



高|校|学|术|文|库  
艺术研究论著丛刊

# 中国民族民间舞蹈的 动作与技巧分析

王宁 著

非外借



中国书籍出版社  
China Book Press

# 中国民族民间舞蹈的 动作与技巧分析

王 琳 著



高校|学|术|文|库  
艺术研究论著丛刊

# 中国民族民间舞蹈的 动作与技巧分析

王宁 著



中国书籍出版社  
China Book Press

## 图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间舞蹈的动作与技巧分析/王宁著. —北京:  
中国书籍出版社, 2016. 10  
ISBN 978-7-5068-5891-5

I. ①中… II. ①王… III. ①民族舞蹈—研究—中国  
②民间舞蹈—研究—中国 IV. ①J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 252461 号

## 中国民族民间舞蹈的动作与技巧分析

王 宁 著

---

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 张 娟 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 450 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5891-5

定 价 56.00 元

---

# 前 言

舞蹈与其他艺术门类一样,起源于人类劳动和其他多种生活实践,是社会生活的反映。

舞蹈是通过节律化、造型化和表情化的人体动作塑造艺术形象,来表达人们思想感情的一种艺术形式。因此,舞蹈追求艺术美,并具有教育功能、认知功能和审美愉悦功能。

我国的民族民间舞蹈能够促进人们身心的全面发展,是美育的重要手段之一。它使人动作协调、反应灵敏,有力地促进人脑迅速地发育成长;使人筋骨柔韧、肢体强健、精神振奋、心灵净化;增强人们之间的情感交流和社会凝聚力,对人们道德情操的教育有着深远的影响。

舞蹈艺术发展到今天,为了使它更能适应不断变化的经济社会,发挥弘扬我国文化、传承民族精神的作用,要不断对我国的民间舞蹈进行丰富和发展。这就需要对我国民族民间舞蹈的创编有一个系统的研究,总结出我国民族民间舞蹈编排的一些动作与技巧,给从事我国民族民间舞蹈的人来参阅。

全书共六章,其中第一、二章为我国汉族舞蹈的基础知识,包括秧歌舞蹈、花灯和花鼓灯舞蹈的动作与技巧,以及人体基本部位方位,组合舞蹈动作的技巧等。第三章为东北地区少数民族民间舞蹈的技巧分析,包括蒙古族和朝鲜族民间舞蹈的动作与技巧分析。第四章至第六章为我国西北和西南地区的少数民族的舞蹈,以维吾尔族、藏族和傣族为代表,将这些民族舞蹈结构的创作和创编技法等展示出来。

在写作过程中,本书注重突出系统性、综合性和针对性三个

特色。

一、系统性。本书较全面、系统地讲述舞蹈编创知识,使读者能对如何编创民族民间舞蹈有一个清楚、明确的了解和把握。

二、综合性。由于文字对舞蹈动作的描述有很大的局限性,因此在本书中运用了大量的人物简笔画来补充文字力量的不足。这些人物简笔画虽没有深厚的美术功底,但是其基本能够准确说明动作的线路和舞蹈风格。

三、针对性。舞蹈理论来自舞蹈实践,在内容上本书是对民族民间舞蹈实践经验的概括和总结,可以直接服务于舞蹈人员和舞蹈编创人员。

但是,俗语有“文无定法”之说,历来有关艺术的创作的理论研究总结的都是一般原理,并不能代替艺术家个人的生活阅历、个性禀赋和独创性的艺术实践,因此,在实际的舞蹈编创中,还需个人自身的实践和努力。最后,衷心希望有更多的人能投入到民族民间舞蹈事业中,为我国的舞蹈事业做出贡献。

作者

2016年7月

# 目 录

第一章 汉族秧歌舞蹈 .....	1
第一节 汉族民间舞蹈简述 .....	1
第二节 东北秧歌舞蹈动作与技巧 .....	9
第三节 山东鼓子秧歌舞蹈动作与技巧 .....	31
第四节 胶州秧歌舞蹈动作与技巧 .....	38
第二章 汉族花灯与花鼓灯舞蹈 .....	49
第一节 花灯舞蹈动作与技巧分析 .....	49
第二节 花鼓灯舞蹈动作与技巧分析 .....	71
第三章 东北地区少数民族民间舞蹈 .....	91
第一节 蒙古族民间舞蹈动作与技巧分析 .....	91
第二节 朝鲜族民间舞蹈动作与技巧分析 .....	120
第四章 西北地区维吾尔族民间舞蹈 .....	134
第一节 维吾尔族民间舞蹈动作基础 .....	134
第二节 维吾尔族民间舞蹈动作技巧分析 .....	158
第五章 西南地区藏族民间舞蹈 .....	179
第一节 藏族民间舞蹈动作基础 .....	179
第二节 藏族民间舞蹈动作技巧分析 .....	211

第六章 西南地区傣族民间舞蹈 .....	226
第一节 傣族民间舞蹈动作基础 .....	226
第二节 傣族民间舞蹈动作技巧分析 .....	232
参考文献 .....	271



# 第一章 汉族秧歌舞蹈

我国是一个拥有 56 个民族的大家庭,由于汉族占总人口的 90%以上,所以汉族民间舞是中国民间舞蹈中的重要组成部分。由于各地人民的生活环境、风俗信仰、审美理想、审美习惯都大不相同,使民间舞也各具风采。

汉族民间舞蹈种类繁多,在民间中广为流传的有龙舞、狮舞、灯舞、绸舞、秧歌等。现经专家整理加工已进入课堂的有东北秧歌、云南花灯、安徽花鼓灯、山东胶州秧歌和鼓子秧歌等。

## 第一节 汉族民间舞蹈简述

### 一、汉族民间舞蹈的概况

汉族自古以来歌舞活动就丰富多彩,并随历史的进程从未停止过传衍与发展。对于今天的城市居民来说,出于高度紧张的工作和生活;狭窄的居住空间与相对疏远的人际关系;外来文化因素与高科技娱乐的引进等多种因素,使城市中的一代代后人,已在逐渐忘却、脱离、以致根本不了解和不再会跳自己民族的舞蹈。而时常由此导致做出汉民族没有舞蹈的结论。其实,汉族的民间舞蹈不但内容丰富,而且种类繁多、风格各异。即使是相同种类的歌舞,因地区的不同,也会在风格、装扮和表现形式上各有特色、独具魅力。

有着悠久历史和灿烂传统文化的汉族,是中国的主体民族。汉民族系属汉藏语系汉语语族,人口约占全国总数的 93.3%,主要分布在中国的东部、中部和东南部广大地区。

### (一)传统节日中的舞蹈

一年一度的春节,是汉族最为隆重和热烈的传统民俗节日。人们对于一年新春伊始、万象更新的祝福,对于未来五谷丰登、人畜兴旺的祈求,以及获得一年中唯一一次身心的彻底放松和欢乐,便把所有的时间和心力统统贯注在春节期间所举行的活动之中。

只要在汉族生活的地区,从农历的腊月下旬至新年的几乎整个正月,都可称作春节期间。人们怀着激动的心情,从制作新衣、清洁宅院、准备祭祀供品、筹做节日佳肴到准备欢庆活动仪式、演出等倾注着百般的热情,以获得对新一年期盼的实现。冬季的正月,是中国所有农区的农闲期,为筹划、欢庆春节提供了条件。在汉族,春节的民众欢庆活动,因南北方地域的不同,而分别开始于正月初三或初五,但基本都以正月十五的灯节作为活动的最高潮和终结。当然,也有个别地区,在正月二十八还要举行一次“团圆年后的再团圆”。

### (二)春节的民众活动

民众活动中至今仍保留着一些开始于宋代和清代的民间歌舞形式。自古华夏民族以龙为图腾,在漫长岁月中龙已逐渐被人们神化,被当作既可腾云驾雾、又能翻江倒海,主宰农田旱涝的神灵,而被以农耕为生的汉民族所尊崇、祭拜。因此,在从南到北的汉族地区便出现了春节时,被人们舞耍于震耳欲聋的爆竹声中,千姿百态、无以数计的各种龙形。其中最被人们熟悉的要算是形体硕大、长达 10 米左右,用彩绸扎起来的“布龙”或“彩龙”。

### 1. 龙舞

龙舞是数名男子高举支撑龙体的木柄,在穿梭奔跑之中表演“龙打滚”“龙摆尾”“金龙缠玉柱”等极有气魄的造型舞蹈。此外,流传在浙江,由众多女子双手各持云朵和莲花,在优美抒情的荷花舞之后,由荷花花瓣为鳞片连接成的《百叶龙》,在耍龙人逗引下浮游于彩云之间,真是惟妙惟肖,令人瞠目;南方水稻之乡,以稻草扎成龙形、龙体,遍插燃香,专门舞耍于年节深夜的“草龙”,宛如一条飞舞于夜空、星光闪烁的火龙,在硝烟缭绕中盘旋、飞舞,别有风采。

### 2. 地龙

地龙是清代流传下来,预祝来年风调雨顺的象征;将制作精美的小龙缚于长凳之上,由三名男子各举一凳腿,奔跑跳跃、翻转作舞于喧天锣鼓之下的《板凳龙》,是黄河以南省份被人喜爱的龙舞形式。此外,把龙体分为若干“段”或“节”的《段龙》《五节龙》;由一人独自戏耍,留存于苏杭和川北,小巧的“苍龙”“纸龙”;还有鲜为人知的延续于浙江沿海渔村,几乎没有龙形而呈船状的“首饰龙”“十八档龙”等,真是异彩纷呈、数不胜数。春节期间,这些飞舞在汉族广大地区品种各异、形态离奇的龙形,充分显示着龙的传人悠久的历史与浩瀚的文化。

### 3. 狮子舞

汉族狮子舞源自汉代由西域传入的假形舞蹈。随着佛教文化的流传,新春之际在霹雳炸响的爆竹声中“舞狮”,逐渐成为人们避邪免灾、吉祥纳福不可或缺的形式。形态可掬、温文尔雅,以表演戏球、踩踏板为主,与人亲昵似猫的“文狮”和矫健迅猛、虎视眈眈,以高难杂技性表演为主的“武狮”,基本成为北、南两方风格迥异的两种“狮舞”形式。“狮舞”除以上表演形态外,还有至今流传在陕西省城固县的“狮舞”一绝:“笑和尚耍狮”。这个由笑和尚与被玉皇大帝贬到人间赎罪的狮子间的戏剧性表演,过去达108段之多。其表演既可令人啼笑皆非,又可见人性化狮子的精彩表

演,是当地人们春节时最为盼切的节目。

### 4. 秧歌

秧歌是春节群众欢庆活动中,起着承前启后、烘托气氛的大型歌舞形式。这里所指的“秧歌”不仅仅是单一的“秧歌舞”,而是包含着数十种歌舞形式所组合的文艺演出队伍。这支队伍既要在走街串巷中做行进表演,又要最后集中于旷场做正式的歌舞演出。因此在北方,人们索性就把过去有着祭祀色彩,而今完全成为春节娱乐式的民间文艺形式称为“社火”或“秧歌”,把这支浩荡的队伍统称为“秧歌队”。秧歌队的最前方,由高举象征来年风调雨顺大伞的艺人率领下的“龙舞”“狮舞”舞队位于队首;接下来是一队队手提腰间彩绸翩翩作舞,能走出“双葫芦”“四门吊斗”“绕浪花”各种图案的“大场”表演和由专门表演青年男女间纯真爱情舞蹈“小场子”的著名艺人所组成的“秧歌队”;然后是腰间横挎红色腰鼓、踏着激越鼓声的年轻人,表演着令人眼花缭乱的“打虎式”“回头望月”“紧三槌”等套路的“腰鼓队”;在后面是腰系竹马或旱船,扮演新郎送媳妇回娘家的“跑驴”或“跑旱船”;脚踩丈八高跷、穿戏装、彩绘脸谱的“高跷队”;扮成长腿、尖嘴仙鹤与不断开合蚌壳的河蚌,相互配合表演着民间寓言故事“鹬蚌相争,渔人得利”故事;接下来还有名为《火盆架子》的队伍,那是把冬季用于取暖的炭盆架,用绳子将其悬挂在肩上。盆架以绸布、花草装饰,表演者戏装打扮,表演一段段脍炙人口的戏曲节目《水漫金山》《草桥相会》等剧目。在这些重头表演队的后面,还会跟随着来自附近各村的儿童“霸王鞭队”、舞于两根扁担之上的技巧性“胸鼓”表演;源于道教,在头、肩、双手各放置和托拿点有燃烛的荷花形瓷碗,进行杂技式表演的《荷花碗》;缚于高竿之上,保持多种姿态的人物造型《抬阁》等,被欢天喜地、熙熙攘攘的人们拥簇着一同前往最后进行表演的旷场。

由各个村镇陆续举行的这种热烈而欢腾的歌舞庆祝形式,将贯穿整个春节期间,直到正月十五的“灯节”,再添加上无数挂于街巷两侧名目繁多、色彩斑斓、巧夺天工的燃灯,真使人难辨自己

身置人间还是瑶池。

汉民族民间节日歌舞之丰富和广博,是难以述说完整和全面的。所以,千万不要认为拥有庞大人口的汉族是没有民间歌舞的民族。

### 二、民族民间舞蹈的分类

我国是多民族国家,汉族在我国人口中人数最多,分布最广,民间舞蹈内容丰富形式多样。据不完全统计,全国汉族民间舞约数千种,仅陕西就有 260 多种。其中比较有名、影响较大的有龙舞、狮子舞、秧歌、绸舞、跳春牛、彩球舞、二人台、灯舞、高跷、跑旱船、腰鼓舞等。按照汉族民间舞蹈活动的目的和形式,可以分为下列种类。

#### (一)以活动目的区分

##### 1. 民间社火类

民间社火类舞蹈,是以春节时期广场上群众喜庆活动为主的一种民间舞蹈形式,内容丰富,形式多样,具有广泛的群众性,不论是秧歌还是花灯,虽然称谓不同,但性质同属民间社火。

##### 2. 民间祭祀类

民间祭祀类舞蹈,是民间祭祀时所流传的巫祀、打鬼、跳端公、打丧鼓、祈雨,以及婚丧嫁娶等活动中所表演的舞蹈。人们借助舞蹈达到娱神、祈求消灾免难、吉祥平安的目的。

##### 3. 地方小歌舞戏类

这类舞蹈属于民间小对对戏范畴。宋元之后,民间在原有歌舞的基础上,发展形成了具有一定内容情节和人物形象的锣鼓杂剧表演,不仅具有民间地方戏曲的雏形,还融合了许多古代乐舞元素,形成了独有的载歌载舞表演形式和特征,如陕西省至今流行的《二人台》《花鼓子》《小场子》《地围子》《端公戏》《韩城秧

歌》等。

### (二)以表现形式区分

#### 1. 鼓舞类

鼓舞类舞蹈指鼓和舞相结合的节目,是汉族民间舞蹈流传广泛、影响深远、具有代表性的舞种,也是起源最早的一种民间舞蹈。据有关史料记载,我国周代编创歌颂武王伐纣丰功伟绩的《大武》就是以鼓为伴奏的舞蹈。数千年来所形成的“以鼓作舞”“鼓以舞之”成为汉族民间舞蹈的又一特征。仅陕西省现有的鼓舞形式就有60种,其中有扬名全国的安塞腰鼓、洛川蹩鼓、宜川胸鼓、韩城行鼓、咸阳牛拉鼓、汉中羊古鼓以及刁鼓、跑鼓、抬鼓、素鼓等,形式多样,风格鲜明,在击鼓舞蹈表演中展示了中华民族的昂扬斗志和气宇轩昂的精神风貌。

#### 2. 秧歌

秧歌是中国(主要在北方地区)广泛流传的一种极具群众性和代表性的民间舞蹈的类称,不同地区有不同称谓和风格样式。在民间,对秧歌的称谓分为两种:踩跷表演的称为“高跷秧歌”,不踩跷表演的称为“地秧歌”。近代所称的“秧歌”大多指“地秧歌”。秧歌历史悠久,南宋周密在《武林旧事》中介绍的民间舞队中就有“村田乐”的记载,清代吴锡麟的《新年杂咏抄》中明文记载了现存秧歌与宋代“村田乐”的源流关系。

#### 3. 拟兽类

在纳西族地区流传的“拟兽舞”相传系由内地传来。明末清初之时,孔子第六十六代孙孔熙询到丽江建孔庙、兴孔学之时,将此舞蹈整套带至丽江,并“顺携专门艺人操之”,今已成为纳西人民喜闻乐见的民间舞蹈。每逢春节期间,在锣、镲、鼓的伴奏下,都要跳这类舞蹈。它以动物的形状制成大型道具,人们拿着或披挂起来舞动。

#### 4. 跷技类

跷技类舞蹈,如芯子、高跷、亭子、杠子老爷等,均属古老的传

统形式。我国宋代亦有变跷、芯子等形式。比如常见的踩高跷，均在锣鼓的伴奏下，演员踩着二三尺高的高跷，做些扳腿、劈叉、跳跃、上桌等动作，以展示人民群众欢度春节时的喜悦心情。

### 5. 武术类

武术类舞蹈属民间武术和舞蹈结合的形式，如八打棍、黑虎鞭、洪拳鼓以及一些民间拳术表演的节目等。如“二鬼打架”，又称“小人打架”“二鬼摔跤”，常在春节闹社火或庙会广场上表演，表演者双双爬地出场，在节目高潮时上身略抬起，双臂离开地面，向一侧旋转的同时，双臂也随着身体旋转的方向抡起一只事先准备好的假腿，看起来就像是一个人将另一个人抱起来旋转一样。

### 6. 歌舞类

歌舞类舞蹈指载歌载舞的节目，如《小场子》《地围子》《跑红灯》等，以及流传于陕西安康、商洛一代的小歌舞“地蹦子”“跑场花鼓”，渭南市流传的韩城秧歌、渭花秧歌等。此种形式大都将歌、舞、戏、对白组成一体，节目短小精悍、生动活泼、情绪盎然、诙谐幽默，多由一丑一旦对歌对舞，演出形式与场地不受限制，形式活泼多样，艺人在桌子上表演就称为“小场子”，在地上表演就称为“地蹦子”。

## 三、汉族民间舞蹈的艺术特色

汉族民间舞蹈，由于不同的地理环境、气候条件、物质条件和文化等，素有“南柔北刚”之分，但就整体而言，与少数民族的民间歌舞相比，汉族舞蹈又共同拥有以下七种特点。

### （一）载歌载舞

汉族民间舞蹈常用的一种表现形式便是载歌载舞，花灯、花鼓、各类秧歌都具有这个特点。比如江西的乐祭舞、安徽的花鼓灯等，其表演形式都是歌舞相间。

### (二)借助道具

巧妙应用道具是汉族民间舞蹈的另一特点,道具的应用增加了人物的形象感,人物情绪的表现力也有所增强。各种汉族民间舞蹈,没有一类不是手持道具的,不是舒扇子,就是舞手绢,或敲击各类鼓,借以抒发感情,达到“托物恋情”“借物抒情”的目的。舞蹈与道具的默契配合更好地形成了汉族民间舞蹈的鲜明特色。

### (三)技艺结合

许多民间艺人重视从各种地方戏、杂技、武术和民歌中广泛汲取和借鉴有益经验,促进民间舞蹈内容与形式不断地创新突破和发展,使民间舞蹈始终保持着盎然生机和无限活力。民间舞蹈一般都是在祈年、祭祖、庙会、迎神会中进行表演,如果表演者能在演出中不断地创新发展,做到精益求精,就会赢得观众的喝彩。如花鼓灯,就是从庙会表演发展成集歌、舞、技、戏为一体的表演,善唱者的歌声随着夜风可远飘一二里外,善舞者的筋斗也越翻越绝,显示了民间艺人的艺术创造才能。

### (四)形象鲜明

民间舞蹈具有鲜明的地域和个性特征,并以不同的形象和韵律,显示不同的舞蹈风格。如胶州秧歌中女角的三种形象,翠花、扇女和小鳗,就形成不同年龄妇女的性格特征。汉族民间舞蹈除了情绪性的舞蹈外,也必有一定的人物形象或者故事情节叙事舞蹈,以求形象的生动、活泼、鲜明与可爱。

### (五)情节生动

在陕北春节闹秧歌的时候,有这样一个小场性表演节目,“猴子耍老虎”。一个戴猴子面具扮猴子,另两个人身披虎皮,一人调虎头一人舞虎尾。锣鼓声中,先是猴子上场发现一片山桃林,正在抓耳挠腮津津有味地吃着桃子时,出现了一只大老虎想吃掉猴



子,待三个人舞至高潮时,老虎一口吃掉了猴子(舞猴者从虎头下钻进虎肚),舞雉者像孙悟空钻进铁扇公主的肚子中一样,在老虎肚子里闹得天翻地覆……这样有故事情节的舞蹈在汉族民间舞蹈中是经常可以见到的。具有故事情节,可以说是观众传统的审美习惯对艺术表演的一种追求。

### (六)借物寓情

汉族民间舞蹈常用成语、民间谚语来作为表演或动作的名称。比如舞蹈队形的变化,什么“二龙戏珠”“龙凤呈祥”,都是用一些吉祥语,既使表演通俗易懂富有传统文化气息,又表达出人们对生活的美好期盼。

### (七)鼓舞结合

鼓在中国传统文化中的历史源远流长,中国各地的汉族民间舞蹈“以鼓作舞”“鼓之舞之”,展示了鼓与舞相互依附、密切结合的“骨肉相连”关系。仅陕西省而言,在各地流传的鼓舞近60种。其中不仅有名传遐迩、在国内外有较大影响的安塞腰鼓,还有历史悠久、风格各异的宜川胸鼓、华县背花鼓、韩城行鼓,以及澄县的洪拳鼓、合阳的上锣鼓、宝鸡的刁鼓、洛川的整鼓等,显示了陕西鼓舞文化的悠久传统和丰厚的文化内涵。

## 第二节 东北秧歌舞蹈动作与技巧

### 一、基本动作介绍

#### (一)基本体态

做法:正步,重心前倾;双膝略屈,提胯、拔腰;含胸、垂肩;眼