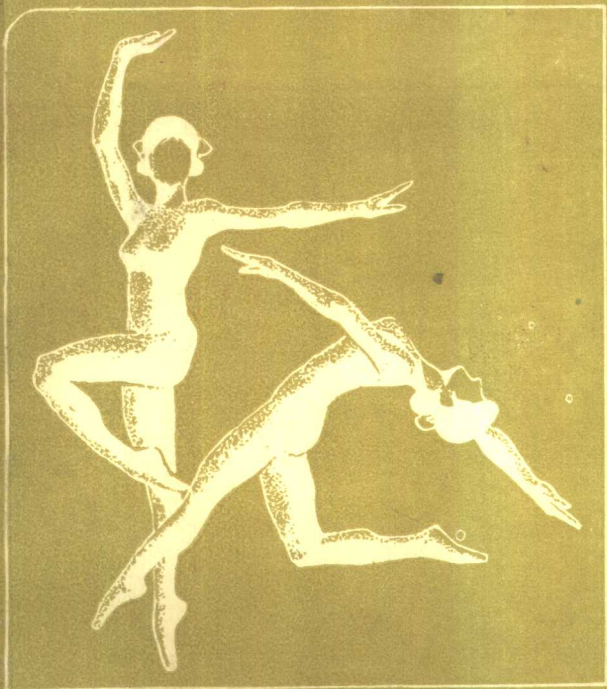
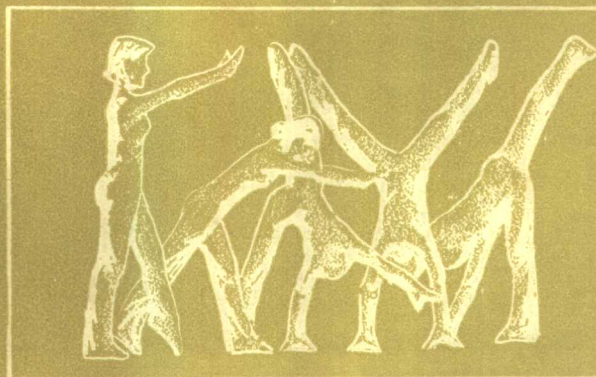


舞蹈知识丛书



常用 舞蹈动作选



人民音乐出版社

舞蹈知识丛书

常用舞蹈动作选

增 订 本

人民音乐出版社舞蹈组编
孙光言、徐大之、陈冲编写

人民音乐出版社

封面设计：周建明

绘 图：吴曼英

舞蹈知识丛书

常用舞蹈动作选

(增订本)

人民音乐出版社舞蹈组编

孙光言、徐大之、陈冲编写

*

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所发行

北京延文印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 50千文字 2.75印张

1980年8月北京第1版 1988年3月北京第5次印刷

印数：50,451—58,665册

ISBN 7-103-00206-1/J·207 定价：0.73元

《舞蹈知识丛书》出版说明

建国以来，在党的“百花齐放、百家争鸣”的方针指导下，舞蹈事业得到了蓬勃发展，群众性的舞蹈活动也十分活跃，舞蹈已成为人民喜爱的艺术形式之一。为了进一步开展和适应舞蹈工作的需要，我社在中国舞蹈家协会的支持下，编选了一套《舞蹈知识丛书》。

这套丛书的选题与内容力求丰富多样；形式上尽量作到图文并重，生动活泼，供舞蹈工作者和业余爱好者学习、研究和参考。本丛书包括：《中国古代舞蹈史话》、《常用舞蹈动作选》、《关于舞蹈的基本训练问题》、《舞蹈知识浅谈》、《舞蹈编导常识》、《介绍芭蕾舞》、《我国古代舞蹈家的故事》、《汉族民间舞蹈简介》、《我国各民族舞蹈选介》等，将陆续予以出版。

人民音乐出版社编辑部舞蹈组

编 者 的 话

《常用舞蹈动作选》一书，汇集了舞蹈教学、创作和研究工作中常用的民族（古典）舞蹈动作、舞姿及毯子功技巧等一百二十余例，用图文对照方式做了较详细的说明，供舞蹈工作者和业余爱好者在训练或编排节目时查考之用。

本书内容是按动作的类型进行编排的，目的为便于舞蹈演员及其他方面的演员在形体训练的过程中，作为资料参考。

由于常用舞蹈动作的名称、术语、规格、做法等等目前在各地尚不相同，有时给排练、教学和研究工作带来一些困难。为此，本书特请北京舞蹈学院孙光言和徐大之两位同志就这几方面做了一些规范化工作。相信今后在不断的应用与实践中，会得到进一步的完善与统一。

本书所介绍的舞蹈动作一般都有左、右两面，现均以右面的动作为例，左面的做法与此对称。书中的毯子功技巧部分，业余舞蹈工作者在初学时，须有舞蹈教师在场指导，以免发生摔伤事故。

一九七九年

重 版 说 明

《常用舞蹈动作选》出版后，受到广大读者的欢迎和支持，并提出不少宝贵意见，十分感谢，现根据读者的要求，在这次重版时，增补了十几个动作。为了缩短出书时间，尽快满足读者需要，这些增补动作都放在本书的后面；每个动作所属类别，均分别注明在括号内，如小涮腰（腰的动作），紫金冠（舞姿），踏步披转（旋转），悠后腿翻身（翻身），躺身蹦子（跳跃）等。

人民音乐出版社舞蹈组

一九八二年一月

目 录

《舞蹈知识丛书》出版说明

编者的话

重版说明

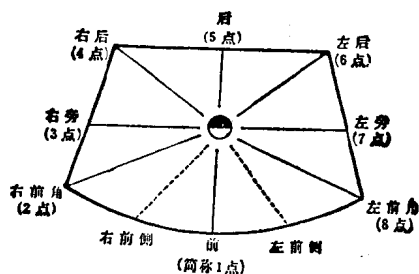
常用舞蹈基本动作选·····	孙光言、徐大之编写(1)
一、基本方位·····	(1)
二、手(臂)的位置与动作·····	(1)
三、步位与步法·····	(8)
四、蹲的动作·····	(13)
五、腿的动作·····	(14)
六、腰的动作·····	(20)
七、舞姿·····	(24)
八、旋转·····	(28)
九、翻身·····	(33)
十、跳跃·····	(38)
十一、附：芭蕾舞的手位与脚位·····	(55)
毯子功技巧选·····	陈冲、徐大之编写(57)
一、拿顶·····	(57)
二、扶地下后腰·····	(58)
三、单腿前桥·····	(58)
四、单腿后桥·····	(59)
五、前毛·····	(60)

六、后毛	(60)
七、虎跳	(61)
八、蛮子	(62)
九、硬绞柱	(62)
十、软绞柱	(63)
十一、冒小翻	(64)
十二、高毛	(65)
十三、加冠	(65)
十四、按头	(66)
十五、叠筋	(66)
十六、旋子	(67)
十七、扑虎	(68)
十八、抡背	(68)
十九、扫堂	(69)
基本动作组合例示	孙光育、徐大之编写(70)
一、手(臂)和步位、步法的组合提示	(70)
二、腿、腰、舞姿、旋转、翻身和跳跃的组合提示	(70)
增补动作	(72)

常用舞蹈基本动作选

一、基本方位

无论在教室或舞台上，每一个舞蹈动作，都要求头、躯干及四肢有一定的方向和角度，这些基本方向的习惯称呼如下图：



二、手(臂)的位置与动作

(一) 手型 (见图一、二、三)



图一 男 掌



女 掌



图二 男 指



女 指



图三 男 拳



女 拳

(二) 手臂的位置

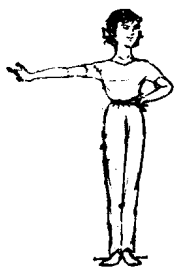
1. 山膀(女) 臂平抬于身旁, 高度与肩平, 开度与胸平, 小臂微向前屈, 臂成弧形, 掌心向旁, 指尖微向上(见图四)。

男性腕子微扣(注), 虎口对前斜下方。

2. 托掌 臂成弧形, 托于额前上方, 掌心向前上方, 食指对眉梢(见图五)。

3. 按掌 臂成弧形, 掌心向下, 按于胸前, 与胃平, 相距一掌余(见图六)。

4. 提襟 臂成弧形位于身旁稍向前, 小臂下垂, 握拳, 扣腕。虎口对胯骨, 距胯一掌余(见图七)。



图四 山膀



图五 托掌



图六 按掌



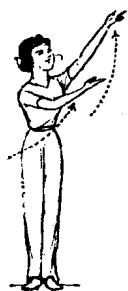
图七 提襟

5. 斜托掌(扬掌) 臂举旁斜上方, 掌心向斜上方, 肘微屈(见图八)。



图八 斜托掌

6. 高低手 双臂前抬, 一臂举向前斜上方, 另一臂抬于胸前, 双臂相距同肩宽, 掌心向上(见图九)。



图九 高低手

注: 扣腕——臂不动, 腕微向臂内侧弯屈。

7. 由以上手位演变出的常用动作还有：

(1) 顺风旗——左臂成山膀，右臂成托掌，为右顺风旗。

(2) 双山膀——双臂成山膀。

(3) 山膀按掌——右臂成山膀，左臂成按掌，为右山膀按掌。

(4) 托按掌——右臂成托掌，左臂成按掌，为右托按掌。

(5) 双托掌——双臂成托掌。双掌也可成双握拳，称“虎抱头”。

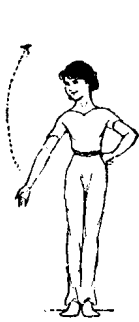
(6) 斜托掌——双臂成斜托掌。另一种一臂成山膀，掌心向上，另一臂成斜托掌。

(7) 双提襟——即双臂做提襟。

(三) 手臂的动作

1. 盖掌 手臂由旁上抬，掌心向上至斜托掌位（见图十、十一）。再屈肘、掌心向下经额前下按。可静止在按掌位（见图十二）。

2. 撩掌 手臂旁抬，掌心向下，用手腕带动向上撩起。可静止在托掌位（见图十三）。



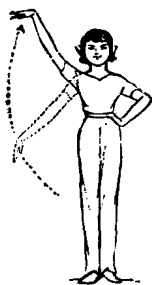
图十 盖掌一



图十一 盖掌二



图十二 盖掌三

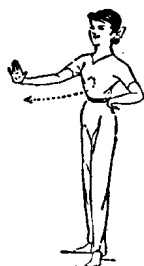


图十三 撩掌

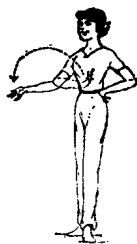
3. 推掌(立掌) 按掌位掌心向上, 臂不动, 手掌向里绕腕(注)

成掌心向前, 推出(见图十四)。

4. 摊掌 按掌, 臂不动, 向外绕腕成掌心向上, 指尖向前, 微下倾(见图十五)。



图十四 推掌



图十五 摊掌

5. 盘掌 (1)外上盘掌 掌心向上, 屈肘端于腰侧, 指尖向腰(见图十六), 手先移向按掌位, 掌心保持向上(见图十七), 接着以腕为轴, 用指尖带动, 向外划一平圆(注)(见图十八)。

(2)内下盘掌 上动不停, 掌心保持向上, 以腕为轴, 用指尖带动, 通过腋下向里划平圆(见图十九), 再还原到图十六, 可停于胸前。



图十六 盘掌一



图十七 盘掌二



图十八 盘掌三



图十九 盘掌四

要点: 上盘与下盘保持掌心向上, 臂与肘自然随动, 眼随手。

6. 分掌 双臂腹前交叉, 掌心向里(见图二十虚线), 上抬

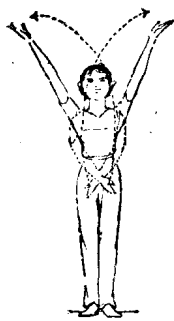
注: 绕腕——臂不动, 以腕为轴, 指尖带动环绕。

平圆——在平面上划圆。

盘手——可在身前, 也可在身侧做。

至额前上方，然后向左、右两侧分开，掌心向上，可静止在斜托掌位（见图二十）。

7. 穿掌 左臂盖掌，同时右臂指尖向上（掌外侧对胸），经胸前上穿，左腕与右腕在胸前交叉（见图二十一），右臂上举，在头上方最高点处手腕外旋，然后在右旁落下（掌心向下），可静止在提襟位，同时左臂继续下盖（见图二十二）可经撩掌静止在托掌位（见图二十三）。



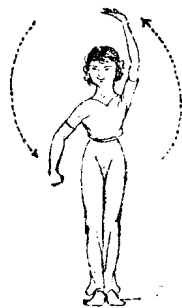
图二十 分掌



图二十一 穿掌一



图二十二 穿掌二



图二十三 穿掌三

038182

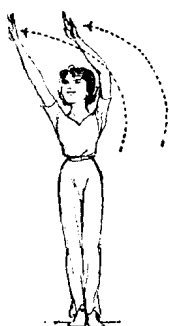
8. 双晃手 双臂在左前下平伸，距离同肩宽（见图二十四），在身前垂直面经左、上，向右划一立圆（注）。上半圆掌心渐旋向前，下半圆掌心渐旋向后（见图二十五、二十六）。可静止在山膀按掌位。

要点：晃动时，双臂靠近身体，动作要连贯。

注：立圆——在垂直面上划圆。



图二十四
双晃手一



图二十五
双晃手二



图二十六
双晃手三



图二十七
小五花一

9. 小五花 两掌心相对，手腕相靠，交叉在胸前，右掌在上（见图二十七），两掌指尖保持在相对方向，划平圆一周，成左掌在上（见图二十八、二十九）。然后可经撩掌成顺风旗。

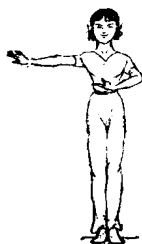
要点：动作要连贯、圆润，划圆时掌心向上手腕相靠。



图二十八
小五花二



图二十九
小五花三



图三十
云手一



图三十一
云手二

10. 云手 左臂按掌位，掌心向上，右臂山膀位（见图三十），左臂向右，右臂向左平划，双小臂上下叠于胸前，相距一掌半（见图三十一），左臂经前向左划弧线，同时右臂经上向右（见图

三十二)，双臂动作如同揉球（见图三十三）。左臂经盖掌拉至山膀位，右臂晃至按掌位，掌心向上，再拉至山膀位。

11. 大刀花 左臂在身前上方，右臂在身后下方准备（见图三十四）。左臂向下，右臂向上，

保持相对方向划半立圆（见图三十五），屈肘交叉在胸前，右臂在上，同时上身向左转体（见图三十六），双臂继续各划半个立圆分开，右臂在身前上方，左臂在身后下方（见图三十七）。



图三十二 云手三



图三十三 云手四



图三十四
大刀花一



图三十五
大刀花二



图三十六
大刀花三



图三十七
大刀花四

要点：做立圆时上贴耳，下贴腿，臂伸展，交叉时靠拢身体。

12. 摇臂 双臂在身体两侧交替由前向后各划立圆，双臂保持相对方位（见图三十八、三十九、四十、四十一、四十二）。由前向后为后摇臂，由后向前为前摇臂。



图三十八
摇臂一



图三十九
摇臂二



图四十
摇臂三



图四十一
摇臂四

要点：上抬时提腕，下放时压腕，用腰与双肩的拧动，带动双臂摇动。

三、步位与步法

(一) 步位

1. 正步 两脚靠拢，脚尖对前方，重心在双脚上（见图四十三）。

2. 小八字步 两脚跟靠拢，脚尖分开，对左、右前角（见图四十四）。

3. 大八字步 两脚跟间相距一脚半，其它同小八字步（见图四十五）。



图四十二
摇臂五



图四十三
正步



图四十四
小八字步



图四十五
大八字步

4. 丁字步 右脚跟靠拢左脚窝，脚尖方向同小八字步(见图四十六)。

5. 虚丁步(前点步) 站丁字步，右脚顺脚尖方向伸出，绷脚点地，大腿外旋(见图四十七)。

6. 虚步 站虚丁字步，左腿半蹲(见图四十八)。

7. 踏步 左脚尖向前，右脚向左后踏，脚掌着地，与左脚跟成一横线，左腿直立为重心，右腿微屈，两膝前后重叠(见图四十九)。

8. 大掖步(大踏步) 站踏步，左腿半蹲为重心，右脚向左旁直膝擦出，脚背着地，脚尖与左脚跟在同一横线上，右脚尖与头成一斜线(见图五十)。



图四十六
丁字步



图四十七
虚丁步



图四十八
虚步



图四十九
踏步



图五十
大掖步



图五十一
弓箭步

9. 弓步(弓箭步)

(1) 正弓步 站右丁字步，右脚顺脚尖方向迈出，屈膝，小腿垂直，左腿直，重心在中间，上身与右脚尖同一方向(见图五十一)。