

民族传统体育教程

◎ 雷军蓉 主编

舞龙运动



北京体育大学出版社

民族传统体育教程

舞龙运动

雷军蓉 主编

北京体育大学出版社

序

龙是我国古代的民族图腾，是中华民族的象征。舞龙运动伴随着龙的诞生和龙文化的发展而出现，是中华民族具有悠久历史的传统文化和体育项目。几千年来，一直深受广大人民群众喜爱并在民间广泛流传和开展。自 1992 年原国家体委研究拟定《全国舞龙竞赛规则》开始，舞龙运动正式纳入体育比赛项目并得到了进一步的推广和发展，舞龙运动已在全国 30 多个省、自治区和直辖市开展起来。特别是 1995 年中国龙狮运动协会和国际龙狮总会的正式成立，更标志着舞龙运动开始进入规范、有序的管理轨道并被世界所接受，短短的 10 年时间，已有 26 个国家和地区 30 个会员组织加入国际龙狮总会，以世界舞龙锦标赛为代表的各种国际性和国内舞龙赛事活动的不断举办，世界和国内舞龙爱好者的积极参与和技艺的展示，充分体现了舞龙运动独有的体育和文化魅力，表明了这项运动广阔的发展空间和发展前景。

随着我国经济迅速发展和社会的全面进步，舞龙运动已经逐渐由一项传统的体育文化活动，开始形成了独有的一种体育竞赛项目和体育文化形式，并且被越来越多的国人和世人所接纳和喜爱。各种舞龙比赛和活动的频繁举办，不仅使舞龙运动得到了积

极有效的推广和发展，也培养造就了一大批舞龙运动的管理人员、教练员、裁判员等骨干队伍，为舞龙运动进一步发展形成了坚实的基础和宝贵的人力财富。值得欣慰的是，湖南师范大学体育学院雷军蓉女士，以她对舞龙运动的热爱和多年从事舞龙运动的教学、裁判工作的总结和潜心钻研，精心编写了第一部中国舞龙运动的专业教材——《舞龙运动》。该书的问世，不仅填补了我国舞龙运动教学与训练教材上一项空白，对舞龙运动进行了技术理论上的系统总结和概括；更是体现了我国几千年舞龙运动从实践到理论的一次突破，其意义是深远和载入史册的。我衷心的希望从事舞龙运动的各位有识之士，都能从自己的舞龙实践中，致力于该项目的挖掘、研究，以舞龙运动丰富多彩的体育属性和博大精深的文化属性为基点，不断总结和提炼，撰写出版更多的舞龙专著，为舞龙运动的进一步普及发展以及弘扬中华民族传统文化贡献自己应尽的责任和义务。

中国龙狮运动协会主席



2004年5月25日

主 编：雷军蓉 湖南师范大学体育学院

编委会顾问：

李 杰 (国家体育总局社体中心)

雷 军 (国家体育总局社体中心)

编委会主任：

余汉桥 (国家体育总局社体中心业务二部)

李艳翎 (湖南师范大学体育学院 教授)

张继生 (湖南师范大学体育学院 副教授)

编 委：(按姓氏笔画为序)

卫志强 (上海体育学院)

马 庆 (福建厦门集美大学体院)

吕韶钧 (北京体育大学)

祁建华 (国家体育总局社体中心业务二部)

陆大杰 (上海浦东三林文广中心)

肖洪波 (广东外语外贸大学附设外语学校)

陈耀佳 (广东体育学院武重教研室)

周可吉 (重庆市铜梁文体局)

张 智 (湖南师范大学体育学院)

姚树贵 (天津文化局)

段全伟 (北京体育大学)

赵 燕 (武汉体育学院)

编者的话

舞龙运动是中华民族的传统体育活动，具有浓郁的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，就有舞龙运动的开展，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，作为中国民族传统体育文化的一部分——舞龙运动，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舞龙运动的行列之中，以龙为媒、以龙会友、以龙促贸。通过舞龙竞赛，增进了各国人民之间的友谊，促进了经济贸易的发展，使古老的中国舞龙运动焕发了新机，在新的历史时期担负起重要的桥梁作用。1995年1月“国际龙狮总会”在香港成立（总部在北京）。目前加入国际龙狮总会的国家和地区有：日本、马来西亚、菲律宾、文莱、中国香港、泰国、中国澳门、巴西、印尼、美国、中国台北、新加坡、印度、比利时、法国、意大利、墨西哥、荷兰、中国等26个国家和地区。1995年2月，经国家体委批准，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“首届全国舞龙锦标赛”。近10年来，先后举办过全国性比赛10余次，国际性比赛5次，各类培训班以及技术研讨会若干次。舞龙运动已经被越来越多的国家和人民所接受、所喜

爱。但是，舞龙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舞龙运动的使命感认识不足；对舞龙竞赛规则与规程的理解和贯彻执行存在着差异；对舞龙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。针对舞龙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，编写了《舞龙运动》教材，希望能从舞龙运动的发展战略高度出发，尽快提高舞龙教练员与组织者的专业理论水平与素质，规范教学与训练行为，促进舞龙运动的发展与技术水平的提高。

本书分知识篇、技法篇、教学篇、训练篇、规则篇五大部分，详细介绍了舞龙运动的起源与发展，民间舞龙习俗，民间舞龙的主要种类，舞龙基本技术，舞龙组合动作，舞龙规定套路与自选套路，舞龙鼓乐伴奏，舞龙教学的原则，方法与步骤，舞龙训练的任务、方法、原则及训练的组织与实施，舞龙运动竞赛规则与裁判法等。在编写过程中，特别注重知识性、科学性、实用性，以满足广大舞龙运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者的需要，从而促进舞龙运动的发展。

本书的出版，得到了中国龙狮运动协会主席李杰先生的关心和支持，同时还得到众多专家学者的热心帮助，在此深表谢意！

作者简介

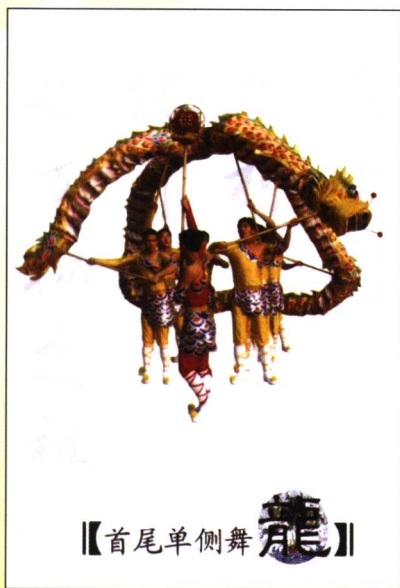


雷军蓉 女，湖南吉首人。1970 年出生，1989 年考入湖南师范大学体育系，毕业后留校任教，从事民族传统体育教学与训练工作。国际级舞龙、舞狮裁判，国家一级武术裁判。

任湖南师范大学体育学院舞龙代表队教练以来，多次带队参加国内、国际比赛，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，荣获男子舞龙自选套路第 2 名。

在从事传统体育教学与训练的同时，积极从事学术研究，先后在国家级、省级学术刊物发表专业论文十余篇，参编教材 2 部，参与省、部课题研究 3 项，多次荣获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。

舞龙运动



舞龙运动



【纵向曲线舞 龍】



【摇船舞 龍】



【首尾单侧舞 龍】



龍



【舞圆场越障碍 龍】



【舞圆场 龍】



舞龙运动



【**龍**舞圆场越障碍】



【首尾单侧舞**龍**】

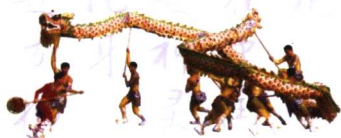


【单跪舞**龍**】



【**龍**舞圆场】

舞龙运动



【纵向曲线舞 龍】



【单跪舞 龍】



【行8字 龍】



【踩背舞 龍】



【K式舞 龍】



【K式舞 龍】



【原地螺旋跳 龍】



目 录

知识篇

第一章 舞龙运动概述	(2)
第一节 龙的形貌	(2)
第二节 舞龙运动的起源与发展	(9)
第三节 民间舞龙习俗节日	(16)
第四节 民间舞龙的文化内涵	(19)
第五节 民间舞龙的主要种类	(26)
一、灯 龙	(26)
二、人 龙	(28)
三、草 龙	(30)
四、百叶龙	(31)
五、板凳龙	(32)
六、段 龙	(33)
七、三人龙	(34)
八、竞技龙	(34)
第二章 舞龙运动的特性与功能	(35)
第一节 舞龙运动的特性	(35)
第二节 舞龙运动的功能	(38)

技法篇

第一章 舞龙基本技术	(44)
第一节 舞龙的基本方法	(44)
一、舞龙珠基本方法	(44)
二、持龙头的基本方法	(44)
三、舞龙身的基本方法	(45)
四、持龙尾的基本方法	(45)
第二节 舞龙基本技术规格	(46)
一、基本握法	(46)
二、基本步型和步法	(46)
三、跳跃翻腾	(48)
四、舞龙单个动作技术分类	(51)
第三节 舞龙常用技术图解	(56)
一、“8”字舞龙类动作	(56)
二、游龙类动作	(63)
三、穿腾类动作	(67)
四、翻滚类动作	(72)
五、组图造型动作	(76)
第四节 舞龙组合动作	(80)
一、游龙与穿腾动作组合	(80)
二、组图造型与游龙动作组合	(81)
三、翻滚与八字舞龙、穿腾动作组合	(82)
四、八字舞龙与穿腾、造型动作组合	(83)
五、组图造型与穿腾、游龙动作组合	(83)
第二章 舞龙规定套路与自选套路	(85)
第一节 舞龙规定套路	(85)
第二节 舞龙自选套路	(102)

第三章 舞龙鼓乐介绍	(106)
第一节 舞龙鼓乐的伴奏	(106)
第二节 鼓	(107)
一、鼓	(107)
二、大鼓演奏方法	(108)
三、小鼓演奏方法	(114)
第三节 锣	(115)
一、大锣演奏	(116)
二、小锣演奏	(118)
第四节 钹 类	(120)
一、钹演奏法	(121)
二、钹的演奏姿势	(123)
三、钹的演奏技巧	(124)
第五节 唢 呐	(125)
一、唢呐持法	(126)
二、吹奏姿势	(126)
三、唢呐吹奏的呼吸方法	(127)

教学篇

第一章 舞龙教学原则	(130)
第二章 舞龙教学的阶段与步骤	(133)
第三章 舞龙教学的任务与方法	(139)

训练篇

第一章	舞龙训练原则	(148)
第二章	舞龙训练的任务与方法	(152)
第三章	舞龙运动训练的实施	(165)
第四章	舞龙运动员的选材	(185)

规则篇

中国舞龙竞赛规则与裁判法	(194)
抽签舞龙比赛规则	(213)
竞速舞龙比赛规则	(223)
障碍舞龙竞赛规则	(231)

知识篇

