

民族传统体育运动系列

南狮

Nanshi



陈耀佳
林友标

编著

广东科技出版社

广东科技出版社

民族传统体育运动系列

南 狮

陈耀佳

编 著

林友标

广东省出版集团
广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

南狮/陈耀佳, 林友标编著. —广州: 广东科技出版社,
2007.11

(民族传统体育运动系列)

ISBN 978-7-5359-4416-0

I. 南… II. ①陈…②林… III. 狮子舞—中国—基本知识 IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第133182号

责任编辑: 陈毅华

封面设计: 陈维德

责任校对: 山 林

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢 邮码: 510385)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张9.5 彩页2 字数220千

版 次: 2007年11月第1版

2007年11月第1次印刷

印 数: 1 ~ 3 000册

定 价: 28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



原国家体育总局副局长、国际龙狮总会主席张发强先生在澳门向作者颁发国际南狮教练员结业证书



在马来西亚获国际龙狮总会颁发国际舞龙舞狮裁判证



参加全国龙狮技术研讨会与中国龙狮运动协会领导和专家合照

南狮

民族传统体育运动系列

南狮



在北京体育大学为全国高等院校舞龙舞狮教练员、裁判员培训班进行教学



任第二届世界华人狮王争霸赛总裁判长



参加全国舞龙舞狮论文报告会，并担任论文报告会评委



在龙狮教练员，裁判员研习班上发言



与师父南拳名师陈昌棉和师弟南拳王邱建国访问斐济时合照



在南拳学术研
讨会上发言

南狮

民族传统体育运动系列

南狮



在澳门受到新华社副社长宗光耀和澳督韦奇立接见



出访挪威时受到使馆领导、国际友人和当地华侨的欢迎



在世界传统武术节上接受国际武联执委亚历山大颁奖

前 言

南狮，以广东醒狮为代表，起源于广东南海，在我国南方沿海一带及东南亚等地较为盛行。南狮是融武术、舞蹈、音乐为一体的传统文化体育活动，饱含着古代先民对社会生活的理解，情感的需求，赖以寄托他们希冀、愿望和理想，被认为是驱邪避害的吉祥瑞兽。每当逢年过节或喜庆开张，必有瑞狮临门，讨喜采青，长盛不衰，历代相传。醒狮活动也广泛流传于海外华人社区，成为海外同胞认祖归宗的文化桥梁。南狮是我国民族传统体育文化的重要组成部分，其源远流长的历史、丰富的文化内涵和独特的演练技巧，构筑成民族传统文化的宝贵一页。2006年，国务院批准文化部确定的第一批国家级非物质文化遗产名录〔国发（2006）18号〕，广东醒狮（Ⅲ—5）被列入第一批国家级非物质文化遗产名录，使到这一民间传统项目将得到切实的保护、管理和合理利用。这令业界人士欢欣鼓舞，是发展醒狮运动、弘扬中华传统文化的大好契机。

广东醒狮作为国家级非物质文化遗产，既是历史发展的见证，又是珍贵的、具有重要价值的文化资源。南粤先民在长期生产生活实践中创造的丰富多彩的狮子舞，它蕴含着南粤人民特有的精神价值、思维方式、想像力和文化意识，是智慧与文明的结晶，是连结民族情感的纽带。随着全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，非物质文化遗产受到越来越大的冲击。现有舞狮历史文献资料寥若晨星，零散稀缺；随意滥用、过度开发广东醒狮的现象时有发生。对所有从事舞狮项目的工作者来说，保护和利用好广东醒狮是责无旁贷的，这对落实科学发展观，实现经济社会的全面、协调、可持续发展具有重要意义。

生于斯，长于斯，耳濡目染，广袤南粤大地的人物风情和乡土文化，深刻地烙印在我们成长的记忆中。我们职业的生涯也与深邃的南狮文化相伴而行，保护好南狮文化遗产，已成为不可推舍的责任与道义。积极搜集有关文献资料，用图文的方法对广东醒狮进行真实、全面、系统的记录，是我们保护和传承南狮文化遗产力所能及的办法。

南狮文化博大精深，有汲取不尽的甘泉。本书的出版，是对散落于民间南狮文化的拾遗以及在实践中的经验进行总结，是对南狮运动基础理论研究星星点点的补充。全书共分11章，第1、2章由中国狮文化的形成引入到狮子舞，介绍舞狮的起源、演化及发展；第3章以南狮的独特风格为主线，详细地勾画出南狮的形态、内容、习俗和礼仪；第4章为南狮的鼓乐，对民间常用的南狮鼓乐曲牌进行分类和整理；第5章为南狮的艺术欣赏，从艺术的构成、审美视角、审美欣赏和心理体验等角度出发，着力引领读者进入南狮艺术的殿堂；第6~8章为南狮的技能与方法，以图文并茂的形式，有序地展现出项目所包含的基本技术，编制适合广大爱好者学习的南狮基础套路，简要介绍传统南狮精选套路，丰富了南狮的技术内容；第9章为学习指导，介绍南狮学习和训练的方法和原则；第10章为南狮运动损伤的防治，使读者了解运动损伤的机理和预防处理的基本方法；最后为南狮竞赛知识，介绍比赛的规则和裁判法。我们在追求学科体系的完整性的基础上，力求将南狮项目所涉及的基本内容呈现给读者。

本书的问世，应当感谢薛安日先生的推荐；也感谢广东科技出版社陈毅华编辑，是他在全稿还未出来的时候即给以完全的信任、支持和鼓励。同时还要感谢在学术上不遗余力地予以启发和帮助的谭来长、梁建伟、梁钜发、关润雄、梁泰豪、谭来发、罗树荣、黎念忠、黄钦添、陈锦桃、何狄强、周柏荣、胡应培等南狮名家和音乐教授李志刚老师。从事狮文化研究的

前贤所获得的丰硕成果，为我们提供了史学方面的丰富营养，中国龙狮运动协会、广东省龙狮运动协会和广州体育学院的领导为本书写作提供了创新性的思路；学生邓剑峰、张伟健、郭荣华、李卫明、朱镜平等为插图作了示范演练。

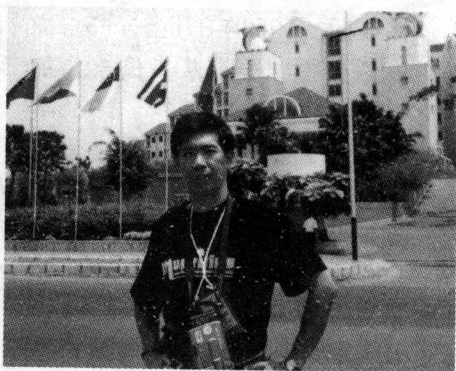
感激之情难以言表！惟有加倍努力，才能不辜负大家的一片苦心。作为多年从事舞狮专业的工作者，从南狮文化深厚的底蕴中得到诸多启示，我们将以南狮奋进的精神鞭策自己，以推介南狮文化为己任，为弘扬南狮文化和传授南狮运动技术献出绵薄之力，并诚挚希望得到大家的批评和指教！

陈耀佳 林友标
2007年仲夏于羊城

作者简介

陈耀佳 1953

年10月生，广东顺德人，本科学历。现任广州体育学院副教授。主要从事民族传统体育教学与训练工作。国际龙狮总会国际级裁判员、中国武术国家级裁判员。武术七段位，中国龙狮



运动协会技术委员会副主任。获广东省“武林百杰”称号。

曾以南拳对打获全国武术比赛对练冠军。受聘执教过广东武术队和澳门武术队。多次随中国武术团出访丹麦、挪威、日本、泰国、斐济、西萨摩亚、瑙鲁、苏联等10多个国家进行武术表演，并应日本、毛里求斯、印度尼西亚和中国特别行政区香港、澳门的邀请进行武术讲学；1999年被派往澳门，担任澳门庆回归“千人南拳”节目的总编导与总教练。多次参加国内外重大武术和舞龙舞狮比赛的裁判工作。在2000年和2005年分别担任全国武术教练员援外培训班和全国高等院校舞龙舞狮培训班的教学工作。

已出版有《南拳对练》、《武术入门》、《南拳》、《中国南拳系列规定套路》（初级南拳、高级南拳、南枪）、《南狮运动教程》等专著；《武术技击法》教学录像片。为澳门电视台“运动与健康”专题编导并主演了15集《武术》节目。已

发表武术和龙狮运动论文10多篇。其中《对广东武术队优秀运动员南拳风格特点的研究》入选首届世界武术锦标赛论文报告会,《传统南狮运动演练内容之研究》入选首届中国龙狮运动论文报告会并获一等奖。

林友标 1966年8月生,广东饶平人,副教授,长期从事民族传统体育学的教学与研究。1985年入读广州体育学院,师从陈耀佳先生研习中国武术及醒狮,尔后荣幸地成为先生学术研究的合作者。

1989年至今,供职于广州大学体育学院,得到更为便捷的学术研究条件和机会。2003年起参与广东省龙狮运动协会组织的有关赛事活动,2005年获得中国龙狮运动协会颁发的全国舞龙/舞狮教练员、裁判员培训证书。近年来,主持省厅级体育科研课题3项,其中“大型体育竞赛市场的开发研究”获得广东省体育局课题研究一等奖;作为国家体育总局武术研究院武术研究项目“搏技竞赛的研究”主要成员,成功组织了首届全国搏技精英赛(2007)。合作著有《南狮运动教程》一书,公开发表体育科学论文10多篇。



目 录

第1章 璀璨的中国狮文化	1
一、异域献兽	1
二、狮文化的雏形	2
(一) 威猛型	2
(二) 驯服型	3
(三) 神异型	4
三、狮文化的定格	4
(一) 写实性的威猛型	5
(二) 理想性的驯服型	5
四、狮文化的特色	6
第2章 神州狮子舞翩跹	9
一、中国狮舞的源流	9
(一) 外侵文化说	9
(二) 宗教影响说	10
(三) 现实生活说	10
(四) 西域传入说	11
二、中国狮舞的演化	12
三、中国狮舞的发展	14
(一) 舞狮运动的组织机构	14
(二) 舞狮运动的发展	15
四、舞狮的特性与功能	16
(一) 舞狮运动的特性	16
(二) 舞狮运动的功能	18
第3章 气宇非凡的南派风格	21
一、典型的独角神兽	21

(一) 独角狮型的来源	21
(二) 体育艺术的文化徽号	23
(三) 南狮的舞法与流派	28
二、南狮的内容	29
(一) 套路演练内容	29
(二) 采青的形式	31
(三) 青阵的命名	34
三、南狮的习俗	35
(一) 开光点睛	35
(二) 舞狮行规	36
四、南狮的礼仪	36
(一) 迎宾典礼	37
(二) 开张志庆	37
(三) 家居乔迁	37
(四) 贺福祝寿	38
(五) 迎亲喜闹	38
(六) 出殓送葬	38
第4章 恢宏曼妙的南狮鼓乐	39
一、南狮鼓乐常识	39
(一) 鼓乐来源和作用	39
(二) 鼓乐握法和姿势	40
二、南狮常用曲牌	41
(一) 高架基本鼓乐	42
(二) 中架、下架基本鼓乐	43
(三) 七声鼓乐	44
(四) 抛狮鼓乐	44
(五) 戏水鼓乐	45
(六) 擂鼓鼓乐	45
第5章 南狮的艺术享受	47

一、舞狮的艺术构成	47
(一) 动作特性	47
(二) 节奏特性	49
(三) 造型特性	49
(四) 综合特性	51
二、舞狮的审美视角	52
(一) 动作的形象美	52
(二) 内容的意境美	53
(三) 技术的表演美	54
三、舞狮的审美欣赏	55
(一) 双向互动	55
(二) 发挥想像	55
四、舞狮的心理体验	56
(一) 虚拟情境	56
(二) 心理感知	57
第6章 流光溢彩的运动技术	58
一、南狮的基本技术	58
(一) 单一技术	58
(二) 协调技术	70
(三) 组合技术	107
二、南狮难度动作介绍	117
(一) 动作难度等级	117
(二) 主要动作介绍	118
三、套路组成要求与图解	126
(一) 套路组成要求	126
(二) 动作例图	127
第7章 南狮基础套路	131
一、采地青	131
(一) 练习要点	132

(二) 套路动作名称与图解	133
二、双狮献瑞	173
(一) 练习要点	174
(二) 套路动作名称与图解	175
第8章 南狮精选套路介绍	227
一、山涧采灵芝	227
(一) 开势	227
(二) 上桥	227
(三) 过涧	228
(四) 探芝	229
(五) 落涧	229
(六) 下地	230
二、雄狮吐瑞	230
(一) 出林	231
(二) 上桥	232
(三) 过桥	233
(四) 过山	233
(五) 玩珠	234
(六) 吐瑞	235
(七) 滚珠	235
(八) 回桥	235
(九) 落桥	236
(十) 归林	236
三、攀崖寻宝	236
(一) 出林	237
(二) 探崖	237
(三) 攀崖	238
(四) 取宝	239
(五) 落崖	240

(六) 归林	240
四、采龙门青	241
(一) 出山	241
(二) 游动	241
(三) 登门	242
(四) 采青	243
(五) 落地	245
(六) 归山	246
五、桥底采青	246
(一) 出林	246
(二) 游动	247
(三) 上桥	247
(四) 过桥	248
(五) 采青	248
(六) 落桥	250
(七) 归林	251
第9章 南狮运动教学要旨	252
一、舞狮学练基本方法	252
(一) 语言感知	252
(二) 直观刺激	254
(三) 预防和纠正动作错误法	255
二、舞狮学练的基本原则	255
(一) 循序渐进	256
(二) 持之以恒	257
三、舞狮教学基本内容	257
(一) 基本素质	257
(二) 专项素质	258
第10章 南狮运动的医务监督	260
一、南狮运动损伤	260