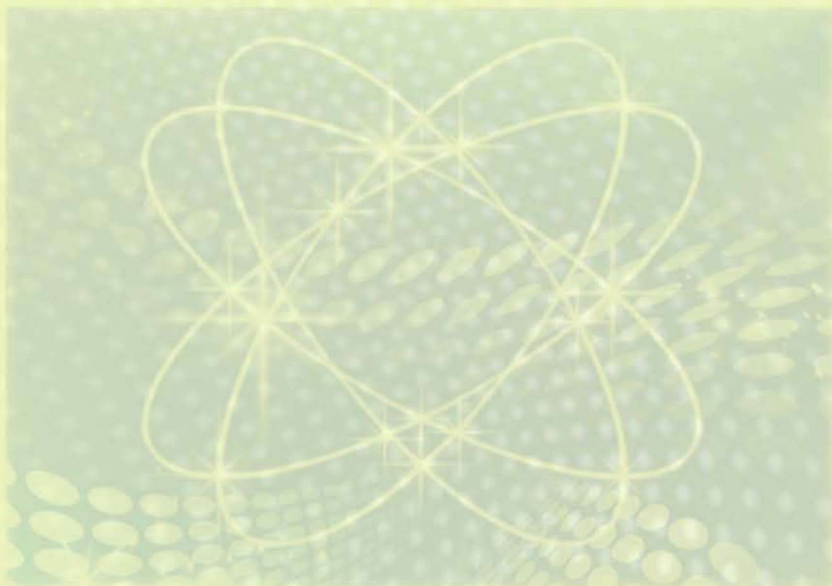


舞蹈

杨诗英 杨晓颖 主编



江西高校出版社

学前教育专业系列教材

舞蹈

Dance

主 编：杨诗英 杨晓颖
副主编：廖珊珊 何 柳 叶 萌
黄丽玲 艾 玲 熊文婷
参 编：陈丽娟 黄海玲 周维平

江苏工业学院图书馆
藏书章

前言

我们所编写的舞蹈教材，十分注重对舞蹈理论深刻内涵的诠释，把对综合素质和创新能力的提高作为贯穿教材的主线。各章节的设置围绕这一关键，采取由浅入深、循序渐进的方式，将教材内容升华到较高的层次。有专业特色，可操作性强。有利于学生基本技能训练。教材根据教育部《教师教育课程标准》相关的幼儿园职前教师教育课程目标与课程设置要求来编写。

教材理论方面：系统的反映幼儿教育理论研究与实践的最新成果，面向幼儿教育实践，密切联系幼儿教育实际，以提高学生的专业素养为目的，使学生较好地掌握了从事幼儿教育工作的基本理论。

教材基本技能方面：力求新颖，注重实用，在古典舞身韵、现代舞训练，及幼儿舞蹈创编技法、舞蹈作品赏析等，都突出对学生综合能力训练与培养。全书共分六章二十二节，每章自成体系。可供专项训练和学习。

由于时间仓促，编写人员水平有限，本书一定还存在问题和纰漏。我们将本着虚心学习，不断完善的原则，敬请各地师生在试用过程中，提出宝贵意见，以期能在今后再版时，继续修订和完善。本书编写过程中得到江西高校出版社的大力支持，对此，我们表示诚挚的谢意！

编者

2013年7月

第一章	舞蹈基本理论知识部分	(1)
第一节	概论	(1)
第二节	舞蹈基本知识	(6)
第二章	芭蕾舞基础训练	(11)
第一节	芭蕾舞训练概述	(11)
第二节	基础训练	(11)
第三节	扶把训练	(13)
第三章	古典舞基础训练	(23)
第一节	古典舞训练概述	(23)
第二节	古典舞基础手型、手臂,步位、步法介绍	(23)
第三节	古典舞身韵部分	(26)
第四章	民族民间舞	(33)
第一节	藏族民间舞	(33)
第二节	蒙古族民间舞	(39)
第三节	汉族民间舞	(45)
第四节	云南花灯	(51)
第五节	维吾尔族民间舞蹈	(56)
第六节	傣族民间舞蹈	(65)
第七节	朝鲜族民间舞	(73)

第五章 幼儿舞蹈..... (83)

第一节 幼儿舞蹈理论知识..... (83)

第二节 幼儿园舞蹈教学的基本内容..... (84)

第三节 幼儿基本舞步及组合 (88)

第四节 幼儿舞蹈案例..... (90)

第五节 教学案例 (104)

第六章 幼儿舞蹈创编基础知识.....(109)

第一节 幼儿舞蹈创编的指导思想..... (109)

第二节 幼儿舞蹈创编的种类..... (110)

第三节 幼儿舞蹈创编的手法..... (111)

第四节 幼儿舞蹈创编与排练..... (112)

参考文献(115)



第一章 舞蹈基础知识部分

第一节 概 论

艺术——包括舞蹈在内，都是人类在长期社会实践中所创造的认识现实，反映现实的特殊形式。

生活是舞蹈的唯一源泉，舞蹈则是生活的反映，同时又反作用于生活。舞蹈通过节律化，造型化和表情化的人体动作塑造艺术形象，以表达人们思想感情的一种艺术形式。舞蹈追求艺术美，并具有教育功能，认知功能和审美愉悦功能。

舞蹈在素质教育中起着重要的作用，丰富孩子的精神生活，陶冶情操，又能起到发展孩子智力的作用。幼师舞蹈教学有别于艺术院校的专业技巧训练，更多的是面向全体学龄前儿童的舞蹈艺术素质教育和美育活动。

一、舞蹈的特征

舞蹈是肢体语言的表达，以人体形体动作，姿态，造型的组合，配以节奏的变化，塑造具体，鲜明的舞蹈形象来反映生活，表达人物的情感和思想的视觉艺术。

舞蹈基本要素是动作的姿态，节奏和表情。动作姿态是指动作的空间值，既动作的方向，角度，位置等。动作的节奏是指动作的长短，幅度大小速度快慢，力度强弱。动作表情是指动作的情景，内涵，心境的展示，既舞蹈内心体验情感的外在流露于表现。

二、舞蹈的类别

1. 按体裁划分

(1) 情绪舞

也叫抒情舞蹈。主要是通过抒发人物的思想感情，既通过特定的情景和人物思想感情，塑造鲜明生动的舞蹈形象，达到感染观众的目的。一般来说，抒情舞蹈在手法上注意写意，舞段比较流畅，舞蹈动作强调整齐划一。由于抒情舞蹈舞性较强，以至于有“舞蹈长于抒情拙于叙事”的说法。

(2) 情节舞

也叫叙事舞。是指通过一定的事件叙述，来刻画人物性格，揭示性格冲突和发展。从而表现某种主题的舞蹈。叙事舞蹈与抒情舞蹈相比，偏重于写实，由于其内涵比抒情性舞蹈丰富，往往能产生强烈的社会反响。



2. 按风格划分

(1) 中国古典舞

一般指古典风格的传统舞蹈。是在民间舞蹈基础上经历代舞蹈艺术家的提炼加工，整理和创造逐渐形成的，具有规范性技术和严谨的训练体系及稳定的审美原则。

中国古典舞大多保存在戏曲舞蹈中，早表演上手，眼，身，法，步的紧密配合使中国古典舞更具传统特色。。世界上各民族都有各自独特风格的古典舞蹈。

(2) 中国民间舞

指在人民群众中广泛流传，具有鲜明的风格和浓郁地方特色的传统舞蹈形式，它与人们的劳动生活，民俗活动息息相关，由于社会发展水平不平衡，各民族生活习惯，地理环境自然条件不同，所以形成的舞蹈风格和特色有明显差异，因此民间舞蹈又是舞蹈创作的源泉和基础。

中国各民族民间舞蹈历史悠久，形式多样，大多载歌载舞。如汉族“秧歌”，蒙族“安代”，藏族“弦子”，“锅庄”，维吾尔族“赛乃姆”，朝鲜“果格里”，傣族“孔雀”等。在经济腾飞发展的今天，中国民间舞也划开了崭新的篇章，传统的舞蹈形式不断的融入了新鲜的血液，与时俱进的中国民间舞蹈在对外交流中受到国际友人的高度评价，使中国民间舞走向世界，让更多的外国人了解我们中国。

(3) 芭蕾舞

欧洲古典舞剧的统称。起源于意大利，形成于十七世纪的法国，十八世纪传入俄国。到十九世纪初期已发展成为一门独立的艺术，创造了足尖舞技巧，并有一套完整的训练方法。有人曾说“芭蕾舞是残酷的艺术”。20世纪以来，各种现代文艺思想对芭蕾产生了很大影响，逐渐形成了不同风格的学派，其中有意大利派，俄罗斯派，法兰西学派等。现代舞的产生对古典芭蕾舞冲击很大，出现了交响芭蕾舞。我国芭蕾舞从20世纪50年代开始得到发展。

(4) 现代舞

是指20世纪初由美国著名舞蹈家伊莎多拉·邓肯创造兴起的舞蹈。它的特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚。邓肯认为舞蹈的本质应通过人体动作表现人类精神，用最自由的身体表现最高的智慧。后来许多舞蹈家继承了邓肯的思想，在个自基础上发展创造，形成不同风格流派。邓肯是划时代的人物，被誉为“现代舞之母”。

在我国，现代舞20世纪初传入，著名舞蹈家吴晓邦在上海举办“晓邦舞蹈研究所”，传播和教授现代舞，成为现代舞的开拓者。广东舞蹈学校于1987年9月14日首次开设现代舞专业。培养了大批现代舞人才。

(5) 社交舞

又称“交谊舞”或“交际舞”指欧洲文艺复兴以来的宫廷舞蹈及近代社交舞蹈。这些舞蹈中的大多数是从法国，意大利，西班牙的民间舞蹈演化而来。经过各国宫廷的舞蹈教师按照宫廷生



活的礼仪习俗的需要进行加工和改造，使之具有规范的程式。每种舞蹈都有严格规定的步伐，舞蹈队形，举止仪态。成为展现贵族华美服饰，及地位特权的享受。而当今社交舞坛逐步形成普通的舞厅舞和具有竞技表演的国际标准交易舞。主要有；华尔兹，探戈，桑巴，恰恰舞，牛仔舞，斗牛舞等。

3. 按表演形式划分

(1) 独舞

由一个人单独表演的舞蹈形式，要求表演者有较高的舞蹈表演技巧和全面的艺术修养独舞多用来抒发表演者的思想感情和揭示人物的内心世界，在舞剧或群舞中的独舞称为领舞。

(2) 双人舞

由两个人一起表演的舞蹈。两人要有较高的舞蹈技巧，舞蹈上配合默契，和谐一致。用以表现人物间的思想感情交流，是作品中人物对话的一种表现形式。

(3) 三人舞

是三个人表演的舞蹈形式。三人舞表达内容较丰富，运动方式主要是非对称的，矛盾的，使之成为一种具有特色的舞蹈形式。

(4) 群舞

又称集体舞，三人以上表演的舞蹈。从表演的性别可分为男子群舞，女子群舞和男女群舞。群舞注重队形和画面的变化，构图丰富，色彩纷呈，有较浓郁的民族风格和地方特色。另一种是指舞蹈表现比较自由，动作简单的群众舞蹈，这种舞蹈一般是群众用来自娱和社会交往的普及性舞蹈表现形式。儿童集体舞就受到了孩子的普遍欢迎。

(5) 组舞

是舞蹈表演的一种形式，一般指由若干舞蹈组合（包括舞蹈的动作，技巧或一小段舞蹈情趣表演）组成的组舞。舞蹈组合可以有层次，难易，表演角色等相对的联系。同时各舞蹈组合也有相对的独立性。

(6) 舞剧

是一舞蹈为主的表现手段，综合音乐，美术，照明，文字，戏曲等艺术形式来反映生活，表现人生的舞台表演艺术。舞剧是一种大型的舞蹈表演形式，它可以运用独舞，双人舞，群舞及组舞等多种舞蹈手段来表现较复杂的故事情节和塑造内涵丰富的人物性格。世界各国都有各具特色的舞剧。

(7) 音乐舞蹈史诗

根据统一的主题思想，把各历史时期具有代表性的音乐舞蹈有机的组织在一起，概括表现一个历史阶段的生活和斗争，可以使观众了解历史，并从中受到鼓舞，感染和教育。如1964年演出的音乐舞蹈史诗《东方红》2010年的《复兴之路》。



4. 舞蹈基本动作记录

(1) 分析、归纳、提炼基本动作

在记录基本动作之前，首先要对记录的整个舞蹈中所有的动作，进行分析、归纳，从中找出在表演中反复出现的，或是难度较大的动作（包括道具的舞法），将这些动作提炼出来，作为基本动作，并按每个动作在表演中出现的次序，排列动作一、动作二、动作三……其次，要分析每个动作的节奏，是2/4还是3/4的？每个动作几拍？然后按节拍用文字详细记录每一个动作，并配以动作图。

如果手脚的动作反复次数多的，也可先归纳出手、脚的基本位置和基本姿态以及基本步法，再由浅入深地归纳其他动作。如是以舞动道具为主的舞蹈，也可首先归纳其动作。如是以舞蹈道具为主的舞蹈，也可首先归纳出道具的基本拿法和基本舞法，如《藏族舞蹈》中的“弦子舞”，就先归纳出几种“步法”和几种“甩袖”来进行记录。

(2) 基本动作的文字说明

记录基本动作的动作过程，文字要精炼、准确。

1) 在记录具体动作时，对人体各部位名称、人体方位、抬腿的角度、手的方位等使用的名称。

2) 在记录动作时，凡有跳、转动作的，均以大跳、中跳、小跳来表明跳跃的幅度；以一圈、半圈、四分之三圈、四分之一圈来表明转圈的角度。

3) 某些大家熟悉的常用舞蹈动作、姿态，如踏步、弓步、丁字步、提襟、托掌等，则可不详细记录，只需写明“做××动作”或“与××相同”即可。

4) 有些舞蹈动作是左、右都可做的，如左弓步、右弓步、左踏步、右踏步等等。在定动作名时，是以动力脚(或动力手)来确定，例如左脚踏在右腿后边，即称“左踏步”

5) 在记录基本动作时首先记下动作名称，然后记录动作所需要的音乐节拍。有的动作用打击乐伴奏的，则可把打击乐谱抄写上。

6) 有的舞蹈动作，在做动作之前，有准备姿态，记录时，也要把准备姿态详细记录清楚。

7) 如果一个舞蹈动作需要两拍音乐完成，其中每半拍变换一个姿态，就要半拍半拍地记录。同样，如果另一个动作需要八拍音乐完成，其中每两拍变换一个姿态，就要两拍两拍地记录。基本原则是，变换一个姿态，就要记录一个姿态的动作过程。

8) 在记录舞蹈动作时，一般是先从脚、腿的动作记起，再顺序记录手、臂、躯体、头、肩等部位。哪只脚先起步，就先记哪只脚，手臂也是一样。也有的动作双手先舞动，脚后动或不动。这种情况，就先记录手、臂的动作，再记录其他部位。

9) 左右各做一次或若干次动作相同的动作，这样的动作称“相反动作”。如做双晃手动作，在左边晃一下，又在右边晃一下。这样的动作，只记录一边就可以了。

10) 记一个舞蹈动作时，除了记录脚、腿、手、臂动作之外，头、肩、腰、胯等部位的细微



动作，甚至眼睛的视线，都要详细记录。

11) 有的舞蹈动作，脚的动作不方便，手臂的动作却不断地变换姿态。这种情况在记录时，脚的动作记一次即可，而手臂每次的变换都要分别记录清楚。

12) 有些舞蹈的动作是模拟劳动、动物形象，或是表现一定内容的。在记录时，除了把具体动作记录清楚外，还应记录舞蹈动作模拟什么形象、表达什么内容。

13) 有的舞蹈动作是以舞蹈道具为主的。在记录时，一方面要记录人体的动作，同时，也要记录舞动道具的技术和舞动的方法。也可以单独记录舞动道具的技术，然后再把两者结合起来记录。

5. 舞蹈场记

场记部分，是由若干个场记图和文字说明以及部分动作图组成，它比较完整地表达出整个舞蹈作品的表演顺序。

(1) 场记图

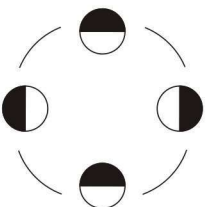
场记图是由舞台平面图及人物、路线等各种符号组成，以示舞蹈的队形、地位的变化。如广场演出，则可不画舞台平面图。

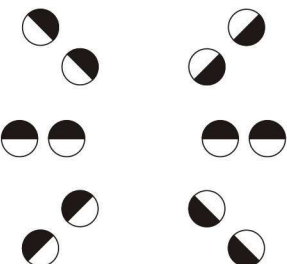
① 舞台平面图：为了记录方便与统一，一般将舞台平面图划分为九个表演区域，以便于说明队形或演员的身向、面向及所处位置。另一种方法是在舞台平面图的四周标明八点方向，用以说明演员在舞台上的身向、面向。在记录时，只须说明演员面向几点就行了。

如是广场演出形式，可按东、南、西、北四个方向来记。

1)  表示两人面对面双手交叉相拉。

2)  表示两人面朝同一方向，里手相拉高举至头上（变叫搭拱门）。

3)  表示面向圆心，相互拉手成一圈。

4)  表示双圈面朝逆时针方向（变叫顺圆方向）站好。



6. 舞台美术

(1) 服装

包括上衣、裤子、裙子、围裙、背心、鞋袜等。要绘制服装设计图，并详细介绍式样和色彩。有特殊要求的还需介绍用料、尺寸、民族特点、穿着方法，甚至可注明制作方法。

(2) 头饰

如有头饰，尤其是各民族、民间舞蹈的头饰（包括发型），要绘示意图，并作文字说明。

(3) 化妆

如有特殊要求的化妆，要有详细的说明及示意图。

(4) 道具

包括舞台上放置的大道具和手中拿着的小道具等，必须注明其式样、色彩、用料、尺寸，必要时可注明制作方法。

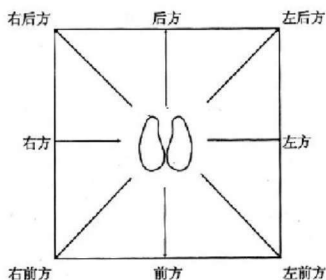
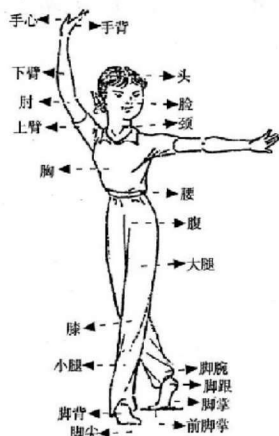
(5) 灯光和布景

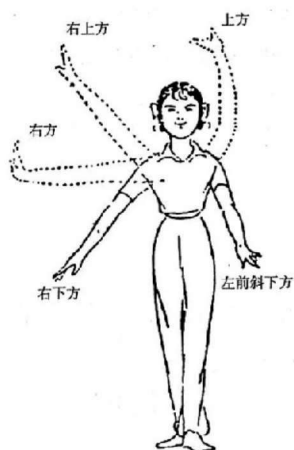
如在舞台上演出时，对灯光、布景、幕布有特殊要求的也必须加以说明。

- 1) 灯光：说明灯光的配备、灯光的光度、色彩变化、电脑灯的运用等。
- 2) 布景：包括软景、影片、幻灯，要注明色彩、式样、尺寸、制作方法、舞台效果等。
- 3) 幕布：注明大幕、侧幕的颜色，幕布上的花纹、装饰图案和要求有几道侧幕等。

第二节 舞蹈基础知识

一、身体的基本方位和人体各部位名称





1. 人物符号

包舞蹈中的各物，在记场记时，在舞台平面图上用不同形状的符号来表示。常用的符号有● ■ ▼ ◆，一般习惯用■表示男的，用●表示女的。特定人物可另行设计专用的符号。人数多的舞蹈，可将人物符号编上号码。如●₁ ●₂ ●₃ ……记录大型舞蹈时，也可在人物符号中添上字来区别各种人物。人物符号中空白处代表人物的面向，黑色处代表人物的背向。

2. 动作时人物记录符号

- (1)  涂实部分为脑后所朝方向，空心部分为面部所朝方向。
- (2)  表示原地逆时针方向自转一周。
- (3)  表示连续向前转圈。
- (4)  表示先前进，然后退回原位。
- (5)  表示左右横动（选左后右）。
- (6)  表示两人面朝同一方向，里手相拉。
- (7)  表示两人面朝同一方向，体前交叉握手（变叫滑冰式）。
- (8)  表示两人右肩相对，互换右臂旋转。
- (9)  表示两人右肩相对，右臂互搂对方后腰旋转。
- (10)  表示两人面对面双手相拉。



二、舞蹈常用术语

1. 基训

是指以舞蹈演员或学员基本能力的训练。如发展身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔韧性，控制身体活动的的能力，灵活性和稳定性以及跳，转，翻等各种技巧。

2. 主力腿

是指动作过程中或者形成姿态时，支撑身体重心的一条腿，称主力腿。它与动力腿配合，对身体平衡以及动作姿态的优美有着重要作用。

3. 动力腿

是指与主力腿相对而言，非重心支撑的一腿为动力腿，可做各种屈伸，摆动等动作。

4. 起范儿

是舞蹈术语，指动作前的准备姿势，技巧前的准备动作，都称作“起范儿”。

5. 范儿

指舞蹈时是否得法，既动作是否符合规律，是否有韵味。在品评舞蹈者的动作是否得法时，常用有“范儿”，没“范儿”来评判。

6. 韵律

是指在舞蹈动作中，人体运动的自然规律造成欲左先右，欲纵先收，以及动与静，上与下，高与低，长与短等辩证的规律。形成了舞蹈动作的韵律。韵律在舞蹈中享有重要地位，是较难掌握的一种动作因素。

7. 亮相

是指剧中人物第一次上场有时也用于下场或一段舞蹈，武打完毕之后在一个短促的停顿中所做的姿态叫亮相。它是戏剧表演形式中的一种程式动作。

8. 舞蹈语言

主要是通过舞蹈动作来表现主题，抒发情感的，舞蹈语言也是舞蹈动作的另名，它由单一或几个舞蹈动作组合而成具有一定意义。舞蹈语言既包含有一定意义的简单舞蹈动作，又包含较长的动作组合。

9. 舞蹈组合

是指两个以上的舞蹈动作被组织联合在一起，形成新的动作称为组合。它包括最简单的，性



质单纯的动作链接，也报括最复杂的各种不同性质的动作组合，它是用来达到某种训练目的，或
是为了表现一段舞蹈思想内容的手段。

10. 舞蹈语汇

是指把若干不同的舞蹈动作汇集起来，为表达舞蹈作品的主题内容服务，是一切舞蹈语言的
总称。

11. 主题动作

是指一个舞蹈或一个舞蹈形象的核心动作，是从“音乐主题”一语演绎而来。音乐主题在音
乐创作中，被反复出现，不断重复加深听者的印象。舞蹈中的主题动作也可采取不断重复和再现
的手法，它是为突出舞蹈主题思想和塑造典型舞蹈形象服务的，主题动作的重复使用是舞蹈创编
的一种手法。

三、舞蹈记录

为了帮组舞蹈者记忆，收集，创编，教学和交流舞蹈，同学们应学习和掌握舞蹈记录方法。
这是一种通过文字，曲谱，图示来说明舞蹈作品全貌的书面记录。一般由“内容介绍”，“音
乐”，“基本动作”，“动作说明”，“常记”，“舞蹈美术”等部分组成。

1. 内容简介

用简练的文字，将舞蹈作品的主题思想，主要情节，时代背景，人物形象，艺术风格特点，
概括的加以介绍。

2. 舞蹈作品的创作经验

记录创作的舞蹈最好能有一篇介绍舞蹈作品创作经验，创作体会的文章。一般包括作品题材
的选择，舞蹈结构，舞蹈形式的运用，舞蹈语汇发展，深入生活的体会，对演员的要求，同时还
可根据创作者自己决定文章的内容。

3. 舞蹈音乐

(1) 记主要旋律

一般采用简朴记录舞蹈音乐的主旋律。如果一种民间舞蹈形式或一个舞蹈作品，有前奏，曲
一，曲二，尾声等几首乐曲，就按表演的顺序，将其本别记录下来。

(2) 记歌词

有歌词的乐曲，应把全部歌词填在旋律乐谱下面，包括独唱，齐唱，重唱及男声，女声等。

(3) 记打击乐

有的舞蹈形式或舞蹈作品，完全采用打击伴奏或有打击乐，要把打击乐谱，按本地区，本民
族的读谱方法记录，并注明打击乐的民称。



(4) 记录音乐表情术语

在记录舞蹈乐谱时，要注意把乐曲的音乐表情术语（速度，力度，表情）标记清楚。要统一用一种文字。如快速，中速，欢快；庄严，热情；强，弱。

(5) 记小节数

在主旋律上方标小节数，也可在乐谱小节上，逢五间十上标记小节数字。

(6) 舞蹈基本动作

主要是记录舞蹈作品中反复出现的一些基本动作或较难做的动作。其他动作就放在场记部分，说明跳法。常见的基本动作记法，是按每个基本动作在舞蹈中出现的先后次序，逐一用详细的文字（动作名称、动作节拍、身体重心、人体方位、动作起止路线等）说明其跳法并插图。



第二章 芭蕾舞基础训练

第一节 芭蕾舞训练概述

为了训练舞蹈演员所需的各种能力，在完整的一堂课中，应该从扶把训练开始，逐渐移到中间。主要训练腿部的肌肉能力，包括开度、柔软度（蹲、深度）直立，以及身体、头、手的配合和动作的协调性，通过练习可达到身体的直立感和稳定性，以及较准确地移动重心的能力。从扶把练习到中间练习，无论是慢板还是快板，都是建立在一套系统完备的规则的基础上，其目的是让学生养成良好的训练习惯。通过这种持之以恒的练习，可以培养出各种能力都比较强，舞台寿命长的演员，更重要的是可以防止职业病的出现。

第二节 基础训练

一、基本方位

在选择和明确身体的方向时，就身体整体而言，小腹所向着的方向也就是整体所向的方向。如果就局部而言，则按照不同局部所向的方向来选择、明确局部方向。一般分为8个方向、二个面。

二、基本站姿

1. 直立的基本形态

双脚平铺地面，膝盖伸直，内侧肌夹紧，臀大肌、腹肌、腰背肌收紧。从颈椎到尾椎要拉直，头微微抬起，重心稍稍前移。

2. 开的基本概念

双脚向外打开90度，不允许倒脚，膝盖尽量向外转开，伸直、夹紧。外开是芭蕾的主要审美特征。外开时髋关节活动范围更大，更自由。同时，配合头、胸、双臂向外的舒展，使舞姿更具有表现力。

三、手的位置

在芭蕾舞中，手的位置比脚的位置更难训练，因为手在舞蹈中比其他部位更富有表演性，它



是构成各种各样舞姿的重要部分，更是帮助完成动作以及各种技术技巧的有力工具。手的位置各个学派有很多种不同做法，目前我们用的七个手位是经过演变过来的。手位一定要到中间来学。

1. 一位手

双手在身体前面，手指、手腕、胳膊肘稍自然弯曲，离开身体成一个柔和的大弧线，手心朝下，两手之间的距离大约10公分，双手和小手指不要贴在大腿上，双肩松弛自然下垂。手形：五指自然并拢，无名指和中指靠前。

2. 二手位

在一位的位置上抬起，抬到肋骨的最下端，手心对着自己，胳膊肘、手腕、手的形状保持不变，长度保持不变。

3. 三位手

在二位的位置上往上抬，在不影响肩的情况下，眼睛抬起来就能看见小手指的外沿，手心对着自己的眼睛，两手之间的距离不变。

4. 四位手

一只手保持三位，另一只手从三位上从小手指外沿带着切下来成二位。

5. 五位手

一只手保持三位，另一只手从二位往旁打开。

6. 六位手

一只手往旁打开，另一只手从三位上用小手指带着切下来成二位。

7. 七位手

双手从二位往旁打开，略低于两肩。

教学提示：

以上无论哪个位置，手指、手腕、胳膊肘都不能突出，线条要柔和流畅。除了七位手，其他手位均应保持大椭圆。七位手两手在肩膀的两旁，手臂稍在身体前面，与身体形成一个大弧线，整个手臂比肩略低一点，胳膊肘稍弯曲。

四、脚的位置

(1) 脚位的学习顺序：一位、二位、三位、五位、四位。

(2) 站位的要求：全脚平放在地面上，力量要均匀，特别是脚趾头不能抓地板，脚趾要松开放长。

一位：双脚跟并上，脚尖外开成90度角，完全成一水平线。

二位：保持一位的外开向外展开，中间的距离又一只脚。