

## 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, 2004.9  
ISBN 7-04-015927-9

I. 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. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087248 号

策划编辑 张丽娜 责任编辑 高洁 封面设计 王 睢  
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	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>

经 销 新华书店北京发行所  
印 刷

开 本	787×960 1/16	版 次	年 月第 1 版
印 张	22.5	印 次	年 月第 次印刷
字 数	360 000	定 价	32.60 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 15927-00

## 北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组

组 长 :汪国宾

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



## 使用说明

一、《中国少数民族民间舞教程》由藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族舞蹈教材组成。每个舞种划分为“形态”、“动作”、“短句”三部分。

二、动作说明以文字描述为主,图片说明为辅。

三、“统一动作名称”是为规范不同舞种中的相同动作的名称。各舞种中凡与“统一动作名称”相同的动作,将不再重复描述具体做法。

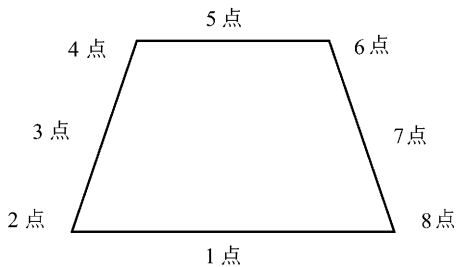
四、教材中所涉及的舞蹈动作、短句名称不用引号。

五、文中出现的量词,为区别音乐节拍所用的阿拉伯数字,均以汉字标示(如动作四拍完成)

六、描述动作的音乐长度以拍或乐句为单位。例如:“1—”表示第一拍;“1—4”表示第一至四拍;“[1]”表示第1个乐句(包括八拍、九拍、十二拍等);“[1]—4”表示第1乐句的前四拍;“Da”特指每拍中的后半拍。

七、按民间舞教学的习惯方式,正文中的“重拍”有时指小节中的强拍,有时指一拍中的前半拍。

八、舞蹈动作以人体自身方位结合舞台方位进行记录。人体自身方位以舞者自身前、后、左、右为标准叙述动作的运行过程。例如:“右脚向前迈一步”、“右脚抬至右前上方”、“左臂前抬”等,不论身体如何转变方向,始终以舞者自身的方位为准,舞台方位是将课堂视同于舞台分为8个点(见下图),并以此确定身体朝向。例如:“体对1点,目视2点”。





## 前 言

中国民族民间舞学科从无到有,在历史的变迁中不断进行着自我调整。不同的人,在自己的岗位上都为这一学科的发展做出了应有的成绩。特别是在中国民族民间舞的教材建设上,众多的民间舞工作者(艺人、老师、研究人员等)都为教材的编撰与整理投入了极大的心血,许多人为之奉献了一生。

50年来,在中国民族民间舞学科的文化建设史上,音像教材、文字教材的整理与撰写从未间断过。1954年北京舞蹈学校在建校的前后两年中,以盛捷、彭松、李正一等为首的老一辈教育家在各民族艺术家的支持下,整理出了东北秧歌、安徽花鼓灯、藏族、维吾尔族和朝鲜族舞蹈五部教材(内部)。1978年北京舞蹈学校升格为北京舞蹈学院,以许淑箴教授为代表的教育家们将“元素教学”引入了课堂,完成了大学教材的基本建设,形成了五个民族十个地区民间舞教材的框架,即汉族(东北秧歌、云南花灯、安徽花鼓灯、山东鼓子秧歌、胶州秧歌和海阳秧歌)、藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族舞蹈教材。然而,教材虽有,但公开出版的却不多。

今天,当我们撰写教材时发现,过去的教材有的从舞蹈动律进行描述,有的是将基本动作先分解、后综合的建构,还有以组合和提示为主体内容进行教材归纳整理的。这些教材突出的共同点是,教材和教法合而为一,同行并重。我们认为,随着中国民族民间舞事业的发展,本着传承与创新的原则,舞蹈教材和教法应当划分,彼此独立存在。这样不仅有利于课程设置的分类和教学内容的细化与研究,也有利于学科自身的发展。

因此,该教材应该是一本比较独立、有自身存在价值和意义的教科书。它有别于过去的“教材与教学法”,是一本以强调具体内容为主的中国民族民间舞教材。我们依照以往规范了的教材内容,将目前在学院教材中已被认定的、常用的骨干动作及动作短句的名称、节奏类型、具体做法、动作中的要点难点提示,做了较为全面的记载与描述,力求分析透彻,动作描述简明扼要。从某种意义上讲,它应具有中国民族民间舞“五个民族”教材动作词典的功能。



新世纪,在教育提倡创新精神的今天,中国民族民间舞蹈教材应该是一个开放的、相对规范的并具有再创造潜质的体系。我们提倡教师在使用教材时有一个较自由的空间,允许教师在吃透教材的前提下,根据民族、地域的历史文化特征及其审美特点进行教学创新,允许教师根据需要自主选择重组教材,使其在教学中体现教师自身个性特色,同时又具备中国民族民间舞专业的普遍规范和标准。

另外,本教材为了便于读者学习,对文字描述的舞蹈动态有一个直观明了的切身感受,全书采用了大量图片,做到了图文并茂,相信在给读者带来知识的同时,也会给读者带来解读便利和欣赏趣味。

编者

2004年7月



## 统一动作名称

1. 正步(图1)
2. 小八字步(图2)



图1



图2

3. 大八字步(图3)
4. 丁字步(以右为例)(图4)



图3



图4



5. 踏步(以右为例)(图5)

6. 前点步位(以右为例)(图6)



图5



图6

7. 交叉点步(以右为例)(图7)

8. 蹲裆步(图8)



图7



图8



9. 前弓步(图9)

10. 平开手(图10)



图9



图10



# 目 录

使用说明 .....	I
前言 .....	II
统一动作名称 .....	IV
<b>第一章 藏族舞蹈——男班</b> .....	1
<b>第一节 基本形态</b> .....	1
一、脚位 .....	1
二、手位 .....	2
三、基本体态 .....	2
四、基本舞姿 .....	3
<b>第二节 基本动作</b> .....	5
一、下肢动律 .....	5
二、动作 .....	8
<b>第三节 短句</b> .....	16
一、吸腿踏短句 .....	16
二、踏吸跳短句 .....	16
三、开头短句 .....	17
四、结束短句 .....	17
五、跨悠短句 .....	17
六、悠踢短句 .....	18
七、靠步短句 .....	18
八、颤点横移短句 .....	18
九、牧业丰收快板短句 .....	19
十、牧业丰收结束短句 .....	19
十一、租者短句 .....	20
<b>第二章 藏族舞蹈——女班</b> .....	21
<b>第一节 基本形态</b> .....	21



一、脚位、腿形 .....	21
二、手形、手位 .....	23
三、体态、舞姿 .....	25
第二节 基本动作 .....	27
一、下肢动律 .....	27
二、上身动律 .....	28
三、手臂动作 .....	28
四、基本动作 .....	29
五、转身动作 .....	45
六、转 .....	46
第三节 短句 .....	47
一、开头短句 .....	47
二、结束短句 .....	47
三、四二赶步短句 .....	47
四、跳分步短句 .....	48
五、悠踢步短句 .....	48
六、跨悠步短句 .....	48
七、悠滑步短句 .....	49
八、摇身步短句 .....	49
九、摇摆步短句 .....	49
十、靠步短句 .....	50
十一、平步短句(四玲玲) .....	50
十二、悠步短句(孔雀吃水) .....	50
十三、撩步短句(叶所吾热拉) .....	51
十四、跨腿收步短句(租者) .....	51
十五、三步一撩短句 .....	52
十六、跳拖步短句 .....	52
十七、拧转刨步短句 .....	53
十八、颤步跺踢翻身短句 .....	53
十九、颤点步短句 .....	54
二十、蹉拖步短句 .....	55
二十一、颤跺步短句 .....	56
二十二、颤跨腿短句 .....	56



第三章 蒙古族舞蹈——男班 .....	57
第一节 基本形态 .....	57
一、脚位 .....	57
二、手形、手位 .....	58
三、基本体态 .....	61
四、基本舞姿 .....	61
第二节 基本动作 .....	63
一、动律 .....	63
二、上肢动作 .....	65
三、肩部动作 .....	66
四、胸背动作 .....	69
五、腰部动作 .....	70
六、步伐 .....	70
七、技巧 .....	77
第三节 短句 .....	78
一、体态短句 .....	78
二、马姿短句(轻骑) .....	79
三、柔肩短句 .....	79
四、硬肩短句 .....	80
五、笑肩、倒换步勒马短句 .....	80
六、出场硬腕短句 .....	81
七、硬腕短句(横移) .....	81
八、绕肩、耸肩短句 .....	82
九、胸背短句 .....	83
十、柔臂短句 .....	83
十一、轻骑步短句 .....	84
十二、跑马短句 .....	84
十三、鹰式蹲颤步及撞肩短句 .....	84
十四、鄂尔多斯短句 .....	85
第四章 蒙古族舞蹈——女班 .....	87
第一节 基本形态 .....	87
一、脚位 .....	87
二、手形、手位 .....	87



三、基本体态 .....	90
四、基本舞姿 .....	90
第二节 基本动作 .....	93
一、动律 .....	93
二、上肢动作 .....	94
三、肩部动作 .....	98
四、胸背动作 .....	100
五、腰部动作 .....	102
六、步伐 .....	103
七、技巧 .....	109
第三节 短句 .....	110
一、行礼短句 .....	110
二、敬酒短句 .....	110
三、垫步回身短句 .....	111
四、横移硬腕短句 .....	112
五、八字圆动律硬腕短句 .....	112
六、靠身硬腕短句 .....	113
七、柔肩短句 .....	113
八、硬肩短句 .....	114
九、双肩短句 .....	115
十、笑肩短句 .....	115
十一、跪式弹拨手短句 .....	115
十二、十字弹拨手短句 .....	116
十三、垫步横移弹拨手短句 .....	117
十四、拧转胸背短句 .....	117
十五、海青转板腰短句 .....	118
十六、横移柔臂短句 .....	118
十七、八字圆动律柔臂短句 .....	119
十八、绕腕短句 .....	119
十九、甩手短句 .....	120
二十、马姿短句 .....	120
二十一、吸腿马步短句 .....	120
二十二、跺掌、刨地马步短句 .....	121



二十三、拧身吸腿马步短句 .....	121
<b>第五章 维吾尔族舞蹈——男班</b> .....	123
<b>第一节 基本形态</b> .....	123
一、脚位 .....	123
二、手形、手位 .....	124
三、基本体态 .....	128
<b>第二节 基本动作</b> .....	128
一、动律 .....	128
二、步伐 .....	128
三、手腕动作 .....	133
四、与步伐配合的上身动作 .....	134
五、旋转动作 .....	140
<b>第三节 短句</b> .....	145
一、流动横垫步短句 .....	145
二、双手扶胸位、托帽位左右交替进退步短句 .....	145
三、望、寻找三步一抬短句 .....	145
四、抬翻手勾脚蹉步短句 .....	146
五、砍手吸腿向后蹭蹉步短句 .....	146
六、滑冲步旋转短句 .....	147
七、滑冲步双人舞短句 .....	147
八、跳滑冲步短句 .....	148
九、压颤步多方向短句 .....	149
十、压颤步双人舞短句 .....	149
十一、压颤步邀请短句 .....	150
<b>第六章 维吾尔族舞蹈——女班</b> .....	151
<b>第一节 基本形态</b> .....	151
一、脚位 .....	151
二、手形、手位 .....	152
三、基本体态 .....	157
<b>第二节 基本动作</b> .....	157
一、动律 .....	157
二、腕、臀动作 .....	158
三、步伐 .....	160



四、与步伐配合的上身动作 .....	167
五、旋转动作 .....	175
六、腰 .....	178
第三节 短句 .....	179
一、跺移步自由步短句 .....	179
二、蹲移步短句 .....	179
三、并步转短句 .....	180
四、腰短句 .....	180
五、邀请短句 .....	181
六、三步一抬短句 .....	182
七、跺步滑冲短句 .....	183
八、齐克提曼多方向短句 .....	184
九、赛乃姆对舞短句 .....	184
十、垫步短句 .....	185
十一、齐克提曼对穿短句 .....	186
十二、蹉步短句 .....	187
十三、蹉步翻身短句 .....	187
十四、林帕代短句 .....	188
第七章 朝鲜族舞蹈——男班 .....	189
第一节 基本形态 .....	189
一、脚形 .....	189
二、腿形 .....	189
三、手形 .....	191
四、脚位 .....	193
五、腿位 .....	194
六、手位 .....	196
第二节 基本动作 .....	199
一、下肢动作 .....	199
二、上肢动作 .....	222
三、单一技巧 .....	231
第三节 短句 .....	237
一、垂直屈伸短句 .....	237
二、弧线屈伸短句 .....	238



三、深蹲晃动短句 .....	239
四、递进屈伸短句 .....	240
五、普通步伐短句 .....	241
六、跟脚步伐短句 .....	242
七、停顿步伐短句 .....	243
八、交叉步伐短句 .....	244
九、压碾步伐短句 .....	244
十、八字步伐短句 .....	246
十一、飞提手臂类短句 .....	246
十二、抛甩手臂短句 .....	247
十三、推提手臂短句 .....	248
十四、盖背手臂短句 .....	249
十五、抽扔手臂短句 .....	250
十六、托压手臂短句 .....	251
十七、颤步与拍腿短句 .....	252
十八、弹提步与拍腿短句 .....	252
十九、跳步与前后拍手短句 .....	253
二十、悠荡步与斜下拍手短句 .....	253
二十一、蹭步与前平拍手短句 .....	254
二十二、燕式跳与斜上下拍手短句 .....	254
二十三、跪膝抬腿与拍腿拍手短句 .....	255
二十四、前点腿与绕身拍手短句 .....	255
二十五、抻步与抽甩手臂短句 .....	256
二十六、勾腿步与扛开手臂短句 .....	257
二十七、跺抬步双臂搭肩短句 .....	257
二十八、跳踢步与双扛扔手短句 .....	258
二十九、蹲抬步与绕划手短句 .....	259
三十、跳颠步与扛背扔手短句 .....	259
[ 附 ] 朝鲜族舞伴奏鼓点 .....	260
<b>第八章 朝鲜族舞蹈——女班</b> .....	264
<b>第一节 基本形态</b> .....	264
一、脚形 .....	264
二、腿形 .....	265



三、手形与腕形 .....	266
四、脚位 .....	268
五、腿位 .....	270
六、手位 .....	272
第二节 基本动作 .....	275
一、屈伸动作 .....	275
二、步伐 .....	277
三、手腕动作 .....	285
四、手臂动作 .....	287
五、单一技巧 .....	298
第三节 短句 .....	301
一、[ 古格里 ]长短短句 .....	301
二、[ 它令 ]长短短句 .....	307
三、[ 安旦 ]长短短句 .....	309
四、“煞儿铺里”短句 .....	313
五、传统组合短句 .....	314
后 记 .....	316