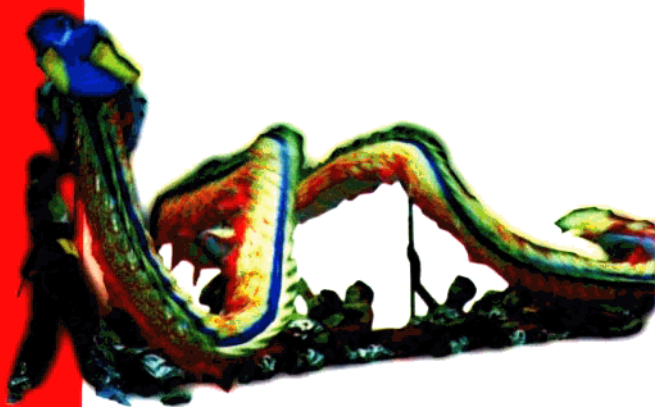


百姓实用文化丛书

黄益苏 著



龙狮 表演与竞赛



湖南文艺出版社

百姓实用文化丛书

黄益苏 著

龙狮表演与竞赛



龙狮表演与竞赛

黄益苏 著

责任编辑:袁世捷

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省望城县印刷厂印刷

*

1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1169 1/32 印张:6.875 插页:2

字数:141,000 印数:1—6,500

ISBN7-5404-2146-0
简易精装:J·293 定价:12.00 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

龙抬头 ▶



飞龙戏珠 ◀

▶ 金龙狂舞





▲ 螺旋跳

► 龙
「字」造型



◀ 龙
韵



▲ 安龙门



▲ 龙在香港



群狮献瑞

▲ 桩上逍遥游

► 狮中刘关张

(红狮头代表关羽)



(黄狮头代表刘备)



(黑狮头代表张飞)

◀ 金狮独立



前 言

中国是龙狮运动的发源地。舞龙、舞狮自问世以来，一直深受各族人民的喜爱，历代相传，鼎盛不衰，并由此形成了极其灿烂的龙狮文化。在近代，龙狮运动又随着华人的迁移而传播到世界各地。近十年来，东南亚许多国家和地区已将舞龙、舞狮运动发展成为一项体育竞赛活动，国际性的龙狮比赛也逐年增多。现在可以说，世界上凡有华人聚居的地方，就有舞龙、舞狮运动的开展，而且方兴未艾，呈现出勃勃之势，泱泱之象。

舞龙舞狮在中国，原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的民间传统文体活动。经过两千余年来的嬗变发展，其形式、种类繁多，风格、流派异彩纷呈。舞狮有南狮与北狮之分；舞龙有火龙、草龙、布龙、纸龙、段龙、筐龙、灯龙、人龙、竹叶龙、荷花龙、板凳龙、扁担龙、醉龙、七巧龙、滚地龙、大头龙、夜光龙、焰火龙等近百种之多。中国龙狮运动协会成立后，经过仔细认真的技术调研活动，已制订出统一的《中国舞龙竞赛规则》和《中国舞狮（南北狮）竞赛规则》。同时，摄制了《中国舞龙运动》和《中国舞龙规定套路》教学录像带。国际龙狮总会则在《中国舞龙竞赛规则》的基础上，修订了《国际舞龙竞赛规则》。现代的舞龙舞狮，已由一般的表演活动，发展成为一项

集娱乐、喜庆、竞技和健身多种功能于一体的文化体育活动，开始走上规范化、科学化、竞技化、国际化的发展轨道。

湖南文艺出版社为了弘扬我国的龙狮文化，进一步推动群众性舞龙、舞狮运动的开展，特组织编写了《龙狮表演与竞赛》一书。本书根据目前国内外龙狮运动发展情况，吸收了体育界、文艺界及民间舞龙、舞狮精华，比较全面系统地介绍了龙狮运动的起源、简史、民俗风情、民间表演、竞赛动作、套路以及竞赛规则，内容丰富，图文并茂，实用性强，适用于不同对象练习。如果读者因本书而对中国的舞龙、舞狮有所了解，并由此而有一试身手的兴趣，当然是笔者的莫大荣幸。

黄益苏

99.7 于中南工业大学

前 言

上篇 舞龙

第一章 舞龙溯源

一、龙的起源	3
二、舞龙传说	8
三、龙俗风情	15
元宵节	16
龙抬头节	17
祭龙节	20
祭龙王节	21
龙潭祭节	21
龙公龙母上天节	22
接龙	22

第二章 舞龙表演

一、舞龙分类	24
二、舞龙器材	27
龙的扎制	27
龙的装饰	31
三、舞龙配乐	32
走场乐	33
套子乐	33
长槌	34
四六八板头	35



2 目 录



得胜令	35
四、民间舞龙	37
赞龙点睛	37
送财神	38
摇钱树	40
聚宝盆	41
三仙庆寿	42
状元打马	43
乡村布龙	44
五、庆典舞龙	62
夜光龙	62
二龙戏珠	63
第三章 舞龙竞赛	
一、舞龙竞赛简介	66
二、舞龙竞赛术语	67
三、舞龙动作 (图解)	70
舞龙珠	70
龙珠亮相	70
舞龙头	70
舞龙尾	70
直线行进	71
直线行进越障碍	71
滑步行进	71

上下起伏行进	72
龙穿尾	72
曲线行进	72
“中国龙”造型	73
塔盘造型	74
螺丝结顶造型	74
蝴蝶盘花造型	74
三组三人叠龙造型	75
龙脱衣	75
原地 8 字舞龙	76
纵向曲线快腾进	76
快速逆向跳龙行进	77
行进 8 字舞龙	77
连续螺旋跳龙	78
靠背舞龙	78
挂腰舞龙	78
扯旗舞龙	79
四、舞龙竞赛自选套路	79
湖南三环舞龙队金牌套路	79
上海三林舞龙队金牌套路	81
五、中国舞龙竞赛规定套路	
(第二套)	83
套路简介	83
动作名称	83



4 目 录



图示符号说明	84
动作图解	86
附录：中国舞龙竞赛规则	113

下篇 舞狮

第一章 舞狮概述

一、舞狮源流	131
二、舞狮介绍	133
舞狮分类	133
舞狮颜色	134
舞狮流派	135
采青方式	140
三、舞狮欣赏	142
狮形、服装	142
桩阵设计	142
采青主题	143
首尾相配	143
步型、步法	143
狮、乐配合	143
神态表现	144
难度表现	144

第二章 舞狮表演

一、狮子开光仪式	145
二、南狮起舞程序	145

三、南狮起舞礼俗	146
四、南狮表演	148
狮子滚球	148
醒狮过宝塔	151
狮游梅花桩	154
雄狮上楼台	157
断桥采青	160
雄狮探海	162
空中取宝	165
五、北狮表演	167
赞师	167
高脚狮	169
武狮子	172
第三章 舞狮竞赛	
一、舞狮动作 (图解)	182
平地前后跳	182
平地腾起	182
索上飞跃接上双腿造型	183
桩上单腿上头	183
桩上回转跳	183
桩上单足撩水	183
桩上单脚上腿	184
壁虎功	184



6 目 录



横行过桥	184
桩上连续飞跃	185
双狮戏球（北狮）	185
双狮高台抢宝（北狮）	186
二、舞狮竞赛套路	186
南狮比赛金牌套路 （肇庆电力醒狮团）	186
北狮比赛金牌套路 （北京印钞厂舞狮队）	190
附录：中国舞狮竞赛规则	193

龙 舞



