

龙狮运动训练

雷军蓉 著

北京体育大学出版社

作者简介



雷军蓉 女，湖南吉首人。1970 年出生。1993 年毕业于湖南师范大学体育系，留校任教至今，主要从事民族传统体育理论教学与训练、武术教学与训练、跆拳道教学与训练。龙狮国家级裁判；龙狮国际级裁判，国家一级武术裁判，武术六段位。

现任湖南奥都龙狮俱乐部竞赛部主任，龙狮主教练。多次训练队伍参加国内、国际龙狮比赛，获得优异成绩。2002 年元月第四届全国舞龙锦标赛，囊括男子自选套路、规定套路、全能三项冠军。2002 年 12 月代表中国参加第二届世界龙狮锦标赛，荣获男子舞龙世界第二名等。2004 年 10 月第五届全国龙狮锦标赛中，获自选套路第一名。

在从事传统体育教学与训练的同时，积极参加学术研究，先后在国家级、省级学术刊物发表专业论文十余篇，主编及参编教材 3 部（民族传统体育教程《舞龙运动》、《中国舞龙舞狮运动》、《现代散手运动教学与训练》）。参与省、部课题研究 3 项，多次荣获校级、学院课堂艺术教学优秀奖。此外还多次编排和指导大型龙狮表演活动。

序

龙狮运动是中华民族具有悠久历史的传统体育项目，它有着广泛的群众基础。为了弘扬中华民族传统文化，推动我国龙狮运动的发展，提高技术水平和观赏价值，引导龙狮运动这一长期以来由民间自发开展的活动逐渐步入科学化、规范化、制度化、国际化轨道，从1992年开始，国家体委群体司农村处组织有关人员，对龙狮运动进行了专门的研究，并先后于1992年年底和1993年年底召开了“全国舞龙竞赛规则研讨会”，1994年5月在福建省举办了“佐海杯”首届全国龙狮邀请赛。1995年10月中国龙狮运动协会成立，1995年2月，经国家体委批准，把龙狮运动列入全国正式比赛（四类）项目，1996年龙狮项目被列入第二届全国农民运动会正式比赛项目，这标志着龙狮运动开始进入规范、有序的管理轨道并被世界所接受。10余年来中国舞龙运动已经在全国30多个省、自治区、直辖市开展起来。

越是民族的，越是世界的。自国际龙狮总会于1995年在香港召开成立大会（总部设在北京），相继已有26个国家和地区30个会员组织加入国际龙狮总会，如：日本、马来西亚、毛里求斯、菲律宾、文莱、中国香港、中国澳门、泰国、巴西、印尼、美国、中国台北、新加坡、印度、中国等。以世界龙狮锦标赛为代表的各种国际性和国内龙狮赛事活动不断举办，世界和国内龙狮爱好者的积极参与和技艺的展示，充分体现了龙狮运动独有的体育和文化魅力，表明了这项运动具有广阔的发展空间和美好的前景。

随着我国国际地位的日益提高，龙狮运动的广泛开展，作为中国民族传统体育文化的一部分——龙狮运动，已冲出国门，走向世

界，成为世界体育文化的组成部分。然而，我们深刻的感到，在推动龙狮运动的进程中，也存在一些薄弱环节，如，教育体系尚未建立，对龙狮项目的推广缺乏研究，更缺乏具体措施等等。《龙狮运动训练》一书的出版，可以为我们解决上述问题提供新的启示、新的方向，并对龙狮运动的科学化、系统化、世界化起到积极的推动作用。

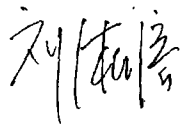
龙狮运动属于民族传统体育，它从不同的角度和侧面反映了各民族的社会、历史、政治、经济、文化、宗教、风俗及心理等，是中华民族文化的重要组成部分，也是世界体育文化的重要组成部分。中华人民共和国建国后的五十多年也正是民族传统体育蓬勃发展的五十多年。但它如何适应 21 世纪新的形势，则需要我们认真地进行思考和探索。龙狮运动要面向现代化、面向未来、面向世界，最重要的一点就是龙狮运动人才的培养。加强这方面的人才培养，是当前和今后的一项重要任务。我们缺少龙狮运动人才训练基地，但我们更缺乏培养龙狮运动人才的教科书。衷心希望《龙狮运动训练》在解决这一重要问题上能起到抛砖引玉的作用。

《龙狮运动训练》一书，迎合了当前国际与国内龙狮运动发展形式的需要，填补了我国龙狮运动训练学领域的一项空白，此书的问世，无疑地有利于进一步促进龙狮运动训练在国内外的普及与提高。但愿它成为一把钥匙——一把开启将龙狮运动之实践上升为理性与理论的思考大门的钥匙。

我期盼着雷军蓉老师在龙狮运动研究上出更多更好的成果问世。

以为序。

湖南师范大学校长：



2005 年 3 月 6 日

作者的话

龙狮运动是中华民族的优秀传统体育活动，具有浓郁的中华民族特色和悠久的历史背景，深受炎黄子孙的喜爱。可以说，只要有华人聚居的地方，就有龙狮运动的开展，而且方兴未艾，呈现出勃勃之势，泱泱之象。

随着我国国际地位的日益提高，舞龙狮运动的广泛开展，作为中国民族传统体育文化的一部分——龙狮运动，已冲出国门，走向世界，成为世界体育文化的组成部分。越来越多的人积极投入到龙狮运动的行列之中，以龙为媒、以龙会友、以龙促贸。通过龙狮竞赛，增进了各国人民之间的友谊，促进了经济贸易的发展，使古老的中国龙狮运动焕发了新机，在新的历史时期担负起重要的桥梁作用。1995年1月在香港成立了“国际龙狮总会”（总部在北京）。1995年2月，经过国家体委批准，把舞龙运动列入全国正式比赛（四类）项目，并于当年4月在北京颐和园举办了“首届全国龙狮锦标赛”。近10年来，先后多次举办过国内、国际级的龙狮竞赛活动，各类培训班以及技术研讨会若干次。龙狮运动已经被越来越多的国家和人民所接受、所喜爱。但是，龙狮运动的发展也面临着新的问题，主要表现在：对弘扬和发展中华民族龙狮运动的使命感认识不足；对龙狮竞赛规则与规程的理解和贯彻执行存在着差异；对

龙狮技术教学与训练的基础理论的认识缺乏深层的了解；对各地在实践中所形成的和积累的经验还没有加以系统的整理，并使之上升为理性认识。针对龙狮运动的发展状况以及存在的问题，我们总结多年的教学实践与训练经验，在《舞龙运动》教材的基础上，编写了这本《龙狮运动训练》教材，希望能从龙狮运动的发展战略高度出发，尽快提高龙狮教练员与组织者的专业训练理论水平与素质，规范教学与训练行为，促进龙狮运动的发展与技术水平的提高。

本书共分十二章，详细介绍了龙狮运动的起源与发展、基本技术、技术训练、训练原则、训练方法和手段、训练计划制定、体能素质训练、心理训练、选材、运动损伤的预防与处理、队伍的管理及竞赛组织与裁判等。在编写过程中，特别注重知识性、科学性、实用性，以满足广大龙狮运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者的需要，从而促进龙狮运动的发展。

本书的出版，得到了中国龙狮运动协会主席李杰先生、雷军先生和秘书长余汉桥先生的关心和支持，同时还得到龙狮界专家学者的大力支持和帮助，谨此深表谢意！

2005 年 3 月

目 录

第一章 龙狮运动概述	(1)
第一节 舞龙运动的起源与发展	(2)
第二节 舞狮运动起源与发展	(6)
第二章 龙狮运动基本技术	(10)
第一节 舞龙运动基本技术	(10)
一、基本握法	(10)
二、基本步型和步法	(10)
三、跳跃翻腾	(13)
四、舞龙单个动作技术分类	(15)
五、舞龙基本技术图解	(20)
第二节 北狮运动基本技术	(42)
一、狮头、狮尾的基本握法	(42)
二、狮头基本手法	(44)
三、舞狮基本步法	(45)
四、引狮员的基本动作	(45)
五、北狮基本技术图解	(55)
第三节 南狮运动基本技术	(65)
一、狮头的基本握法	(65)
二、狮尾的基本握法	(67)
三、基本步型、步法	(67)
四、南狮演意神态动作	(72)

五、南狮桩上基本技术	(73)
第四节 鼓乐基本技术	(92)
一、鼓	(92)
二、锣	(99)
三、钹 类	(103)
四、喷 呐	(107)
第三章 龙狮运动技术训练	(111)
第一节 龙狮运动技术训练概述	(111)
第二节 龙狮运动技能形成的四阶段	(113)
第三节 龙狮运动技术训练方法	(117)
第四章 龙狮运动训练原则	(130)
第一节 直观训练原则	(131)
第二节 动机激励性原则	(133)
第三节 专项训练深化原则	(136)
第四节 系统不间断性原则	(138)
第五节 周期性原则	(142)
第六节 有效控制原则	(149)
第七节 区别对待原则	(153)
第八节 合理运动负荷原则	(157)
第九节 强化恢复原则	(164)
第五章 龙狮运动训练方法与手段	(168)
第一节 龙狮训练方法与手段概述	(168)
第二节 龙狮训练的整体控制方法	(169)
第三节 龙狮运动训练的基本操作方法	(175)

第六章 龙狮训练计划的制定	(183)
第一节 龙狮训练计划	(183)
第二节 训练计划制定方法	(184)
第三节 多年训练计划的制定	(185)
第四节 年度训练计划的制定	(187)
第五节 阶段训练计划的制定	(188)
第六节 周训练计划的制定	(190)
第七节 课训练计划的制订	(192)
第七章 体能素质训练	(195)
第一节 运动员体能训练概述	(195)
第二节 身体形态及其训练	(197)
第三节 力量素质及其训练	(198)
第四节 速度素质及其训练	(204)
第五节 耐力素质及其训练	(207)
第六节 柔韧素质及其训练	(211)
第七节 灵敏素质及其训练	(214)
第八章 心理训练	(217)
第一节 心理训练概述	(217)
第二节 赛前情绪状态与调节	(220)
第三节 赛中情绪状态与调节	(223)
第四节 赛后情绪状态与调节	(228)
第九章 龙狮运动员选材	(232)
第一节 龙狮运动员选材原则	(232)
第二节 龙狮运动员身体形态测试	(235)
第三节 龙狮运动员心理素质测试	(240)

第十章	运动损伤的预防与处理	(244)
第一节	运动损伤	(244)
第二节	龙狮运动损伤的预防	(248)
第三节	龙狮运动损伤的处理原则	(250)
第四节	常见急性损伤及其处理	(251)
第五节	常见慢性损伤及处理	(264)
第十一章	运动队训练与管理	(273)
第一节	运动队管理的思想基础	(274)
第二节	龙狮运动队管理的主要任务与组织实施要求	(274)
第三节	龙狮教练员与运动员基本素质	(277)
第十二章	龙狮运动竞赛组织与裁判	(282)
第一节	龙狮运动竞赛的组织工作	(282)
第二节	龙狮运动竞赛的编排记录工作	(286)
第三节	龙狮运动竞赛规则简介	(288)
第四节	龙狮运动竞赛的裁判评分	(295)
第五节	基层龙狮运动竞赛的组织	(300)

第一章 龙狮运动概述

中国是龙狮运动的发源地，发源于 2000 年前的汉唐时代。两千余年来，一直颇受人民群众的喜爱，历代相传，鼎盛不衰。特别是随着华人的迁移而传播到世界各地，为当地人民所接受。近十年来，中华民族传统的舞龙、舞狮活动经国家体育总局有关部门的不断挖掘和整理，已发展成为颇具民族特色、极具吉祥喜庆色彩和观赏价值的体育竞赛项目。在中国的文化中，龙狮有着重要的地位和影响，上下数千年，已渗透了中国社会的各个方面，成为一种文化的凝聚和积淀。这种象征着吉祥喜庆、欢乐幸福的龙狮运动已经成为我国广大城乡喜庆佳节最具有代表性的民俗活动，同时，也是目前我国推行全民健身计划、增强人民群众身心健康的重要大众体育项目之一。为促进龙狮运动在国内的普及开展及在世界范围内的推广，国家体育总局于 1995 年成立了中国龙狮运动协会，并多次举办了国际、国内龙狮赛事。目前，在国际上也成立了“国际龙狮总会”，总部设在北京。

舞龙运动是指：舞龙者在龙珠的引导下，手持龙具，随鼓乐或音乐伴奏，通过人体运动和姿势的变化，完成龙的游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等动作和套式，充分展示了龙的精、气、神、韵等内容的一项民族民间的传统体育项目，反映了龙所象征的中华民族不屈不挠、奔腾争跃、喜庆祥和的精神风貌。

舞狮运动是指：由狮头、狮尾组成的单狮，运用各种步形步法，模仿狮子的摔、跌、扒、跃等动态，通过腾、挪、闪、扑、回旋、飞跃等高难动作演绎狮子喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑八态，表现狮子的威猛与刚劲以及惟妙惟肖的安态可聚的神态。在表

演过程中，其舒缓婉转之处，令人忍俊不禁，拍手称绝；其飞腾、跳跃之时，让人胆颤心惊而又昂然振奋。

第一节 舞龙运动的起源与发展

一、龙文化

都说中华民族是龙的民族。那么，龙倒底是什么呢？

在原始社会，远古先民常以自己的敬畏、感激、惧怕的物象作为本部族的标志，崇拜它，敬重它，祈求它的保护，这就是图腾。随着民族的不断融合，多种图腾集合成为了“龙”，它象征着神秘、恐怖和威力。

随着原始农业的出现。人们把伟大的天象尊崇为龙，在春耕中对新年的第一道彩虹，唱起“二月二，龙抬头”，祈望并认定它会给天下带来吉祥、欢乐和幸运。

人们在敬畏和讴歌自然的同时，渐渐地欣赏起自己的生命活力，并在远古神话中把自己的始祖打扮成人首蛇身的英雄，而且认定这些被图腾化了的英雄代表着力量、信念和追求。

后来，按照逻辑和审美的需要，祖先们把心中的图腾加以再包装，定格为一个马鬃、鬣尾、狗爪、鱼鳞而蛇身的无所不能的巨大神灵。于是，这巨大的神灵便穿越千万年的历史烟云，在东方大地上盘旋翻腾，在中华民族的浩瀚心宇中高高飞翔。

龙最深层的内涵，是其多元文化整合为一而又创新、开拓的精神。龙的形象后面隐含着中国人的四大观念：天人合一的宇宙观、仁者爱人的主体观、阴阳交合的发展观和兼容并包的文化观。它几乎囊括了以中国为代表的东方哲学的全部精髓。龙贯穿了整个中国历史，浸润着中国的文化艺术，弥漫在整个中华民族的风俗习惯之中。龙像一条无形的纽带，一条由共同的情感、共同的观念、共同的心理素质交融而成的纽带，把整个中华民族紧紧地系在了一起。

以至于在今天，无论是在中国本土，还是在世界各地，几乎每一个中华民族的子孙，无论他崇拜什么主义，无论他信仰什么宗教，他总会大声地说：我是龙的传人。

龙的故乡虽然在中国，但由于中国有着远古时代族团先民向周边地区迁徙的历史，也由于 2000 多年前西汉王朝的崛起和直至唐、元、清几代在世界政治、经济、文化舞台上的显赫地位，促使了中国与相邻地区和友好国家之间在外交、文化、宗教、贸易等领域的频繁往来与交流，使“龙文化”随之进入并传衍在广袤的亚太区域。

人们从摩岩画像的考古中发现，图腾崇拜大多与舞蹈联系在一起。图腾是一种文化的积淀，舞蹈则是对这种积淀的生动的演绎。中华传统的民间舞蹈文化，蕴藏了丰富的东方思维。自然经济的自足，政治理念的“一统”，伦理道德的“仁义”，审美情趣的“中和”，生命意识的“融合”，最后统合为思维方式的“中庸”——一体化格局，这是农耕文明的典型表征。这一切，都是中国民间舞蹈各种形态的核心内容。无论是癫狂的社火，还是节令的狂欢，所有谢恩、祈祷或逐除，都在表达同样的情感——还愿于神灵，祈求兴旺、吉利、平安。而龙舞，作为中华民族情感的密码载体，正是这种认知状态与价值观念的集中体现。

二、舞龙的起源与发展

早在西汉前期，就已经有了舞龙求雨的记载。董仲舒在《春秋繁露·求雨篇》中甚至记载了在祭祀时如果日子不同，所舞之龙的颜色也就不同，而且舞者人数也不同。如甲、乙日舞龙，必用青色之龙，用“小童八人，皆斋三日，服青衣舞之”；丙、丁日舞赤龙，“壮者七人，皆斋三日，服赤衣舞之”；依次道理而推，戊、己日则用“丈夫五人”，舞者穿黄衣而舞黄龙；庚、辛日用“鰥者九人”，即采用丧偶独存的鰥夫，穿白衣而舞白龙；壬、癸日则舞黑龙，必用年迈的老者六人，也是“皆斋三日，衣黑衣而舞之”。

在上述求雨活动中的记载中，出现了“舞龙”一语，虽然对舞龙的细节没有详细的描述，但我们从中能够知道的是，舞者的衣服与所做的龙颜色一致，舞者5~9人，人数与龙的长度成正比。

另一种龙舞既有礼仪性质，又是娱乐节目，这就是东汉张衡在《西京赋》中描述的“鱼龙曼延”之戏。另据蔡质《汉仪》记载：“正月旦，天子幸德阳殿，临轩。……作九宾彻乐，舍利从西方来，戏于庭极乃毕。入殿前激水，化为比目鱼，跳跃嗽水，作雾障目。毕，化成黄龙长八丈，出水遨戏于庭，炫耀日光。以两大丝绳系两柱间，相去数丈，两倡女对舞，行于绳上，对面道逢，切肩不倾，又蹋局出身，藏形于斗中。钟磬并作，倡乐华，作鱼龙曼延。”这里的“鱼龙曼延”，既有幻术的一面，又有舞蹈表演的成分。以鱼变龙，既暗示着从远古神话到汉代百戏里人们心目中龙之来历与鱼、鳄、蛇等动物的血缘关系，蕴藏着图腾崇拜观念的某种深含不露的秘密，又表达了人们驾驭自然界的强烈愿望，记载着部落间征战、迁徙、融合的历史步履。

这种龙舞经历了魏晋后，被北朝的统治者当成了保留节目。《隋书·音乐志》：“及宣帝即位，而广召杂伎，增修百戏、鱼龙曼延之伎陈殿前，累日继夜，不知休息。”“始齐武平中，有鱼龙烂漫、俳优侏儒、山东巨象、拔井种瓜、杀马剥驴等奇怪异端百有余物，名为百戏。”

隋代，包括龙舞在内的演出曾有更为盛大的场面，《隋书·音乐志》：“大业二年，突厥染干来朝，炀帝欲夸之，总追四方散乐大集东都。初于芳华苑积翠池侧，帝帷宫女观之。有舍利先来，戏于场内，须臾跳跃，激水满衢、鼉、鼉、龟、鳖、水人、虫鱼，遍覆于地，又有大鲸鱼喷雾翳，倏忽化成黄龙，长七八丈，耸踊而出，名曰黄龙变。又以绳系两柱，相去十丈，遣二倡女对舞，绳上相逢，切肩而过。”从演出的内容来看，与汉代的鱼龙曼延之戏非常相似，都是先由舍利兽的戏舞开场，激水、鱼嗽水或喷雾，化为八九丈长的黄龙，黄龙起舞，演出时配以音乐等。

此类皇家举办的规模盛大的演出，缺乏比较形象的资料。不过，一般官僚、贵族观赏的“鱼龙曼延”之戏，可见于山东沂南画像石墓。此墓室东壁横额上有乐舞百戏，其中一组鱼龙曼延之戏有装龙、装鱼、装豹、装大雀和绳技、乐队等，形象、生动地再现了一次颇具规模的演出。此外又有顶竿、跳丸、戏车、马技等杂技，有专门乐队。与《汉仪》、《隋书》所描绘的场景相似，只是少了帝王家那豫大丰享的气派。

20世纪80年代以后，“龙的传人”之说再次深入人心，全国各地的民间龙舞表演再度活跃起来。时至今日，龙舞艺术经过长期发展，形成了形形色色、各具风格的造型和舞姿。按传统民间风俗习惯，在新年佳节和元宵节，各地多以舞龙欢庆。有的民族在二月二耍舞宝龙，三月三舞草龙。广东浦北县在中秋之夜舞“蕉叶龙”，香港铜锣湾在中秋之夜舞火龙。除了这些传统节目，在别的喜庆日子或庆典时，也常常以舞龙来庆贺。与其他传统表演艺术的节目相比，龙舞以具有象征意义和恢弘气势，更适于盛大的节日或场合演出，并有着更为激动人心的效果。近代，舞龙运动随着华人的迁移而广泛传播到世界各地，在当今世界，凡是有华人居住的地方，就有舞龙活动。为了推广舞龙运动及其它民族形式的体育的发展，1994年5月国家体委将舞龙列入体育竞技项目，1995年中国龙狮运动协会在北京成立。1995年2月国际龙狮总会在香港成立，总部设在北京。自中国龙狮协会成立以来，先后出台了《中国舞龙舞狮竞赛规则》和《国际舞龙舞狮竞赛规则、裁判法》。近年来舞龙运动的竞赛已形成规模，国际间的舞龙比赛和表演经常在世界各地举行。这些比赛、表演活动不仅传播了中国的传统文化，更使舞龙运动向规范化、科学化、竞技化、国际化的方向发展。

第二节 舞狮运动起源与发展

狮子并非产于我国，它的故乡远在西亚和非洲。由于狮子的外形雄壮，威武有力，又有百兽之王的美誉，因此，人们往往把它作为权力、威严的象征。早在公元 87 年，与我国相邻的西域大月氏和安息等国为了结好汉室，不远万里把象征吉祥、威武的狮子作为礼物送到我国，很快就引起了朝野的关注，也引起了广大群众对这一瑞兽的喜爱。在此后的两千多年里，不仅常有友邻赠送狮子的记载，而且历代的艺术家们更是将狮子与中国传统的文化艺术有机地结合，创作了无以数计的有关狮子的绘画、石刻、陶塑甚至刺绣织锦，并逐步形成了具有东方特色的狮文化。

狮子虽然不产于我国，但是我们不论在中原或是边塞，不论是在宫殿还是在庙宇，桥头路边，以至生活用具上都可以看到狮子的生动形象，在少数民族的艺术品中，也常常会发现狮子的英姿。许多有关狮子的趣闻、故事，更是广泛流传于民间。

中国的舞狮有北方狮子舞和南方狮子舞，在狮子的造型上南北各异，舞法也不尽相同。

一、北方狮子舞

北方狮子舞以表演“武狮”为主，又称“北狮”、“瑞狮”等。相传是 1500 年前的北魏时代，由胡人从西域传到中原的。魏太武帝将它改称为北魏瑞狮。北狮的外形全身由狮被遮盖，舞狮者只露出双脚，下身穿着与狮被同色的裤子和金爪蹄靴，由两人合作扮一头大狮（或称太狮），其中一人站立舞狮头，一人弯腰舞狮身和狮尾；一个扮作一头小狮（或称少狮），另一个人扮武士，手持旋转绣球作为引导，并先开拳踢打，以球引诱狮子起舞。舞狮动作有跌扑、滚翻、跳跃、搔痒、抓耳等，步法有单提步、跨跳步、击步、碎步、单脚直立、双飞脚、大转身等等，还有滚绣球、过跳板、上

楼台、跳桌等技巧动作。舞狮时配以京鼓、京锣、京钹、乐声抑扬、动作合拍、生动活泼、惟妙惟肖。舞狮一方面需将狮子勇猛剽悍、顽皮活泼的姿态表演出来，同时需把狮子的驯服及一切细腻的小动作展现出来。

二、南方狮子舞

南方狮子舞以表演“文狮”为主，又称“南狮”、“醒狮”等。南狮是广东等地区的舞狮最具代表性，也称作“醒狮”或“岭南醒狮”。广东的舞狮以广州、佛山较有特色。首先南派狮头与北派狮头在造形上有严格区别，北派以写实为基础，它的造型、结构、色彩、装饰和表演以模仿狮子为主。而南派则以神似为基础，同武术相结合，摆脱具体形态的局限。佛山的大头狮子俗称“佛庄、笑狮”，它取唐代石雕狮子的精华，特点是额高、眉精、眼大、口宽带笑。中山、鹤山的狮头稍长、俗称“鹤庄、画形、禽形和豹仔”，特点是眼企、吊眉、咀形有鸭咀和青蛙咀，还有潮汕的龙头狮，清远、英德的公鸡狮，雷州的鸚雄狮等。狮头有大号、二号和三号之分，外貌是以色彩来表现其性格，如红黑狮关公面，黑白狮张飞面，一般人认为红脸黑须的关公面显得雄壮威武，而黑白脸、青鼻铁角牙刷须的张飞面则表现出豪放而粗犷的气势。

广东传统的舞狮讲究技巧和武术功底，一般由2人或3人组成。其中一人舞狮头，一人舞狮尾，另一人舞大头佛，手执大葵扇作引导，后面则有锣鼓队配合，狮子的动作随着鼓点的快、慢、轻、重节春舞出千姿百态。舞狮常用的基本动作有：舐毛、擦脚、搔痒、洗面、挖耳、伸腰、出洞、入洞、望月、惊天、探路、照水、戏水、饮水、过桥、滚地、发怒、寻青、见青、喜青、试青、探青、弄青、采青、食青、嚼青、吞青、吐青、抹咀等，在感情上则以喜、怒、醉、睡、醒、动、静、惊、疑、怕、寻、见、探、望、戏等形神为主。

南派狮艺的步型法有四平马、弓步、子午步、吊丁步、麒麟