


中国艺术职业教育学会考级用书



全星外国民间舞蹈

中国艺术职业教育学会◎编著




 中国言实出版社

中国艺术职业教育学会考级用书

全星外国民间舞蹈

中国艺术职业教育学会 编著



 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全星外国民间舞蹈 / 中国艺术职业教育学会编著 .
— 北京 : 中国言实出版社 , 2018. 2
中国艺术职业教育学会考级用书
ISBN 978-7-5171-2600-3

I . ①全… II . ①中… III . ①民间舞蹈—国外—职业
教育—教材 IV . ① J732.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017376 号

责任编辑: 张 丽
文字编辑: 秦 璇
出版统筹: 朱艳华

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮 编: 100101
编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号
邮 编: 100088
电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)
网 址: www.zgyschs.cn
E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店
印 刷 北京温林源印刷有限公司
版 次 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷
规 格 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 4.25 印张
字 数 80 千字
定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-2600-3

前言

为倡导“真善美”的国际化舞蹈教育理念，把枯燥、紧张的学习考试过程变为学生们积极参与、乐于表现的艺术表演活动，激发学生的想象力和创造力，我们组织编写了一本集舞蹈训练性、娱乐性和外国民间舞蹈知识性为一体的舞蹈考级教材。

本教材选择印度、泰国、缅甸、非洲、西班牙、阿拉伯、阿根廷、俄罗斯、日本、韩国等地的民间舞蹈，作为学习外国民间舞蹈训练体系的一部分。01到04级为初级课程，适用于基础训练和基础展示；05到08级为中级课程，包含一定中等难度的动作、动律、风格加基础的表演训练，适用于考试和汇报展示；09、10级为高级课程，包含高难度的动作、动律、风格加纯风格表演的训练，适用于考试、特长生考试、各类比赛、演出等。另外，本教材还对表演级所用的外国民间舞蹈进行了简单概述，适用于有一定专业基础的人群学习、教学、演出等。



目录

全星外国民间舞蹈第 01 级

一、缅甸舞蹈	1
二、印度舞蹈	2
三、日本舞蹈	3
四、泰国舞蹈	5
五、非洲舞蹈	6
六、阿拉伯舞蹈	7
七、西班牙舞蹈	8
八、俄罗斯舞蹈	10
九、阿根廷舞蹈	12
十、韩国舞蹈	13

全星外国民间舞蹈第 02 级

一、泰国舞蹈	16
二、日本舞蹈	17
三、阿拉伯舞蹈	18

四、印度舞蹈	19
五、阿根廷舞蹈	21
六、缅甸舞蹈	22
七、西班牙舞蹈	23
八、俄罗斯舞蹈	24
九、韩国舞蹈	26
十、非洲舞蹈	27

全星外国民间舞蹈第 03 级

一、印度舞蹈	29
二、泰国舞蹈	30
三、阿根廷舞蹈	31
四、西班牙舞蹈	32
五、缅甸舞蹈	33
六、日本舞蹈	34
七、阿拉伯舞蹈	36

八、俄罗斯舞蹈	37
九、韩国舞蹈	39

五、阿根廷舞蹈	57
六、印度舞蹈	59
七、阿拉伯舞蹈	61

金星外国民间舞蹈第 04 级

一、非洲舞蹈	40
二、阿拉伯舞蹈	41
三、西班牙舞蹈	42
四、印度舞蹈	43
五、阿根廷舞蹈	44
六、缅甸舞蹈	45
七、俄罗斯舞蹈	46
八、日本舞蹈	47
九、泰国舞蹈	48
十、韩国舞蹈	49

金星外国民间舞蹈第 06 级

一、阿根廷舞蹈	63
二、阿拉伯舞蹈	64
三、非洲舞蹈	65
四、俄罗斯舞蹈	67
五、西班牙舞蹈	69
六、泰国舞蹈	70
七、印度舞蹈	72
八、缅甸舞蹈	73
九、日本舞蹈	74

金星外国民间舞蹈第 05 级

一、非洲舞蹈	51
二、俄罗斯舞蹈	53
三、日本舞蹈	54
四、泰国舞蹈	55

金星外国民间舞蹈第 07 级

一、非洲舞蹈	77
二、日本舞蹈	79
三、阿根廷舞蹈	80
四、泰国舞蹈	81

五、印度舞蹈	83
六、缅甸舞蹈	85
七、阿拉伯舞蹈	85
八、西班牙舞蹈	87

金星外国民间舞蹈第 08 级

一、非洲舞蹈	88
二、日本舞蹈	90
三、缅甸舞蹈	91
四、阿根廷舞蹈	92
五、泰国舞蹈	94
六、印度舞蹈	95
七、阿拉伯舞蹈	97
八、西班牙舞蹈	98

金星外国民间舞蹈第 09 级

一、非洲舞蹈	100
二、日本舞蹈	102
三、阿根廷舞蹈	103
四、印度舞蹈	104

五、缅甸舞蹈	106
六、西班牙舞蹈	107

金星外国民间舞蹈第 10 级

一、印度舞蹈	109
二、缅甸舞蹈	110
三、阿拉伯舞蹈	111

金星外国民间舞蹈表演级

一、印度舞蹈	113
二、阿拉伯舞蹈	116
三、泰国舞蹈	117
四、西班牙舞蹈	119
五、阿根廷舞蹈	120
六、缅甸舞蹈	122

附录：关于舞种选择及分级标准的说明	125
-------------------------	-----

全星外国民间舞蹈第 01 级

一、缅甸舞蹈

缅甸舞蹈历史悠久，具有古老的传统，缅甸民间舞蹈大多产生于农事活动和宗教活动之中。在民间传统举行的布施、庙会等佛教仪式活动中也普遍伴以舞蹈表演或群众性的歌舞活动。舞蹈随宗教的普及而流传并不断发展。其特点是动作柔软、关节弯曲；舞姿、表情与节奏配合和谐；手脚造型对称；动作之间无骤然停顿，连绵不断，和缓从容，优雅柔婉。

（一）训练目的

通过训练基本手部动作及头部动作初步了解缅甸舞蹈“活泼、可爱”的风格特点。

（二）主要动作与要求

1. 基本手形：五指并拢立掌；四指并拢，大拇指前出 90 度，虎口张开。
2. 前出手：双臂与肩同宽，手臂伸直，向正前位手腕下压指尖向上，手背与小臂呈 90 度。
3. 摇摆手：前出手基础上左右摇摆 85 度，3、7 点方向。



4. 摇摇头：面向1点方向与摇摆手相同方向左右摇摆45度，头随手动。

5. 转腕手：前出手基本形态（以右手为例），指尖由上往下走立圆路线，内侧绕行，指尖落向正下位，掌心向前；指尖由下往上走立圆路线，内侧绕行收至前出手舞姿。要求手臂保持水平不动，肘关节不能弯曲，保持直臂。

（三）提示

1. 动作做出点和线的对比，掌握基本风格。
2. 手臂动作中配合腰背保持直立，此动作具有难度，需要加强练习。
3. 动作要准确、灵巧。

二、印度舞蹈

印度舞蹈种类繁多，大致分为古典舞、民间舞和宝莱坞舞蹈（电影舞蹈）。从地区角度看，北印度舞蹈主要有卡达克舞，南印度的古典舞蹈主要有婆罗多舞，东印度舞蹈为奥迪西舞，东北印度舞主要有萨提利亚舞和曼尼普利舞。印度舞节奏明快，一段4分钟舞蹈有50多个动作，包括手势、眼神、内心所想、面部表情，这种变化万千的姿势可以代表人的七情六欲，甚至可以代表天地山水等自然景物和昼夜等自然现象。起舞前，腿保持弯曲，手合起来，行开启礼，保持微笑。舞蹈动作速度越

来越快，手上舞姿变化丰富。舞蹈时眼睛随之转动是印度舞精髓所在。

（一）训练目的

通过对印度舞蹈独特的手形及体态舞姿训练，初步了解印度舞蹈的风格特点。

（二）主要动作及要求

1. 嘎达嘎木嘎手形：五指张开，食指中指并拢与大拇指按住，指尖对齐。
2. 基本体态：嘎达嘎木嘎手形抬至胸前架肘，指尖相对间隔一拳距离，手与前胸保持一拳距离。
3. 阿拉巴德玛手形：五指张开，小拇指带头向掌心方向，成扇形，其他四指依次拉开。

（三）提示

注意手形的交替变换与身、头的自然配合。

三、日本舞蹈

日本舞蹈用一句话来概括，可以说它是综合了舞乐、能乐、狂言、民间曲艺、木偶净琉璃、杂技、歌舞伎动作等因素的一种舞蹈。舞蹈由三味线音乐伴奏，另有伴唱者演唱。日本舞蹈与芭蕾舞的区别：芭蕾舞的动作以仰首向上伸展为主，而日本



舞蹈要求腰部下沉，两脚稳踏，这是农耕民族的传统特点。

（一）训练目的

通过对日本舞蹈中头部方向和基本手位的训练，初步了解日本舞蹈的风格特点。

（二）主要动作及要求

1. 横转头：以右为例，头部平转向3点，头顶直立，面对3点，眼视3点平位。

2. 侧倒头：以右为例，头部平转向2点，头顶向8点侧倾，面对2点，眼视2点斜上45度。

3. 基本手形：掌形手四指并拢，大拇指根内折，指尖放松。

4. 捂嘴手形：基本手形的基础上，右手前左手后，指尖相靠，手背对1点方向，放于嘴前，手掌与小臂呈一条直线，肘部45度打开架起。

5. 前出手：以右为例，在捂嘴手形的基础上先右手后左手，向前交换出手，出手位置前平位，掌心向下，出手向1点方向，从肩到指尖成弧线，出左手时向左倾头，目视1点，反面一样。

（三）提示

1. 动作做出点和线的对比，身体体现强和弱的对比。
2. 手臂动作配合腰背保持直立具有难度，需要加强练习。
3. 组合意境解释。

四、泰国舞蹈

泰国舞蹈有宫廷舞与民族舞或民间舞蹈之分。“孔”是泰国舞剧的表现形式，也有哑剧之意，是一种戴面具表演的舞剧。它受古印度史诗《罗摩衍那》的艺术影响，演员表演富于程式化的手势和丰富的面部表情。程式化的舞姿有 68 式，伴奏乐器主要有木琴、套锣、木竖笛、鼓和撞铃等。

泰国的民族舞剧大多表现传统民间的神话故事，泰国民族舞剧分两类：一类是宫廷的，是以艺术舞蹈为主的表演形式；另一类是民间的，舞蹈带有喜剧色彩。

泰国宫廷舞蹈活泼、轻盈、流畅，舞姿婀娜，风格自由开放。

泰国的基本舞姿是：下体保持半蹲，身体及手臂每个关节都弯曲，形成“三道弯”造型；动作时，腿在半蹲状态上做重拍向下动作，节奏均匀地上下屈伸，身体上下颤动为其动律的主要特点。

泰国舞蹈的风格近似于印度舞蹈，舞姿富有雕塑性，情感内含，动作轻盈朴实。

（一）训练目的

通过泰国基本体态舞姿及手形的训练，初步了解泰国舞蹈的风格特点：“由心出发，眼跟手动，手随心动”。



（二）主要动作及要求

1. 泰国基本舞姿体态：双手合掌位于胸前一拳远，手肘平行。
2. 孔雀手形：五指张开，大拇指与食指指尖按住，后三指向后依次拉开。
3. 立掌：四指并拢与大拇指成 90 度，大拇指尖掌心弯曲成 C 型。

（三）提示

1. 动作突出干净、明快的特点。
2. 动作中注意眼睛与手、身的协调配合。
3. 手指绷直。

五、非洲舞蹈

非洲舞蹈有着悠久的历史，早在 6000 年前非洲大陆就已经出现了舞蹈，舞蹈也是非洲各民族最古老、最普遍的艺术表现形式，是非洲灿烂文化的宝贵遗产。非洲舞蹈在历史长期实践中不断改进和提高，以强烈的节奏、丰富的感情、充沛的活力、磅礴的气势以及变化万千的舞姿著称于世。非洲舞蹈是一种充满原始野性的舞蹈艺术，是人自然本性的外化。热烈奔放，粗犷不羁，非洲舞蹈以其独特而醒目的狂放方式，以自己极其繁复而又非常典型的节奏形态，向全世界展现着自身充满活力的

动人舞姿和富于深厚人文气息的文化底蕴。非洲舞蹈多以胯部的晃动、抖动、摇动和摆动，剧烈地用动头部、起伏胸部、屈伸腰部、扭动臂部、晃动手脚、转动眼珠等各种激烈的动作方式为其主要的运动方法，并成为其重要的艺术特色。

（一）训练目的

通过非洲舞蹈基本体态动作和动律的训练，初步了解非洲舞蹈的风格特点。

（二）主要动作及要求

1. 扩胸：胸腰前挺至最大幅度，沉肩，目视一点；收回至弓腰蓄背体态，动作幅度大，节奏清晰。
2. 基本体态：立腰拔背，目视一点，不强调抬头。
3. 基本手形：五指最大限度张开。

（三）提示

在完成动作和节奏的基础上，表现出非洲人民欢快奔放的舞蹈风格。

六、阿拉伯舞蹈

阿拉伯民族是热情奔放、能歌善舞的“喜乐民族”，尊重传统文化、习俗和宗教规范。阿拉伯舞蹈融合伊斯兰艺术元素，与伊斯兰艺术相辅相成。其动作内敛含蓄、妩媚多姿、大胆，



很强调对肌肉的控制。舞者服饰色彩鲜艳斑斓，喜爱展示个人身体线条，很有视觉冲击力。主要以扭、摆、绕为主体，强调大胆、洒脱、俊俏的特点特性。

（一）训练目的

通过对阿拉伯舞蹈中上身体态舞姿、手形等训练，初步了解阿拉伯舞蹈风格特点。

（二）主要动作及要求

1. 花形手：在兰花指基础上，五指自然微屈，大拇指与中指间像夹着一朵花。

2. 横拧身：以右为例，身体挺拔、横拧 65 度，左肩对 1 点方向，右肩对 5 点方向。

3. 揉肩：右肩向前的同时左肩自然随动向后，成前后交叉状态，左右交替进行。

（三）提示

肩部要有韧性地摆动。

七、西班牙舞蹈

西班牙人以能歌善舞著称于世，节奏明快、野性十足的弗拉明戈舞与斗牛并称为西班牙的两大国粹。弗拉明戈舞是一种集音乐、舞蹈和吉他演奏为一体的艺术表演形式。舞蹈风格着

重于内在的爆发力，脚步动作强烈并极具弹性，含有挑衅性的舞姿造型，强烈的节奏和复杂的脚掌或脚跟击打地面，是男子舞的特点，而优美的身体和手臂、手腕动作则构成女子舞的特点。响板的运用来自于安达卢西亚民间舞，在手指击打响板的过程中，强调与身体、脚步和情绪的协调配合。

美丽而桀骜不驯，这就是西班牙的弗拉明戈。

（一）训练目的

通过对基本舞姿与踏地及拍手的训练，初步了解西班牙舞蹈的风格特点与节奏形式。

（二）主要动作及要求

1. 拍手：双手自然微屈，四指并拢与大拇指成 90 度，以右手为主拍打左手。
2. 提裙位：双手提裙至胯前。
3. 摆裙：以右为例，左手提裙位，右手由旁平位绕前平位摆动到围手，再开手到旁平位。
4. 围手：以右为例，从肩至手围在身前，手在左胯前约一拳距离，肘部架起。

（三）提示

1. 舞姿动作注意身上挺拔，脚下干净明确。
2. 鼓励学生敢于表演，注意西班牙舞高贵的气势。



八、俄罗斯舞蹈

俄罗斯民族能歌善舞，他们的舞蹈常有快跑、跳跃、快速旋转等剧烈的动作。俄罗斯舞蹈的特色之一，就是在舞蹈中常常带有竞技的精神，和一般男女共舞的双人舞不同，俄罗斯的双人舞常是一方跳完以后换另外一方跳，像是一场男孩女孩的跳舞竞技赛。俄罗斯舞蹈具有奔放、欢快、多旋转的特点，男人皮靴跺地、弹跳、低姿势舞蹈和女人的舒展大方相得益彰。服装上民族特色鲜明，艳丽。俄罗斯人经常举行各种家庭宴会、晚会，跳交谊舞、俄罗斯舞、天鹅湖舞、乌克兰舞、俄罗斯的集体舞，以及踢踏舞、头巾舞、马车舞等，舞姿优美，参加的人多，具有强烈的民族特色。踢踏舞是俄罗斯族的一种民间舞蹈，复活节时跳的舞蹈之一。跳此舞时，男女老少穿上皮鞋一起参加。用手风琴伴奏，众人围成一圈，用脚尖、脚跟或脚掌的某一部位击地，发出踢踏响声。妇女们边跳边挥手绢，男人们边跳边吹口哨，拉琴者亦加入跳舞行列边拉边跳。节奏清晰多变，脚下动作灵活而响声大，场面活跃热烈。

（一）训练目的

通过俄罗斯舞蹈组合的训练，增加学生的肌肉控制能力和快速反应能力，有效提高表演质感。