

附3张DVD
1张MP3

中国民族舞 基本功训练教程

(女班教材)

李 佳 宋海芳 主编



中国民族舞 基本功训练教程

(女班教材)

李 佳 宋海芳 主编

ZHONGGUO MINZUWU JIBENGONG XUNLIAN JIAOCHENG

图书在版编目(CIP)数据

中国民族舞基本功训练教程. 女班教材 / 李佳, 宋海芳
主编. — 北京: 人民音乐出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-103-05524-3

I. ①中… II. ①李… ②宋… III. ①民族舞蹈—舞
蹈训练—中国—教材 IV. ①J722.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第121104号

责任编辑: 钟斌斌

责任校对: 欧阳茜

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码: 100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京金吉士印刷有限责任公司印刷

880×1230毫米 16开 19.5印张

2019年1月北京第1版 2019年1月北京第1次印刷

印数: 1—2,000册 定价: 89.00元(附3张DVD、1张MP3)

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与本社出版部联系调换。电话: (010) 58110533

序一

由李佳、宋海芳两位中青年教师主编的《中国民族舞基本功训练教程》是我所熟知的、我所听过看到过的，专为民族民间舞专业训练撰写的最完备、最具现实意义的一本教材。

自我 1987 年担任第一届民间舞系系主任以来，中国民族民间舞学科的基本功训练始终是这个学科建设的核心问题，而其课程可以说是民族民间舞的课程建设中最重要的问题。因为这一门基本功课是每一位学生每天都需要上的，是他们四年的本科学习中所占据的课时量最多的一门课。无论如何，民族民间舞的基本功课，顾名思义是最为基本和最具功力的一门课。

职业的、学院派的民族民间舞这一舞种，是随着中国舞蹈的发生、发展而逐渐被大家所认识的。从事这一专业的职业工作者们历经几代人的辛勤劳作耕耘，到李佳、宋海芳这一代，已经过去了半个世纪。李佳老师的母亲，黑龙江省著名的舞蹈编导及少儿舞蹈培训老师于颖，也曾在基本功训练方面苦心探索数十年，不断地做着承上启下的研究。到李佳、宋海芳这一代新型的舞蹈知识分子出现，我们对中国民族民间舞人才培养的意念追求乃至教学内容和教学方法，都有了清晰、理性的认知和梳理。我们从芭蕾的训练、现代舞的训练中得到的营养，经过消化逐步融入了中国舞的发展建设意识中。

李佳和宋海芳的这本教材最可贵之处在于，它是经历十四年之久的一个探索记录，是实践的真实成果，并非空谈和纸上谈兵，是脚踏实地一步一个脚印的探索，可以说是每一个动作都力求在继承和发展这一对矛盾中找出新的符合时代需求的舞动来。因此，也可以说她们的成果代表着这一时代的特点和主要趋势。

而更为可贵的是李佳、宋海芳两位老师对中国舞蹈建设的坚持理念。这本教材所包含的中国元素、中国形象和中国气质的营造，是我目前见到的基本功教材中最具成就、最可行的一种。过去我们的基本功训练深受中国戏曲科班训练的影响，甚至更深更广地受到芭蕾舞和现代舞的训练影响。这些，在今天已经影响到了中国舞蹈的创作，甚至影响到了中国舞蹈的发展。李佳老师是教授民间舞风格课的，宋海芳老师是教授古典舞基训课的。这两位老师携起手来，一同进入课堂，一起研究课题，十年如一日，如同一次抗战。她们共同努力于一个

目标，她俩成就了一门课，她俩培育了一支几百人的队伍。虽然毕业了的学生奔赴各自的舞蹈战场，不过是星星点点的一些火种而已，但是李佳、宋海芳的理想也是星星之火，可以燎原，且一定会燃烧起来的。随着“中国梦”的提出，中国的舞蹈人要有自己的舞蹈语境，必须有自己的舞蹈灵魂、自己的舞蹈身体，才能舞动出中国特有的韵律、特有的气质、特有的美丽。

我们需要更多的李佳和宋海芳，因为她们既有理想又有实干。她们实实在在地“拼”出了一部切实可行的、有教有用的教材，为我们贡献了一部可以放之四海而不再惭愧的中国人自己的舞蹈基本功教材。我坚信，她们的探索将影响深远，她们的学生，以及学生的学生，会秉持她俩的精神，为圆中国梦而继续坚持，不断建设、开拓，实现我们中国人的梦想！

潘志涛

序二

李佳和宋海芳老师共同编写的《中国民族舞基本功训练教程》，经过了中国民族民间舞系的大学本科十个班级近十四个学年的教学实践积累，现作为一项科研成果出版，首先我要向两位老师的辛苦研究和实践耕耘，致以祝贺和敬意。让我为该教程写序，可能是因我一直以来从事中国古典舞的基本功训练教学，对其价值较为了解。当代舞蹈表演专业的标志和进化发展的需求，首要因素即具备专业化的技能训练手段。要培养出舞台表演需要的、有精湛技艺的优秀演员，我们以世界上两个具有广泛而长久影响的舞种芭蕾舞和现代舞为例，不难看出，建构技能系统，训练精湛技艺，对提升表演水平，成就一个优秀舞种具有重要作用。由此，回想自中华人民共和国成立第一所舞蹈专业学校——北京舞蹈学校起，一代代有志之士，寻根探源，吸收借鉴，建立发展中国民族的、特有的舞蹈专业训练体系，为实现中国舞蹈崛起而奠定基础，发挥舞蹈的专业能量和实力。转眼半个世纪过去，这个梦想成为现实。因为有了中国古典舞基本功训练体系的探索与建立，我们培养了一代代优秀的舞蹈家和专业舞者，他们受益于这个体系，不仅在国内享有美誉，有的在国际上也产生了重要的影响——中国舞者的专业素质和精彩的技艺，被世人所瞩目、所承认、所赞美。当我们欣赏一部好的舞蹈作品时，首先被感染的是作品的主题和思想，作品的风格和神韵，其次，便是被舞者身体的表演技艺所折服，为之感叹。优秀作品需要演员具备很好的心理的、身体的多面素养，所以，训练问题，不仅是一种需要，一种手段，更是一门系统的学问。训练学在任何一种具有身体表现和运用的形式中，都是一项严谨的科学问题。在建立一项训练模式和方法时，要遵循人体运动自然规律的法则，要以心理的、物理的原理指导训练，并由此建立起训练的基本手段。比如，舞蹈身体运动和表现需要的身体素质，肌肉运动形式和运动轨迹，身体平衡力、控制力、协调力，肌肉韧带的幅度、韧性、弹性等能力，都要在动作设计和训练结构与程序中进行有效的安排和创造。其中，教学方法是重要的途径与手段。作为以艺术表现为目的的舞蹈训练，我们不仅要考虑训练的科学因素、理性因素，对其审美因素和艺术价值也是不可忽视的。由此可见，编写一套训练教材与教法是一个较为系统和严谨的工作，它来自经验，也来自创造，

来自现实，也来自未来发展所需要，来自功能实用，也来自审美表现，等等。

中国民族民间舞蹈来源于民间，扎根于群众，这点在教程综述中就谈到了。“民间舞蹈，是一个民族意识形态、思维方式的特殊载体”，“民间舞蹈的原生精神即是自娱自乐的”。但是，当民间舞蹈上升到职业化的舞蹈表演艺术形式，它的原生性和自娱自乐的功能都将要转化为一种再生的、规范化、专业化和系统化的模式，它的艺术品质的提升也要依托专业化的训练才能达到。

关于中国民族民间舞的当代发展，贾作光老师的重要贡献在于将原生的民间舞蹈，赋予了艺术家的创造力和时代的新生，让蒙古族的民间舞蹈走向了艺术舞台，走向了宽广的人民的舞台。《鄂尔多斯》舞蹈那浓郁的蒙古族风情、酣畅快乐的草原情怀和舞动空间的流畅与幻变，感动了几代人，影响了几代人。如果没有贾作光老师的当代创造，没有他把蒙古族舞蹈推向舞台，使之从自娱自乐的状态转化为值得观赏品味的舞台艺术，也就没有后来人们对蒙古族舞蹈的认识和热爱。艺术来源于生活，但是，艺术的呈现形式和艺术创作实践是由艺术家把控的。艺术家只有以艺术的特殊语言和形式，创造性地把生活与情感相结合，把感性与理性相结合，才能创造出令人感动、可陶冶人情操与性情的艺术作品和艺术表演，艺术才成为艺术。真正的艺术家不会把模仿当作艺术的终极目的，而会把创造作为最终目标。艺术家眼中的世界是充满幻想和创造的世界。我们在贾作光老师的表演中就可以享受到不加重复、充满创造和想象的舞动、舞律、舞韵和技艺，在贾作光老师的创作作品中，我们能够体味到与众不同、形象独特、富有活力的艺术形象。其作品《牧马人》《雁舞》《鄂尔多斯》《盅碗舞》《鸿雁高飞》《彩虹》《喜悦》等，创作灵感都来自蒙古族的生活素材，又经过他对素材的提炼、选择，最终创作成高于生活的舞台艺术作品。这其中需要思想、语言、手段、形式，更需要专业化的技艺。从贾老师的作品中，我们不难看出其对演员在旋转、跳跃、协调和控制力等综合专业技能上的特殊要求。所谓舞种风格和舞种水平的呈现，必须有身体的技能为支撑。北京舞蹈学院民族民间舞系一直以来主张实践职业化教育形式的研究与建立，已然形成了学院派的特殊体系和风格，培养了一代代职业化的优秀人才。每届领导都重视专业化的身体训练问题，一直坚持探索为民族民间舞演员表现需要的“基本功训练”模式和方法。我想，李佳和宋海芳的《中国民族舞基本功训练教程》，是中国民族民间舞系很多老师相关实践探索中的一项成果。所谓训练，首先考虑的是被训练对象的需求，建立民族舞训练，是为满足更大范围对象的特殊需求。该教程立足于原有的《中国古典舞基本功训练》的经验基础，以中国舞蹈身体训练模式的共性特征和规律为前提。诚然，任何一种训练都有一定的相对性，也必然带有一定的局限性。为了满足民族民间舞表演的特殊要求，我看到该教材基于《中国古典舞基本功训练》的规律和经验，根据民族民间舞的表现特征和审美特性，在动作形态、技术

技巧的样式、训练手段、身体素质能力的培养上都做了很多的探索和发展，特别是在动作的幅度、动律特点、动作轨迹等方面，显现出民族民间舞的典型特征，使身体训练具备了一种独特的审美。其中“碎步转”“跳转”“点步转”“平步转”等，都体现了民族民间舞的动作语言技能特点，而这种技能的形成与确立，需要经过提炼、整理、运用，才能达到专门化的呈现。该教程值得肯定的还有训练内容的结构注重相对的完整性和逻辑性。从基本概念、教学内容到训练方式，从身体形态、身体素质到身体技能，从技术技能的要求到身体审美表现的关系，都进行了系统的论述、编写、编排，在附录中的“教学大纲”为教程的使用提供了重要的依据和前提。教程中提出中国民族民间舞专业教学的训练目的是通过“以培养技术技能”为主的基本功训练，“以强化风格韵律”的民族民间舞风格训练，以及“以舞蹈表演为目的”的剧目表演训练等系列化课程，共同构成完整的专业教学训练体系。由此，给出基本功训练教学的明确定位，强调舞蹈的功能性训练最终是以服务艺术表现和风格表演为目的的，所以，对训练的价值认知和操作，必须排除单纯停留于孤立的、外在的技术训练层面，即使是身体功能训练也不能忽视意念、气息、劲力的内在因素。作为教师一定要把握好身体形态与神态、心力与外力、动势与节奏对完成技术技巧本身的作用，以及他们与技术语言、技术组合的联系与关系。舞蹈作为艺术的首要因素还是精神的，所以，它从来不排除任何个别性和特殊性，如果把舞蹈的精神理解为个性，把个性表现到身体的形象中，它的训练、表演和创作的内容与形式所反映出的内在和外在也会具有个性，这样的个性一定是通过身体的运动形式表现出来的。因此，任何一种训练，从科学角度出发，都会努力地探索科学性、共性和实用性问题，但是，任何训练都难以以一概全。借此，我们要积极鼓励各种有意义的教学探索，鼓励为发展中国舞蹈而进行的各种努力和实践。

该教程的实践淡化专业界线，循着横向拓宽，纵向梳理，加强基础，更新内容的思路，强调实用性、针对性和综合性的原则，满足了中国民族舞教学发展和专业训练的多元需要。可贺可喜，愿再接再厉，不断为中国民族舞的崛起添砖加瓦。



目录

综述	1
基本概念	5
第一章 基本形态与舞姿	7
第一节 基本体态	7
第二节 基本手形	7
第三节 基本脚形	7
第四节 基本手位	8
第五节 基本脚位	9
第六节 基本舞姿	10
第二章 基本动作	13
第一节 脚、腿的基本动作与步法	13
第二节 躯干动作	14
第三节 头、肩、手、臂的基本动作	16
第四节 步法	18

第三章 基本技术动作.....21

第一节 旋转技术动作.....21

第二节 跳跃技术动作.....22

第三节 翻身技术动作.....24

第四章 辅助训练.....26

第一节 把杆训练.....26

第二节 素质能力训练.....26

教学内容与训练方式.....29

第一章 踝关节与膝关节的重心与屈伸训练.....31

第一节 第一学年第一学期.....31

练习一 地面上的屈伸练习.....31

练习二 双腿重心上的屈伸练习.....34

练习三 单腿重心上的屈伸练习——手位与脚位.....36

练习四 单腿重心上的屈伸练习——吸伸腿与摇臂.....39

第二节 第一学年第二学期.....42

练习一 双腿重心上的屈伸练习.....42

练习二 单腿重心上的屈伸练习——拧转与提拧.....45

练习三 单腿重心上的屈伸练习——半脚掌上的舞姿平衡.....48

练习四 倾斜重心上的屈伸练习.....52

第三节 第二学年第一学期	55
练习一 双腿重心上的屈伸练习	55
练习二 单腿重心上的屈伸练习——拧转动势	59
练习三 单腿重心上的屈伸练习——舞姿转换	61
练习四 倾斜重心上的屈伸练习	65
第四节 第二学年第二学期	68
练习一 双腿重心上的屈伸练习	68
练习二 单腿重心上的拧转屈伸练习	71
练习三 单腿重心上的顿挫屈伸练习	75
练习四 单腿重心上的弹踢练习	78
 第二章 髋关节与躯干屈伸的训练	82
第一节 第一学年第一学期	82
练习一 地面上的髋关节屈伸练习	82
练习二 髋关节屈伸练习——扳控腿	86
练习三 躯干屈伸练习	87
练习四 涮腰练习	91
第二节 第一学年第二学期	93
练习一 髋关节屈伸练习	93
练习二 躯干屈伸练习	97
练习三 涮腰练习	102
第三节 第二学年第一学期	105
练习一 稳定性舞姿练习	105
练习二 髋关节屈伸练习	109
练习三 躯干屈伸与涮腰练习	112
练习四 甩腰练习	115
第四节 第二学年第二学期	117
练习一 髋关节屈伸练习	117
练习二 涮腰练习	120
练习三 甩腰练习	124

第三章 踢腿训练	127
第一节 第一学年第一学期	127
练习一 原地踢腿练习	127
练习二 流动踢腿练习——蹉步踢腿	129
第二节 第一学年第二学期	131
练习一 快速踢腿练习	131
练习二 踢后腿练习	133
练习三 踢扳腿练习	134
第三节 第二学年第一学期	138
练习一 踢扳腿练习	138
练习二 踢后腿练习	140
第四节 第二学年第二学期	143
练习一 跳扳腿练习	143
练习二 流动踢腿练习	146
第四章 旋转训练	149
第一节 第一学年第一学期	149
练习一 掖腿转与反掖转单一练习	149
练习二 碎步转单一练习	151
练习三 点步转单一练习	152
练习四 平转单一练习	153
练习五 上步跳转单一练习	153
练习六 跳平转单一练习	154
第二节 第一学年第二学期	155
练习一 掖腿转复合练习	155
练习二 碎步转练习	157
练习三 点步转变换舞姿练习	158
练习四 旁腿转单一练习	159
练习五 平转练习	160

练习六 上步跳转练习	161
练习七 平步转单一练习	162
练习八 跪转单一练习	162
第三节 第二学年第一学期	163
练习一 快速掖腿转练习	163
练习二 点步舞姿转练习	166
练习三 旁腿转复合掖转练习	167
练习四 平转复合反掖转练习	168
练习五 跳平转复合绞腿蹦子练习	169
练习六 上步跳转复合并步转练习	170
练习七 平步转复合平步仰身转练习	171
第四节 第二学年第二学期	172
练习一 快速小舞姿转组合	172
练习二 旁腿转复合掖转组合	174
练习三 平转复合舞姿转组合	176
练习四 平步转与点步转组合	178
第五章 跳跃训练	180
第一节 第一学年第一学期	180
一、小跳	
练习一 一字位跳	180
练习二 变位跳	182
练习三 掖腿跳	183
练习四 小跳式	185
练习五 射雁跳	186
二、中跳	
练习一 一字位跳	187
练习二 舞姿跳	189
练习三 劈腿跳	190

三、大跳	
练习一 凌空跃	191
练习二 撩腿跃	192
练习三 大射雁	193
练习四 紫金冠	194
第二节 第一学年第二学期	195
一、小跳	
练习一 变位跳	195
练习二 小跳式	197
练习三 射雁跳	198
练习四 单推地跳	201
二、中跳	
练习一 一字位跳	202
练习二 舞姿跳	203
练习三 劈腿跳	205
三、大跳	
练习一 凌空跃	206
练习二 撩腿跃	206
练习三 大射雁	207
练习四 紫金冠	208
练习五 摆腿跳	208
第三节 第二学年第一学期	209
一、小跳	
练习一 变位跳	209
练习二 正步踢跳	210
练习三 单推地	211
练习四 步伐流动跳	213
二、中跳	
练习一 一字位跳	215
练习二 变身跳	216
练习三 射雁跳	217

三、大跳	
练习一 凌空跃与撩腿跃	219
练习二 紫金冠与燕式跳	221
练习三 摆腿跳	222
第四节 第二学年第二学期	223
一、小跳	
练习一 小跳式	223
练习二 蹬步跳	226
练习三 跃步跳	227
二、中跳	
练习一 分腿跳	230
练习二 变身跳	232
三、大跳	
练习一 凌空跃与撩腿跃	234
练习二 紫金冠与燕式跳	236
练习三 摆腿跳	238
第六章 翻身训练	240
第一节 第一学年第一学期	240
练习一 踏步翻身单一练习	240
练习二 点步翻身单一练习	242
练习三 串翻身单一练习	243
第二节 第一学年第二学期	244
练习一 快速踏步翻身练习	244
练习二 点步翻身练习	245
练习三 跳平转与串翻身练习	246
第三节 第二学年第一学期	247
练习一 点步翻身复合吸腿翻身练习	247
练习二 原地串翻身练习	248
练习三 串翻身复合绞腿蹦子练习	249

练习四 跳踏步翻身·····	250
第四节 第二学年第二学期·····	251
练习一 点步翻身组合·····	251
练习二 串翻身与跳平转组合·····	252
第七章 圆场与碎步训练·····	255
第八章 综合性组合训练·····	258
综合组合示例一·····	258
综合组合示例二·····	262
综合组合示例三·····	264
综合组合示例四·····	267
综合组合示例五·····	269
综合组合示例六·····	272
第九章 个人技巧·····	276
附录·····	277
教学大纲·····	277
教学大纲列表·····	288
参考书目·····	291
后记·····	293
课题组成员名单·····	295

基本功训练教材,同时为从事中国舞研究的专业人士提供参考的依据。

二、教材的特性与目的

中国民族民间舞专业教学,需要通过“以培养技术技能”为主的基本功训练课程和“强化风格韵律”为主的民族民间舞蹈风格训练课程,以及“以舞蹈表演为目的”的剧目表演课程等系列化课程,构成一套完整的学科教学训练体系。在舞蹈专业教学课程中,中国民族民间舞基本功训练对于培养舞蹈演员的身体技能,以及身体语言表达能力等诸方面,具有重要的作用。本教材在研究民间舞基本功训练的功能与特点,探索表演和训练要素之间及不同课程之间的关系中,形成了本学科教学的训练方法、训练模式以及训练内容。

我们认为,舞蹈的功能性是为风格性服务的,而民间舞基本功的教学,就是要在艺术境界的层面上,对学生实施风格性与情感性相结合的功能性训练。民族舞基本功训练,涵盖汉族及各少数民族的舞蹈元素。据此,本教程在中国古典舞基本功训练教学规律的架构下,针对中国民族民间舞专业基本功训练的要求和学生特点,探索与之相适应的教材与教法。中国古典舞与中国民族民间舞在文化传统和审美特征方面是同源的,有着密不可分的关联,在技巧与表现方面,有着一脉相承的共性特点。经过教学实践,我们认定汉民族的舞蹈素材与中国古典舞意蕴的交叉点更加和谐,但在表演方式和肢体语言的运用上,两者同样具有不同的个性特点,有各自不同的运动规律和表现特色。

基于以上前提,本课程在教材的选择上,提取了中国古典舞与中国民族民间舞中,具有共同运动轨迹与发力方式的动作、动态,以此发展并形成了适合民间舞专业学生身体素质的训练方式。在教学中,以培养学生的技术技能为主要目的,同时强化身体韵律感与动作技能性的有机结合,在探索二者共性的基础上,寻求民间舞身体技能训练的特性。

本教材在建设上,注重坚持民间舞自身的独立性,并将这种独立性与吸收外来文化的包容性有机结合起来,从而使民间舞的风格性与教材的实用性得到完整地体现。本教材从民间舞蹈本身的特性出发,形成了由简入繁、循序渐进的具体教学方法。教学中的具体行课方式为“重复”“叠加”,教学成果以螺旋上升的一种状态最终呈现。重复,指在单一训练的基础上,进行反复、多数量的练习,从动作数量的增加最终达到质的强化结果;叠加,指在单一动作完成的基础上,加入动作多方位、多角度及时空变换的训练方式,以这种复合式的训练模式来达到对“根元素”的准确掌握。以上两种具体行课方式,能够使学生的训练结果在身体中的烙印更加深厚,身体的动力定型更加稳固,掌握的知