

北京市教育委员会科研基地——科技创新平台项目



Intermediate Course for Chinese National and Folk Dance

# 中国 民族民间舞 中级教程

钟宁主编

马胜飞 王一茹 副主编

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

4J0528

北京市教育委员会科研基地——科技创新平台项目

1625628

Intermediate Course for Chinese National and Folk Dance

中国  
民族民间舞  
中级教程

钟 宁 主编

马胜飞 王一茹 副主编

上海音乐出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中国民族民间舞中级教程 / 钟宁主编; 马胜飞、王一茹副主编 - 上海:  
上海音乐出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5523-0593-7

I. 中… II. ①钟… ②马… ③王… III. ①民族舞蹈 - 中国 - 教材 ②  
民间舞蹈 - 中国 - 教材 IV. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 150579 号

书 名: 中国民族民间舞中级教程

主 编: 钟 宁

副 主 编: 马胜飞 王一茹

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 云昊泓 (见习编辑)

装帧设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

---

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

[www.smph.cn](http://www.smph.cn)

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 22 图、谱、文: 352 面

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1 - 2,000 册

ISBN 978-7-5523-0593-7/J · 0528

定价: 58.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

## 《中国民族民间舞中级教程》编辑委员会

主 编：钟 宁

副 主 编：马胜飞 王一茹

编 委 会：(以姓氏笔画为序)

尹 燕 王百灵 白靖毅 关 静

毕利克孜·阿西木 杨金卫 汪云田

陈林琳 陈媛媛 韩 萍

特邀编委：张荫松 金艺华

音 乐：龚小明

绘 图：凌北夏

## 前 言

---

“活到老,学到老”的终身教育理念已被人们广泛接受。仅以北京舞蹈学院继续教育学院为例,每年接受舞蹈再教育的人数已达四千人

之多。

舞蹈继续教育虽已开展三十余年,但迄今国内仍没有一部系统的、适合成年人学习的舞蹈教材。这种缺失直接影响了教学效果。为了提高成人舞蹈继续教育的教学质量,给成人舞蹈教育提供可持续发展的更广阔空间,我院特编写了第一部成人舞蹈系列教材——“中国民族民间舞教程”。

“中国民族民间舞教程”分为初级教程、中级教程、高级教程三个部分。教材的撰写由北京舞蹈学院本科、继续教育学院、附属中学舞蹈学校的骨干教师,以及长期致力于舞蹈继续教育的专家学者共同承担完成。

我国是一个多民族国家,舞蹈作为上层建筑的一部分,它与各民族的社会历史进程、经济形态、文化生活及其传统审美心理等都有着千丝万缕的联系。中国民族民间舞蹈,是舞蹈继续教育的重要组成部分,拥

有深厚的文化内涵与群众基础。我们在异彩纷呈的中国民族民间舞蹈中,除了将传统的汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族和朝鲜族的民间舞蹈纳入教材外,还增添了傣族、苗族等民间舞蹈;在组合的编排中,我们选择了最具有训练价值的舞蹈动作元素,从易到难地进行训练;在舞种安排上,则讲求由浅入深及舞种之间的递进关系。

《中国民族民间舞中级教程》(以下简称《中级教程》)在《中国民族民间舞初级教程》的基础上增加了难度,主要包含了汉族(山东胶州秧歌、山东海阳秧歌、安徽花鼓灯)、维吾尔族以及朝鲜族等三十七个舞蹈组合。在编写体例上,考虑到学生阅读和学习的便利性,本教程的每章都包括概述、基本动作介绍与组合三部分。组合部分又分为动作介绍、音乐、组合编排、教学要求四部分。在本教程的编写过程中,作者强调了其内容的代表性、系统性、实用性和文化性。

1. 以各民族的代表性舞蹈动作作为主干内容。如朝鲜族的呼吸、屈伸和划手,维吾尔族的三步一抬、手腕动作以及垫步,胶州秧歌的正丁字拧步、“8”字扇,海阳秧歌的提沉动律、提拧、磨拧、裹拧、摆步等,并针对这些动作元素对学生进行强化训练,使其掌握民族代表性的主干动作的规格要领、节奏和韵律等,从而领会并展示该民族舞蹈的风格特征。

2. 教学过程循序渐进,训练内容系统完整。内容与教法由浅入深,舞种选择由易至难,舞种中的训练组合更是注重从单一到复合的递进关系。如在朝鲜族舞蹈的教学中,首先要对学生进行单一的身体姿态和呼吸训练,学生在准确把握体态和掌握正确的呼吸方法后,进入手位与基本步伐的训练,只有在完成上述组合的情况下,才进入风格性较强的塔令组合。

3. 舞蹈教材综合、多样,实用性强。教材中大量使用了新的舞蹈

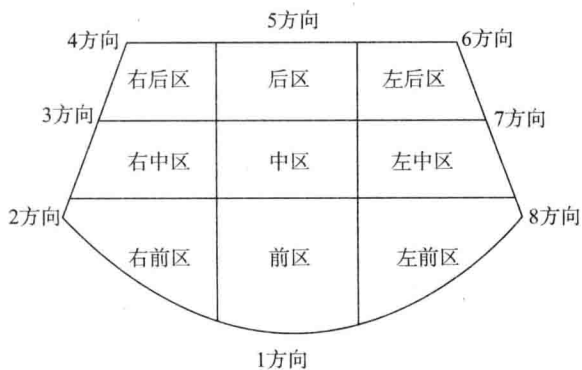
组合,力求给学生提供新知识、新视点。如在胶州秧歌中,除了传统组合以外,我们特别纳入综合性组合训练,以保证教材的多样性。在教材的选择与编排上,我们选择了最实用的内容,并在编写体例上要求一目了然,图文并茂。此外,我们在教学步骤中给出了范例,帮助教师实施教学,教程还将单独出版配套的音像资料,以供教师专用。

4. 注重与舞蹈文化相融合。每章的开头都对本章所涉及舞蹈的文化背景进行全面的阐述,旨在强调教师在教学过程中,应紧密结合所授民族的文化背景等因素,在训练学生身体技能的同时能够加强学生对舞蹈深层文化的理解,让学生充分感受民间舞蹈文化的博大精深,在举手投足间体现民族的文化情感。“以情带舞,以舞示情”,对舞蹈文化的理解最终能反作用于学生对舞蹈动作要领、节奏和风格的掌握。

《中国民族民间舞中级教程》为女班教材,已在北京舞蹈学院使用,希望得到各方的宝贵建议。

## 编写说明

### 1. 方向与区域图



2. 本教程如无特殊说明均以一面为例；动作的左右起动与下肢的左右称谓一致。

3. 动作首次出现方向说明，之后方向若无变化，以首次出现的方向为准。无方向说明的，均以1方向为准。

4. “左起(右起)某某动作几次”表示两次以上的交替动作。



5. “上步(撤步)并脚”指一脚前迈(后撤)步,另一脚迅速跟至正步。

6. “右起(左起)旁迈成左(右)踏步”指右脚(左脚)向旁迈步,左脚(右脚)迅速跟至踏步。

7. 有具体人数的组合均为参考性示范组合,可根据实际情况增减人数和调度位置。

8. 在组合编排中,“(1)”表示一个乐句,“(1)—8”表示第一乐句的1至8拍,“5—(2)4”表示第一乐句的第5拍至最后1拍接至第二乐句的第1至4拍,“(2)4”则表示第二乐句的第4拍。

9. 为解读方便,音乐乐谱使用的“(1)”符号均表示每一乐句的开始处。

## 目 录

---

前 言	1
编写说明	1
第一章 胶州秧歌舞蹈训练教材	1
概 述	1
第一节 基本体态、脚位、扇子部位名称、持扇法及持巾法介绍	3
一、基本体态	3
二、基本脚位	3
三、扇子部位名称	3
四、持扇法	4
五、持巾法	6
第二节 组合	6

一、正丁字拧步训练组合	6
二、“8”字扇训练组合	13
三、平转扇幔扭训练组合	19
四、倒丁字碾步训练组合	29
五、推扇训练组合	37
六、走场训练组合	46
七、综合训练组合	51
第二章 维吾尔族舞蹈训练教材	58
概述	58
第一节 基本体态、脚位、手形及常用舞姿介绍	60
一、基本体态	60
二、基本脚位	60
三、基本手形	61
四、基本舞姿	61
第二节 鼓谱	66
第三节 组合	68
一、步伐、体态训练组合	68
二、动律训练组合	78
三、头眼训练组合	86
四、手腕训练组合	94

五、三步一抬训练组合	107
六、垫步训练组合	117
七、齐克提麦训练组合	127
八、滑冲步训练组合	135
第三章 安徽花鼓灯舞蹈训练教材	146
概 述	146
第一节 基本体态、脚位、扇子部位 名称、持扇法、持巾法及常 用舞姿介绍	148
一、基本体态	148
二、脚位	148
三、扇子部位名称	149
四、持扇法	149
五、持巾法	150
六、常用舞姿	150
第二节 鼓谱	152
第三节 组合	154
一、碎步训练组合	154
二、动律训练组合	160
三、舀扇与三道弯训练组合	166
四、起步训练组合	171

五、车水步训练组合	175
六、大、小兰花训练组合	182
七、扇花训练组合	197

#### 第四章 朝鲜族舞蹈训练教材 207

##### 概 述 207

##### 第一节 基本体态、手形、脚位、手位及

##### 常用舞姿介绍 209

##### 一、基本体态 209

##### 二、基本手形 210

##### 三、基本脚位 210

##### 四、基本手位 212

##### 第二节 鼓谱 216

##### 第三节 组合 217

##### 一、古格里屈伸训练组合 217

##### 二、古格里手位训练组合 222

##### 三、古格里步伐训练组合 229

##### 四、划手训练组合 240

##### 五、安旦训练组合 246

##### 六、扎津古格里训练组合 256

##### 七、塔令训练组合 264

第五章 海阳秧歌舞蹈训练教材	274
概 述	274
第一节 基本体态、脚位、持扇法及 常用舞姿介绍	275
一、基本体态	275
二、基本脚位	276
三、持扇法	276
四、常用舞姿	277
第二节 鼓谱	279
第三节 组合	280
一、提沉训练组合	280
二、提拧训练组合	288
三、磨拧训练组合	294
四、裹拧训练组合	300
五、摆步训练组合	305
六、跺颤训练组合	313
七、浪训练组合	322
八、综合组合	327
附录 常用动作名称目录	333

## 第一章 胶州秧歌舞蹈训练教材

### 概 述

胶州秧歌又称“地秧歌”“跷秧歌”等,流行于山东省胶州湾一带的农村,以山东省胶州县东小屯、南旺等村最为盛行。胶州秧歌与海阳秧歌、鼓子秧歌并称山东三大秧歌,以“三弯九动十八态”“抬重落轻走飘”的舞蹈风格动律而闻名。

胶州秧歌的表演形式分为“大场”与“小戏”两部分,主要角色包括“鼓子”“棒槌”“翠花”“扇女”“小嫚”“膏药客”等,其中以女性角色最具代表性,这与齐鲁大地滋生的以儒家为主体的中国传统文化密切相关。在儒教为核心的封建社会,缠足这种肉体的束缚桎梏着妇女们的精神世界,并潜移默化于舞蹈中,歪打正着地促成了胶州秧歌中女性动作形态妩媚柔韧、阴柔含蓄的别样之美。

胶州秧歌的女性角色有“翠花”“扇女”和“小嫚”,因各自的年龄、性格等不同,其所体现的舞蹈动态自然各具特色。“翠花”性格爽朗、泼辣、干净利落,故其动作舒展开放、幅度较大,展现出农村中年妇女那种风风火火又不失温柔的纯朴之美。“扇女”乐观贤惠,偶有张扬但不失身份,舞姿机巧空灵、温柔淑静,体态婀娜轻盈,将农村少妇那种腼腆细腻而又充满朝气的美体现得淋漓尽致。“小嫚”则阳光活泼,动作灵巧欢快,扇飞如蝶舞,动感十足,体现出农村小姑娘俏丽清纯以及掩饰不住的青春活力之美。

人们常用“抬重、落轻、走飘、活动起来扭断腰”来形容胶州秧歌的动律与风韵。其复杂的动律特征,具体可概括为“抻、韧、拧、碾、扭”五种。“抻”“韧”,所强调的是舞蹈动态过程中力的延伸之美。“抻”,即动作达至极限空间时所呈现的瞬间持续形态,从而彰显出一种力的纵深感。如:丁字拧步向前、上推扇、身旁转扇、丁字拧步后退、胯旁转扇、遮羞横拉扇。此组动作由于换脚拧步快于姿态形成的过程,故在上推扇时,便将韧劲由脚、膝、腰、肩、头、双肩、指尖延伸至末梢神经之外,这种节节渐进的动作表达,在视觉传达上给人一种丰厚饱满之感。“韧”,则是指流动中力的表达,比如小臂的绕“8”字与手推、翻腕的配合,不仅能训练学生对身体协调性的掌控能力,还营造出一种绵延不断的力的美感。

“拧”和“碾”是形成胶州秧歌“三道弯”体态特征的关键。脚下发力的“碾拧”、腰为轴的“拧扭”,都会使身体线条自然弯曲,呈现出柔和的“三道弯”体态。“碾拧”,主要针对脚部动作。在移动重心的过程中,膝部被推动,反射于主、动力脚的拧动交换,形成了“碾拧”的律动特征,呈现出“重拾轻落”的力度美感。

“扭断腰”形象地道明了胶州秧歌“扭”的典型特征。其一招一式都强调一个“扭”字,可以说,“扭”是山东秧歌韵律的核心部分。所谓“扭”,是以动力脚脚掌与脚跟的碾动为运动支点,从而带动腰及上身各部位的扭动,以形成流动中“三道弯”的曲线特征。在舞动中,胶州秧歌这五大动律循环往复、紧密相连,构成统一和谐的运动整体,呈现出伸与收、强与弱、快与慢的动态美,使舞蹈生动细腻,更具神采。

本教材以胶州秧歌的五大动律特征为重点训练内容,始终坚持将理性的总结贯穿于动态的训练之中,强调不仅要把握其外在形态,更应注重刻画人物的内在心理及其审美追求。



## 第一节 基本体态、脚位、扇子部位名称、持扇法及持巾法介绍

### 一、基本体态

做法：正步，重心前倾；提胯拔腰；含胸垂肩；眼睛平视。

提示：胶州秧歌同时强调“三道弯”的体态特征，主要体现在动态流动过程和静态舞姿中，以动力脚为运动支点带动腰及上身各部位的扭动，形成流动中“三道弯”的曲线特征状态和拧腰、让胯，略腆腮的“三道弯”体态[见图 1—1]。



图 1—1

### 二、基本脚位

#### (一) 正步位

做法：双脚自然并拢，脚尖对前[见图 1—2]。

#### (二) 正丁字位

做法：前脚脚尖自然打开，后脚脚掌外沿着地，脚背包住前脚脚踝处，双膝靠拢成三道弯[见图 1—3]。

#### (三) 倒丁字位

做法：右脚小八字，左脚由右脚前回扭脚尖向 2 方向，前脚外沿用力，自然扭脚[见图 1—4]。

### 三、扇子部位名称

扇子分为：扇口、扇面、左扇角、右扇角、小扇骨、大扇骨、扇柄和扇轴八处[见图 1—5]。