

Nei menggu
wudao jixun

李淑英 编著



内蒙古舞蹈基训

内蒙古人民出版社

内蒙古舞蹈基训

李淑英 编著

内蒙古人民出版社

一九八四·呼和浩特

内蒙古舞蹈基训

李淑英 编著

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店发行 四子王旗印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.625 字数: 239千

1985年2月第一版 1985年7月第1次印刷

印数: 1—2,000册

统一书号: 8089·184 每册: 1.10元

前 言

内蒙古舞蹈艺术事业是从1946年内蒙第一个革命文艺团体建立的那年开始的。当时国民党发动的内战已经硝烟四起。内蒙古还没有全部解放，全国很少有地方重视舞蹈艺术；内蒙古文艺工作团从民族艺术发展上考虑，成立了专门的舞蹈组，并且积极编创舞蹈节目，排练演出。在吴晓邦同志亲自指导下，用“自然法则训练法”训练舞蹈演员；把舞蹈艺术的种子播种在内蒙古大地上，开始了内蒙古新的舞蹈艺术，从此舞蹈艺术事业便在内蒙古肥沃的原野上扎下了根。1947年吴晓邦同志又把贾作光同志推荐到内蒙古来，从事民族民间舞蹈的收集整理工作，创作表现内蒙古新生活的舞蹈，为内蒙古舞蹈艺术的发展开了先河。1949年第一次全国文代会上，内蒙古舞蹈就以它独特的民族风格出现在首都的舞台上，得到全国艺术界的赞赏。这次在京演出的舞蹈节目很快就流传到全国各地，并且做为中国青年代表团的节目，在世界青年联欢节上表演，影响超出了中国的国界。

随着舞蹈创作节目的增加，新演员的不断补充，要表演好这些表现内蒙古新生活的舞蹈，一般形体训练很难奏效，需要从内蒙古创作演出的这些舞蹈中分解出基本动作和简单的组合，进行特殊的训练。天长日久，专门的训练逐渐增多，慢慢形成了一系列的内蒙古舞蹈训练。然而，由于内蒙古舞蹈产生于内蒙古各族劳动人民中间，具有悠久的历史传统；在不同的历史时期，各族劳动人民都用舞蹈来表达自己的内心的感情，劳动的欢乐、丰收的

喜悦、男女的爱情；它以豪放的气质，细腻的表情，微妙的韵律形成了它独特的艺术风格。要将内蒙古丰富多采的各种舞蹈素材、技巧归纳在一起进行剖析、研究、综合，并从中提炼找出共同的规律和特点，建立内蒙古舞蹈的基本训练，不是一件很容易完成的任务。

内蒙古自治区是以蒙古族为主体民族的多民族聚居的地方。内蒙古的舞蹈也是多民族的，蒙古族、达斡尔、鄂温克、鄂伦春等族的民族民间舞蹈丰富多采，内蒙古流传的宗教舞蹈，包括由西藏辗转传来的喇嘛教查玛的动作，还有根据表现内蒙古生活的需要创作反映现实生活的新的舞蹈语汇，都是今日内蒙古舞蹈风格的有机组成部分。力求掌握住这些风格，突出内蒙古地区特点，特别是有别于一般汉族的舞蹈风格的基训，既不能单纯是蒙古族舞蹈基训，也不能单纯是民间舞基训。

一般形体基本功训练，主要是克服身体的自然形态，初步掌握肌肉的力量，逐渐达到腰腿四肢的解放。内蒙古舞蹈训练主要是学习和掌握内蒙古舞蹈的风格、特点和韵律。如果没有扎实的基本功训练，所谓风格、特点和韵律就没有一个坚实的形体基础。反之，基本功越扎实，内蒙古舞蹈的风格、特点和韵律方能迅速地浸透到每一条肌肉和每一个细胞中去，得到全面的训练和发展。由于舞谱现在还未能推广使用，只能沿用旧法，以文字叙述并加图说明。

对于内蒙古地区民族特点、风格的掌握是否完美，特别是动律的探寻是否总结得当，是否符合民族的特殊审美要求，在认识上会有不同的理解，不可能达到完全一致。这本《内蒙古舞蹈基训》是近十年实践的初步心得，还需要继续勤奋不懈的努力，才能达到完美的境地。相信，随着整个舞蹈事业的发展，以后必然还会有所发现、有所创造、有所发展，不够完整的地方，甚至谬误，希望批评指正。

目 录

内蒙古舞蹈简述	(1)
内蒙古舞蹈教学理论上的探寻	(4)
内蒙古舞蹈基训组织法	(11)
一、基训常用名称简释	(15)
1) 舞台方位	(15)
2) 主力腿与动力腿	(15)
3) 手位	(15)
4) 手形	(18)
5) 脚位	(20)
6) 脚形	(22)
7) 头与颈	(22)
8) 眼与视	(22)
9) 运气	(22)
10) 内蒙古舞蹈造型舞姿名称	(23)
11) 动律	(30)
12) 传导	(31)
二、基本训练	(32)
第一部分 肩	(32)
1) 柔肩	(32)
2) 拱肩	(33)
3) 绕肩	(33)
4) 硬肩	(34)
5) 碎肩	(34)
第二部分 手法	(34)

1) 软手.....	(35)
2) 揉背.....	(35)
3) 双提腕.....	(36)
4) 压提腕.....	(37)
5) 绕外腕.....	(37)
6) 绕里腕.....	(38)
7) 拉臂.....	(38)
8) 甩手.....	(39)
9) 驼峰手.....	(39)
10) 弹手.....	(40)
11) 托手.....	(40)
12) 翻反手.....	(41)
13) 推手.....	(41)
14) 抖手.....	(42)
15) 抖肘.....	(42)
16) 三节手.....	(42)
17) 十指训练.....	(43)
第三部分 腰	(44)
1) 前腰.....	(44)
2) 后腰.....	(44)
3) 旁腰.....	(45)
4) 胸腰.....	(45)
5) 甩腰.....	(45)
6) 单腿甩腰.....	(46)
7) 涮腰.....	(46)
8) 板腰.....	(46)
9) 侧板腰.....	(47)
10) 涮板腰.....	(47)
第四部分 胯	(47)
1) 前拱胯.....	(47)
2) 后拱胯.....	(48)

3)旁拱胯.....	(48)
4)圓胯.....	(48)
5)提胯.....	(49)
6)扭胯.....	(49)

第五部分 腿..... (50)

1)蹲.....	(50)
2)踏步蹲.....	(50)
3)踢腿.....	(51)
4)吸腿.....	(53)
5)旁吸腿.....	(53)
6)弹腿.....	(54)
7)擦腿.....	(54)
8)掖腿.....	(54)
9)抬腿.....	(55)
10)前鹤立.....	(55)
11)后鹤立.....	(55)
12)挎腿.....	(56)
13)蹁腿.....	(56)
14)屈伸腿.....	(56)

第六部分 步法..... (57)

1)正步.....	(57)
2)碎步.....	(58)
3)扭八字步.....	(58)
4)横步.....	(58)
5)踏步.....	(59)
6)退踏步.....	(59)
7)踏垫步.....	(60)
8)点步.....	(60)
9)点踏步.....	(61)
10)掌垫步.....	(61)
11)跟步.....	(62)

12) 错步.....	(62)
13) 碾步.....	(63)
14) 相对碾步.....	(63)
15) 磕达步.....	(64)
16) 踢达步.....	(64)
17) 滑步.....	(65)
18) 蹲拉步.....	(65)
19) 直拉步.....	(66)
20) 半脚尖步.....	(66)
21) 跑步.....	(67)
22) 半脚尖碎步.....	(67)
23) 跺步.....	(67)
24) 半脚尖跺步.....	(68)
25) 单脚跺擦步.....	(68)
26) 刨踢步.....	(68)
27) 悠步.....	(68)
28) 吸扭步.....	(69)
29) 吸扭后步.....	(69)
30) 进退步.....	(70)
31) 撩跳步.....	(70)
32) 小踢步.....	(71)

三、跳转训练 (72)

第一部分 转 (72)

(一) 原地转 (72)

1) 踏步转.....	(72)
2) 半脚尖碎转.....	(72)
3) 吸腿转.....	(73)
4) 吸腿连转.....	(73)
5) 撩跳转.....	(74)
6) 旁腿跳转.....	(74)
7) 侧身转.....	(75)
8) 蹲转.....	(75)

9)前跨转.....	(76)
10)前鹤立辗转.....	(76)
11)前鹤立跳转.....	(77)
12)后鹤立转.....	(77)
13)后鹤立跳转.....	(78)
(二) 移动转.....	(78)
1)平转.....	(78)
2)半脚尖平转.....	(79)
3)蹲旋转.....	(80)
4)小跳转.....	(80)
5)单吸腿转.....	(81)
6)吸腿轮转.....	(81)
7)翻身转.....	(82)
(三) 空转.....	(82)
1)双吸腿空转.....	(82)
2)盘腿空转.....	(83)
3)勒马空转.....	(83)
4)飞脚空转.....	(84)
第二部分 跳跃.....	(85)
(一) 原地跳	(85)
1)正步小跳.....	(85)
2)小八字步跳.....	(85)
3)吸腿跳.....	(86)
4)前掖腿跳.....	(86)
5)后掖腿跳.....	(86)
6)前鹤立跳.....	(86)
7)后鹤立跳.....	(87)
8)前双吸腿跳.....	(87)
9)后双吸腿跳.....	(88)
10)前双踢腿跳.....	(88)
11)旁双踢腿跳.....	(88)

12)交错前撩跳.....	(89)
13)交错后撩跳.....	(89)
14)闪身横跳.....	(90)
(二) 移动跳 (斜线进行)	(91)
1)跃飞跳.....	(91)
2)勒马大跳.....	(91)
3)鹰式大跳.....	(92)
4)鹤飞跳.....	(92)
四、驼马步训练	(94)
第一部分 马步.....	(94)
(一) 手形	(94)
(二) 上、下马.....	(95)
(三) 步法	(96)
1)立掌马步.....	(96)
2)踢马步.....	(96)
3)前擦马步.....	(97)
4)后擦马步.....	(97)
5)旁擦马步.....	(97)
6)弹马步	(98)
7)撩马步.....	(99)
8)跺马步.....	(99)
9)刨踢马步.....	(99)
10)走马步.....	(99)
11)点马步.....	(100)
12)掌垫马步.....	(100)
13)跟马步.....	(100)
14)错马步.....	(101)
15)跑马步.....	(101)
16)梭马步.....	(101)
17)冲马步.....	(101)
18)压跟马步.....	(102)

19)横点马步.....	(162)
20)进退马步.....	(162)
第二部分 驼步	(103)
(一) 手形	(103)
(二) 步法	(103)
1)驼慢步.....	(103)
2)驼退步.....	(104)
3)驼倒步.....	(104)
4)驼旁步.....	(105)
5)驼踏步.....	(106)
6)驼点步.....	(106)
7)驼快步.....	(106)
8)驼踢步.....	(107)
9)跑跳驼步.....	(107)
10)反射驼步.....	(107)
11)驼转.....	(108)
五、内蒙古舞蹈的道具及其运用	(109)
(一) 鼓 (见图197).....	(109)
1)里云鼓.....	(109)
2)外云鼓.....	(110)
3)绕身正鼓.....	(110)
4)绕身反鼓.....	(110)
5)绕脖正鼓.....	(110)
6)绕脖反鼓.....	(110)
7)绕肩鼓.....	(111)
8)盖肩鼓.....	(111)
9)食指转鼓.....	(111)
10)拇指转鼓.....	(111)
11)前食指转鼓.....	(111)
12)食指云鼓.....	(112)
13)转圆鼓.....	(112)

14)正转圆鼓.....	(112)
15)飞云鼓.....	(112)
16)鼓点节奏.....	(112)
(二) 盅子 (见图198)	(113)
1)击盅.....	(113)
2)碎盅.....	(114)
(三) 碗	(114)
(四) 筷子	(114)

男性打筷法

1)打手筷.....	(115)
2)打肩筷.....	(115)
3)打腿筷.....	(115)
4)打脚筷.....	(116)
5)打地筷.....	(116)
6)碎点打地筷.....	(116)

女性打筷法

1)双打筷.....	(116)
2)碎点打双筷.....	(116)
3)打肩筷.....	(117)
4)打腿筷.....	(117)
5)打腰筷.....	(117)
6)碎点打地筷.....	(118)
(五) 绸子	(118)

六、组合训练

第一部分

1)手位训练.....	(119)
2)手形训练.....	(120)
3)十指训练.....	(122)
4)脚位训练.....	(124)
5)肩部训练.....	(128)
6)腰部训练.....	(131)

7) 胯部训练	(133)
8) 直腿训练	(134)
9) 曲腿训练	(135)
10) 动律训练	(137)
11) 传导训练	(144)
第二部分	(146)
1) 软手组合	(146)
2) 揉背组合	(148)
3) 压提腕组合	(153)
4) 双提腕组合	(156)
5) 拉臂组合	(158)
6) 甩手组合	(162)
7) 绕里腕组合	(165)
8) 绕外腕组合	(168)
9) 驼峰手组合	(172)
第三部分	(176)
1) 扭步组合	(176)
2) 横步组合	(179)
3) 滑步组合	(181)
4) 跟步组合	(185)
5) 踏垫步组合	(190)
6) 撩跳步组合 (一)	(193)
7) 撩跳步组合 (二)	(197)
8) 撩跳步组合 (三)	(201)
第四部分	(205)
1) 马步组合	(205)
2) 小马步组合	(211)
3) 套马组合	(215)
4) 驯马组合	(219)
5) 驼步组合	(225)
第五部分	(230)

1) 盅子组合	(226)
2) 筷子组合	(236)
3) 顶碗组合	(242)
4) 安代组合	(245)
第六部分 跳、转组合	(249)
跳	
1) 勒马小跳	(249)
2) 正步移位中跳	(250)
3) 勒马大跳	(251)
4) 鹰武大跳	(251)
5) 闪身跳	(252)
转	
1) 踏步转	(253)
2) 吸腿转	(253)
3) 蹲旋转	(254)
4) 吸腿轮转	(254)
5) 小跳转	(255)
第七部分 单项指与周身各部位混合训练组合	(255)
第八部分	(276)
达斡尔族舞蹈组合	(276)
鄂温克族舞蹈组合	(281)
鄂伦春族舞蹈组合	(287)

内蒙古舞蹈简述

舞蹈艺术是用形体动作来表达人们心灵和思想感情的一种独特的艺术手段，它通过视觉给人以美的精神享受，这种高级的人体运动规律及其法则是从远古时代人类生产、生活的原始行动基础上，经过历代人民（尤其是专业工作者）的加工和创造，逐渐发展、升华为今天大家所熟悉的有意识、有灵魂的形体运动——舞蹈艺术。

凡是有人类的地方就有舞蹈艺术。这种艺术形式分布之广，就整体来讲，各地区各民族的舞蹈规律存在着很大的同一性，因为他们都依赖并服从于人体，而且不能违背它的自然科学法则，所以他们的基本运动规律是一致的。

但是，由于自然环境的不同，各地区各民族的生产方式、生活方式和性格特点不同，再加上不同的宗教信仰，从而形成思想、习惯上的差异，因此表现在意识所支配的形体运动也必然不同。长期不同的生产方式与生活习惯所产生的“运动力”也相应产生出不同的“形”，这种“力”与“形”便是派生不同类型舞蹈的基因。由于不同的“力”所产生不同的规律经常可见一种以腿和脚为主要动律的舞蹈，这种舞蹈大部分都出于比较寒冷的地带，特点是热情奔放，步法激烈。一种是以腰胯为主要动律的舞蹈，这种舞蹈大部分出于比较炎热的地带，腰胯扭动自然，感情质朴、浑厚大方。东方的舞蹈艺术，主要动律则出于上身、肩臂和手，其特点和东方人一样温柔含蓄，娴洁轻盈。

蒙古民族具有悠久的历史，居于欧亚草原区辽阔的草原地带，

是个多部落的民族，长期的草原游牧生活，使蒙古民族与其他东方民族差异很大，他们具有北方人的强悍豪放的气质，健壮的体魄。蒙古族舞蹈艺术除了具有它独特的一面，同时也吸收了一些其他地区和民族的艺术营养，促进了这个民族舞蹈艺术迅速的发展，并广泛地流传在人民中间。

从内蒙古地区的舞蹈分布情况来看，居于呼伦贝尔湖一带的各族人民能歌善舞。布里雅特蒙古族的舞蹈常常以集体舞形式出现，如“丢手帕”、“传戒指”等；达斡尔族民间舞蹈主要表现达斡尔族劳动妇女生产、生活以及男女之间的爱情，多为互相对舞，进入高潮时伴有呼号，热情激烈；鄂温克族民间舞蹈有集体舞，也有对舞，跳舞时伴有呼号；鄂伦春族舞蹈则注重表现狩猎丰收及欢乐的生活（摹拟禽兽动作较多）；雅库特圈舞也较典型。除此之外，还有“萨满”祈求天神仪式时的跳神舞蹈。

居于科尔沁草原的蒙古民族则以载歌载舞的“安代”为主，鼓舞属于跳神舞，要鼓的技巧高而难，老艺人能手持四张鼓（单片鼓）双手同时要动。

鄂尔多斯高原的蒙古族，据传说他们是成吉思汗宫廷的歌舞部落，至今保留着许多古老的舞蹈形式，例如“顶灯舞”、“盅子舞”、“筷子舞”、“盘子舞”和各种鼓的舞蹈。这些舞蹈都是逢年过节、喜庆丰收以及举行婚礼时，大家用以来表达内心的喜悦。

锡林郭勒草原的“祭火”仪式，阿拉善地区的“陶日古特”、“郝屯”、“哈拉哈”等以及各地区在那达慕集会上的赛马、射箭、摔跤等活动都逐渐加工发展成为舞蹈艺术而存在。

广大舞蹈艺术工作者在深入生活，参加生产劳动，为群众演出的过程中，做了长期的挖掘整理工作，并吸收了国内外各民族部分舞蹈语汇来丰富蒙古族舞蹈艺术。而且，在吸收、消化的同时又创造出许多反映现实生活的新舞蹈语汇来，丰富了内蒙古的舞蹈艺术并使之日益发扬光大。