



江苏民间舞蹈教程

（女班教材）

刘同春
宋卉婷
刘忆
主编



南京大学出版社



江苏民间舞蹈教程

（女班教材）

刘同春
宋卉婷
刘忆
主编



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

江苏民间舞蹈教程：女班教材 / 刘同春，宋卉婷，
刘忆主编. — 南京：南京大学出版社，2015.12

ISBN 978-7-305-16218-3

I. ①江… II. ①刘… ②宋… ③刘… III. ①民间舞
蹈—江苏省—教材 IV. ①J722.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 270868 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 江苏民间舞蹈教程(女班教材)

主 编 刘同春 宋卉婷 刘 忆

责任编辑 金少帅 束 悦 编辑热线 025-83686308

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16 印张 10.75 字数 240 千

版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-16218-3

定 价 38.00 元

网 址 <http://www.njupco.com>

官方微博 <http://weibo.com/njupco>

官方微信 njupress

销售热线 025-83594756

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购
图书销售部门联系调换

编委会

主 编	刘同春	宋卉婷	刘 忆
编 委	张鑫颖	张瑞雪	
校 对	宋卉婷	刘 忆	
音乐整理	朱晓琦	唐熙宁	
图片拍摄	宋 健		
图片示范	朱曼卿		

综 述

江苏省地处我国东部沿海中心、长江下游,是历史上较早开发的地区之一,自古便是富饶之地、鱼米之乡,有着悠久的文化传统,流淌着几千年的文明。

典型的文化孕育了丰富多彩的江苏文学艺术,江苏民间舞蹈便是其中的瑰宝。在舞蹈历史上,江苏不仅是汉唐乐舞文化兴盛之地,明清时期的历史典籍中仍有不少对当地民间舞蹈的记载。由于江苏的地理位置和历史文化等因素,造成了本省民间舞蹈的多样性和特殊性:流传的民间舞蹈数量众多,内容丰富,形式多样。随着社会的发展,江苏民间舞蹈在历史的演变中不断融合、演变、分化,形成以娱乐性和宗教祭祀为主的两大类别。娱乐性舞蹈形式自由多变,载歌载舞,带有一定的随意性,如各类“花鼓”、“花篮”、“花灯”、“洛子”等。其中“花鼓舞”名目繁多,艺术形式活泼,表演性强,又因地域的差别而具有不同的特点,深受广大群众的喜爱,至今仍是颇具代表性的江苏民间舞蹈之一。宗教祭祀类舞蹈古已有之,早在上古时期,江苏就有了祭祀土地、祈丰谢神的舞蹈——“社祭”。据《吴郡志·风俗》记载,江南“其俗信鬼神,好淫祀”,这种源于上古的祭祀、巫俗活动,代代沿袭,民间至今仍有大量遗存,多以佛教、道教以及民间信仰杂糅的形式呈现,泾渭并不分明。此类舞蹈以娱神为目的,具有一定的仪式感和狞厉神秘的色彩。如苏州的道教舞蹈《打醮法事》,六合等地的《跳五猖》、《解表》,南通的《水鬼求雨》等。

在舞蹈表演方面,江苏民间舞整体可分为模拟性和技艺性两种类型,前者以模拟日常生活和动作动态为主,有着典型的原生态表演的功能性目的;后者发展得较为成熟,不仅有一定的表演套路和表演程式,同时也有很强的娱乐功能。模拟动物的舞蹈表演往往依附道具,是古代“舞像”舞蹈的沿袭,表现的是原始社会的图腾意识。通常由人藏在鸟形或兽形的道具中,拟物作舞,如苏南、苏北皆流行的“狮舞”和“龙舞”等,均属此类。技艺性的舞蹈吸收了武术和杂技的成分,以机械的技巧套路为基础,多持兵器而舞,配以音乐和鼓点,具有较高

难度技巧和表演特征。如无锡的“大刀舞”；镇江丹徒的“刀叉舞”和“渔舟剑桨”；南通地区的“跳马伏”等。技艺性舞蹈之所以在江苏流行，究其原因，除了外来舞蹈文化的影响，以及各地区有“武舞”成分的民间舞蹈的互动交流之外，江苏自古以来冶炼铸造业发达，干将莫邪铸剑的故事家喻户晓，为形成持各种兵器而舞的技艺性舞蹈铺设了一定的历史语境。

从整体的舞蹈风格来看，江苏民间舞蹈因地域不同而呈现出不同的特点。苏南地区的舞蹈因地理风貌山清水秀，物产丰富，加之历史上较少战乱，人民生活相对安定，因此舞蹈的风格总的基调是柔美、委婉、抒情，舞蹈情趣上追求文采风流、诗情雅趣。苏北地区受汉风影响，舞蹈则是刚烈勇武、朴实粗犷、豪放凝重。而介于江南和徐淮之间的苏中地区，如盐城、南通等地的舞蹈，因同时受南北影响，两种风格兼而有之，阳刚与阴柔并济，既有热情奔放的《莲湘花鼓》，也有柔媚纤丽的《花香鼓》舞。当然，风格特色只是从总体而言，具体到某个舞蹈，也会有南北风格的交流与融合。如苏南地区的《渔舟剑桨》、《麻雀蹦》等舞蹈中，也有刀、叉、棍舞的道具，也属于气势雄伟的武舞风格。另外，徐淮地区的“花鼓”、“洛子”、“花篮”中的某些舞姿也有俏丽妩媚、抒情委婉的苏南风格。

新中国成立后，国家曾组织相关人员对江苏地区进行过两次民间舞蹈普查。新中国成立初期，江苏地区曾有 2000 多种民间舞蹈。上世纪 80 年代普查的成果——《中国民族民间舞蹈集成·江苏卷》成书之时，所记录舞蹈只剩下 72 种，大部分以汉族舞蹈“花鼓”、“灯舞”、“模拟舞蹈”、“杂耍武术”舞蹈为主，几乎都有“活体”存在。我们在 2007 年以来的实际调查中，这些曾经流传的舞蹈均以令人惊讶的速度逐渐消失，原有的一些民间舞蹈已面临失传，民间艺人随着年岁的增高相继去世，又无传承人，往往是随着一位或几位老艺人的故去，也随之失去了一种民间舞表现形式。因此，有效地保护和研究江苏民间舞蹈，进行江苏民间舞蹈教学实验已经刻不容缓。

近几年来，我们以保护江苏传统民间舞蹈为出发点，在广泛进行调研、采风的基础上，下大力编写了《江苏民间舞蹈教程》(女班教材)，积极推进教学实验研究，让江苏民间舞走进课堂，使这门专业课程更加系统化、规范化，并使江苏民间舞蹈具备示范作用和推广价值，以填补中国汉族民间舞蹈中江苏民间舞蹈在高校教学中的空白。

这部教材是以女子舞蹈为主要素材，我们从根植鱼米之乡的原生态舞蹈表现中，看到了独特的水文化影响，舞蹈元素多体现在与水的息息相关之处。如舞蹈中多体现出“颤”这一动律特征，皆因渔民乘船出行或劳作时，随船行走所产生的自然韵律而来。再如舞蹈中，对撑船、捕鱼以及水生动物的动作模仿等，都能够窥探到水乡生活，找到研究舞蹈动作的源头。我们下乡采风时，在一些乡镇节庆场面看到了“河蚌舞”、“渔篮舞”等原生态形式的表演，这些珍贵元素

为我们提供了丰富的动作素材以及极大的想象空间。凡是到过江苏的人,无不被水乡景致所深深打动,秀丽婉转的小桥流水、草长莺飞的杨柳翠堤、细雨迷蒙的斜街小巷,都令人沉醉不已。女子轻盈婉约、淡雅温婉、清丽活泼、娇俏可人等典型形象,给人留下深刻的印象。在对生活的表现、景致的描绘、精神的解读中,我们不断地寻求江苏舞蹈风格特点,为江苏民间舞蹈的发展注入新的活力。

这部《江苏民间舞蹈教程(女班教材)》,既吸取了上个世纪80年代我省老一辈舞蹈家收集整理的成果,又是南京艺术学院舞蹈学院教学实验理论与实践的一个总结。在撰写教材过程中,我们主要是进行了素材搜集整理、分类提取动作元素、归纳整合典型动作、编创贴近时代精神作品等相关工作。在实验教学和研究过程中,发表论文十余篇,编创舞蹈作品五个。其中编创的课堂组合获文华艺术院校奖第九届“桃李杯”舞蹈比赛舞蹈教学精品组合课组优秀组合表现奖,《试析吴地“水文化”对江苏民间舞蹈的影响》一文获文华艺术院校奖第九届“桃李杯”舞蹈比赛学术论文一等奖。

《江苏民间舞蹈教程(女班教材)》的内容,包括江苏民间舞蹈的基本体态、动律训练、动作短句、复合训练组合、综合训练组合五个章节,旨在从教学实践出发,遵循民间舞蹈教学规律,体现江苏民间舞蹈风格特征、运动规律以及训练要求。

目前,我们一是以实验课为主要教学形式,使学生系统掌握江苏民间舞素材,并能将其充分应用于表演和创作实践,填补高等艺术院校汉族民间舞教学中江苏民间舞这一空白;二是以专题研究课为主要教学形式,从地理、风俗、人文等角度,分析江苏民间舞蹈文化传统和历史风貌,为江苏民间舞蹈进一步研究、创作和发展奠定基础。

我坚信,有广大舞蹈工作者的不懈努力,江苏民间舞研究、教学必将取得丰硕的成果,江苏舞蹈也必将迎来一个繁荣发展的新局面。

刘同春

2013年5月26日

编写说明

一、教材注重图文并茂,遵循图跟文走的基本原则。利用文字表述对不清之处加以补充说明,增强其形象性。在教学使用中,应以本教材文字为依据,参照相应的音像教材予以实施。

二、本教材中涉及的舞蹈动作名称都以双引号突出标注,所有动作名称均可在第一章《基本形态》或第二章《基本动作》中查阅到具体动作描述。

三、在本教材动作节奏的记录方法中,以常用的 8 拍为一组完整单位或 3 拍为一组完整单位的原则进行记录。

1. 8 拍为一组完整单位的记录方法:

“[N]”表示一个以 8 拍为一组的完整单位;如“[4]”表示第四组的 8 拍。

“[N]—[N]”表示从某组完整单位到另一组完整单位;如“[1]—[3]”表示从第一组的 8 拍至第三组的 8 拍(期间包含第二组 8 拍)。

“[N]—N”表示占有某组 8 拍中的前几拍;如“[3]—2”表示第三组 8 拍中的前 2 拍。

“N—N”表示从某组单位中从某拍到某拍;如“5—8”表示某组单位中从第 5 拍至第 8 拍。

“N—”表示某组单位中的某 1 拍(时值等于 4 分音符);如“7—”表示某组单位中的第 7 拍。

2. 3 拍为一完整组单位的记录方法:

“[N]”表示一个以 3 拍为一组的完整单位;括号后的“×”用来区别 8 拍为一组完整单位的记录方法;如“[4]”表示第四组的 3 拍。

“[N]—[N]”表示从某组完整单位到另一组完整单位;如“[1]—[3]”表示从第一组的 3 拍至第三组的 3 拍。

“×—”表示某组三拍中的 1 拍(时值等于 4 分音符)。

四、文字描述动作时,凡涉及队形调度、动作点位方向变化的,均以“点位方向图”为准。



点位方向图

五、舞蹈动作以人体自身方位结合进行动作记录。人体自身方位是指,在动作描述时,以舞者自身的前、后、左、右为基准,叙述动作的运动过程。如“右起‘软踩步’1次”、“向左转身至8点”。

目 录

第一章 基本形态	1
第一节 手位	2
一、基本手型	2
二、基本手位	3
第二节 脚位	9
一、准备脚位	9
二、基本脚位	9
第三节 体态	12
一、准备体态	12
二、基本体态	13
第二章 基本动作	16
第一节 动律	17
一、颤动律	17
二、摆动律	17
三、拧动律	18
四、划圆动律	19
五、提、压、夹、踩动律	19
第二节 上肢动作	21

一、单臂动作·····	21
二、双臂动作·····	23
第三节 步伐·····	32
一、单一步伐·····	32
二、复合步伐·····	37
三、跳步步伐·····	40
第三章 动作短句·····	44
第一节 平步步伐短句·····	45
一、拾棉花短句·····	45
二、立梗步短句·····	45
三、软踩步短句·····	45
四、套子短句·····	46
五、勾连步短句·····	46
六、拧子步短句·····	47
七、摆腿步短句·····	48
八、回身碎米步短句·····	49
九、三角步短句·····	49
第二节 跳步步伐短句·····	51
一、跳蹭步短句·····	51
二、颠三步短句·····	51
三、踩鼓点短句·····	52
四、横跳步短句·····	53
第三节 固定搭配动作短句·····	54
一、风摆荷叶短句·····	54
二、佳人独骑短句·····	54
三、蹁步撩花短句·····	56
四、三步两搭桥短句·····	57
五、寒鸭凫水短句·····	58

第四章 复合训练组合	59
第一节 动律训练组合	60
一、颤动律训练组合	60
二、拧动律训练组合	63
三、摆动律训练组合	66
四、划圆动律训练组合	69
五、提压夹踩动律训练组合	72
第二节 步伐训练组合	77
一、拾棉花训练组合	77
二、立梗步训练组合	80
三、软踩步训练组合	81
四、套子训练组合	83
五、勾连步训练组合	85
六、拧子步训练组合	89
七、寒鸭凫水训练组合	92
八、摆腿步训练组合	93
九、风摆荷叶训练组合	95
十、回身碎米步训练组合	96
十一、佳人独骑训练组合	97
十二、蹁步训练组合	104
十三、三角步训练组合	105
十四、跳蹭步训练组合	107
十五、颠三步训练组合	108
十六、踩鼓点训练组合	111
十七、三步两搭桥训练组合	113
十八、横跳步训练组合	116
第五章 综合训练组合	121
第一节 体态动律综合训练组合	122

第二节 颠三步综合训练组合·····	124
第三节 拧子步综合训练组合·····	126
第四节 摆腿步综合训练组合·····	128
第五节 软踩步综合训练组合·····	130
第六节 表演性综合训练组合·····	131
 附 录 伴奏音乐·····	135
第一节 动作短句伴奏音乐·····	136
一、平步步伐短句·····	136
二、跳步步伐短句·····	138
三、固定搭配动作短句·····	140
第二节 复合训练组合伴奏音乐·····	141
一、动律训练组合·····	141
二、步伐训练组合·····	144
第三节 综合训练组合伴奏音乐·····	150
一、体态动律综合训练组合·····	150
二、颠三步综合训练组合·····	151
三、拧子步综合训练组合·····	153
四、摆腿步综合训练组合·····	154
五、软踩步综合训练组合·····	156
六、表演性综合训练组合·····	157

第一章 基本形态

基本形态包括体态、脚位、手位和基本舞姿,共四部分,是江苏民间舞蹈训练的首要环节。

体态部分,包括动作准备时和身体运动过程中较常出现的身体形态(即正位体态、别胯体态、横移体态、夹肋体态、出肩体态、回身体态、提胯体态),贯穿于头部训练、上肢动作训练、下肢动作训练及身体动律训练之中,是形成江苏民间舞风格的重要基础。

脚位部分,既包含动作准备时的自然脚位,又强化突出了江苏民间舞蹈动作运行中的常见脚位,为后面的风格性训练组合奠定基础。

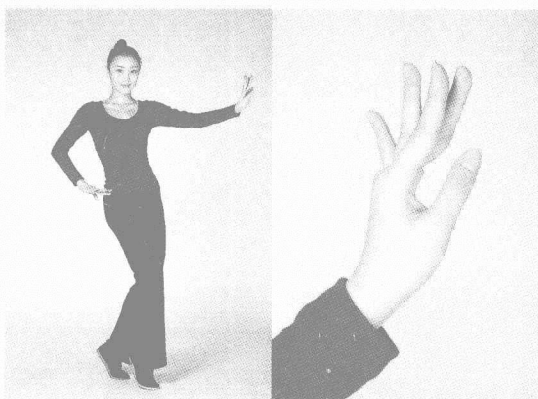
手位部分,着重根据江苏民间舞蹈的风格与特点,对别胯式、撑船式、提托篮式等 14 个基本手位进行单一训练,最终将体态、脚位、手位融于 8 个基本舞姿之中进行整体形态的强化训练,它们或甜美婉约、或俏皮可爱、或灵活乖巧。通过基本形态的单一元素和典型舞姿训练,有助于学生尽快掌握江苏民间舞蹈的基本风格、形成一定的身体动力定型,为基本动作、步伐、动作短句、复合训练组合以及综合表演组合的训练做一个铺垫。

第一节 手 位

一、基本手型

1. 兰花指

做法:大拇指贴近中指的第二指节,其余四指指尖上翘。(见图 1-1、1-2)

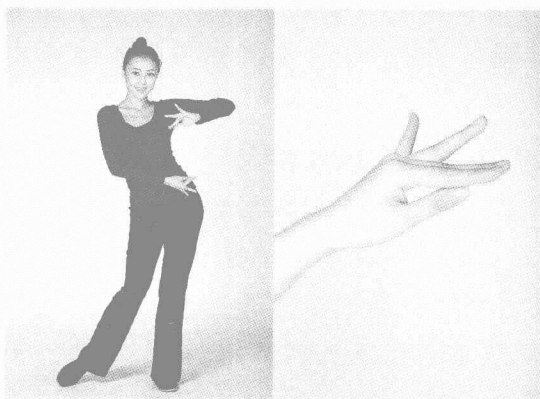


1-1

1-2

2. 捏篮指

做法:大拇指捏于中指与食指的第二指节。(见图 1-3、1-4)



1-3

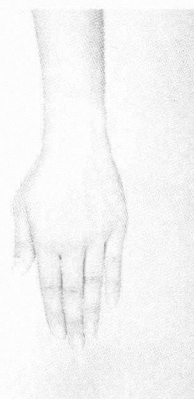
1-4

3. 平掌

做法:五指并拢,大拇指捏于中指指根,食指微抬。(见图 1-5、1-6)



1-5

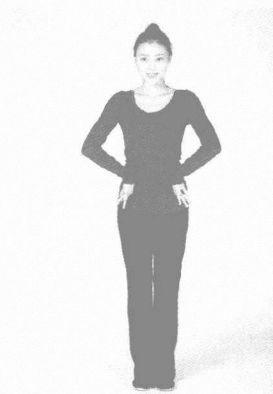


1-6

二、基本手位

1. 别胯式

做法:双手“兰花指”,虎口处别于胯前,手指自然下垂,双肘微向前。(见图 1-7)



1-7

2. 撑船式

做法:双手“兰花指”,左手别于左胯前;右手立掌伸向 2 点。(见图 1-8)



1-8

3. 提托篮式

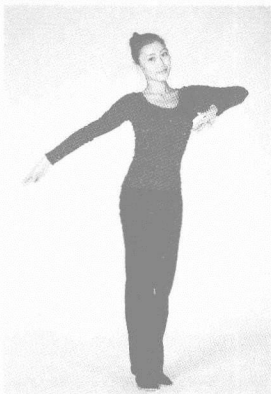
做法:双手“捏篮指”,左手心向上托于右胯前;右手心向下提于右肩前。(见图1-9)



1-9

4. 套子式

做法:右手心向下抬于右肩前;左手抬于胯旁。(见图1-10)



1-10

5. 戏鱼式

做法:双手“捏篮指”,左手虎口别于左胯前;右手立掌伸向2点。(见图1-11)



1-11