



上海市舞蹈学校
建校 50 周年
系列丛书



苏皖风格民间舞 教材与教法

朱 蘋 著

IPH
出版社
PH.CN



上海市舞蹈学校
建校50周年
系列丛书

J722.2

5

苏皖风格民间舞 教材与教法

朱 蘋 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

苏皖风格民间舞教材与教法 / 朱苹著. —上海: 上海音乐出版社,
2010. 3

ISBN 978-7-80751-443-5

I. 苏… II. 朱… III. 民间舞蹈—华东地区—教材 IV. J722. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021649 号

书名: 苏皖风格民间舞蹈教材与教法

著者: 朱 苹

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民

封面设计: 陆震伟

插图绘画: 王秋萍

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社论坛: BBS.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

印刷: 上海市北印刷 (集团) 有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: 6 2/3 插页 1 图、谱、文 120 面

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

ISBN 978-7-80751-443-5/J·393

定价: 25.00 元

读者服务热线: (021) 64315066 印装质量热线: 64310542

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

上海市舞蹈学校建校
50 周年系列丛书编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 刘小琴

编 委：张鹏尧 姚婕红 陈 琳 蔡丽君

宁 治 姚 青 程沛然 安淑敏

序

舞蹈是一门最能表现人的生命情调,最直接有力地展现人的生命力的艺术。进入二十一世纪,随着人民群众生活水平、生活质量的提高,舞蹈又一次迎来其发展的黄金时代,她已成为与人们日常生活融合最为密切的艺术形式之一。

在上海市舞蹈学校即将迎来建校 50 周年之际,舞蹈系列校本教材的出版为广大舞蹈艺术教育者和爱好者献上了一份适时的厚礼。这是曾为国际国内培养了大批舞蹈艺术家的上海舞校优秀教师集五十年智慧结晶而撰写的系列教材,它充分结合了舞蹈教学的生理特性和心理特点,融知识性、训练性和实用性于一体,强调了舞蹈训练的规范、系统和科学性。整套系列教材图文并茂,学术性尤为突出,也有可操作性,对于从事舞蹈教学研究的专业人员和实际承担课程教学的一线教师都有重要的参考价值和借鉴作用。

我一直认为艺术与科学是整个文化事业不可或缺的两翼。有了这两翼,我们的文化事业定会展翅飞翔! 让我们站在艺术教育国际化、专业化、知识化、学术化的高度上,放眼观照舞蹈文化、舞蹈艺术、舞蹈研究、舞蹈创作、舞蹈表演、舞蹈评论、舞蹈运营,在尊重艺术科学发展规律的前提下,诚信互动,和而不同,共同开创舞蹈艺术事业发展更辉煌的未来! 愿中华民族舞蹈艺术事业薪火相传!

白淑湘

2010 年 3 月

编者的话

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,现已迎来了五十华诞。五十年来我校为上海乃至全国20多个省、港澳台地区及日本、韩国、新加坡等国培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家,成绩卓著,享誉国内外。1965年我校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了我校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸我校五十年的发展,从一无所有到硕果累累的艰难历程,无不涵盖了老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌,其中不乏有很多鲜为人知的故事和情景,我们特组织编写了《舞苑春秋——上海舞蹈家的摇篮》、《足尖上的茉莉花香》等书稿,供读者与我们共享那段既艰苦又美好的时光。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展。教材建设是衡量师资水平和教学质量的重要指标。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序,彰显特色。我们结合本校的特点组织教师编写了舞校校本教材。有《古典芭蕾舞基本训练教程》、《苏皖风格民间舞教材与教法》、《舞蹈筋斗基本训练教程》等。教材的编写,力求促进教学质量向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。这套丛书是我

们教学探索的初步尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴水,还须加倍努力,充实提高。

这套丛书作为校庆五十周年献礼,以激励上海市舞蹈学校全体师生为祖国的文化建设再创辉煌。在此,谨向丛书的撰写者、被采访者、出版社的领导和编辑同志表示衷心的感谢!

上海市舞蹈学校

2010年3月

前言

我国幅员辽阔,民族众多,万紫千红的民族民间歌舞真是数以万计。作为学校培养舞蹈专业人才的中国民族民间舞教材无法包罗万象,只能选择其中具有代表性,对学生的协调性、灵活性、表现力有训练价值的少数几种民间舞蹈为素材进行采风学习,加工整理。

从上世纪50年代北京舞蹈学校成立,我们第一批从事民间舞教学的这代人,在前辈的带领下就这样摸索着走过来。先是学习整理汉族的东北秧歌、安徽花鼓灯,继而是云南花灯、山东秧歌作为民间舞教材。与此同时,上海红旗歌舞团、上海歌剧院的舞蹈工作者深入生活,学习苏南地区的民间舞,运用“渔篮花鼓”、“男欢女喜”、“花香鼓舞”、“盾牌”等素材创作了不少脍炙人口的小节目,在被评选为中华民族二十世纪经典舞剧之一的《小刀会》中也多次运用了这些民间舞素材。上个世纪60年代初,上海市舞蹈学校成立,中国民间舞教材除了选用北京舞蹈学校的一套外,同时用“走出去,请进来”的方法,即利用寒假深入生活向民间学习,把当地有代表性的著名民间艺人请到学校,学习苏南地区民间舞。由于舞校刚开办,当时只有一个年级,师资又少,直到70年代末,苏南地区民间舞才进入课堂,但还未形成完整的教材。事实上,从70年代后期到80年代前期,尽管当时我因参加文化部教育司组织的,为筹建北京舞蹈学院民间舞专业的汉族舞教材编写组工作,应邀为第一届民间舞大学生授课,但我们始终坚持在农闲、寒假时深入生活,向民间舞艺人学习,请有代表性的民间艺人来校给教师进修时授课。遗憾的是,我们没有认认真真地讨论研究,把几十年来直接或间接从民间学来的苏南民间舞素材整理成文,这也就形成了今天在学校的民间舞教学大纲上虽然编有苏南民间舞教材,却因老教员的逐个退休而徒具虚名。感谢上海戏剧学院党委启动的“霞光工程项目”,使我有机会把众多汉族舞教材中的苏南地区民间舞(女子部分)及安徽花鼓灯的兰花部分整理成文;感谢圭鑫老师为本书撰写了“安徽花鼓灯主要锣鼓点及其演奏要领”,还要感谢上海歌舞团王秋萍老师在百忙中抽空为本书画了百十来幅插图。

苏南民间舞教材源自流行于无锡、江阴一带的“渔篮花鼓”、“渔篮虾

鼓”、宜兴的“男欢女喜”以及金坛的“秧歌灯”。教材不多,但很有特点,极有训练价值。它能帮助学生努力体会如何用身体来表现吴依软语和小桥、流水、人家的江南特色。

它在体态上的“三道弯”有两种,1. 动作时胯随重心脚的迈出移动,上身随肋的划横∞字带动向同方向冲出,头侧向重心脚,颌正。2. 静态时,胯随重心脚出,上身随肋的带动向反方向冲出,头侧向重心脚,颌正。不论哪一种“三道弯”,上身的冲出都要显现向上挑的劲。这是与它独特的韵律一脉相承的。横∞字韵是以肋带动上身,以肘带动手臂做横∞字运动,当弧线向上画时,肋要有“上挑”的劲,而当弧线向下画时,肋要有“下压”的劲。而前后8字韵则是以腰的后靠带动上身自面对2点向8点的转动的8字运动(或反之)。这样有机结合才能使动作、舞姿柔韧且妩媚。

安徽花鼓灯自上世纪50年代初第一届全国民间音乐舞蹈会演后就闻名遐迩被各专业团体争相学习,编排成各种小节目展现在国内外的舞台上。我有幸从那时起到80年代几十年来一直有机会多次、反复地深入民间,或用请进学校的方式向不同流派的著名艺人学习。1954年北京舞蹈学校成立伊始,从第一次怀着胆颤、惊喜、踏水过河的心情进教室教五年级学生花鼓灯兰花到80年代又怀着激动、自信的心情为北京舞蹈学院第一届民间舞专业的大学生授课,真是不可同日而语。这几十年的教学、磨炼,与同行们的切磋、交流,使我对花鼓灯兰花情有独钟。尽管这部分教材已有人整理成文,但我还想一吐为快,为兰花教材的建设出些力。

花鼓灯兰花教材内容丰富、风格独特、表演性又强,是舞校高年级学生必修的舞种。由于中专的民间舞课时有限,有些内容和与男生共同表演的小花场(双人舞)则可不必强求。课堂教学应以锣鼓伴奏为主,音乐老师有责任融入其间与舞蹈老师共同帮助学生从听似枯燥、单调的锣鼓声中体会到热情、动感十足的内涵。至于兰花教材的提示、要领请留意我在撰文中的叙述。

中国民间舞课不是技术性很强的课目。它主要是训练学生身体各部位的协调性、灵活性、表现力,从而掌握不同舞种的风格、韵味。设置这门课的目的就决定了不要急于求成,应该让学生从学动作着手,逐渐领悟其中的韵味所在,这需要有过程,因此对韵律性比较强的舞种,教材安排不要急于在一个学期内解决,跨度可以长些。老师讲解动作要领不宜过于细致的分解,但力点在哪里一定要讲清楚,可多用形象性的语言,或有

趣味的方言等来启发,并可适当地用比较夸张的动作示范,使学生明白动作的力点及“法”。尤其重要的是民间舞教师一定不能坐着上课,而应该身体力行正确地示范,并用自身对民间舞热爱的情绪去感染带动学生。

民间舞教材来自生活,来自民间,它是相对稳定的,又是与时俱进和潜移默化地变化着。这就要求我们从事这个专业的后生们一定要尽可能地深入生活,向民间学习,不断地从各方面提高自己,充实我们的民间舞教材!

朱 蘋

2010年3月于上海

目 录

序	白淑湘	1
编者的话		1
前言		1
一、苏南民间舞(女子部分)		1
第一节 步法		1
一、三角步		1
二、上步撤		3
三、麻雀步		4
四、蹭移步		5
五、碾移步		5
六、并跳步		6
第二节 手的动作		7
一、双推手		7
二、抛篮		8
三、提放篮		9
四、上扬手		9
五、搭肩手		10

六、腰前手	10
七、拉推手	10
八、上下翻手	11
九、推他	12
第三节 韵律	13
一、横∞字韵	13
二、前后8字韵	13
第四节 短句	14
一、石下沉	14
二、秧歌灯	16
第五节 组合	17
一、韵律练习	17
二、麻雀步练习	19
三、三角步与短句练习	21
四、碾移步与蹭移步	24
五、拗篮与横∞字韵及石下沉的练习	28
六、江南好	30
二、安徽花鼓灯(兰花部分)	46
第一节 基本脚位	46
一、正步位	46
二、踏步位	46
三、前点地位	46
四、交叉正步位	47
第二节 体态	47

第三节	扇子的拿法	47
一、右手拿		48
二、双手拿		48
第四节	扇花	48
一、风摆柳		49
二、∞字留扇		49
三、翻甩扇		52
四、飘扇		52
五、横摆扇		52
六、缠头花		53
七、蝴蝶绕花		54
第五节	舞姿	55
一、右手拿扇		55
二、双手拿扇		59
第六节	动律	61
一、∞字划圆动律		61
二、上下压动律		61
第七节	步法	62
一、起步		62
二、基本步法		65
第八节	连接动作	68
一、三点头		68
二、闪身		68
第九节	转	69
一、原地转身		69

二、行进的转	72
第十节 拐弯	73
一、自然弯	73
二、单拐弯	74
三、双拐弯	75
第十一节 短句	76
一、二姐梳头	76
二、横摆扇、∞字弓扇	77
三、横摆扇、撤步转身	77
四、贴弓抖扇	78
五、青蛙跳	79
六、欢呼	79
七、交叉点提起步与梗步	80
八、三回头	81
九、燕驶风	82
十、斜塔	83
第十二节 组合	84
一、扇花练习	85
二、步法练习	87
三、小兰花组合	89
四、燕驶风组合	92
五、跑场组合	94
六、车水步组合	97
七、大兰花组合	100
附录:安徽花鼓灯主要锣鼓点及其演奏要领	主 鑫 104

一、苏南民间舞(女子部分)

第一节 步 法

一、三角步 (1)、(2)、(3)

二、上步撤 (1)、(2)

三、麻雀步

四、蹭移步

五、辗移步

六、并跳步 (1)(2)

一、三角步

三角步(1)

双脚前后站成三角(如图1)。

若重心在前,则后脚虚置,脚跟稍离地;重心在后脚,则前脚虚置(前脚掌着地,脚跟稍离地)。

做法:四拍完成一次。

准备拍第4拍:左脚为重心。右脚向后小抬。双手反手叉腰(即拇指在腰前,其余四指在腰后)。身向1点。头稍低。

第1拍:右脚向前一步。左脚与之成三角,脚跟稍离地。抬头,眼看1点。

第2拍:右脚重心,膝作小颤。

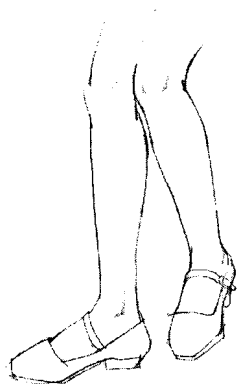


图1

后半拍:右膝作较大的颤。左脚向后小抬。随膝的颤动,身体与头做“得意状”的晃动。

第3拍:左脚向前一步。右脚与之成三角,脚跟稍离地。头稍低。如此反复。

提示:① 此步法可向前、向后或横向作,一般向前或横向迈步时,全脚或前脚掌着地,向后则只能用前脚掌先着地。

② 此步法多与“上扬手”配合。

③ 膝的颤动要自然,忌愣,是一次小颤,一次大些,身体、头随之作潇洒地晃动。

④ 此步法原是男性所做,女性做起来要在潇洒中带妩媚。

三角步(2)

做法:四拍完成一次。

准备拍:双脚站自然位。双手下垂于身侧(右手执合扇)。身向1点。

第1拍:右脚向前一步,胯随之向右。左脚与之成三角位虚置在后。上身以肋带向右。头侧向右,眼看1点。

第2拍:右脚重心,膝自然小颤两下。

第3拍:左脚向前迈一步,胯随之向左。右脚与之成三角步位虚置。以肋带动上身向左。头侧向左,眼看1点。

第4拍:左脚重心,膝自然小颤两下。

提示:① 此三角步可向前、向后或横向做。

② 多与“横∞字韵”、“双推手”(横∞字的、竖8字的)配合。

③ 膝的颤动还可每拍都做或不做,颤动要自然,忌愣。

④ 动作时注意:胯随重心移,上身随肋动,头侧向重心脚,颌向正前,形成“三道弯”。

三角步(3)

做法:四拍完成一次。

准备:双脚站自然位,双膝微曲。两手垂于身侧,右手四指拿扇或合扇,左手徒手或执巾身向1点。

第1拍:右脚向前一步。身向1点,头稍低。双手自身侧向身前稍抬起,成右手手心向上,左手手心向下。

后半拍:左脚向前一步与右脚成三角步,重心在
两脚间。双手自身前收回于腰前成右手手心向上,左
手置于扇面上。身向1点,头抬起,眼看1点。

第2拍:静止(如图2)。

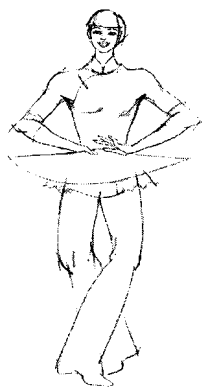
第3—4拍:保持上述姿势,得意地摇头。

如此反复。

提示:① 多与“腰前手”端扇配合,或左手搭巾于
左肩或左手置于扇面上。

② 此动作源自“男欢女喜”,头戴假面,做
时要有美滋滋的味和幽默感。

③ 第1拍走二步要稳当,静止,然后得意地摇头,摇头时发力于
后脑勺。



二、上步撤

上步撤(1)

做法:四拍完成一次。

准备:脚站自然位。双手下垂于身侧。身向1点。

第1拍:左脚向8点上步,胯随之向左。右脚前脚掌很快跟着向8点在
左脚前着地。身向右冲,面向2点。头侧向左,眼看8点。

第2拍:保持上述姿态,上身继续向右(4点)冲。

第3拍:右脚随上身的右倾向4点迈出,胯向右,膝微曲。头倒向右,
眼看8点。

第4拍:静止。

提示:① 此步法多与“拗篮”配合。

② 除向8点做,也可向2点、4点、6点做,一般都是左脚上步,右
脚撤,也可反向做。

③ 做此动作要有韧性,忌膝的颤动。

上步撤(2)

做法:四拍完成一次。

准备拍与上步撤(1)同。

第1拍:左脚向旁一步,胯随之向左,右脚很快跟着在左脚前用前脚掌