

A Course in Guizhou National Folk Dance

Part of Miao People

贵州民族民间舞蹈教程

代筑嫻◎编著

苗族部分



貴州大學出版社

贵州民族民间舞蹈教程

苗族部份

A Course in Guizhou National Folk Dance

Part of Miao People

代筑娴 编著

Compiled By Dai Zhuxian

贵州大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

贵州民族民间舞蹈教程 / 代筑娴编著. — 贵阳: 贵州大学出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-81126-034-2

I. 贵… II. 代… III. 苗族—民族舞蹈—贵州省—教材
IV. J722.221.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第008346号

贵州民族民间舞蹈教程

编 者: 代筑娴

责任编辑: 陈 艺

设计制作: 贵阳甘地文化传播有限公司

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳快捷彩印有限公司

成品尺寸: 260×185mm

印 张: 9.5

字 数: 130千

版 次: 2009年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81126-034-2

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: (0851) 8292951

序

贵州是一个多民族聚居的地方，有着丰富多彩的民族民间艺术。她是贵州各民族人民的历史积淀的结果，更是贵州民族、民间艺术传承和现代发展的宝贵基础。

苗族因其分布的地域广、人口众多而成为贵州少数民族中最有影响和特色的一个民族。苗族特殊的历史、文化发展成就了源远流长、种类繁多的苗族民间舞蹈。芦笙舞的粗犷，“古瓢舞”的多情和享有美誉的“反排木鼓舞”都为人们耳熟能详。这些富有民族、民间特色的苗族舞蹈，反映出了一个民族浓郁的风韵和文化。

贵州大学艺术学院舞蹈系原主任代筑娴同志，在三十多年的舞蹈教学工作中，长期深入苗乡调查、收集贵州苗族民间舞蹈素材，根据代表性、训练性、系统性和科学性原则进行整理、提炼，编写了贵州各民间舞教材。2000年在原来的基础上又进一步的完善、充实、提高，并引入本科舞蹈教学，收到较好成绩，从而催生出了《贵州民族民间舞蹈教程（苗族部分）》。

为利于学生理解、掌握，及教学的规范性，这本教材的编写将“动作术语解释”放在了前面，其后分为四章，共有“基本形态练习”、“单元素动作练习”、“组合练习”、“技巧、技能练习”等若干单元，循序渐进、由浅入深，最后让学生进行“综合性舞蹈表演练习”，充分反映出了舞蹈教学的规律和科学性，具有较强的实用性。

这本教材充分、也较为全面地反映出了苗族民间舞蹈的基本特色。总结出了“扭”、“摆”、“甩”等上身基本动作和腿部动作的“颤”、“拐”、“崴”，体现并抓住了苗族民间舞蹈“一顺边”的总体风格，使对苗族民间舞蹈的整理、规范和教学运用仍葆有浓郁、强烈的民族民间舞蹈的风韵。

这本教材还运用了多种的媒介、媒体。既有音、像的光碟，又有详

尽、细致的文字解释和图片说明，二者相得益彰。

民族、民间文化艺术进入大学课堂，在今天文化多元化发展趋势下具有特别的积极意义。它既是文化对话、文化交流的基本要求和条件，更是民族、民间文化艺术传承、发展的重要途径和方式。民族、民间的文化艺术，既是每一个文化艺术工作者的立身之根，它的发展与传承又是我们从业人的责任。每一个进步，哪怕仅止只是一点点的进步，都令人欣喜并值得称许。我写以上这些，即是在尽一己之力。是为序。

前言

贵州是一个多民族聚居的省份，她拥有悠久厚重的民族文化底蕴和多姿多彩、光辉灿烂的民族民间歌舞艺术。这是贵州各族人民长期以来，共同创造积累、传承和发展起来的宝贵的民族民间文化精神财富。

贵州作为苗族文化的大本营，她所覆盖的地域和人口都最为广大。“苗族民间舞蹈”作为苗族文化的重要载体，更是源远流长，传播甚广，种类繁多，风格各异，因而成为众多贵州民族舞蹈中的典型代表。

作为贵州民族舞蹈之首的“苗族民间舞蹈”，长期以来，经过民间艺术家和专业艺术家精心打造，如粗犷豪迈的“芦笙舞”，稳重端庄的“踩鼓舞”及享有东方迪斯科美誉的“反排木鼓舞”等，这些富有浓郁生活气息和独特民族风韵的民间舞蹈，在贵州民族歌舞的海洋中，像一颗颗璀灿的明珠，闪烁着耀眼的光茫，也在全国和世界舞台上留下了辉煌的身影。

为了满足贵州民间舞课教学的需要，也为了能较好的推广和传播苗族民间舞蹈，特编撰了这本“苗族民间舞教材”。该教材是在综合了贵州各地区苗族舞总体的风格特点，根据苗族舞蹈中“一顺边”的审美特征总结出如上身的“扭、摆、甩”，腿部的“颤、拐、崴”及舞蹈中固有的基本体态和常用舞姿，再依照编写教材所遵循的代表性，训练性，实用性，系统性、科学性原则，在种类繁多，五彩缤纷的素材中通过分析、选择、整理和规范而成的教材。

该教材主要由“基本形态”、“身体各部位单元素动作的练习”、“手位、基本步伐、肩部、腰部、胯部及跳跃动作的组合练习”、“技巧技能练习”、“综合性舞蹈表演组合”五个部份组成。为了进一步提高教材的可操作性，本教材在原光碟的基础上，增加了大量的文字、图片、鼓谱和音乐。当然，多数内容以文字描述为主、照片为辅，其中组合练习及综合性舞蹈表演内容主要采用光碟介绍。

该教材经过了近二十多年的教学实践，在应用中不断的修订、补充、改进，也取得了良好的教学效果。但仍有待在今后的教学实践中不断的完善、充实和提高。更期待着有关专家、学者、同行们提出宝贵的意见和建议。

后 记

编 者

2008年5月

这本教材编写，经过二十多年的教学实践，在应用中不断的修订、补充、改进，也取得了良好的教学效果。但仍有待在今后的教学实践中不断的完善、充实和提高。更期待着有关专家、学者、同行们提出宝贵的意见和建议。

这本教材编写，经过二十多年的教学实践，在应用中不断的修订、补充、改进，也取得了良好的教学效果。但仍有待在今后的教学实践中不断的完善、充实和提高。更期待着有关专家、学者、同行们提出宝贵的意见和建议。

这本教材编写，经过二十多年的教学实践，在应用中不断的修订、补充、改进，也取得了良好的教学效果。但仍有待在今后的教学实践中不断的完善、充实和提高。更期待着有关专家、学者、同行们提出宝贵的意见和建议。

使用说明

“动作术语解释”是根据动作的形态及常用舞姿而定。主要是为了教学规范、便于教材的编写及学生容易掌握。其中手位、基本步伐、在第一部份基本形态中作了文字描述和照片介绍，就不包含在“动作术语”解释里。

教材中描述动作的音乐长度以拍或乐句为单位、例如：“1—”表示第一拍、“1—4”表示第一至四拍， 2×8 表示两个八拍〈1〉表示第1个乐句，（包括五拍、七拍、九拍等）“〈1〉—4”表示第1乐句的前四拍。风格独特浓郁、节奏变化丰富多彩的苗族鼓谱是由“嘎、滴、咚”三个音组成，“嘎”是单击或双击鼓边，“滴”是鼓棒相击，“咚”是单击或双击鼓面。

动作中，脚位左、右的区分，一般以动力腿为准

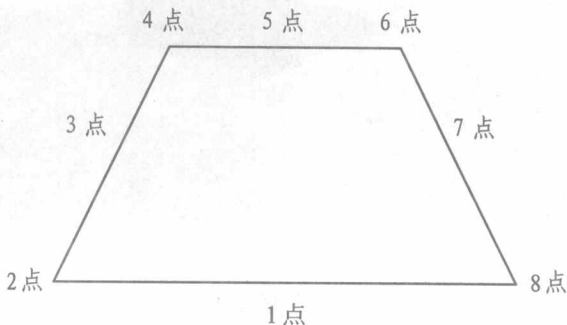
例如：屈点步、左腿直立或半蹲，右脚尖点地、脚跟靠在左腿踝关节处，双腿小腿并拢，即为右屈点步。

手位左、右的区分，以上抬手为准

例如：5位，右手向上摊掌，左手侧平摊掌，即为右5位手。

舞蹈动作以人体自身的方位结合舞台的方位进行纪录，人体自身的方位以舞者自身前、后、左、右为标准叙述，动作的运行过程，始终以舞者自身的方位为准，舞台方向是将课堂视同于舞台分为8个点。

如图：



注：部分内容参照北京舞院“中国少数民族民间舞教程”。

动作术语解释

屈点步:右脚直立或半蹲,左脚脚尖点地脚跟靠在右脚踝关节处,双腿小腿并拢(图1)。



图1 左屈点步

跼颤步：以双膝颤动为动力。

(1) 右蹦脚前踢，同时左立半脚(图2)。

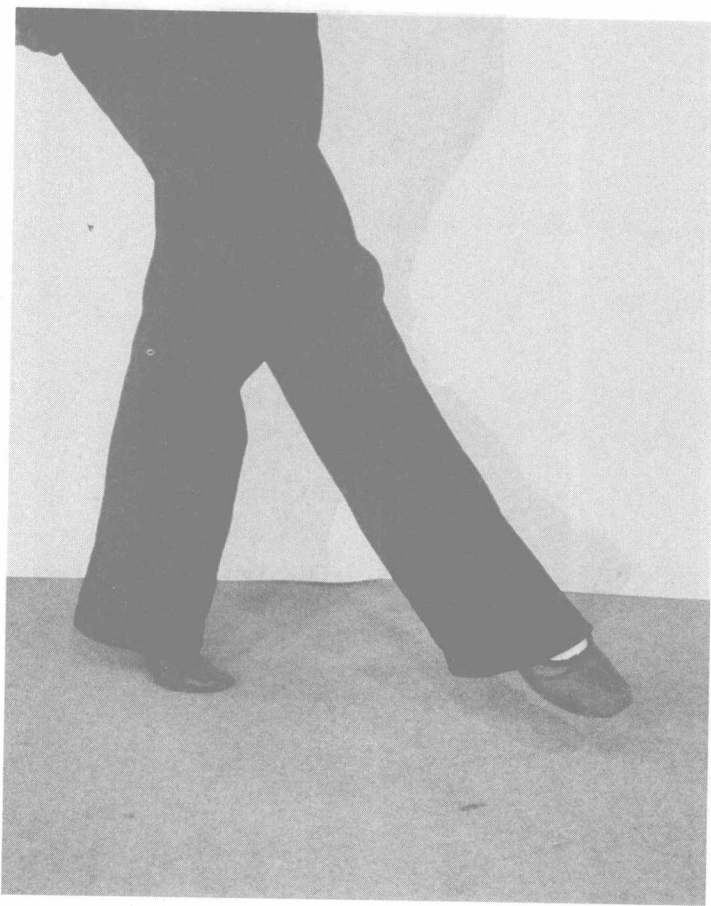


图2 跼颤1

(2) 右脚落地，左脚在右脚后踏步，双腿微屈(图3)。



图3 跼颠2

前后摆腿：主力腿在上下颤动的过程中，动力腿向前摆动成前屈腿(图4)。



图4 前屈

⑥ 向后摆动成后屈腿(图5)。

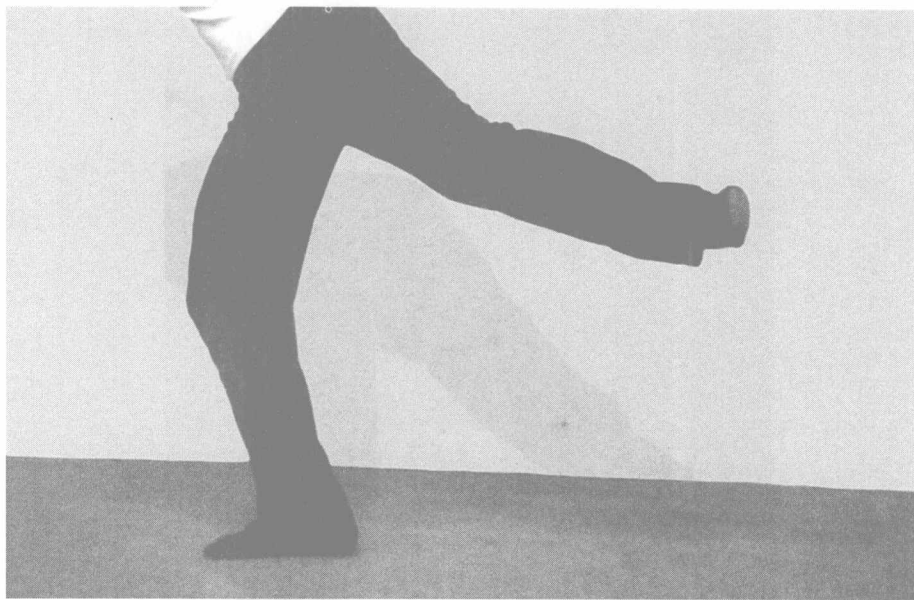


图5 后摆

根据动作幅度的大小,后屈腿可抬大腿或抬膝、勾脚、蹦脚均可。

旁吸腿：主力腿直立或半蹲，动力腿旁吸45度或90度、勾脚(图6)。

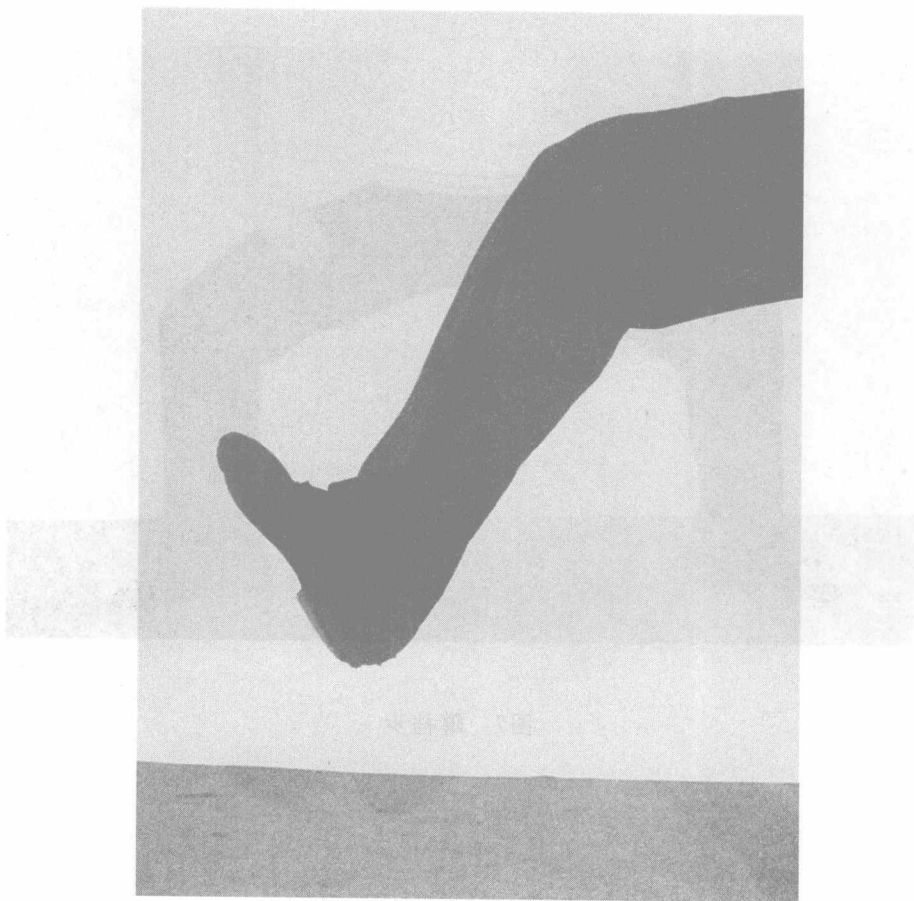


图6 旁吸

三步一屈踢：“1—3”双腿在上下颤动的过程中，右、左、右脚向右旁各移动1次，“4—”左脚经屈膝，向右前踢出，勾脚、蹦脚均可。

三步一并：“1—3”双腿在上下颤动的过程中，右、左、右脚向旁各移动1步，“4—”左脚上靠，双腿并拢，（前、后、左、右方向均同）

蹲裆步：双腿大八字半蹲（图7）。

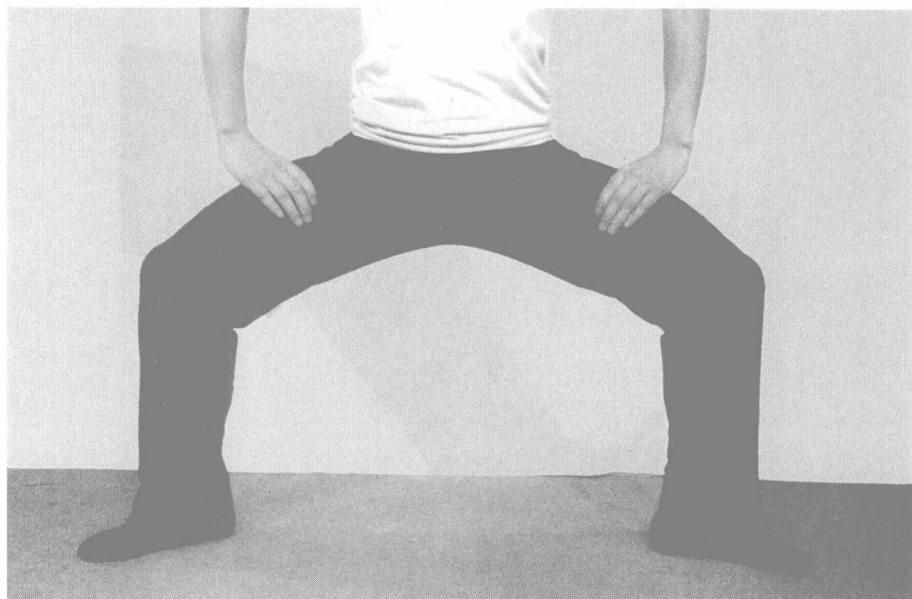


图7 蹲裆步

前点步：右蹦脚向前方点出（图8）。



图8 前点

旁点步：右蹦脚向旁侧点出（图9）。

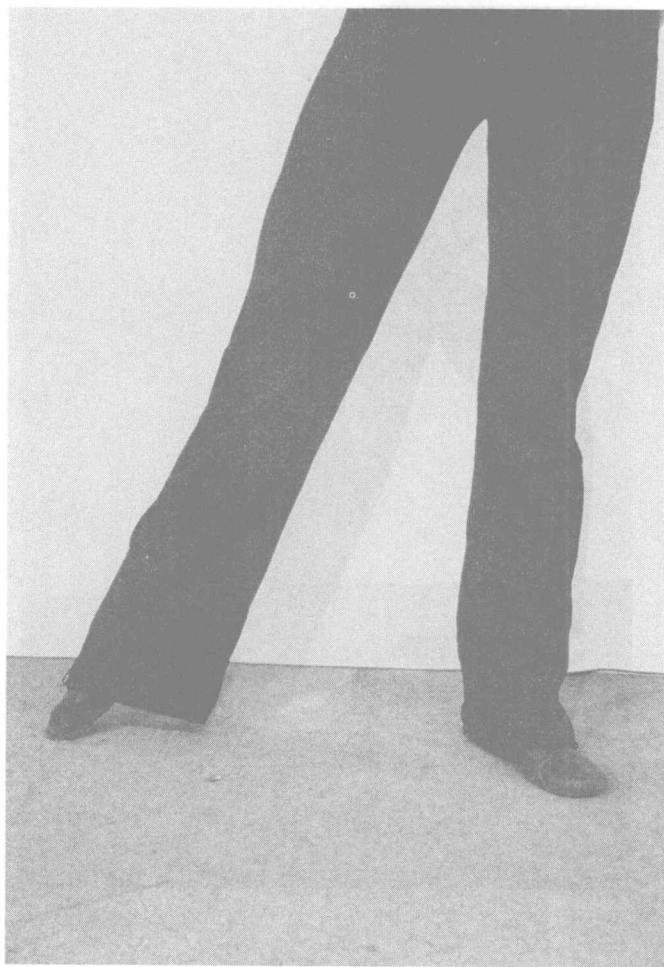


图9 旁点