



中国舞龙运动

HONGGUO WULONG YUNDONG

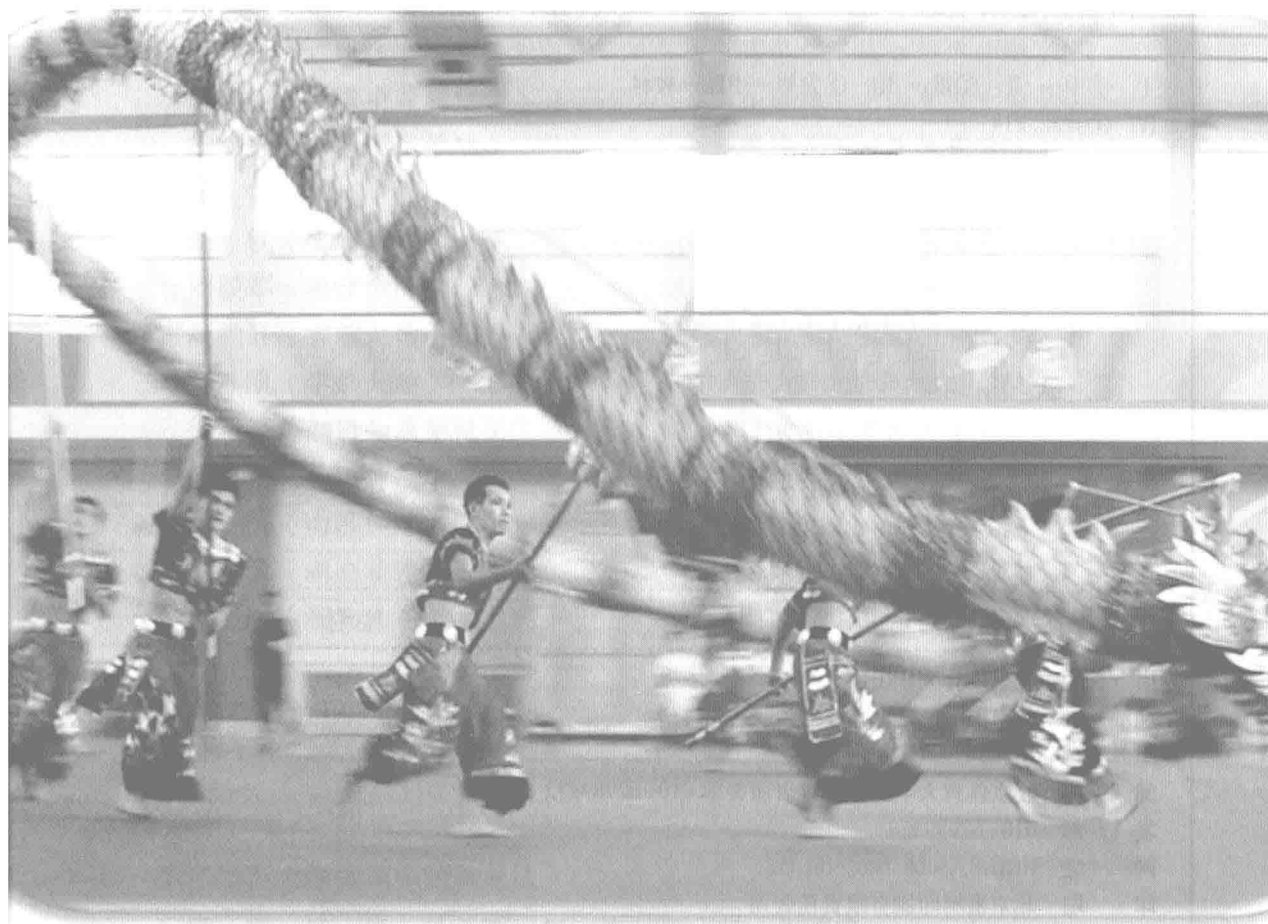
[illegible]

二维码视频教学

北京体育大学出版社

中国舞龙运动

雷军蓉 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 郭晓勇
责任校对 李 娜

图书在版编目 (CIP) 数据

中国舞龙运动 / 雷军蓉主编. — 北京 : 北京体育
大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5644-2940-9

I. ①中… II. ①雷… III. ①龙舞—中国—教材
IV. ①J722.214

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122473号

中国舞龙运动

雷军蓉 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 23.5
字 数 475 千字

2019年1月第1版第1次印刷4000册

定价: 60.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《中国舞龙运动》编委会

顾问：余汉桥 于浩 陆大杰 周克吉 吕韶钧 谭来长 王建文

主编：雷军蓉（湖南师范大学体育学院）

副主编：段全伟（北京体育大学） 马庆（集美大学）

编委：（按姓氏拼音字母排序）

陈晓丹（广州体育学院）

陈勇能（北京中关村中学）

胡敏（广东理工学院）

蒋岱（深圳市宝安职业技术学校）

黎轶（宜春学院）

刘毅军（长沙学院）

舒颜开（吉首大学）

王苏凯（华侨大学）

徐新峰（湘阴知源学校）

袁建军（黄冈师范学院）

余佳乐（南昌师范学院）

赵锋（湖南涉外经济学院）

周胜（湖北汽车工业学院）

陈冬冬（海口经济学院）

花妙林（上海复旦大学）

姜华北（河北体育学院）

姜凯（浙江大学）

刘文海（湖南省信息职业学校）

莫兰（海南师范大学）

王继强（平顶山学院）

王世友（山东交通学院）

肖洪波（华侨大学）

杨江伟（厦门工学院）

赵连文（武汉体育学院）

张智（广西师范大学）

周升（深圳市宝安职业技术学校）

图片编辑：尹延蒙 毕玉祥 曹活 吴正波 谢士玺 杨锋

示范者：

湖南师范大学体育学院舞龙队

熊玮 杨锋 吴正波 赵旋 梁贤 赵锦臻

陈章林 李亚球 彭响 尹延蒙 谢士玺 魏志聪

北京体育大学舞龙代表队

马山原 于东弘 罗张敏 祖樽坤 杨鹏荣

杨元力 陈彬彬 周少凯 杨志鹏 陈凯旋

作者简介



雷军蓉,女,1970年生,白族,湖南吉首人。教育学博士,教授,博士生导师。现任国际龙狮联合总会器材委员会委员、中国龙狮运动协会理事、中国龙狮运动协会技术委员会副主任、中国大学生体育协会跆拳道分会常委委员。龙狮国际级裁判,龙狮国家级教练,中国武术段位七段,武术国家一级裁判。

1993年毕业于湖南师范大学体育系并留校任教至今。2007年硕士毕业于武汉体育学院,2013年博士毕业于北京体育学院。

长期从事于民族传统体育理论与技术工作,主持省部级以上民族体育和社会体育科研项目6项,其中国家社会科学基金课题1项,参与课题6项,在民族体育、社会体育方面的科学研究成果显著,其中对传统龙狮运动的保护与传承工作有着一定的贡献,2017年被评为湖南省少数民族传统体育工作“先进个人”。

多次被国务院侨办选调到美国、奥地利、牙买加、印尼、新西兰、澳大利亚等多个国家和地区进行舞龙舞狮、武术等优秀民族传统文化教学传播工作,教学效果受到学员和当地政府的高度评价。特别是所带舞龙舞狮队曾在2004年、2006年、2010年功三次受到国务院侨办的邀请,赴北京人民大会堂参加“海外华裔华侨青少年寻根之旅”等大型表演。多次参加世界级、国际级、国家级、省部级、少数民族传统体育等项目的赛事,获得奖项达到80余项,其中:获世界锦标赛冠军3个,国际冠军及金奖10个,全国冠军20个。出版专著《我国高桩舞狮优秀运动员竞技能力特征及其评价研究》1部,主编《舞龙运动》《龙狮运动训练》教材2部,副主编及参与民族传统体育教材编写7部。

前言

2017年11月8日，中国领导人在向访华的美国总统特朗普介绍中国悠久的历史文化时说：“文化没有断流，始终传承下来的只有中国。我们这些人也延续着黑头发、黄皮肤，我们叫龙的传人。”从这句话中，我们可以了解到中华民族由起源到形成经历了一个漫长的过程。“龙”是历代中国人民喜爱的传统吉祥神物，在中国人的心目中，龙是一种精神寄托。它充满力量，形态唯美，飞腾于云水之间，永远英姿勃发；它是活力、权力、尊贵、健旺、丰美和无所畏惧的象征，同时也是中华民族勤劳、勇敢、智慧的象征。

早在远古时代，“龙”便是华夏氏族的图腾形象，并逐步演化为中华民族的象征。龙在中华传统文化中具有极其显赫的地位，在距今7000余年的新石器文化中，就已出现神奇怪异的艺术形象。自此以后，龙文化就一直贯穿于中华民族漫长的发展历程，在宗教、政治、文学、民俗等各个领域充当着十分重要的角色。中国龙文化源远流长，不仅在国内广泛流传，并且早已传播到东南亚，乃至世界上凡有华裔华侨聚居的一切地方。中华国土，被世界人民称作“龙的故乡”；中华儿女，则被称为“龙的传人”。龙的形象所具有的神威毅力，正是中华民族奋发进取，坚毅拼搏精神的象征，龙文化的传统对于旅居世界各地的华人是一种精神的鼓舞，在今天依然具有一定的凝聚力。

舞龙运动伴随着龙的诞生和龙文化的发展而出现，是中华民族具有几千年悠久历史的传统文化和广泛的群众基础的体育项目，并在民间得以广泛流传和展开，是中华民族灿烂文化的一部分。它既有很高的艺术欣赏价值，同时又能锻炼人的身体和意志，起到弘扬民族精神，激励人们团结、奋进、向上的作用，成为凝聚龙的传人的一股巨大的力量。

1990年，在国家体委的领导下，通过挖掘整理和试办各种舞龙比赛，使传统的民间舞龙习俗活动，发展成为集舞龙、技巧、艺术和竞技等为一体，寓身体锻炼于精彩表演之中的群众体育活动。国家体委于1995年2月将其列为全国正式比赛（四类）项目，并批准成立了“中国龙狮运动协会”，出版了《中国舞龙竞赛规则》，2017年舞龙项目进入中华人民共和国运动会正式比赛项目，这对弘扬中华民族传统文化，振奋民族精神，促进舞龙运动的普及与提高，具有十分重要的意义，也标志着舞龙运动的发展进入一个崭新的历史阶段。



《中国舞龙运动》的出版是中国龙狮界同仁们集体智慧的结晶，是龙狮界教师们多年共同努力探索的结果。当然，舞龙运动作为一门课程，它的基础建设绝不是一本教材所能解决的，它还有许多工作要做，我们衷心地希望龙狮界的同仁能够团结协作，共同努力，把舞龙运动规范好，发展好，尽快推向世界。如果这本教材能够给当前舞龙运动的教学训练提供一定的参考，能够给舞龙运动的爱好者一定的帮助的话，那将是我们最大的欣慰。

《中国舞龙运动》以创新性、发展性、实用性和启发性为编写原则，查阅大量文献资料，将当代舞龙项目理论研究与技术发展的新成果融入教材中。编写过程中力求从实用性和创新性出发，保证教材的专业性、可持续性和可读性，其中，教材的技术动作图片全部是我国优秀舞龙代表队运动员示范，图文并茂，直观性强，是本教材的亮点之一。《中国舞龙运动》共分十章，在编写过程中我们始终站在历史与现代、理论与实践相结合的视角，全面系统地介绍了舞龙运行形成与发展的过程，探索了这门课程的理论与实践体系。其内容涵盖了从舞龙运动形成与发展的历史过程，到舞龙运动的文化内涵；从现代舞龙运动技术体系的建立，到竞技舞龙运动的竞赛与裁判；从舞龙运动的教学训练到舞龙运动的科学研究等方面的内容，可以说较全面地阐述了舞龙运动的基本理论构架和技术体系。

本书是在总结前人经验的基础上完成的，在整个编写过程中，得到了国家体育总局有关领导的鼓励，也得到了湖南师范大学领导的大力支持和帮助，是他们站在中华优秀传统文化——舞龙运动未来发展战略的高度上，给了我们一个明确方向；是他们热情的支持和无私的帮助，给了我们完成这本教材的信心和动力。另外，本书是一本编、撰相结合的教材，因此，书中采用了大量的文献资料和图片资料，这些丰富和真实的内容也为本教材增色许多，为此一并向本书所引用文献的所有专家、同行们和图片作者表示衷心的感谢！鉴于水平和时间有限，书中难免存在错误或不当之处，恳请广大师生和读者批评指正，并提出宝贵意见，以便再版修订。

编 者

2017年12月



全部影像视频

本书二维码使用说明

本书资源全部指向书链网，您可以直接微信扫码，观看视频讲解示范，也可以在手机里安装书链客户端（APP）扫码使用，APP 下载视频到手机，可以支持离线播放。

目 录

第一章 中国龙文化	1
第一节 龙的由来	2
第二节 龙的形象	3
第三节 龙产生的历史文化	7
第四节 龙文化的特征	9
第二章 舞龙运动概述	11
第一节 舞龙运动的起源与发展	11
第二节 舞龙文化内涵	17
第三节 舞龙运动基本概念及特点	21
第四节 舞龙运动核心价值功能	29
第三章 舞龙文化的传承和保护	34
第一节 广东省舞龙“非遗”的传承与保护	36
第二节 浙江省舞龙“非遗”的传承与保护	41
第三节 湖南省舞龙“非遗”的传承与保护	45
第四节 湖北省舞龙“非遗”的传承与保护	47
第五节 四川省舞龙“非遗”的传承与保护	49
第六节 河北省舞龙“非遗”的传承与保护	50
第七节 上海市舞龙“非遗”的传承与保护	51
第八节 江苏省舞龙“非遗”的传承与保护	52
第九节 重庆市舞龙“非遗”的传承与保护	54
第十节 辽宁省舞龙“非遗”的传承与保护	54



第十一节	福建省舞龙“非遗”的传承与保护	55
第十二节	山东省舞龙“非遗”的传承与保护	55
第十三节	河南省舞龙“非遗”的传承与保护	56
第十四节	安徽省舞龙“非遗”的传承与保护	57
第四章	舞龙运动的内容分类	58
第一节	依据龙具制作材料进行分类	58
第二节	依据舞龙的人数进行分类	60
第三节	依据舞龙活动的目的进行分类	60
第五章	舞龙运动基本技术	63
第一节	舞龙运动技术体系的划分	63
第二节	竞技舞龙运动器材及场地	72
第三节	舞龙运动技术动作	76
第六章	舞龙运动教学	239
第一节	舞龙教学原则	239
第二节	舞龙教学的阶段与步骤	244
第三节	舞龙教学任务与方法	249
第四节	舞龙教学课的结构	259
第七章	舞龙运动训练	262
第一节	舞龙训练原则	262
第二节	舞龙训练的任务与方法	264
第三节	舞龙训练的实施	271
第四节	舞龙运动员的选材	277
第八章	舞龙的编排	282
第一节	舞龙编排的概述	282
第二节	竞技舞龙成套动作编排的原则	286



第三节 竞技舞龙成套动作创编内容	287
第四节 竞技舞龙成套动作创编方法	289
第五节 竞技舞龙套路创编过程和步骤	290
第九章 舞龙运动损伤的预防与处理	294
第一节 运动损伤产生的原因与分类	294
第二节 运动损伤的预防	297
第三节 运动损伤处理原则	298
第四节 常见运动损伤与处理	299
第十章 舞龙运动竞赛的组织与裁判	305
第一节 舞龙运动竞赛的种类	305
第二节 舞龙运动竞赛的组织	307
第三节 舞龙运动的竞赛	312
第四节 现代竞技舞龙比赛的主要类型	314
附件1 舞龙竞赛规则	319
附件2 舞龙竞赛裁判法	347
参考文献	364

第一章 中国龙文化

龙是中国古代神话传说中的神异动物,为百王之长。中国人将自然界中的鳄、蛇、蜥、鱼、鲛、猪、鹿、熊、牛、马等动物,和雷电、云、虹、龙卷风等天象经过多元融合而展现,具备长身、大口,大多有角、有足、有鳞、有尾等形象特征,以及融合福生、谐天、奋进等精神蕴涵的神物。中国龙文化,经过至少八千年甚至上万年的演进和升华,已根深蒂固,源远流长,深入人心。龙的美好形象以及龙所积累的人文力量已经影响中国文化思想的方方面面,影响中国人的生活和行为的各个领域,渗透到每一位炎黄子孙的血液里。中华民族是世界上人口最多的国家,随着华人移民到世界各地,中国龙文化已经遍及中国大陆和台港澳地区,以至东南亚、欧美、澳大利亚、新西兰等各个华人集中的地区,都成为中华文化的一个标志。凡是有华人居住生存的任何角落,就有龙的身影、龙的影响。龙已成为中华民族的广义图腾、精神象征、文化标志、信仰载体和情感纽带,海内外华人大都认同自己是人文意义上的“龙的传人”。“龙马精神”“龙跃凤鸣”“龙凤呈祥”“龙腾虎跃”“龙章凤姿”等成语朗朗上口。龙装饰、雕龙、建筑里的龙纹、元宵节舞龙(舞龙灯、耍龙灯)、二月二龙抬头吃龙须面、



图 1-1 南宋画家陈容《九龙图》



端午节龙舟赛、龙图画、龙书法、龙诗歌、龙歌曲等是长期流行的民间文化，龙成为一种文化的凝聚和积淀。“巨龙腾飞”成为华夏儿女内心不息的信念，中国龙已经成为神圣的民族符号和精神因素，其他任何标志都不能完全涵盖和代替中国龙。

龙文化是人类创造的有关龙的各种成果的总和。龙文化广泛地渗透和呈现在物质器用、习俗仪规、观念理论等社会生活的方方面面。龙的表现样态，有山水自然龙、神话传说龙、考古文物龙、帝王人杰龙、民间习俗龙、美术造型龙等。

因此，龙文化既是根源文化，也是标志文化；既是民间文化，也是官方文化；既是传统文化，也是时尚文化；既是物质文化，也是精神文化；既是中国文化，也是世界文化。

第一节 龙的由来

一、古代神话里的神异动物说

古代看法，《辞源》和《辞海》反映古今说法的来源。前者说：“龙是古代传说中的一种善变化能兴云雨利万物的神异动物，为鳞虫之长。”后者说：“龙是古代传说中的一种有鳞有须，能兴云作雨的神异动物。”相近的说法还有：“龙是具有很多神性、很神秘的动物神”“是中国古人幻想出来的动物。”（朱天顺）“龙是出现于中国文化中的一种长身、大口，大多数有角和足，具有莫测变化，世间所没有的神性动物。”（刘志雄、杨静荣）。

传说夏禹在禹州建立锁龙井以镇水，夏代刘累在古老的传说中是养龙专家。后来道教文化和佛教文化也继承了上古的龙文化，道教里有许真君御龙及建立锁龙井的著名神话故事，佛教则有天龙法的著名神话说，道教佛教都有请龙王降雨的神话故事，《西游记》把白龙马作为重要人物，金庸小说《天龙八部》把龙文化和武侠小说结合了。

二、图腾合并说

此说以闻一多在《伏羲考》中的观点为代表。闻氏认为，龙“是一种图腾，并且是只存在于图腾中而不存在于生物界中的一种虚拟的生物，因为它是由许多不同的图腾糅合成的一种综合体”；是“蛇图腾兼并与同化了许多弱小单位的结果”。何星亮亦认为，“龙原是一种图腾，但它又与其他图腾有区别。它最初可能是一个部落的图腾，后来演变为超部落、越民族的神，成为中华民族共同敬奉的、延续时间最长的图腾神。”

三、多种集合说

对于龙的起源和本质，庞进提出了“模糊集合说”，即认为龙是古人对鱼、鳄、蛇、



猪、马、牛等动物，云雾、雷电、虹霓等自然天象模糊集合而产生的一种神物。中国龙起源于距今八千年左右的新石器时代，是原始先民对身外异己力量模糊崇拜的产物，是以现实生物和自然天象为基础，贯穿和体现着模糊思维的艺术创造。

自进入现代社会以来，众多的专家学者对龙的起源进行了深入的探索。从许多出土的、带有龙的图形的文物中分析，龙的形成经历了一个久远的历史，在经历了长期的研究和考证，人们终于取得了一个较为一致的共识：龙是多种动物的综合体，是原始社会形成的一种图腾崇拜的标志。龙是伟大的，因为它得到了所有炎黄子孙的尊敬；龙又是虚无的，因为它只是一种精神，而不是一种物质。

第二节 龙的形象

龙的原形不是实际存在的动物，而是某种自然形象或多种艺术化的动物形象的组合。那么，关于龙的形貌究竟是怎样的？我们可以从古代文献资料、文物考古资料及当代民间艺人画龙技法三种途径进行探讨。

一、从古代文献资料来看龙的形貌

先秦文献记载比较少。《韩非子·说难》曰：“夫龙之为虫也，柔可押而骑也。然其喉下有逆鳞径尺，若人有婴之者，则必杀人。”仅仅讲到喉下有逆鳞。至于其他形貌特征，没有说明。从“柔可押而骑”一语来看，龙是一种性情温驯、可以载人的动物。就这一点来说，龙是一种类似于马或骆驼的动物。

秦汉以后，有关记载渐渐多起来。东汉王充《论衡·龙虚》曰：“世俗画龙之象，马首蛇尾。”仅仅讲到头、尾两部分的形貌特征。至于中间部分是什么样子，没有说。《论衡·龙虚》还说：“短书言：‘龙无尺木，无以升天’。”尺木，是在头部所加的刻有数值的木版，表示龙能升天。

唐代段成式《酉阳杂俎》说：“龙，头上有一物，如博山形，名尺木。”北宋初年，画家董羽对当时所流行的画龙技法进行了总结，提出“三停九似说”。三停分别是自首至项、自项至腹、自腹至尾，九似分别是头似牛、嘴似驴、眼似虾、角似鹿、耳似象、鳞似鱼、须似人、腹似蛇、足似凤（《画龙辑议》）。这个总结颇得要领，将龙的各个重要部位的形貌特征都明确规定了下来。董羽的“三停九似说”对于后来的画龙技法产生了深远的影响，后来的画龙技法一直到明清时期都始终没有离开三停九似这个框架。

此后，画家郭若虚对董羽的“三停九似说”进行了充实和完善。他认为画龙应该折出三停，分成九似。他所说的“三停”是指自首至膊、自膊至腰、自腰至尾。这就是说：从头至胸、从胸至腰、从腰至尾要有转折粗细的变化，要衔接自如。郭若虚还对“九似”分别进行了论述，提出了有别于董羽的“九似说”。他说：“角似鹿、头



似驼、眼似鬼、项似蛇、腹似蜃、鳞似鱼、爪似鹰、掌似虎、耳似牛(《图画见闻志》)”。郭若虚对头、眼、腹、耳等部位特征进行了调整,使九似说趋于完善。郭若虚的“三停九似说”,对后世的画龙技法提供了基本理论依据。南宋罗愿《尔雅翼·释龙》对当时所流行的画龙技法“三停九似说”完全相同。从中可以看出:南宋时期,人们已经完全接受了郭若虚的“三停九似说”。

明代李时珍也对龙形进行了论述。他说:“《尔雅翼》云:‘龙者,鳞虫之长。’王符言其形有九似:头似驼,角似鹿,眼似鬼,耳似牛,项似蛇,腹似蜃,鳞似鲤,爪似鹰,掌似虎。背有八十一鳞,具九九阳数。声如戛铜盘。口有须髯,颌有明珠,喉有逆鳞。头有博山,又名尺木。龙无尺木,不能升天。呵气成云,既能变水,又能变火(《本草纲目》卷四三)。”其中所言“九似”与郭若虚的“九似说”基本相同(仅鳞似略异),显然来自后者。李时珍的这个论述是古代文献中有关龙的论述的集大成者。

二、从文物考古资料来看龙的形貌

辽宁阜新查海原始村落遗址出土的“龙形堆塑”,查海遗址属“前红山文化”遗存,距今约8000年。“龙形堆塑”位于这个原始村落遗址的中心广场内,由大小均等的红褐色石块堆塑而成,龙全长近20米、宽近2米,扬首张口,弯腰弓背,尾部若隐若现,这条石龙是我国迄今发现的年代最早、形体最大的龙。1987年5月,河南濮阳西水坡遗址出土了三组蚌塑龙,距今时间约为6400年。第一组蚌塑龙的发掘工作已经完成。这组蚌塑龙以未经加工的天然蚌壳为原材料,采用仰、俯、叠、压等技法摆塑而成,具有我国古代传说中龙的形貌的许多特征。该龙位于M45号墓主人骨架的右侧,

长1.78米,高0.67米。龙头与马头比较接近,昂首瞪目,有一只角;吻很长,长舌微吐;颈部长而弯曲,颈上有一撮髯毛;身躯细长,略呈弓形,前、后各有一条短腿,爪分数叉;尾部细而微屈,尾端呈爪状分叉。大致为马头蛇身的形状,局部有加工。墓主人的左侧是一组蚌塑虎。(图1-2、图1-3)

中国古代往往以龙、虎并称。毫无疑问,墓主

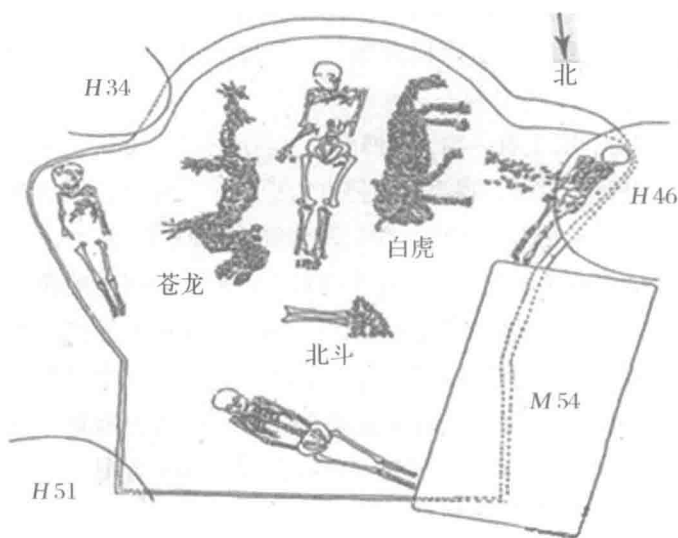


图 1-2 西水坡遗址墓室图



人的右侧蚌塑所表现的就是中国古代传说中的龙了。这条考古材料充分说明：中国龙的形貌早在六千多年前的中原地区就已经大致定型。故宫、北海、天安门等处现存明清时期的文物很多，其中有不少地方雕刻着龙，这些龙基本都是按照郭若虚的“九似说”雕刻而成的。



图 1-3 河南濮阳西水坡 M45 号墓地平面图¹

三、从当代民间艺人画龙技法来看龙的形貌

当代民间艺人画龙技法是：“剑眉虎眼，狮鼻鲢口，鹿角牛耳，蛇身鲤甲，鹰脚鹰爪，马齿獠牙，四条腿上有火焰披毛，脊上有节梁，背上有椎刺，金鱼尾。此外，在鼻的两翼有一对长而有力的角须，宽阔隆起的前额，上唇有胡，下颌长须。”南京云锦艺人还对各部位的具体画法作了进一步的总结：“龙开口，须发齿眉精神有，头大，身肥，尾随意，神龙见首不见尾，火焰珠光衬威严，掌似虎，爪似鹰，腿伸一字方有劲。”（图 1-4、图 1-5）



图 1-4 龙各部位总体示意图

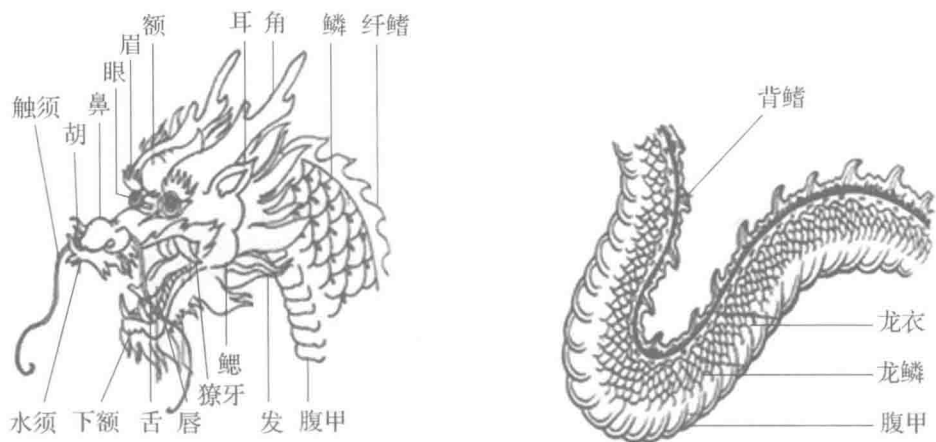


图 1-5 龙头和躯干部示意图

就爪的画法而言，后蹬爪、亮掌爪、攥云爪、着地爪、前伸爪、凌云爪等各不相同。就尾部的画法而言，有芒针式、飘带式、条形式、莲花式、马尾式、鱼尾式、狮尾式、荆叶式、扇形式等。（图 1-6）



图 1-6 龙爪、龙尾造型种类

从以上三个方面可以看出：龙的形貌综合了飞禽走兽、爬虫游鱼等各类动物的代表性器官，经过进行创造性的艺术加工而形成的。而在人们看来，龙的每一个形貌特征都具有某种特殊的象征意义：宽阔隆起的前额象征聪明智慧，鹿角象征长寿，牛耳象征名利魁首，虎眼象征威严，鹰爪象征勇猛，剑眉象征英武，狮鼻象征富贵，金鱼尾象征灵活，马齿象征勤劳善良等。

显然，具有这些形貌特征的动物在自然界中是不可能存在的。就形貌而言，龙是中华民族的先民们，根据自己的愿望和要求想象出来的，把“龙”描绘得活灵活现，是他们心目中理想事物的化身。当然，龙形成过程中，参照对象远远不止这九种，鳄、