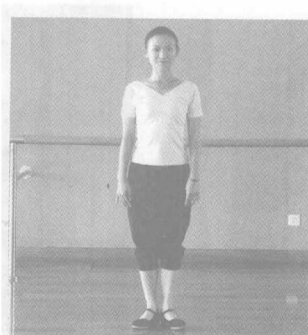
正步



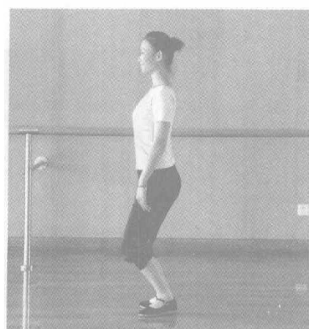
正步半蹲



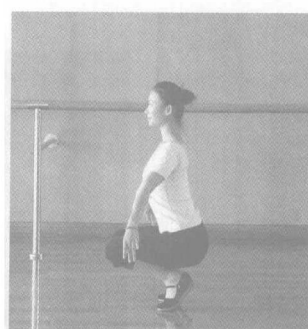
正步全蹲



小八字步

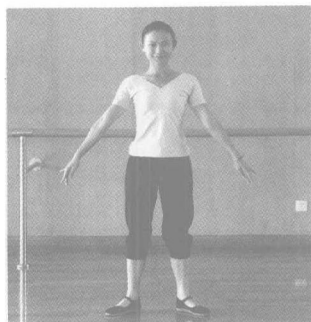


小八字步半蹲



小八字步全蹲

大八字步



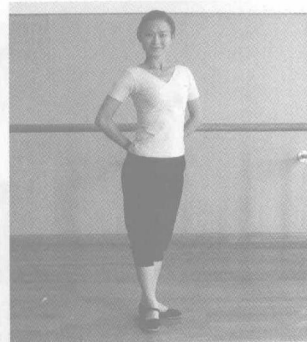
大八字步半蹲



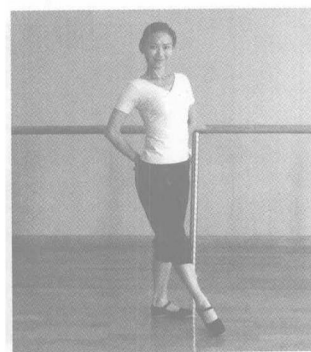
大八字步全蹲



丁字步



虚丁步



踏步



踏步半蹲



踏步全蹲



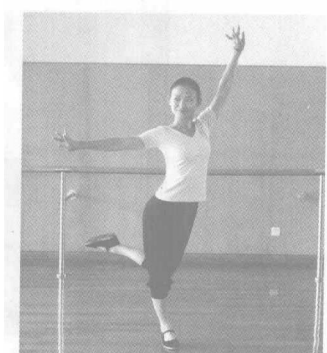
前弓箭步



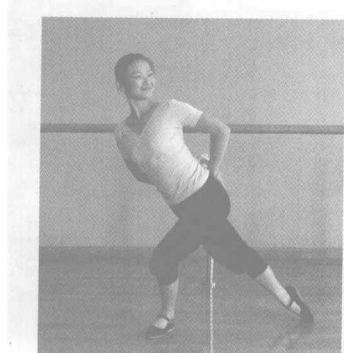
旁弓箭步



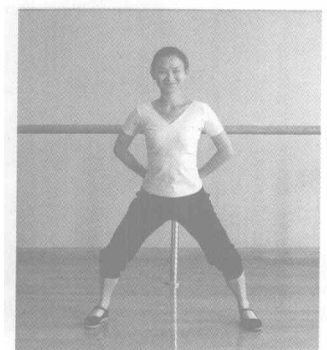
小射雁



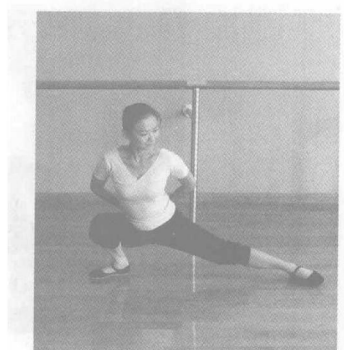
大掖步



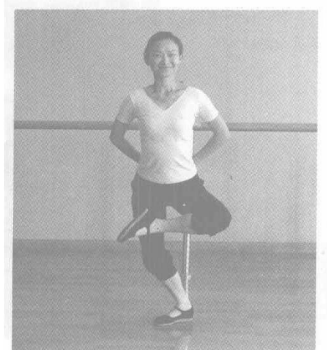
马步



扑步



端腿蹲



单腿跪





Dance Art Textbook of
Yunnan Yi Nationality
Tobacco Box Dance

云南彝族舞蹈教程 烟盒舞

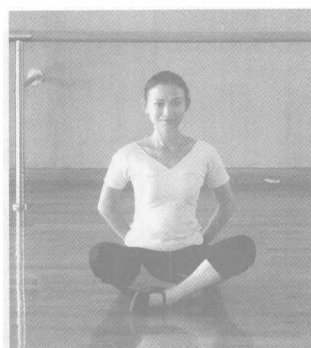
双腿跪



双腿跪坐



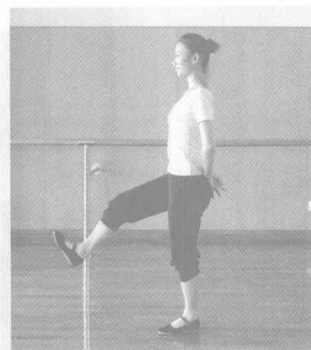
盘腿坐



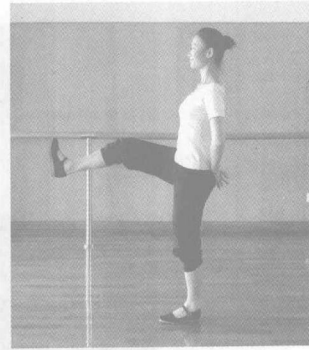
前抬腿25° (膝盖弯曲)



前抬腿45° (膝盖弯曲)



前抬腿90° (膝盖弯曲)

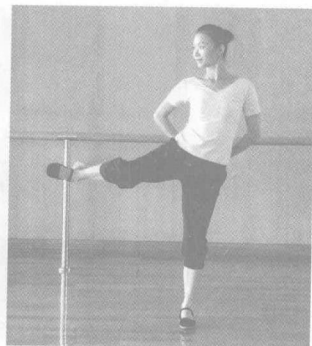


侧抬腿25° (膝盖弯曲)



侧抬腿45° (膝盖弯曲)

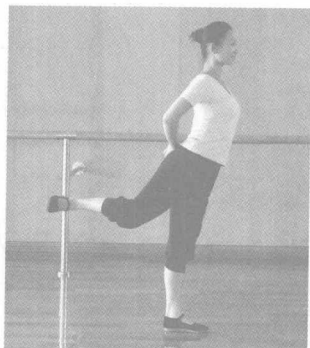




侧抬腿90°（膝盖弯曲）



后抬腿25°（膝盖弯曲）

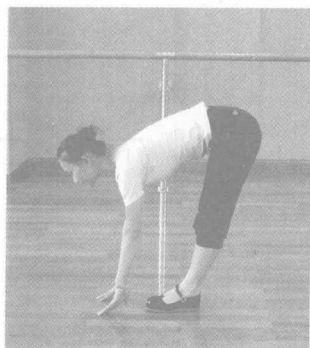


后抬腿45°（膝盖弯曲）

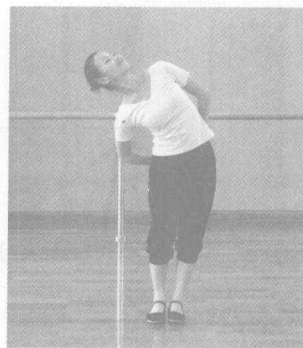


后抬腿90°（膝盖弯曲）

3. 常用舞姿、步伐



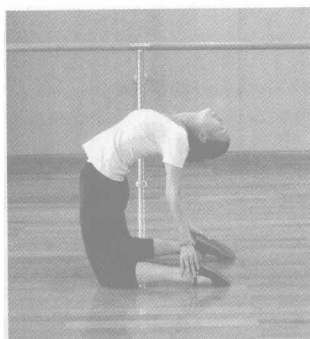
下前腰



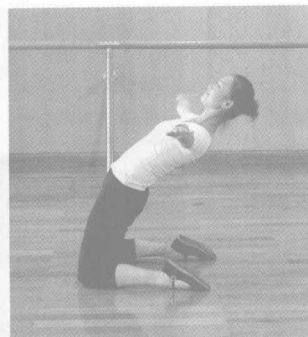
下旁腰



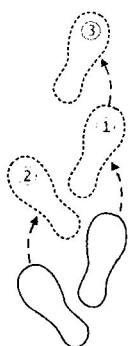
跪下后腰



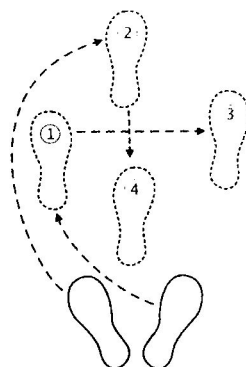
下板腰



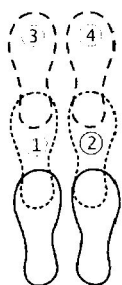
磋步



十字步

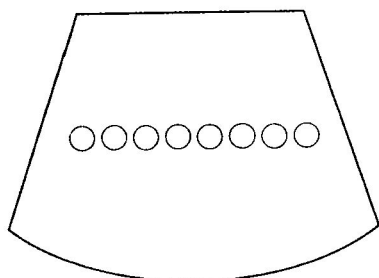


碎步

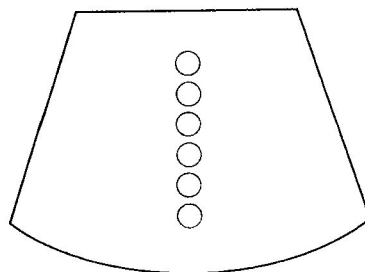


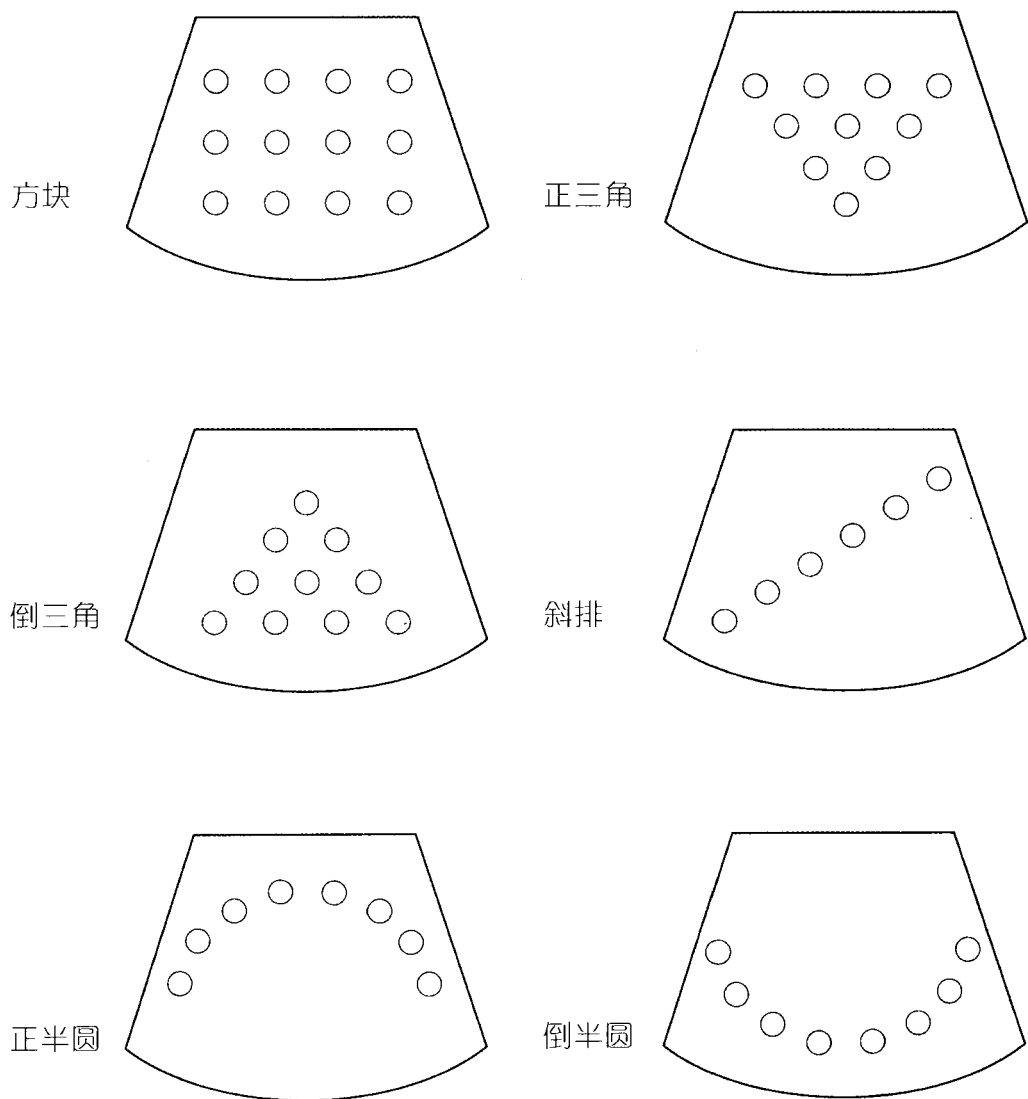
4. 常用队形图说明

横排



竖行





5. 关于本书的几点说明

(1) 单一脚部动作的“左”与“右” 本书动作均以“动力腿”动作为主。如左脚为主力腿站立，右脚正吸腿，称为右正吸腿。

(2) 单一手部动作的“左”与“右” 以在上方（较高位置）的单手动作位置为主。如右手三位位置，左手七位位置的五位手位，称为右五位手。

(3) 组合动作的开始方向如未特别说明，均以右边动作开始，如“蹬步换前点步，双手前后一位弹烟盒动作，2次”，表示第1次动作为右脚前蹬步，右手前、左手后一位弹烟盒，换左前点步动作，第2次动作为左脚开始对称动作。



(4) 对称动作 凡一个动作的“左”和“右”动作相同，即称为“对称动作”。如左脚为主力腿站立，右脚前点地的对称动作是，右脚为主力腿站立，左脚前点地。

(5) 同方向对称动作 两人的动作为对称动作，并且方向一致，称为“同方向对称动作”。

(6) 组合中未特别标明的身体、头部，以及眼睛注视方向均为面向I方向、双眼平视。



目 录

前言

本书统一名称和术语/1

彝族概况/1

一、自然地理环境/1

二、支系划分和社会形态/2

1. 支系划分/2

2. 社会形态/2

三、历史简介及起源传说/3

1. 历史简介/3

2. 起源传说/4

四、宗教和毕摩/5

1. 传统宗教/5

2. 毕摩/6

五、婚俗与丧葬/6

1. 婚俗/6

2. 丧葬/7

六、语言、历法与文化/8

1. 语言文字/8

2. 十月太阳历/9

3. 服饰、艺术、审美/9

4. 文学著作/10

七、代表性节日/10

彝族舞蹈简介/12

一、彝族舞蹈概况/12

二、彝族舞蹈发展简介/12

烟盒舞简介/15

一、烟盒舞概况/15

二、烟盒舞分类/16

1. 正弦/16

2. 杂弦/16

三、烟盒舞起源传说/17

四、烟盒的使用/18

组合示范/22

一、动律、蹬步训练组合/23

二、手位训练组合/35

三、蹬步组合/50

四、手位、舞姿练习组合/57

五、吸腿跳步练习组合/68

六、正弦组合(1)/78

七、正弦组合(2)/86

八、斗蹄壳组合/98

九、跪崴步组合/109

十、上通海、下曲江组合/121

十一、跪约组合/130