

民族传统体育教程

北狮运动

蔡开明 著

人民体育出版社

民族传统体育教程

北狮运动

蔡开明 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

北狮运动 / 蔡开明著. — 北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3591-9

I. 北… II. 蔡… III. 狮子舞—基本知识—中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第012084 号

*

人民体育出版社出版发行
北京东运印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 15 印张 插页 2 155 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3591-9

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

北狮运动动作造型



青云直上



勇攀高峰



狮迎嘉宾



五行狮



舞台演出

狮文化艺术造型



天安门前的石狮子



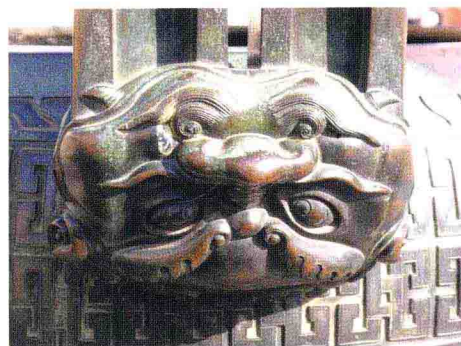
正阳门的护城狮



天坛公园护狮门



北京大前门街狮缸



天坛公园狮鼎香炉顶



天坛公园狮鼎香炉脚

序

在 2009 年到来之际,《北狮运动》一书由人民体育出版社出版,这是蔡开明先生献给湖南人文科技学院的一份厚礼。

舞狮运动作为我国民间流行的民俗活动,具有浓郁的民族特色和悠久的历史,深受人们的喜爱。本书从舞狮运动的历史渊源和近代演变发展的文化内涵着手,挖掘了舞狮运动的功能价值,在北狮运动基本动作、基本技术、组合动作、套路编排、鼓乐配合、专项训练、表演竞赛等方面进行了较为深入系统的研究。

本书作者有着深厚的北狮运动训练功底和二十多年的高校任教经验。其写作本书的初衷就是将北狮运动规范化、科学化、系统化;同时希望在龙狮学术领域里有所创造,为目前“全国百校龙狮进课堂”推广计划提供一本有用的参考书,为广大龙狮爱好者提供一本专业的教科书。

新实践带来新思考,新思考推动新实践。让我们和着时代的节拍,孜孜不倦地思考、探索,着力推进龙狮运动的理论创新、实践创新,为我国乃至世界的舞龙舞狮运动发展作出新的贡献!

蔡开明

2009 年元旦

前 言

舞狮运动是中华民族传统体育项目之一，它由我国民间的民俗活动，逐渐发展成为一种具有鲜明特色的民族传统表演项目，又由表演项目发展成为以健身功能为主导，以展现雄姿、弘扬民族传统文化为目的的体育运动项目。舞狮运动具有浓郁的民族特色和悠久的历史背景，深受广大民众的喜爱。

随着我国社会的高速发展，作为中华民族传统体育项目之一的舞狮运动也越来越受到人们的青睐。舞狮运动不仅喜庆、热闹，更体现出人的一种精神风貌，展现出社会的繁荣景象。近年来，在国际龙狮运动总会和中国龙狮运动协会的领导下，各种各样的舞狮竞赛活动蓬勃开展。以狮会友、以狮促贸，古老的中国舞狮运动焕发新的生机，在新的历史时期担负起重要的作用。

2003年，由中南大学首创先行的“全国百校龙狮进课堂”推广计划，得到了中国大学生体育协会舞龙舞狮分会的大力支持，使得龙狮运动在高校得到迅速的发展，现已有102所高校加入了这一行列。实践证明，舞龙舞狮课程很受大学生的欢迎。它既能传承和弘扬中华民族传统文化，又能全面锻炼学生的身心，同时还能丰富校园文化生活，增强学生之间的凝聚力，促进学生与社会的交流。

传统的舞狮项目分南狮和北狮两个派别。由于气候的原因，南方开展北狮运动的很少，因为北狮的服装道具比较厚。而北狮历史悠久，又经过多年的发展和积淀，其内部的民俗文化底蕴异常深厚，其形式也在不断创新，许多舞技表演形式包括动作的编

排和演绎有许多值得南狮学习和借鉴的地方。

近年来,中国龙狮运动协会也重视“南狮北调,北狮南移”的工作,通过交流教练、运动员,以及组织队伍观摩学习,有意加强舞狮艺术方面的兼容并蓄。基于此,《北狮运动》一书应运而生。希望此书的问世能在高校起到规范北狮课程教学与课余训练的作用,以促进舞狮运动的发展与技术水平的提高。

本书共分为八章,详细而系统地介绍了舞狮运动概论、北狮运动术语与内容分类、北狮运动教学原则与方法、北狮运动课程教学模式推介、北狮运动技术教学与实践、北狮运动训练、北狮表演与竞赛套路的组编及北狮运动表演与竞赛的基本常识等内容。在编写过程中特别注重知识的条理性和内容的科学实用性,力求做到图文并茂,通俗易懂。本书为高校体育专业舞狮运动课程教学指导用书,同时也可供广大北狮运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者参考和使用。

感谢为本书提供精彩示范的学生,感谢湖南人文科技学院体育科学系谭顺坤老师及全体同仁的热心支持和友情援助。感谢中国大学生体育协会舞龙舞狮分会副主席兼秘书长、中南大学体育部部长黄益苏教授在百忙之中抽出宝贵时间为本书写序,并对本书的写作给予了精心指导和大力支持。

由于著者水平有限,书中难免存在疏漏错误之处,敬请专家、学者和广大读者批评指正。

蔡开明

2008年12月于北京体育大学

目 录

第一章 舞狮运动概论	1
第一节 舞狮运动溯源	2
第二节 舞狮运动的种类	11
第三节 舞狮运动的特性	14
第四节 舞狮运动的价值功能	16
第五节 舞狮运动的发展与展望	19
第二章 北狮运动术语与内容分类	23
第一节 北狮运动的术语分类	24
第二节 北狮运动的基本动作分类	28
第三章 北狮运动教学原则与方法	31
第一节 教学原则在北狮运动教学中的运用	32
第二节 北狮动作教学的阶段与步骤	36
第三节 北狮动作教学方法	39
第四章 北狮运动课程教学模式推介	46
第一节 北狮运动课程教学模式推广的意义	47
第二节 北狮运动课程教学目标	51
第三节 北狮运动课程教学内容安排	52
第四节 北狮运动课程教学大纲的制订	54
第五节 北狮运动课程教学模式介绍	59

第五章 北狮运动技术教学与实践	62
第一节 引狮员动作技术教学	63
第二节 北狮动作技术教学	87
第三节 北狮的鼓乐教学	131
第六章 北狮运动训练	153
第一节 北狮运动训练的特性	154
第二节 北狮运动训练的任务与基本原则	155
第三节 北狮运动训练的内容与方法	162
第七章 北狮表演与竞赛套路的组编	177
第一节 北狮套路组编的基本原则	178
第二节 表演类型的北狮套路组编	180
第三节 北狮竞赛套路的组编	189
第八章 北狮运动表演与竞赛的基本常识	208
第一节 北狮运动表演欣赏	209
第二节 北狮竞赛活动的组织	209
第三节 北狮运动竞赛规则介绍	214
参考文献	230

第一章 舞狮运动概论





舞狮运动是我国传统的民间体育活动，自诞生至今已有 1600 多年的历史，自古以来一直深受大众的喜爱，且历代相传，形成了极其灿烂的舞狮文化。舞狮运动集武术、舞蹈、编织、刺绣、绘画和音乐等多种艺术于一体，通过两个人密切合作，模仿狮子的各种形态动作来“表形体意”，是最能体现我国民俗民风的传统体育项目之一。如今，舞狮运动不仅仅盛行于民间，也逐步成为我国许多高校的一门选修课程。

舞狮运动有北狮和南狮的区别，北狮以写实为基础，无固定的主题，通过驯狮给人们带来快乐；而南狮主要表现狮子喜、怒、哀、动等八种神态。经过不断的实践和创新，技术动作逐渐规范，舞狮运动已超越了娱乐范围，成为中华民族向往美好事物的精神寄托，表达了人们乐观、勇敢和团结的信念，并开始走上规范化、科学化、竞技化、国际化的发展轨道。

第一节 舞狮运动溯源

在中国悠久的健身文化中，舞狮运动以它独特的精神气质，极具活力的运动方式成为独具特色的民族传统体育项目。究其起源，探其发展历程，有利于进一步了解华夏文化，弘扬民族精神，激发爱国热情，促进舞狮运动的健康发展。

一、狮子的来源与中国狮文化的形成和进展

（一）狮子的来源

据说“狮子的故乡在非洲、印度和南美的巴西等地”。公元前，在中国版图上没有狮子的踪迹，直到公元后两汉时期，中国西域开辟了通向西方的交通路口，后称“丝绸之路”，为中国打开了中外交流的大门。中国的丝绸和养蚕技术、釉陶、造纸术都陆续西传，同时中亚、西亚的特产如胡桃（核桃）、大蒜、胡萝卜等，也先后传入中国。大宛的“血汗马、非洲的狮子、鸵鸟等”，也由西域古国进贡而来。

（二）狮文化的形成

狮子既然是外来之物，何以在中国这般受宠？说起来，要归功于佛教的力量。佛教中有许多关于狮子的传说，比如“释迦佛生时，一手指地，作狮子吼”“佛初生时，有五百狮子从雪山来，侍到门前，故狮乃为护法者”，佛如“人雄狮子，神德无量”等等。东汉时，佛教传入我国。狮子威严尊贵和护法避邪的说法，也随之深入人心。于是在中国产生了许许多多狮子的雕刻、狮子的纹样、狮子的绘画等传统艺术。可以说，除了龙凤，再也没有哪种动物像狮子这样在中国纹样史上占有如此重要的地位了。

（三）狮文化的进展

我国早期的狮子艺术是“洋化”的。四川雅安颐墓前和山东

嘉祥武氏前的石狮子，是我国目前存在的最古老的狮子艺术遗物。其造型作立式行走状，身上长着双翼，有着西亚、印度“翼狮”雕刻艺术风格的明显痕迹。此后经过一千多年来各族人民的创造，狮子艺术在我国渐渐具有鲜明的民族特色，独特的思想内涵和完美的艺术形式。我国的狮子艺术大体可分两大类，即宫廷的和民间的。宫廷的狮子艺术以石狮子造型为主流。石狮又分南北两派。北派的石狮大部分呈蹲状，具有一种威武凶悍的特征，是强大皇权势力和威慑意志的象征，如图 1-1 天安门前的石狮子。清康熙年间，惠安的匠师李周（清康熙至乾隆年间人）创造性地雕刻出摇头摆尾的立狮形状，狮胸披彩带，足抱彩球，雌雄二狮左右侧视，雌狮前爪抚摸着戏耍的幼狮，雄狮狮嘴里镂雕的石珠转动自如，精妙绝伦，达到了很高的艺术效果。这种绣球狮因此被称为“南狮”。



图 1-1 天安门前的石狮子

在制作材料上，南狮大都采用南方的辉绿岩，质地较韧，便于精雕细琢；而北狮则多采用质地较硬的白花岗岩。位于惠安县城科山公园的石雕“百狮园”，近百尊石狮分别用辉绿岩、花岗岩和黑石等材料雕刻而成，大小不一的石狮散布于科山的小山头上，北派狮子造型简洁而气势磅礴，南派狮子线条流畅而神采飞扬，狮子神态各异，动静有致，栩栩如生，呼之欲出。

民间的狮子艺术是最普及、最具有生命力的。劳动人民把狮子看成是既威武又驯良，逐恶避邪的瑞兽，并赋予它吉祥的色彩。江苏丹徒丁卯桥曾出土过一件陶狮饰构件，上面就有“孩子夜啼不住，但将师（狮）子镇其旁”的文字。在湖南省双峰县，流行一种喜庆娱乐活动——手狮舞。它是由人用右手套着道具式的狮子，左手拿着铃铛，身带项链，嬉戏跳跃的舞蹈，以反映劳动者渴望驾驭自然、获得幸福的美好愿望。





图 1-2 民间手狮道具

此外，民间的狮子艺术，数量最多的是狮子雕刻和狮子玩具。在织锦、刺绣、印染、年画、剪纸、陶瓷中，狮子图案也是屡见不鲜，其造型和审美情趣，都是别具一格的。造型的随意性和夸张性，是民间狮子艺术形象的一个突出特点。



图 1-3 北京天坛公园狮香炉

在乡村，人们观看到真狮子的机会很少，但这种局限却更有利于人们发挥丰富的想象力而进行大胆的艺术创造。民间艺人们把自己生活环境中熟悉的猫、狗等动物特征添加在狮子形象上，或把传统的神兽概念融合到狮子造型上，使得狮子艺术形象不拘一格，千变万化，多姿多态，富有个性，形成了格调清新，情趣盎然的鲜明的民间狮子艺术形象。



图 1-4 狗型狮

二、舞狮的起源与舞狮文化的演绎

（一）舞狮的起源

舞狮是以模拟狮子的舞蹈开始的，是一种技艺高度发展的拟兽舞蹈。而舞狮作为民间民俗的表演艺术，在 1600 年前的北魏时代就开始兴起。当时由胡人从西域传到中原，魏太武帝将它改称为北魏瑞狮。据说，当时北部匈奴作乱，他们特制了木雕头用具，