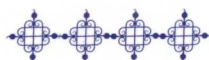


北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目

国家社科基金2010年度重点研究课题

《全民健身服务体系创新理论与发展战略研究》资助项目



中国民族民间 蒙古族舞蹈

冯爱云 主编



北京体育大学出版社

北京市重点学科《体育教育训练学》2010 年度资助项目
国家社科基金 2010 年度重点研究课题
《全民健身服务体系创新理论与发展战略研究》资助项目

中国民族民间蒙古族舞蹈

冯爱云 主编



NLIC 2970698937

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡
责任编辑: 李志诚
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 科 花
版式设计: 司 维
印 制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族民间蒙古族舞蹈/冯爱云主编. —北京:

北京体育大学出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0631 - 8

I. ①中… II. ①冯… III. ①蒙古族—民族舞蹈—中国 IV. ①J722. 221. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021868 号

中国民族民间蒙古族舞蹈 冯爱云 主编

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京海淀区信息路 48 号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432

发行部: 010 - 62989320

网 址: www.bsup.cn

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 787×960 毫米 1/16

印 张: 9

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 31.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《中国民族民间蒙古族舞蹈》是由首都体育学院发起、全国体育、艺术类院校教师协作编写的、适用于体育院校艺术类专业舞蹈方向和艺术类院校舞蹈方向的教材。全套教材共出版 6 本，分别是《中国民族民间蒙古族舞蹈》《中国民族民间维吾尔族舞蹈》《中国民族民间藏族舞蹈》《中国民族民间朝鲜族舞蹈》《中国民族民间舞蹈——东北秧歌》《中国民族民间舞蹈——胶州秧歌》。教材是北京市重点学科《体育教育训练学》2010 年度资助项目和国家社科基金 2010 年度重点研究课题《全民健身服务体系创新理论与发展战略研究》资助项目。

《中国民族民间蒙古族舞蹈》的定位是“通识”，是高品质的学科普及教材，不仅能够满足体育院校艺术类专业舞蹈方向和艺术类院校舞蹈方向的教学需求，而且可以作为大学本（专）科生专业课或选修课的教材，推进高校素质教育具有较广泛的适应性。

本书共十一章，由首都体育学院冯爱云副教授担任主编，负责书的设计、统稿、中国民族民间蒙古族舞蹈的创编、视频拍摄、图片拍摄等工作；河北职业技术学院三级演员杨绯担任副主编，负责书的第七章初级（A、B）、中级（A、B）、高级（A、B）、拓展（A、B）的创编、第九章的撰写；浙江传媒大学舞蹈系毛磊讲师担任副主编，负责书的第四章、第五章的创编、第十一章的撰写；北京师范大学舞蹈系白雪静讲师担任副主编，负责书的第三章、第六章的创编。参加编写的人员有：天津体育学院体育文化艺术系田宏玲副教授负责第一章的撰写；深圳市清之华有限公司赵哑喧负责第一章的撰写、第二章的创编；国家教育学院王玫负责第二章创编；河北师范大学音乐学院舞蹈系张琳副教授负责第三章、第六章的创编；北京密云县密云镇人民政府张硕负责第四章、第五章的创编；唐山市路北区文化体育局任雪娇、河北省歌舞剧院歌舞团李杰负责第七章初级组合（A、B）、中级组合（A、B）、高级组

合(A、B)、拓展组合(A、B)的创编;北京舞蹈学院李北达副教授第七章初级组合(C)、中级组合(C)、高级组合(C)、拓展组合(C)的创编;河北体育学院樊燕讲师、河信阳师范学院刘小雷讲师负责第八章的创编;任雪娇、李杰负责第十章的撰写。本书音乐由刘颖先生进行整理制作。

本书采用综合概括的方法,图文并茂,加强了直观感。以循序渐进的基础训练为主,具体体现为基本动律、肩、胸背、臂、基本步伐等方面的训练。另外,书的内容设计充分体现了体育院校艺术类舞蹈专业的学习特点,在具有相对独立的学科范围和专业性基础上,针对使用对象的特点,以基本技能、易学健身为主要目的,更便于学生及校外读者学习掌握。同时,本教材在第七章中安排了中国民族民间蒙古族舞蹈综合组合的训练,目的在于充分发挥学习者个人的创造力,使其能够自己组织编排出富有蒙古族舞蹈特色的舞蹈,这也是本书的特点之一。

舞蹈源于生活,又高于生活。但在成为舞台上高雅艺术的同时,又会回归到大众的身边。无论是在公园里,还是在各个社区的活动场地上;无论是在早晨,还是在茶余饭后;无论是年长者,还是年轻人;无论是专业的,还是业余的,我们都能越来越多地看到人们谈论舞蹈、欣赏舞蹈、起身参与舞蹈。这不仅给人们带来了健康,更让人们的心灵受到了美的熏陶。因此,本书的第三个特点是将中国民族民间蒙古族舞蹈与大众健身舞蹈相结合,由简到繁,由易到难;由学别人跳,变为自己创编舞蹈,带领大家一起跳,让更多的人从舞蹈中获得健康和乐趣。

本书不足之处,诚望读者不吝指正!

冯爱云

2010年10月

目 录

第一章 中国民族民间蒙古族舞蹈概述	(1)
第一节 文化背景	(1)
第二节 艺术特征	(3)
第三节 基本手型、手位、脚位及体态	(4)
第四节 主要姿态与基本律动	(9)
第二章 中国民族民间蒙古族舞蹈头与肩的训练	(13)
第一节 头与硬肩、柔肩、双肩的训练	(13)
第二节 头与耸肩、绕肩、碎抖肩的训练	(15)
第三节 头与肩部的综合训练	(17)
第三章 中国民族民间蒙古族舞蹈胸背训练	(20)
第一节 前后胸背训练	(21)
第二节 拧转胸背训练	(22)
第三节 综合胸背训练	(22)
第四章 中国民族民间蒙古族舞蹈腕与手臂的训练	(26)
第一节 基本动作	(26)
第二节 软手训练组合	(31)
第三节 柔臂训练组合	(32)
第四节 硬腕训练组合	(34)
第五节 手臂与腕的综合训练组合	(37)
第五章 中国民族民间蒙古族舞蹈的步伐训练	(41)
第一节 基本动作	(41)
第二节 基本步伐训练组合	(48)
第三节 马步训练组合	(50)

第六章 中国民族民间蒙古族舞蹈筷子舞训练	(54)
第一节 单手打筷训练	(54)
第二节 双手打筷训练	(55)
第三节 筷子综合训练	(56)
第七章 中国民族民间蒙古族舞蹈综合组合	(59)
第一节 初级组合 (A、B、C)	(59)
第二节 中级组合 (A、B、C)	(65)
第三节 高级组合 (A、B、C)	(70)
第四节 拓展组合 (A、B、C)	(76)
第八章 中国民族民间蒙古族健身舞蹈	(84)
第一节 初级健身舞蹈	(84)
第二节 中级健身舞蹈	(86)
第三节 高级健身舞蹈	(88)
第四节 拓展健身舞蹈	(95)
第九章 中国民族民间蒙古族舞蹈教学法	(102)
第一节 蒙古族舞蹈教学的第一阶段——开法儿阶段	(102)
第二节 蒙古族舞蹈教学的第二阶段——训练巩固阶段	(106)
第三节 蒙古族舞蹈教学的第三阶段——能力提高阶段	(112)
第十章 中国民族民间蒙古族舞蹈编创法	(114)
第一节 概 述	(114)
第二节 蒙古族舞蹈编排的点、线、面	(115)
第三节 蒙古族舞蹈编排方法及范例分析	(117)
第四节 蒙古族舞蹈编创的特殊要求	(121)
第十一章 中国民族民间蒙古族舞蹈舞台作品赏析	(122)
参考文献	(135)

第一章 中国民族民间蒙古族舞蹈概述

本章的训练目的:

英国民族舞蹈理论家峽安·罗松(Joan Lawson)曾强调指出:民族舞蹈(folk dance)应从民俗学的角度来研究、划分,民族舞蹈中每一个具有代表性的动作都蕴涵着先族的传统意识,人们的习惯、嗜好、劳动等诸多因素,都可以通过这些动作反映出来。因此,想要更好地学习和掌握民族舞蹈,其前提必定是要先了解这个民族的传统文化、风俗特征、人文环境等。

世代逐水草而生活的蒙古族人民,创造了自己灿烂的草原文化,并将这些赋予自己独特的蒙古族舞蹈中,传情达意。所以,了解蒙古族舞蹈的文化背景、艺术特征,基本手型、手位、脚位和体态,以及主要舞姿与基本律动等,为学习蒙古族舞蹈奠定宽厚的文化与专业基础。

第一节 文化背景

蒙古族是一个历史悠久的民族,主要聚居在内蒙古自治区,其他分布在新疆、辽宁、吉林、黑龙江、甘肃、青海以及宁夏、云南等地。

蒙古族自称“蒙古”(mon—gol),其意可解为“永恒之火”。“蒙古”一词最早见于唐代,即新旧《唐书》中的“蒙兀室韦”。“蒙兀”是“蒙古”一词最早的汉文译名,以后又有“蒙骨”“萌古”“盲骨子”等许多同音译名。“蒙古”汉文译写始见于元代文献,其最初只是一个部落的名称,1206年成吉思汗统一各蒙古氏族部落,建立了东自兴安岭、西至阿尔泰山、南达阴山地区的蒙古汗国。

蒙古族有自己的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族,分内蒙古、卫拉特、巴尔虎布里亚特三种方言。早在13世纪初,蒙古族就创造了自己的文字,最初的蒙古文字是在回鹘文字母的基础上创制的。

驰骋于浩瀚无垠的大草原上的蒙古族，世代逐水草而居，从事着游牧和狩猎劳动，创造了灿烂的草原文化。

一、蒙古包

作为游牧民族，蒙古族牧民大多居住在圆形的蒙古包内。“包”是“家”“屋”的意思。古时候称蒙古包为“穹庐”“毡帐”或“毡房”等。蒙古包有大有小，大者可容纳 600 多人，小者可以容纳 20 个人，其最大的优点就是拆装容易、搬迁简便，这非常适宜在草原上生活。

生活中的点点滴滴赋予了舞蹈中众多的情感元素。圆形代表着幸福美满、吉祥如意，大家围坐在圆形的蒙古包里，舞蹈表演者面对环坐四周的观众而表演。因此，蒙古族舞蹈中的动律练习，也不能忽视这一点。

二、服 饰

蒙古族服饰主要包括首饰、袍子、腰带、靴子四个部分。首饰大致可分为头饰、项饰、胸饰、手饰等五大类。头饰主要有头巾、帽子、头带、头圈、辫钳、辫套、头钗、头簪、耳环、耳坠等，是蒙古族首饰中最绚丽的部分，如“顾古冠”是元代蒙古族已婚女子流行的高冠，高约 1 尺，顶部为四边形，上面包裹着五颜六色的绸缎，缀有各种宝石、琥珀、串珠、玉片及孔雀羽毛、野鸡尾毛等装饰物，制作精美，绚丽多姿。蒙古袍一般宽大袖长、高领、右衽，多数地区下端不开衩，边沿、袖口、领口多以绸缎花边为主。

腰带多用绸缎制成，长三四米不等，色彩多与袍子的颜色相协调。蒙古靴做工精细考究，靴帮、靴靽上多绣制或剪贴有精美的花纹图案。

在蒙古族舞蹈中，我们时常看到色彩艳丽的蒙古族服装，但地区不同在式样上也有所差异。

三、生活习俗

献哈达、敬鼻烟壶等是一般常见的礼节，拜佛、祭祀、拜年以及对长辈和贵宾表示尊敬等都需要使用。

热情好客、待人诚恳，是蒙古族人民的传统美德。每个蒙古包里的主人都会愉快地招待那些素不相识的客人。端出奶茶，煮上羊肉，斟上奶酒，热情地招待客人。全家男女老少围着客人坐下，宛如自家人，当客人告别的时候常常送出很远，十分亲切。

蒙古族的传统节日主要有“白节”（时间和汉族的春节一样）、祭敖包、那达慕、马奶节等，如那达慕（蒙古语，意即娱乐）是蒙古族人民传统的群众集会形式，也是一年一度的盛大节日。当代那达慕大会，除进行传统的摔跤、赛马、射箭这三项男子竞技赛外，还增添了马球、马术、田径、电影、图片展、乌兰牧骑演出等新内容。

四、宗教

蒙古族原始信仰为萨满教，萨满教崇拜多种自然神灵和祖先神灵。直到元朝，萨满教在蒙古族社会占统治地位，在蒙古皇族、王公贵族和民间中有重要的影响。成吉思汗和他的继承者对各种宗教采取了兼收并蓄的政策。流行的宗教有佛教、道教、伊斯兰教、基督教、萨满教等。16世纪下半叶，喇嘛教传入蒙古族，宗教表现在舞蹈中，如查玛、安代舞、萨满舞等。

蒙古族有着悠久的历史文化传统，并渗透在各个领域，正如莫德格玛所说：蒙古舞蹈文化，在宗教文化中有它的成分；在民俗文化中有它的成分；在语言文学中有它的成分；在可汗宫廷礼仪文化中有它的成分；在蒙古族史诗系列中有它的成分；在原始生产劳动中有它的成分；乌兰察布盟岩画中有它的因素；明朝敦煌壁画中有它的因素；雕塑、绘画等都有它的因素。在每一个具有人体姿态的地方都充满了蒙古舞蹈的元素，同时渗透在各个文化领域的舞蹈成分显示了蒙古舞蹈文化的作用。因此，我们应从多方面、多角度来了解蒙古族舞蹈的文化背景，从悠久的历史历史中，体验舞蹈意境；从舞蹈意境中，探索它的历史文化渊源。

第二节 艺术特征

传统的蒙古民间舞蹈有安代舞、萨满舞、筷子舞、盅子碗、马刀舞、单鼓舞、摔跤舞等。一个民族的舞蹈反映了其传统文化的同时，民族的传统文化也必然会

影响到这个民族舞蹈的演进与发展。蒙古族舞蹈充分反映了这种内在的渊源与关系。

自古以来的草原生活,赋予了蒙古族人民热情、好客、纯朴等性格特征。这个“马背民族”塑造了蒙古族舞蹈的豪放、洒脱、节奏欢快的特点。女性舞蹈动作多以抖肩、翻腕等为主,表现了蒙古族姑娘热情开朗的性格;男性的舞姿造型则多挺拔豪迈、步伐轻捷洒脱,给人以豪放、彪悍、英武之美。

马是蒙古族牧民传统的交通工具。通过对马的观察,形成了蒙古族舞蹈中的若干种马步,其节奏不论缓急均与草原上骏马奔驰的节奏一致,充分表达了蒙古族舞蹈来源于生活并反映生活的特点。

在蒙古族舞蹈中上肢及手臂的动作,来自于对雄鹰展翅、鸿雁高飞等的观察和模仿。因此,人们在欣赏蒙古族舞蹈时,那雄鹰展翅、勒马驰骋的舞姿、动感、动律,都给人以身临其境之感;还有身体的各种拧转、划圆、横摆等动律,无不渗透着蒙古族牧民的神情气质,无不渗透着生活习俗的影子,而这些也都充分地表现出蒙古族人民热情、纯朴、粗犷、细腻的特征。

第三节 基本手型、手位、脚位及体态

一、基本手型

舞蹈基本手型是指舞蹈动作或舞姿中相对固定、经常出现并具有显著特征的手部姿态和形状。

根据蒙古族劳动人民生活习俗、生产劳动中的手型特征,以及蒙古族民间舞蹈中的手部动作等,归纳出以下常用的三种基本手型。

(一) 四指并拢,虎口自然打开,拇指向旁自然平伸。(图 1-1)



图 1-1



图 1-2



图 1-3

(二) 五指自然张开平伸。(图 1-2)

(三) 手心成空心状, 握拳, 拇指自然放于食指与中指处。(图 1-3)

二、基本手位

蒙古族舞蹈的基本手位是指以身体中心为基准点, 双手在空间围绕身体的不同高度(上、中、下)、不同点面(前、侧、旁、后)上舞动起落的位置。蒙古族舞蹈中的基本手位可归纳为以下几种。

(一) 胯前按手(端手)

双手在胯前按手(端手), 指尖相对, 肘部微弯, 呈圆弧形。(图 1-4)



图 1-4



后背按手



后背端手

图 1-5

(二) 后背按手(端手)

双手在胯后端手, 指尖相对, 手心朝上, 肘部微弯呈圆弧形; 按手, 指尖相对, 手心朝下, 肘部微弯呈圆弧形。(图 1-5)

(三) 斜下手(分 4 种)

1. 双手向体正前斜下 45° 平伸, 与肩同宽。(图 1-6)
2. 双手向体斜前 45° 平伸。(图 1-7)



图 1-6

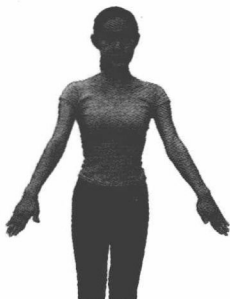


图 1-7



图 1-8



图 1-9

3. 双手向体侧打开 45° 平伸。(图 1-8)

4. 双手向体斜后 45° 平伸。(图 1-9)

(四) 平开手

手臂向体侧平伸，与身体成 90° 夹角。(图 1-10)



图 1-10



图 1-11

(五) 斜上手

手臂向体侧斜上平伸。(图 1-11)

(六) 肩前按手

在平开手的基础上，双小臂折回至肩前，按掌。(图 1-12)

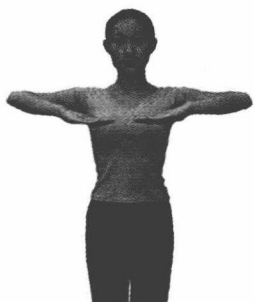


图 1-12



图 1-13



(七) 点 肩

在平开手的基础上,手心朝上,双小臂由上折回,中指点肩。(图 1-13)

(八) 胸前交叉

双小臂在胸前交叉。(图 1-14)



图 1-14



图 1-15



(九) 叉 腰

手成空心拳,拇指张开按于胯骨处,手腕下压。(图 1-15)

三、基本脚位

蒙古族舞蹈的基本脚位主要有以下几种。

(一) 正步位

双脚站立，双腿并拢，脚尖向前。(图 1-16)

(二) 小八字位

双脚站立，脚跟并拢，脚尖自然向外打开，呈“八”字状。(图 1-17)



图 1-16



图 1-17



图 1-18

(三) 大八字位

双脚站立，于肩同宽。(图 1-18)

(四) 踏步位

在小八字的基础上，左腿不动，右腿向正后方撤步，前脚掌撑地，双膝微弯，双腿内侧夹紧。(图 1-19)



图1-19



图1-20

(五) 前点步位

在小八字的基础上，左腿不动，右腿向正前方上步，脚掌外侧点地，双膝微弯。(图 1-20)

四、基本体态

胯前按手，右脚在后踏步位站立，身体略左拧，重心略靠向右后方，目视 8 点。(图 1-21)



图 1-21



图 1-22

男性的基本体态为前点步位和后点步位，上身略后倾，颈部稍后枕，手型姿态多为持马鞭状。(图 1-22)

第四节 主要姿态与基本律动

一、主要姿态

马，对于蒙古族人民来说，不仅仅是一种交通工具，无论是在政治、经济、文化上，还是娱乐消遣等方面，马都起着重要的作用。因此，蒙古族是典型的“马背民族”。生活当中的情愫，用于舞蹈表演上，不仅丰富了舞蹈的动作元素，使舞蹈具有观赏性，更使舞蹈具有了浓厚的民族文化与特色。因此，在蒙古族舞蹈中，有众多与马有关的舞姿。

(一) 单手勒马

双脚站小八字位。双手成空心拳状，左手拇指叉腰，压腕，右手伸向体前，肘弯屈下压，同时压腕；右肩拧向右斜前方向，身体略靠向后，目视远方。(图 1-23)



图 1-23

(二) 双手勒马

双脚站小八字位。双臂端于体前，端肘屈臂，手为

空心拳状，挺胸，目视远方。(图 1-24)

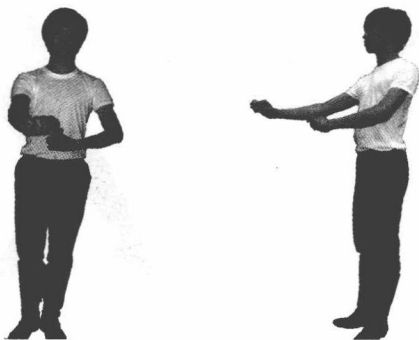


图 1-24

(三) 扬 鞭

双脚站正步位，左手单手勒马，右手持鞭斜上举，挺胸，目视远方。(图 1-25)



图 1-25



图 1-26



图 1-27

(四) 抽 鞭

双脚站踏步位，屈膝。左手单手勒马，右手持鞭举向后斜上方，身体向前俯冲。(图 1-26)