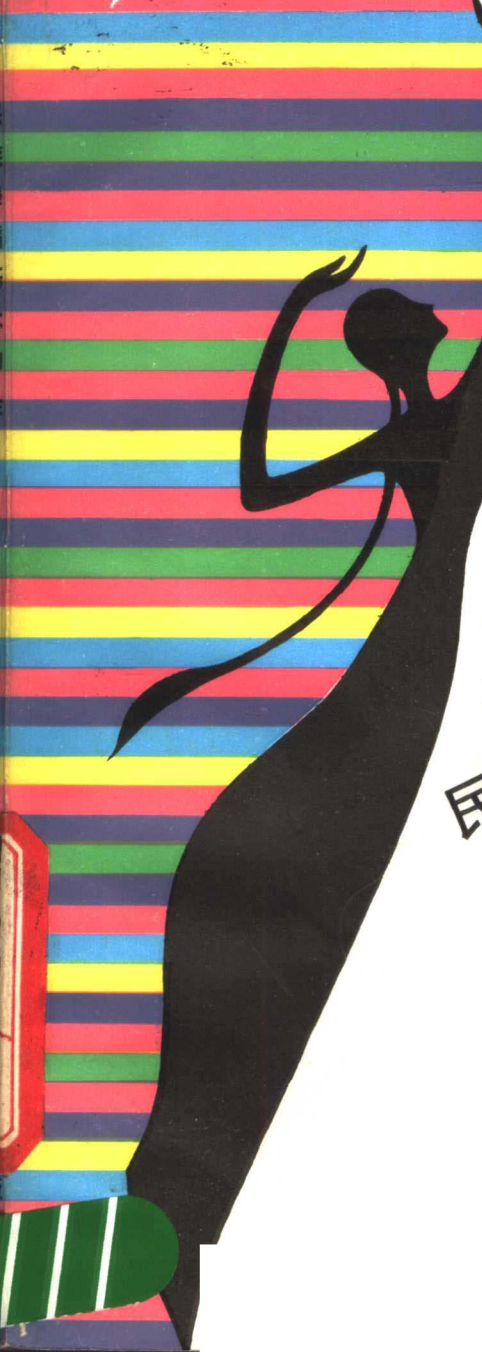




Minzu
Wudao
Jiben
Dongzuo
Zhansurong
Pangyuwen
Lishuhong
Bianzhu
Shanghai
Yinyue
Chubanshe

战肃容·庞禹文·李舒虹编著

上海音乐出版社

民族舞蹈基本动作

民族舞蹈基本动作

战肃容 庞禹文 李舒虹编著

上海音乐出版社

责任编辑：顾也文

封面设计：王建纲

绘 图：张 强

民族舞蹈基本动作

战肃容 庞禹文 李舒虹编著

上海音乐出版社出版、发行

（上海绍兴路74号）

总经售处 江苏靖江印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.875 字数78,000

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数：1—5,200册

书号：8127·3029 定价：0.60元

内 容 提 要

本书简明地介绍了蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族等民间舞蹈的风格特点，并附图解一百三十八幅，采用文图对照的办法，对基本动作和单一动作做了详细的说明。还提供了十六个群众熟悉的乐曲编写的舞蹈组合，文字通俗易懂，便于掌握。

本书适合于群众艺术馆、文化馆站、文化宫、俱乐部、师范学校、少年宫、少年之家舞蹈工作者及业余舞蹈爱好者学习参考，并可当作辅导教材使用。

前 面 的 话

我国是一个多民族的国家，各兄弟民族共同创造了伟大祖国光辉的历史和灿烂的文化。尤其是各民族的民间舞蹈艺术，大多风格浓郁，特点鲜明，是祖国的一份宝贵的艺术遗产。

解放以来，党和国家对舞蹈事业极为重视，为挖掘、整理和发展少数民族舞蹈做了大量的工作，使得许多民族舞蹈得到更广泛的提高，并逐渐成为全国各民族的共同艺术财富。为了配合广大的业余舞蹈工作者学习民间舞的要求，我们编写了这本书，包括蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族的民间舞蹈动作和组合。

在学习过程中，先要把基本动作和单一动作学会，使之熟练，而后再学习组合，这样就能较快地掌握动作的风格和特点。动作掌握后，也可自选乐曲和自编组合。

此书在编写过程中，曾得到辽宁省群众艺术馆领导和中国舞蹈家协会辽宁分会副秘书长胡藻文同志的大力支持和协助，特此谨表谢意！

由于水平有限，肯定会有不当之处，还望广大的舞蹈专家和业余的舞蹈工作者批评指正。

目 次

前面的话..... 1

蒙古族舞蹈基本动作和组合..... 1

手的位置：一位 二位 三位 四位 五位 六位
七位 八位 单鹰式 勒马式

手式：拳 掌 挥鞭手

脚的位置：点地步

肩部基本动作：一、硬肩 二、柔肩 三、耸肩 四、
笑肩 五、碎抖肩 六、圆肩

手臂基本动作：一、柔臂 二、硬手

单一动作：一、掖腿柔臂 二、踏步转身柔臂 三、跑
马步 四、走马步 五、软骑 六、硬骑 七、跳
吸腿马步 八、跟马步 九、撩弹马步 十、踏步
马步 十一、驯马步 十二、蹲骑步 十三、跳出
场步 十四、双鹰式滑步 十五、单鹰式走 十六、
走三步一抬 十七、挽袖 十八、低雁式跳 十九、
大八字跳 二十、跳步

组合：肩组合 马步组合 摔跤组合 敖包相会组合

藏族舞蹈基本动作和组合.....24

手的位置：自然位 一位 二位 三位 四位 五位
六位 叉腰式(一)(二) 邀请相 单扬手相 单手

相

踢踏部分基本动作.....27

一、基本步 二、退踏步 三、抬踏步 四、七点退踏步 五、滴答步 六、连三步 七、连三结束步 八、摇身步 九、转快步 十、四二步 十一、单吸腿跳步 十二、跳踢步 十三、蹉赶步 十四、二三步 十五、摆步 十六、摆步转身 十七、蹉步转身 十八、盖手转身步 十九、摆腿跳步

弦子部分基本动作.....33

一、单靠 二、长靠 三、三步一抬 四、大拖步 五、小拖步 六、抬手悠踢步 七、点转 八、退上步 九、平步 十、大丁字步屈伸 十一、二三步 十二、出场步 十三、原地三步一抬 十四、蹲踏撤步 十五、转身步 十六、四步一抬 十七、撩踢步 十八、后斜拖步

组合：弦子组合 北京金色的城组合 踢踏组合 弦子组合

维吾尔族舞蹈基本动作和组合.....49

手的位置：一位 二位 三位 四位 五位 六位

手式：火炬手 夏克

基本动作：一、三步一抬搭手 二、点踏步双挽腕 三、横蹉步跳下腰 四、跳平转下腰 五、垫步 六、点颤步 七、跳点地退步 八、一位手点地动律 九、二位手点地动律 十、敬礼式点地动律 十一、托帽式点地动律 十二、滑冲步单甩臂 十三、踏步退 十四、滑冲步单抬手 十五、跑三

步一抬 十六、背手进退步 十七、围手进退步
十八、抬手进退步 十九、垫跟步 二十、点地转
身 二十一、拍手托帽蹉步 二十二、滑冲步单屈
臂 二十三、软手(女) 二十四、弹指

组合：动律训练组合

单一动作：一、双挽腕蹲踏步 二、点地步碾转 三、
斜三步双摆手 四、三步一抬退步

组合：颂歌献给党组合 天山歌声组合 大板城组合

朝鲜族舞蹈基本动作和组合.....73

手的位置：叉腰位 下垂手位 斜下手位 横手位 斜
上手位 顶手位 平手位 围手位 背手位 盖手
位 围肩手位 平行手位 扛手位

手式：平手 摊手 立手 垂手 拳 弹腕

基本动作：一、点地步 二、平步 三、走场步

古戈里单一动作：一、进退步 二、垫步顶手 三、平
步上盖手 四、垫步斜推手 五、撤步回身 六、
大鹤步平盖手 七、小盖腿跳 八、飞翔手 九、
拖步 十、旁跟步

古戈里组合.....82

安党单一动作(一)：一、蹉步 二、拍手单腿跳 三、
挽手蹉步 四、小翘步 五、脚跟碾转 六、扬手
旋转 七、拍手悠腿 八、跟蹉步 九、屈伸摆身

安党组合(一).....89

安党单一动作(二)：一、拍手步 二、甩平行手 三、
盖翻手转身步 四、推手步 五、拍胸上步 六、
拍手转身步 七、拍手结束步

安党组合(二)100

综合组合单一动作： 一、蹉步悠手 二、甩手动肩
三、转身拍手 四、蹲起步 五、单抬腿转 六、
甩手蹲步 七、蹲裆步前抬手 八、跑跳步拍手
九、双横手蹲步

综合组合108

蒙古族舞蹈基本动作和组合

蒙古族民间舞蹈具有肩部松弛,上身横摆,脚下沉而稳的韵律,其动作的主要特点为:粗犷、剽悍、质朴和浑厚。

手 的 位 置

一位:手心向下,手指并拢,放在胯侧(见图1)。

二位:手指并拢,肘稍屈,架起,两臂向两旁打开一尺左右(见图2)。

三位:手指并拢,直臂抬起与肩平(见图3)。



一 位
图 1



二 位
图 2



三 位
图 3

四位:手指并拢,手心朝下,两臂向两侧抬起至头两旁,两腕稍向下弯(见图4)。

五位:右五位——手指并拢。右臂屈肘在右侧架起,手背向前;左肘稍屈,手心朝下,于右腹前侧架起(见图5)。左



四位
图4



右五位
图5



六位
图6

五位——动作与右五位对称。

六位：手指并拢，两上臂架起与肩平，屈肘，两手指尖搭在肩上(见图6)。

七位：双手四指弯曲成半握拳状，大拇指伸开，两臂屈肘叉在腰两侧(见图7)。

八位：手指并拢，手心向后，两臂屈肘背于后腰两侧(见图8)。

单鹰式：右单鹰式——右小踏步，两膝直，手指并拢，手心朝下，右手四位，左手三位，身体向1点，眼看2点(见图9)。



七位
图7



八位
图8



单鹰式
图9



勒马式
图10

左单鹰式——动作与右单鹰式对称。

勒马式：左点地步，上身稍向后仰，身体向2点，眼看1点。右手叉腰，左手半握拳屈肘于身体左前方勒马(见图10)。

手 式

拳：四指弯曲，大拇指和食指相捏(见图11)。

掌：四指并拢，虎口张开，大拇指伸直(见图12)。

挥鞭手：食指伸直，大拇指与中指、无名指相握，小指弯曲(见图13)。



拳

图 11



掌

图 12



挥鞭手

图 13

脚 的 位 置

点地步：右点地步——右丁字步站，右脚前脚掌着地(见图14)。左点地步——动作与右点地步对称。



点地步

图 14

注：脚的位置除点地步外，其他脚的位置同古典舞。

肩 部 基 本 动 作

一、硬肩

节奏：2拍一次。

准备：小八字步，手七位。

1 拍：右肩向前推出，肘部随之向后，同时左肩向后拉，肘部向前。

2 拍：动作与 1 拍对称。

要求：动作要脆而有力。

二、柔肩

节奏：4 拍一次。

准备：小八字步，手七位。

1—2 拍：右肩渐渐向前推出，肘部随之向后；同时左肩渐渐向后，肘部向前。

3—4 拍：动作与 1—2 拍对称。

要求：动作要柔中有刚，节奏贯满。

三、耸肩

节奏：4 拍一次。

准备：小八字步，手七位。

1 拍：右肩向上端起（见图 15）。

2 拍：右肩落下。

3—4 拍：动作与 1—2 拍对称。

注：节奏也可 1 拍一次，双耸肩同耸肩做法相同，在同一节奏里，两肩同时向上端起，同时落下。



图 15

四、笑肩

准备：小八字步，手七位。

笑肩动作的做法与双耸肩相同，只是在 1 拍节奏里做 2—3 次耸肩。

要求：动作要短促利落，要有在大笑时，肩上下起伏之感。

五、碎抖肩

准备：小八字步，手七位。

做法：挺胸立腰，肩部放松，在规定的节奏里两肩交替前后抖动，越快越好。

要求：碎而均匀。

六、圆肩

节奏：2拍一次。

准备：大八字步，双手二位。

1 拍：右肩经上向后划，同时左肩向前划。

2 拍：右肩向下，同时左肩向上划。

要求：两肩交替划一∞字，节奏要连贯。

手臂基本动作

一、柔臂

节奏：4拍一次。

准备：小八字步，手八位。

1—2 拍：右肩开始柔肩，右臂由七位拉至二位，提腕，手心向里，指尖下垂；同时左肘弯曲、架起、压腕，手心朝下，指尖向1点。

3—4 拍：动作对称。

要求：用肩带动手臂，动作要柔和圆韧，有连绵如胶之感。

二、硬手

节奏：2拍一次。

准备：小八字步，手三位。

1 拍：手掌保持平板，由手腕处向上提。

2 拍：由手腕处向下压。

要求：动作要干脆灵巧。

单 一 动 作

一、掖腿柔臂

节奏：2拍一次。

准备：右旁小掖腿，两臂下垂，面向1点。

- 1 拍：右脚向右迈出，经蹲裆步位，重心渐渐移至右脚，两膝渐直，左脚尖点地；同时，右手开始柔臂至三位，眼看2点方向。
- 2 拍：左脚前脚掌踏于右脚后，两膝弯曲；同时左手柔臂渐拉至四位，眼看左手方向，两脚渐立起，右手渐落至二位。

二、踏步转身柔臂

节奏：♩ 8拍一次。



图 16

准备：左掖腿，右脚前脚掌着地。右手四位提腕，左手三位压腕。身向2点，眼看1点（见图16）。

- 1 拍：前半拍时，左脚落于右脚前成右踏步，两膝弯曲，同时右手由四位落于胸前压腕，左手提腕抬至四位，上身稍前倾。后半拍时，右腿在后自然抬起。
- 2 拍：右脚前脚掌在原地踏一步；同时，两膝渐直，两脚立起，双手于原位随柔臂提压腕；同时向右转身。

3—8拍：做以上动作三次，右转一周后，面向前。

三、跑马步

节奏：2拍一次。

准备：正步，左腿半蹲，右腿绷脚稍离地面向前迈出，上身前倾。左手勒马，右手直臂伸向身后斜上方，眼看前进方向（见图17）。

- 1 拍：前半拍时，右脚向前探落地。后半拍时，左腿绷脚向前迈一步。
- 2 拍：右腿绷脚向前迈一步，左腿绷脚，直膝向前踢起25°。



图 17

注：此动作可连续做数次，连续做时，第二次左脚起，动作与右脚对称。

要求：要跑起来。在跑时保持原来姿态，不要上下起伏。

四、走马步

节奏：2拍一次。

准备：勒马式。

- 1 拍：左腿绷脚向前迈一步，左手提腕，右脚前脚掌拖地上至左脚凹处，屈膝，两膝靠拢。左手压腕。
- 2 拍：右腿绷脚向前迈一步，左脚前脚掌拖地，上至右脚凹处，屈膝，两膝靠拢。手同1拍。

五、软骑

节奏：2拍一次。

准备：勒马式，两脚前脚掌着地，膝直。

- 1 拍：左脚跟落地，两膝弯曲；同时右脚跟抬起，重心移至左脚。
- 2 拍：两膝原地屈伸。

注：此动作两脚交替可连续做数次。

要求：整个动作要柔。

六、硬骑

节奏：2拍一次。

准备：勒马式。

- 1 拍：左脚跟压下，两膝稍屈，同时右脚跟抬起，上身前倾，左臂弯回于胸前，眼睛由小臂上方看出去。
- 2 拍：保持原姿态，右脚动作同左脚。

七、跳吸腿马步

节奏：4拍一次。

准备：勒马式，右挥鞭手抬至头上方。

- 1 拍：左脚原地踏一步，落地后跳起；同时右腿向前吸起90°。左手不动，右手经前向下甩至身后到二位（打马动作）。
- 2 拍：左脚落地，膝稍弯，保持原姿态。

3—4 拍：动作与 1 拍对称。

八、跟马步

节奏：1 拍一次。

准备：脚与勒马式相同，双手于胸前提腕勒马。左脚向前迈出。

1 拍：左脚全脚落地，双手压腕，右脚随着抬至左脚凹处着地，重心移至右脚前脚掌。

注：此动作可连续做数次，也可向后做。向后做时，右脚先退，左脚前脚掌点在右脚凹处，节奏相同。

要求：做此动作时，上身姿态不变，屈膝，保持平稳，眼向前看。

九、撩弹马步

节奏：4 拍一次。

准备：勒马式。

1 拍：左腿绷脚向前迈一步，落地膝稍屈；同时右吸腿屈膝前抬起 90° （见图 18）。



图 18

2 拍：左脚跟抬起，膝直；同时右腿向前撩弹出去后，左脚跟落地。

3—4 拍：上身保持原姿态，右脚起，动作同 1—2 拍。

十、踏步马步

节奏：2 拍一次。

准备：脚正步，上身勒马式。

1 拍：右脚上至左脚尖前，前脚掌着地；同时左脚在后稍抬起，两膝

稍屈，上身姿态不变。后半拍时，左脚前脚掌着地，右腿自然抬起。

2 拍：右脚撤至左脚后，前脚掌着地，左腿自然抬起。后半拍时，左脚前脚掌着地，右腿在后自然抬起。