

内容提要

本书是北京市高等教育精品教材立项项目,普通高等教育“十五”国家级规划教材,北京舞蹈学院“十五”规划教材。以北京舞蹈学院正在使用的少数民族舞蹈(藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族)教材为主体内容。由动作基本形态、具体做法、动作短句三部分构成,内容由浅入深,为教师的行课选择和重组提供了可能。图文并茂,动作描述准确,分析透彻、鞭辟入里,具有教材动作词典的功能,适于职业与非职业民间舞学习者使用。

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族民间舞教程 韩萍,郭磊主编—北京:
高等教育出版社,2004.12
ISBN 7-04-016111-1

I. ①中… II. ①韩…②郭… III. ①民族舞蹈—中国—高等学校—教材②民间舞蹈—中国—高等学校—教材 IV. ①J705.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第146085号

策划编辑 张丽娜 责任编辑 高洁 封面设计 王晔
版式设计 胡志萍 责任校对 康晓燕 责任印制

出版发行 高等教育出版社 购书热线 010-64015000
社址 北京市西城区德外大街 3 号 免费咨询 010-64015000
邮政编码 100029 网编地址 010-64015000
总编机编 010-64015000 印刷 010-64015000

经销 新华书店北京发行所
印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 版次 2004 年 12 月第 1 版
印张 10 张 印次 2004 年 12 月第 1 次印刷
字数 200 千字 定价 18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16111-1

北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组

组长 : 王国宾

副组长 : 邓一江

成员 : 明文军 刘建戈 茗张欣

王伟 赵铁春 李春华 张平

刘青弋 张守和 张旭 张朝霞

韩春启 田文家 贾安林

北京舞蹈学院“十五”规划教材论证专家

唐满城(教授)

吕艺生(教授)

熊家泰(教授)

许定中(教授)

潘志涛(教授)

冯双白(研究员)

赵国政(教授)

《中国少数民族民间舞教程》编委会

主 编：韩萍 郭磊

名誉主编：潘志涛

策 划：潘志涛 明文军 赵铁春

郭磊 韩萍 田露

周元 王昕

副 主 编：黄奕华 王晓丽 韩贤杰

编 委：王斌 惠彤 刘轰 张晓梅



目 录

使用说明	I
前言	II
统一动作名称	IV
第一章 摇藏族舞蹈——男班	员
摇第一节 摇基本形态	员
一、脚位	员
二、手位	圆
三、基本体态	圆
四、基本舞姿	猿
摇第二节 摇基本动作	缘
一、下肢动律	缘
二、动作	愿
摇第三节 摇短句	苑
一、吸腿踏短句	苑
二、踏吸跳短句	苑
三、开头短句	苑
四、结束短句	苑
五、跨悠短句	苑
六、悠踢短句	愿
七、靠步短句	愿
八、颤点横移短句	愿
九、牧业丰收快板短句	愿
十、牧业丰收结束短句	愿
十一、租者短句	愿
第二章 摇藏族舞蹈——女班	员
摇第一节 摇基本形态	员



一、脚位、腿形	圆
二、手形、手位	圆
三、体态、舞姿	圆
摇第二节摇基本动作	圆
一、下肢动律	圆
二、上身动律	圆
三、手臂动作	圆
四、基本动作	圆
五、转身动作	圆
六、转	圆
摇第三节摇短句	圆
一、开头短句	圆
二、结束短句	圆
三、四二赶步短句	圆
四、跳分步短句	圆
五、悠踢步短句	圆
六、跨悠步短句	圆
七、悠滑步短句	圆
八、摇身步短句	圆
九、摇摆步短句	圆
十、靠步短句	圆
十一、平步短句(四玲玲)	圆
十二、悠步短句(孔雀吃水)	圆
十三、撩步短句(叶所吾热拉)	圆
十四、跨腿收步短句(租者)	圆
十五、三步一撩短句	圆
十六、跳拖步短句	圆
十七、拧转刨步短句	圆
十八、颤步踩踢翻身短句	圆
十九、颤点步短句	圆
二十、蹉拖步短句	圆
二十一、颤踩步短句	圆
二十二、颤跨腿短句	圆



第三章摇蒙古族舞蹈——男班	缘
摇第一节摇基本形态	缘
一、脚位	缘
二、手形、手位	缘
三、基本体态	远
四、基本舞姿	远
摇第二节摇 基本动作	远
一、动律	远
二、上肢动作	缘
三、肩部动作	远
四、胸背动作	远
五、腰部动作	苑
六、步伐	苑
七、技巧	苑
摇第三节摇短句	苑
一、体态短句	苑
二、马姿短句(轻骑)	苑
三、柔肩短句	苑
四、硬肩短句	苑
五、笑肩、倒换步勒马短句	苑
六、出场硬腕短句	苑
七、硬腕短句(横移)	苑
八、绕肩、耸肩短句	苑
九、胸背短句	苑
十、柔臂短句	苑
十一、轻骑步短句	苑
十二、跑马短句	苑
十三、鹰式蹲颤步及撞肩短句	苑
十四、鄂尔多斯短句	缘
第四章摇蒙古族舞蹈——女班	苑
摇第一节摇基本形态	苑
一、脚位	苑
二、手形、手位	苑



三、基本体态	猿
四、基本舞姿	猿
摇第二节摇基本动作	猿
一、动律	猿
二、上肢动作	猿
三、肩部动作	猿
四、胸背动作	猿
五、腰部动作	猿
六、步伐	猿
七、技巧	猿
摇第三节摇短句	猿
一、行礼短句	猿
二、敬酒短句	猿
三、垫步回身短句	猿
四、横移硬腕短句	猿
五、八字圆动律硬腕短句	猿
六、靠身硬腕短句	猿
七、柔肩短句	猿
八、硬肩短句	猿
九、双肩短句	猿
十、笑肩短句	猿
十一、跪式弹拨手短句	猿
十二、十字弹拨手短句	猿
十三、垫步横移弹拨手短句	猿
十四、拧转胸背短句	猿
十五、海青转板腰短句	猿
十六、横移柔臂短句	猿
十七、八字圆动律柔臂短句	猿
十八、绕腕短句	猿
十九、甩手短句	猿
二十、马姿短句	猿
二十一、吸腿马步短句	猿
二十二、跺掌、刨地马步短句	猿



二十三、拧身吸腿马步短句	员员
第五章摇维吾尔族舞蹈——男班	员猿
摇第一节摇基本形态	员猿
一、脚位	员猿
二、手形、手位	员源
三、基本体态	员愿
摇第二节摇基本动作	员愿
一、动律	员愿
二、步伐	员愿
三、手腕动作	员猿
四、与步伐配合的上身动作	员源
五、旋转动作	员园
摇第三节摇短句	员缘
一、流动横垫步短句	员缘
二、双手扶胸位、托帽位左右交替进退步短句	员缘
三、瞭望、寻找三步一抬短句	员缘
四、抬翻手勾脚蹉步短句	员苑
五、砍手吸腿向后蹭蹉步短句	员苑
六、滑冲步旋转短句	员苑
七、滑冲步双人舞短句	员苑
八、跳滑冲步短句	员愿
九、压颤步多方向短句	员愿
十、压颤步双人舞短句	员愿
十一、压颤步邀请短句	员园
第六章摇维吾尔族舞蹈——女班	员蒙
摇第一节摇基本形态	员蒙
一、脚位	员蒙
二、手形、手位	员圆
三、基本体态	员苑
摇第二节摇基本动作	员苑
一、动律	员苑
二、腕、臂动作	员愿
三、步伐	员园



四、与步伐配合的上身动作	侗苑
五、旋转动作	侗缘
六、腰	侗德
摇第三节摇短句	侗德
一、跺移步自由步短句	侗德
二、蹲移步短句	侗德
三、并步转短句	侗园
四、腰短句	侗园
五、邀请短句	侗员
六、三步一抬短句	侗园
七、跺步滑冲短句	侗猿
八、齐克提曼多方向短句	侗源
九、赛乃姆对舞短句	侗源
十、垫步短句	侗缘
十一、齐克提曼对穿短句	侗远
十二、蹉步短句	侗苑
十三、蹉步翻身短句	侗苑
十四、林帕代短句	侗惠
第七章摇朝鲜族舞蹈——男班	侗识
摇第一节摇基本形态	侗识
一、脚形	侗识
二、腿形	侗识
三、手形	侗员
四、脚位	侗猿
五、腿位	侗源
六、手位	侗远
摇第二节摇基本动作	侗德
一、下肢动作	侗德
二、上肢动作	侗园
三、单一技巧	侗猿
摇第三节摇短句	侗苑
一、垂直屈伸短句	侗苑
二、弧线屈伸短句	侗惠



三、深蹲晃动短句	圆猿
四、递进屈伸短句	圆园
五、普通步伐短句	圆源
六、跟脚步伐短句	圆园
七、停顿步伐短句	圆猿
八、交叉步伐短句	圆源
九、压碾步伐短句	圆源
十、八字步伐短句	圆源
十一、飞提手臂类短句	圆源
十二、抛甩手臂短句	圆苑
十三、推提手臂短句	圆愿
十四、盖背手臂短句	圆愿
十五、抽扔手臂短句	圆苑
十六、托压手臂短句	圆源
十七、颤步与拍腿短句	圆圆
十八、弹提步与拍腿短句	圆圆
十九、跳步与前后拍手短句	圆猿
二十、悠荡步与斜下拍手短句	圆猿
二十一、蹭步与前平拍手短句	圆源
二十二、燕式跳与斜上下拍手短句	圆源
二十三、跪膝抬腿与拍腿拍手短句	圆缘
二十四、前点腿与绕身拍手短句	圆缘
二十五、抻步与抽甩手臂短句	圆源
二十六、勾腿步与扛开手臂短句	圆苑
二十七、跺抬步双臂搭肩短句	圆苑
二十八、跳踢步与双扛扔手短句	圆愿
二十九、蹲抬步与绕划手短句	圆愿
三十、跳颠步与扛背扔手短句	圆愿
[附] 朝鲜族舞伴奏鼓点	圆园
第八章 摇朝鲜族舞蹈——女班	圆源
摇第一节 摇基本形态	圆源
一、脚形	圆源
二、腿形	圆缘



三、手形与腕形	圆阮
四、脚位	圆愿
五、腿位	圆园
六、手位	圆圆
摇第二节摇基本动作	圆缘
一、屈伸动作	圆缘
二、步伐	圆苑
三、手腕动作	圆缘
四、手臂动作	圆苑
五、单一技巧	圆愿
摇第三节摇短句	猿贡
一、[古格里]长短短句	猿贡
二、[它令]长短短句	猿苑
三、[安旦]长短短句	猿怨
四、“煞儿铺里”短句	猿猿
五、传统组合短句	猿源
后摇记	猿远

