



学前教育专业“十二五”规划教材

民间舞基本功训练

MINJIANWU JIBENGONG XUNLIAN

主编 张莉 江巍



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

学前教育专业“十二五”规划教材

民间舞基本功训练

主 编 张 莉 江 巍

副主编 曾五星 余之意 刘巧莉

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要介绍了民间舞基本功训练的相关知识,共8章,具体包括:东北秧歌基本功训练、云南花灯基本功训练、陕北秧歌基本功训练、藏族舞蹈基本功训练、蒙古族舞蹈基本功训练、维吾尔族舞蹈基本功训练、傣族舞蹈基本功训练、朝鲜族舞蹈基本功训练。

本书可作为学前教育专业教材,也可供学前教育工作者和幼儿园教师参考。

图书在版编目(CIP)数据

民间舞基本功训练 / 张莉,江巍主编. — 镇江 :
江苏大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-81130-941-6

I. ①民… II. ①张… ②江… III. ①民间舞蹈—舞
蹈训练—中国 IV. ①J722.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059510号

民间舞基本功训练

Minjianwu Jibengong Xunlian

主 编 / 张 莉 江 巍

责任编辑 / 李经晶

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 6.75

字 数 / 156千字

版 次 / 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-941-6

定 价 / 28.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

前言

QIANYAN

民间舞泛指产生并流传于民间，受民俗文化制约，即兴表演但风格相对稳定，以自娱为主要功能的舞蹈形式。受生存环境、风俗习惯、生活方式、文化传统、宗教信仰等因素影响，以及受表演者的年龄、性别等生理条件所限，不同地区的民间舞蹈在表演技巧和风格上有着明显的差异。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》明确指出：“学前教育对幼儿身心健康、习惯养成、智力发展具有重要意义。”为了培养全面发展的社会主义事业建设者和接班人，推进素质教育，我国明确地把美育纳入教育方针。作为美育的重要组成部分，在教育实践中，舞蹈对于实施幼儿素质教育具有明显的优势，是对幼儿进行德、智、体、美综合教育的重要手段。

对于幼儿来说，舞蹈是一种娱乐，它形象、生动、活泼，不但能够使幼儿受到美的熏陶，还能使幼儿受到潜移默化的启迪和教育，促进幼儿综合素质的提高。因此，如何提高学前教育专业学生及幼师的舞蹈技能就成为提高幼儿艺术教育质量的关键。

本书主要介绍民间舞基本功训练的相关知识，共8章，具体包括：东北秧歌基本功训练、云南花灯基本功训练、陕北秧歌基本功训练、藏族舞蹈基本功训练、蒙古族舞蹈基本功训练、维吾尔族舞蹈基本功训练、傣族舞蹈基本功训练、朝鲜族舞蹈基本功训练。

本教材在编写过程中力求体现以下几个特点：①注重实践性，强调可操作性。本书在编写过程中增添了大量舞蹈动作的分解图片，以便学生更容易地掌握舞蹈动作。②强调实际需要。本书每章都配有相应的组合练习，将专业技能的培养与实际需要相结合，做到目的明确、指导具体，巩固学生对民间舞基础动作的掌握。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，在此，我们向所参考文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免有疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2015年3月

目录

MULU

第一章 东北秧歌基本功训练	1
第一节 东北秧歌概述	2
一、东北秧歌简介	2
二、东北秧歌的风格特点	3
第二节 基本动作	3
一、基本形态	3
二、基本动作	6
三、基本动律	10
第三节 组合练习	11
一、基本动作练习	11
二、动律练习	11
三、手巾花练习	14
四、步伐练习	16
第二章 云南花灯基本功训练	19
第一节 云南花灯概述	20
一、云南花灯简介	20
二、云南花灯的风格特点	20
第二节 基本动作	21
一、基本体态	21
二、基本形态	21
三、基本动作	23
四、基本动律	25
第三节 组合练习	26
一、跳颠步练习	26
二、崴动律练习	27
第三章 陕北秧歌基本功训练	31
第一节 陕北秧歌概述	32
一、陕北秧歌简介	32



二、陕北秧歌的风格特点	32
第二节 基本动作	33
一、基本体态	33
二、手臂动作	33
三、基本步伐	36
第三节 组合练习	37
一、摆动律练习	37
二、跳动律练习	38
三、秧歌步伐练习	39
第四章 藏族舞蹈基本功训练	41
第一节 藏族舞蹈概述	42
一、藏族舞蹈简介	42
二、藏族舞蹈的风格特点	43
第二节 基本动作	43
一、基本形态	43
二、基本动作	45
三、基本动律	48
第三节 组合练习	48
一、动律组合练习	48
二、踢踏组合练习	49
三、综合练习	50
第五章 蒙古族舞蹈基本功训练	53
第一节 蒙古族舞蹈概述	54
一、蒙古族舞蹈简介	54
二、蒙古族舞蹈的风格特点	54
第二节 基本动作	55
一、基本形态	55
二、基本动作	58
三、基本动律	60
第三节 组合练习	61
一、手位、脚位练习	61
二、肩部组合练习	61
三、腕部组合练习	62
四、揉臂组合练习	64

五、综合练习	64
第六章 维吾尔族舞蹈基本功训练	67
第一节 维吾尔族舞蹈概述	68
一、维吾尔族舞蹈简介	68
二、维吾尔族舞蹈的风格特点	69
第二节 基本动作	69
一、基本形态	69
二、基本动作	72
三、基本动律	74
第三节 组合练习	74
一、手位、脚位练习	74
二、动律练习	75
三、步伐练习	76
四、综合练习	77
第七章 傣族舞蹈基本功训练	81
第一节 傣族舞蹈概述	82
一、傣族舞蹈简介	82
二、傣族舞蹈的风格特点	82
第二节 基本动作	83
一、基本形态	83
二、基本动作	86
三、基本动律	88
第三节 组合练习	88
一、手位练习	88
二、踏步练习	89
第八章 朝鲜族舞蹈基本功训练	91
第一节 朝鲜族舞蹈概述	92
一、朝鲜族舞蹈简介	92
二、朝鲜族舞蹈的风格特点	93
第二节 基本动作	93
一、基本形态	93
二、基本舞步	97

第三节 组合练习	98
一、手位练习一	98
二、手位练习二	98

第一章

东北秧歌基本功训练



第一节 东北秧歌概述

一、东北秧歌简介

东北秧歌流传于我国东北地区。它以火爆、欢快、奔放著称，其红红火火的场面、欢快简洁的节奏、情趣盎然的姿态和灵动活泼的表演风格带给人们一种热情向上、生机勃勃的意蕴，如图 1-1 所示。



图 1-1 东北秧歌

东北秧歌是东北人民十分喜爱的一种民间歌舞形式，杨宾于康熙三十年（公元 1691 年）在宁古塔（今黑龙江省宁安县）所写《柳边纪略》中，对当地人民的秧歌活动有过记载：“上元夜，好事者辄扮秧歌。”又说：“秧歌者，以童子扮三四妇女，又三四人扮参军，各持尺许两圆木，戛击相对舞，而扮一持繖灯（伞灯）卖膏者为前导，傍以锣鼓和之，舞毕乃歌，歌毕乃舞，达旦乃已。”

东北秧歌分地蹦子和高跷两类。地蹦子又称地秧歌，流传面较广；高跷盛行于辽南，特别是营口（大石桥）、海城和盖县一带。

秧歌起源于插秧耕田的劳动生活，也和古代祭祀农神祈求丰收、祈福攘灾时所唱的颂歌有关，并在发展过程中不断吸收农歌、民间武术、杂技以及戏曲的技艺与形式，从而由一般的演唱秧歌发展成为民间歌舞。至清代，秧歌已在全国各地广泛流传。

二、东北秧歌的风格特点

东北秧歌讲究梗劲、扭劲，踩在板上，扭在腰眼上，“稳中浪、浪中梗、梗中翘”是跳东北秧歌的最大特点。秧歌的各种扭法都突出一个“活”字，扭东北秧歌时，既要有手腕的灵活，耍出各种手巾花，又要有小臂轻快地抖动和双肩的松弛以及小腿灵活的踢步。

手绢花是东北秧歌中最典型的动作，秧歌中的各种手绢花都是靠手腕的力量来舞动手绢形成的，花样繁多的手绢花是渲染情绪、表达思想情感的重要手段。在手绢花中，挽花是所有手绢花的基础，只有掌握了挽花的手腕动律，才能更好地完成其他几种手绢花的舞法。

第二节 基本动作

一、基本形态

（一）基本脚位

1. 正步位

两脚自然并拢，脚尖朝前，如图 1-2 所示。

2. 小八字位

在正步位基础上，两脚脚尖自然外开，脚跟相靠，两脚之间呈 90° ，如图 1-3 所示。

3. 大八字位

在小八字位基础上，左或右脚向旁迈出约一脚距离，如图 1-4 所示。

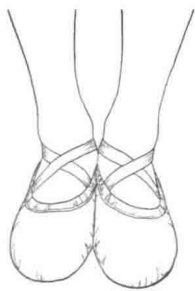


图 1-2 正步位



图 1-3 小八字位

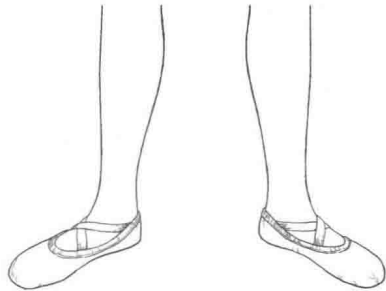


图 1-4 大八字位

4. 踏步位

在丁字步的基础上，后脚向脚跟所对的斜后方擦出，后腿膝关节与支撑腿膝关节靠拢，重心在前脚，分为绷脚和半勾脚两种，如图 1-5 所示。



(a) 绷脚



(b) 半勾脚

图 1-5 踏步位

(二) 基本手形和手位

1. 手形

手的基本状态：五指自然延伸，如图 1-6 所示。

握拳的基本状态：五指握空心拳（呈抓握袖状），如图 1-7 所示。

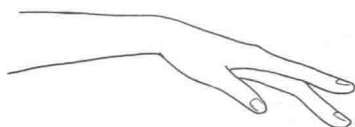


图 1-6 手的基本状态

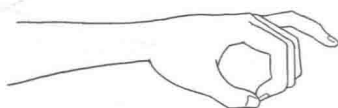


图 1-7 握拳的基本状态

2. 基本手位

(1) 自然位

两臂自然垂于身旁，如图 1-8 所示。

(2) 双叉腰

大拇指伸出翘起，其他四指握拳，用大拇指叉于腰旁，其他四指轻靠于腰间，大拇指向后，拳心向下，胳膊肘微向前，如图 1-9 所示。

(3) 双护胸

左手抬于胸前，架肘，臂圆，手腕稍翘起，掌心朝内。右手动作与左手相同，如图 1-10 所示。



图 1-8 自然位

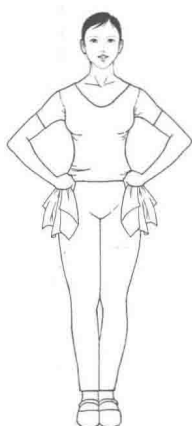


图 1-9 双叉腰



图 1-10 双护胸

(4) 双护头

双臂在头顶两侧上方微屈，胳膊肘朝向一旁，两手手心向上，指尖相对，如图 1-11 所示。

(5) 双搭肩

大臂旁抬与肩平，掌心向上，小臂弯曲，双手搭于肩上，如图 1-12 所示。

(6) 双推山

双手于胸前压腕立掌，右手高、左手低，双肘略夹，如图 1-13 所示。



图 1-11 双护头



图 1-12 双搭肩



图 1-13 双推山

(三) 持巾法

1. 全把握巾

用拇指和其余四指握住手巾，似握拳，如图 1-14 所示。

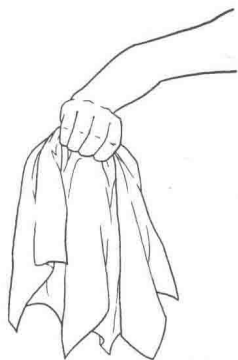


图 1-14 全把握巾

2. 单指贴巾

拿法同全把握巾，但食指伸直，贴于手巾边，或指向手巾中心处，常用于片花、挽花和扔巾等动作。

3. 握巾角

用手握住手巾一角或中心处，多用于绕花。

二、基本动作

东北秧歌的基本体态为正步站立，双膝并拢，双手叉腰，重心略前倾，收腹提臀，略含胸，目视前方，如图 1-15 所示。

(一) 手巾花

1. 挽花

手持巾，手指带动手腕绕腕一圈，如图 1-16 所示。



图 1-15 基本体态

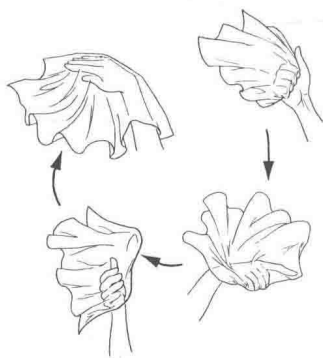


图 1-16 挽花

2. 单臂花

一手叉腰，一手做挽花，如图 1-17 所示。

3. 双臂花

双手于体侧做挽花，如图 1-18 所示。

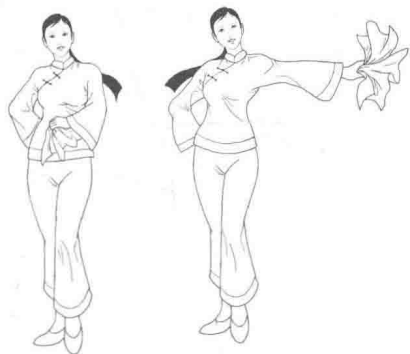


图 1-17 单臂花



图 1-18 双臂花

4. 交替花

双手交替做挽花，如图 1-19 所示。

5. 蝴蝶花

双手在体前交叉做挽花，接着双手经下摆至体侧做挽花，如图 1-20 所示。

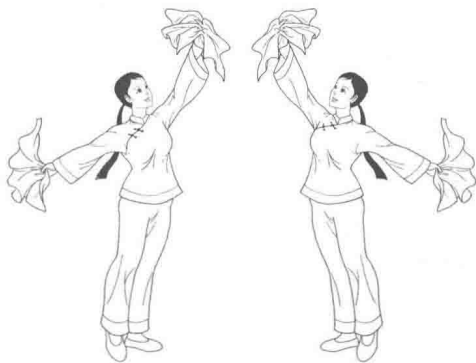


图 1-19 交替花

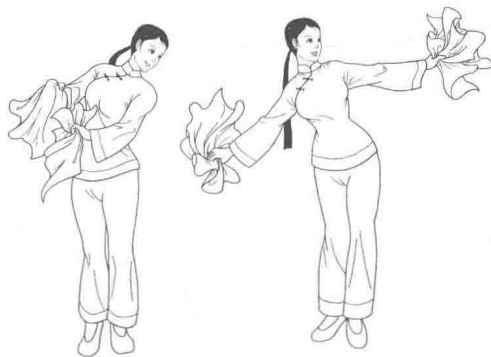


图 1-20 蝴蝶花

6. 肩前花

一手在肩前做挽花，如图 1-21 所示。

7. 扁担花

双手侧平举做挽花，如图 1-22 所示。



图 1-21 肩前花



图 1-22 扁担花

8. 蚌壳花

双手由体侧撩至侧上举时做挽花，再顺势盖至肩前，此过程又称盖花。接着双手同时由肩前绕至侧上举做挽花，再顺势落下，此过程又称分花，如图 1-23 所示。

9. 片花

手握绢，手心向上，以腕为轴手心向外平转，同时前臂稍抬，手掌顺势从前臂下掏出，接着继续进行，如图 1-24 所示。

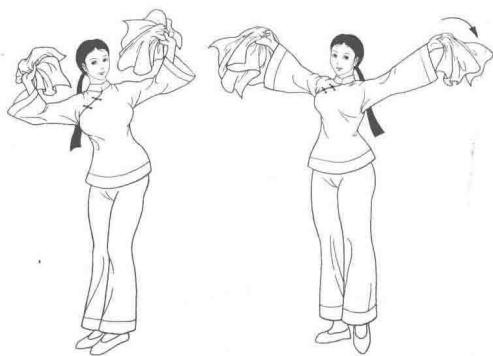


图 1-23 蚌壳花

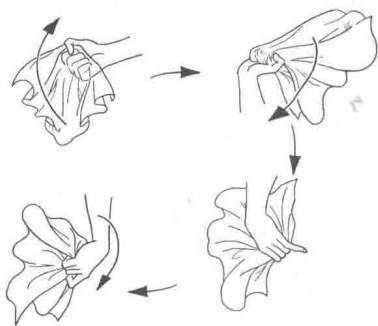


图 1-24 片花

10. 里绕花

以指带腕，快速绕腕，压腕翘手指，掌心朝前，肘部自然随动。

(二) 基本舞步

1. 前踢步

正步位站立，双手叉腰。经屈膝，重心移到主力腿上，动力腿经擦地向前踢出，并迅速收回，落地时脚跟虚落，如图 1-25 所示。

注意：强调脚快出快回，慢移重心，脚离地时保持自然脚形。

2. 旁踢步

身向1点方向，正步位，双叉腰。经屈膝，重心移到主力腿上，动力腿快速向身体同侧擦出翘起，后迅速收回，如图1-26所示。

3. 后踢步

身向1点方向，正步位，双叉腰。双膝快速下沉，重心移到主力腿上，动力腿脚形略勾起，脚跟快速向后踢，并快速收回虚落，如图1-27所示。

注意：后踢时双膝并拢，以快而短促的屈、伸带动小腿踢、落，脚保持自然形态快出快回，慢移重心。



图 1-25 前踢步

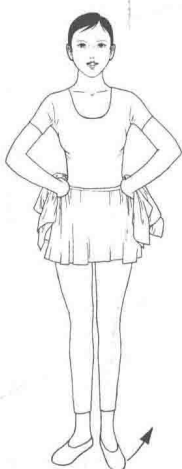


图 1-26 旁踢步



图 1-27 后踢步

4. 走场步

站正步，双膝保持微屈，一拍一步前行，上步以脚跟先着地，落地时膝部略加控制，重拍在下。

注意：双膝靠拢，有“小步急走”的流动感。

5. 跳踢步

站正步，跳落左脚，双膝屈快速后踢右小腿，双脚交替进行，重拍在下。

注意：双膝保持微屈，重心前倾，以脚掌着地；小腿快踢快落，要求干净利落。

6. 横扭步

站正步，两腿交替向左向右走动。

注意：注意控制脚下重心，不要移动过大。

7. 十字步

站正步，左脚向右前上步，右脚再左前上步，左脚向左横撤步，右脚后撤回原位。迈出的脚印成十字形。

注意：注意控制脚下重心。