

前 言

在今天，热爱民族舞蹈的人们越来越多。在全国的舞蹈教学中，中国舞以它独有的民族风格和训练方法，培养出了一批又一批青年舞蹈家和优秀舞蹈人才。为了更多的人了解中国舞、学习中国舞，并支持中国舞的教育事业快速发展，作者根据近 20 年的舞蹈实践和教学经验 编写整理出《中国舞精选教材》。此教材大部分内容，为北京舞蹈学院保留教材，不仅有训练价值，而且对中国舞的研究和普及教育，都有积极的推进作用。它们融入了几代中国舞教师们的辛勤汗水，体现了教师们继承和发展中国舞的敬业精神。为了把这些汗水、精神变为一份财富传给下一代，作者根据自己的所学、所教进行了编辑整理。目的是要在不同的环境、不同的位置 为中国舞的教育事业贡献一份力量，恳望得到同行与老师们的关心和支持。

《中国舞精选教材》一书 突出实用性和直观性 图文并茂。节奏、动作、一招、一式力求讲解详细 不论自学还是授课 都可成为您的好帮手。

书中分为基训和身韵两部分。基训主要以中间跳、转、翻、控制等综合性技巧组合为主；身韵以元素教学为主，并多以单一元素组合形式出现。此书对专业及非专业舞蹈爱好者，特别是对从事中国舞教学的大、中专院校的广大师生，均有一定的参考价值。

高 洁

几点重要说明

一、本舞蹈教材分七个单元 这些“单元”并不代表专业训练的分级水平或标准。它只是根据加强基础训练、提高舞蹈实用技能的需要，由浅入深、从简到繁，相对分成的七个阶段，以适应教学时循序渐进的要求。

二、每个组合都有一个训练的中心目的，并尽可能使基训、舞姿、身韵、技巧合而为一，以提高舞蹈的综合素质和技能，每一个组合都和单一训练的做法不尽相同。

三、每个组合教材的舞蹈节奏、长度、感觉都应有相吻合的舞曲相依。为便于不同地区选择适合本地的音乐，只提出曲谱的要求，希望认真选择乐曲，为舞蹈做准确的伴奏。

四、每段舞蹈说明文字前的数码——[一]、[二]、[三]……标示段落(片断)；1、2、3、4……标示拍子，如：“1”即第一拍；“2”即第二拍；“3-4”、“5-8”即第三至四拍、第五至八拍等。这些数字标明了音乐长度，也即每个舞蹈段落和组合的长度。为方便教学，每个段落〔X〕都以8拍或8拍的倍数为其长度，这样在授课时，可以把它分解成1-8拍为一节，进行教学。

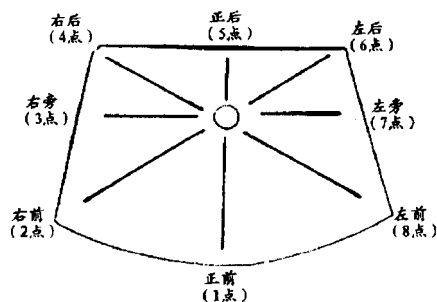
五、每一课程中，可先将组合中难度较大的动作抽出来做单一动作练习，然后分节、分段进行，最后连成一个完整的组合。但应以全组合训练为主——即反复地、不间断地进行整个组合的练习，才能达到预期的训练目的。

六、由于各地对中国舞的动作名称、用语不同，所以在本教材中：(1)常用动作和术语都列在书首 用图示(或文字)说明 以统一教学时的名称。(2)技术性较强或技巧性动作的做法和规格都在书后附录。请先认真阅读“常用动作、术语”说明。在训练过程中遇到未列入“常用动作”的一些舞蹈动作(如翻、转、跳、跃及毯子功技巧等)可翻阅附录 找到该动作的做法说明 供参考。

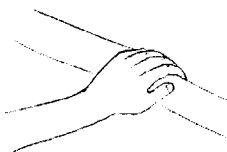
本教材常用舞蹈术语及动作图示

一、常用舞蹈术语

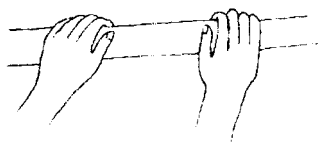
【八个方位—1—8点】是用以规范舞蹈者面向、走向的专业术语。即：场地正前为第一方位—“1点”；右前、右旁、右后为第二、三、四方位—“2、3、4点”；正后为第五方位—“5点”；左后、左旁、左前为第六、七、八方位—“6、7、8点”（见图）。本教材采用以上方位—“点”的名称。



方位图



单手扶把



双手扶把

【扶把训练】即学员手扶把杆做舞蹈练习。分“单手扶把”和“双手扶把”（见图）。

【中间训练】即站在训练场地中间做练习。是相对“扶把训练”（因把杆多设在场地四周）而言。

【对称动作】指左、右相对的同—动作。如“右按手”的对称动作即“左按手”；“左转身”的对称动作即“右转身”。

【动作的左与右】单一舞蹈动作一般都分左、右两面，通常是以动作腿或动作臂来区分。如左腿向前踢腿即“左前踢腿”；右手做“盘手”即称“左盘手”。舞蹈训练中常称“左虚步”、“右端腿”、“左托掌”、“右摇臂”等，即表示用左或右肢做该动作。

【动作的单与双】有些动作以单臂（或腿）做动作时多称左或右（见上条）；以双臂（或双腿）做时即标以“双”字，如“双山膀”、“双摇臂”、“双起双落”等。

【面向、视向】身体正面所朝的方向称面向，本教材称“眼看几点”（即视向）时，一般也包括脸的朝向。如“眼看8点”即脸和视线均朝8点。

【亮相】源于中国古典舞蹈中独具特色的一种技法。即在某舞蹈段落最后，以一个加强节奏感的动作塑造该舞姿“造型”。通过这个舞姿动作顿挫到位，或甩头、凝视等使表达的神情更明朗、强烈。此种造型即亮相。

【平圆、立圆】与地面平行的圆圈运动路线通称“划圆”即“平圆”与地面垂直的圆圈运动路线即“立圆”。

【划弧】指在“划圆”轨道上的某一段路线，如手臂划“上弧线”即手臂做立圆的上半圆。如右后腿划“右半弧”至前即右腿做平圆的右半圆。

【留头、甩头】身体开始转动而头仍留向原方位不动，称“留头”。头从一方位迅速转向另一方位称“甩头”。例如“转圈”、“翻身”动作开始转体时“留头”当身体转动约180度时再迅速甩头360度，以控制旋转方向、增强动力。甩头也是亮相时的常用动作。

【涮头】以颈为轴，头在肩上方做平圆动作。

【环动】多指腿部以髋关节为轴的划圆动作。有时也泛指其他关节为轴的划圆运动。

【控制】此处专指舞蹈训练课目的一种。即使舞姿静止在一个动作上，训练肢体的控制力量和能力。

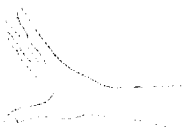
【双起双落】【双起单落】跳跃动作的术语。即双脚同时跳起再同时落下称“双起双落”如双脚跳起单脚落下着地称“双起单落”。以此类推还有“单起双落”、“单起单落（落下时不换脚）”等。

【身韵】即舞蹈的“身法和韵律”。其基本的动作元素有“提”、“沉”、“冲”、“靠”、“含”、“展”、“移”等（详见本教材第七单元）。它是中国古典舞蹈中独具特色的艺术表现技法，体现了中国古典舞蹈风格的特征。

【起范儿】正式动作以前，从力量或动作上做准备，称“起范儿”。一般在正式动作前的半拍时间，做起范儿动作。

二、常用及主要动作图示

手型与手臂动作



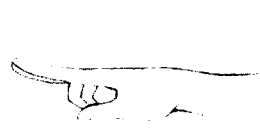
【掌式】



【兰花手】



【女指式】



【男指式】



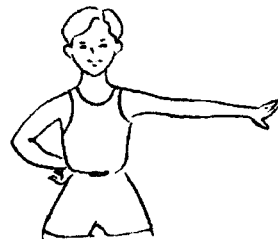
【男叉腰】



【女叉腰】



【背手】

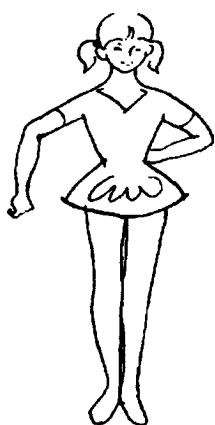


【单山膀】

(双手做为双山膀)



【按掌】



【提襟】



【托掌】

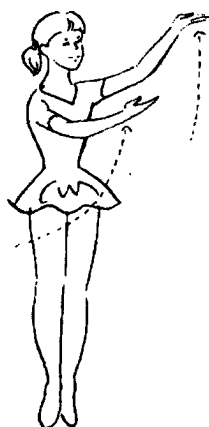


【摊掌】



【撩掌】

(可旁撩、前撩)



【高低手】

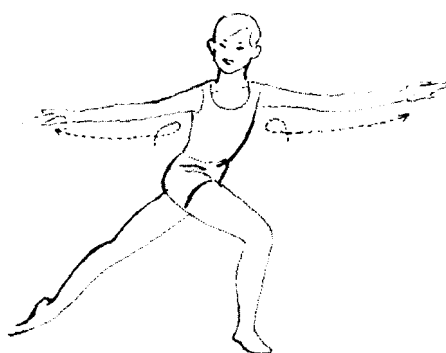


【顺风旗】

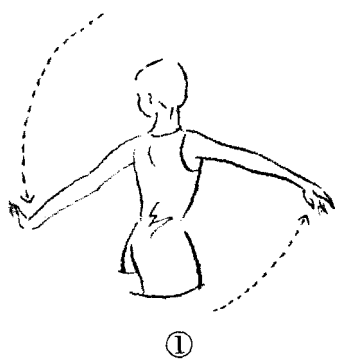
(左手在上为左顺风旗，
右手在上为右顺风旗)



【上穿掌】



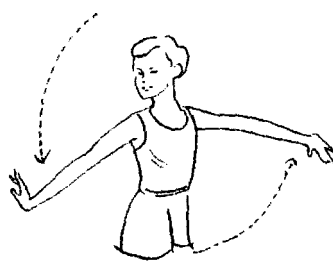
【(侧穿掌)
(也可以侧上、侧下穿掌)



①



②



③



④

【(后摇臂)
(两臂由后向前划圆称前摇臂)



①

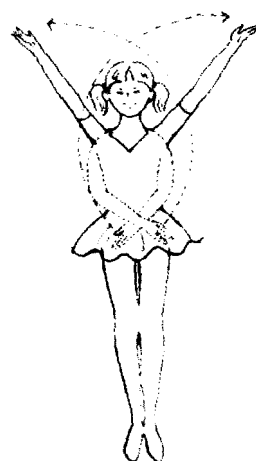


②



③

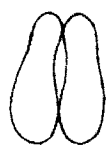
【小五花】



【(上分掌)】

[盘手]、[晃手]、[云手]、[大刀花] 均见附录。

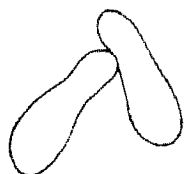
脚型与下肢动作



【正步位】



【八字步位】



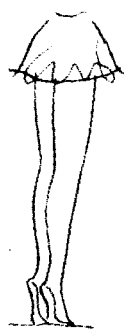
【丁字步位】



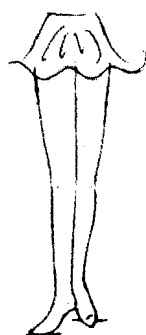
【大八字步位】



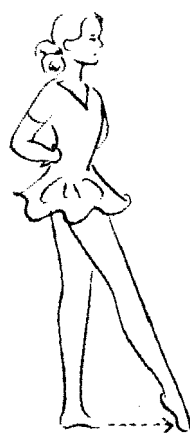
【扣脚】



【双脚并立】
(正步并立)



【交叉并立】
(丁字步并立)



【前擦地】



【前点地】
(在旁为旁点地，在后为后点地)



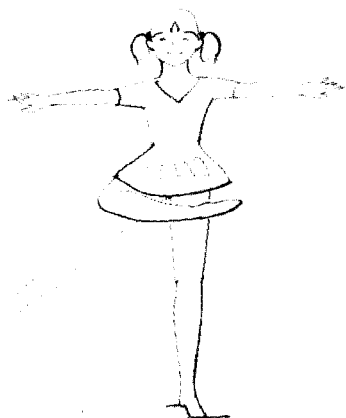
【虚步】



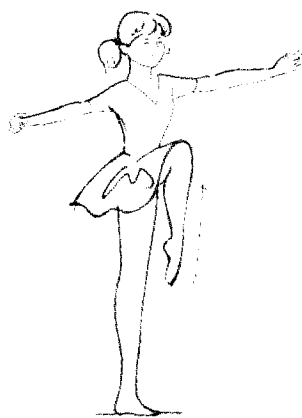
【端腿】



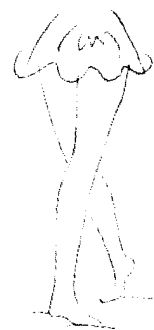
【掖腿】
(掖于脚腕后称小掖腿)



【跨腿】



【前吸腿】



【右踮步】
(左脚在后为左踮步)



【大掖步】



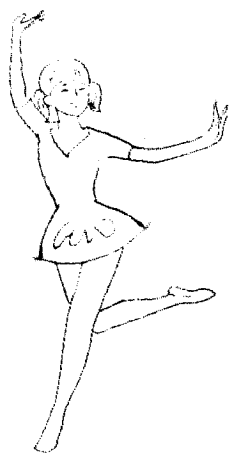
【右横弓步】
(左腿弓时为左横弓步)



【竖弓步】
(左腿在前时为左竖弓步)

【涮腰】【风火轮】均见附录。

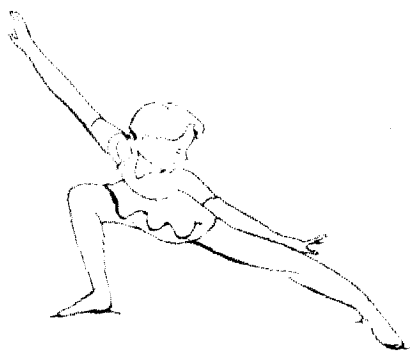
舞 姿



【立身射燕】



【大射燕】



【扑步】



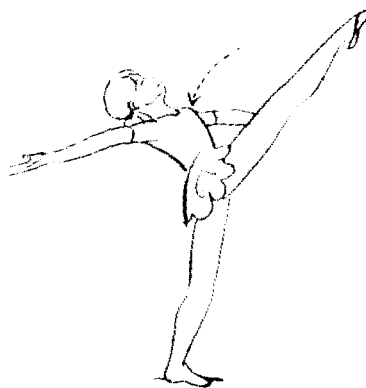
【踢紫金冠】



【老鹰展翅】



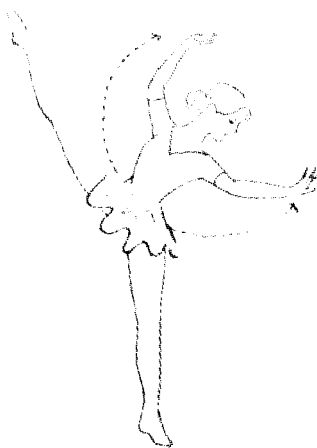
【卧鱼】



【踮燕】



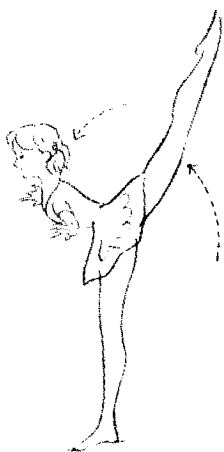
【姿态斜腰】



【旁腿躺身】



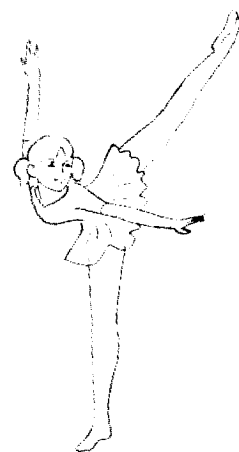
【斜探海】



【探海】

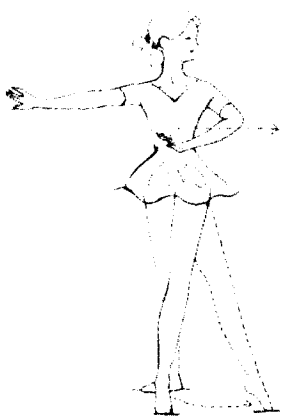


【拧身探海】

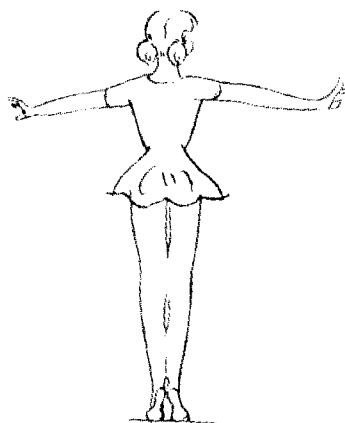


【掀身探海】

转、跳



①



②

【平转】



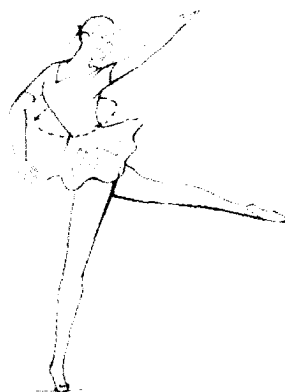
③



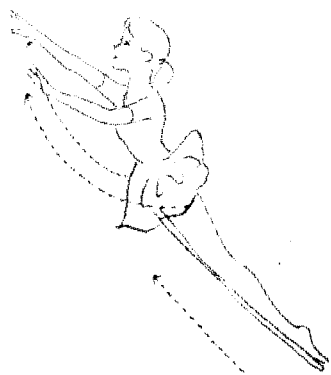
【大射燕跳】



【倒踢紫金冠跳】



【后腿侧身转】



①

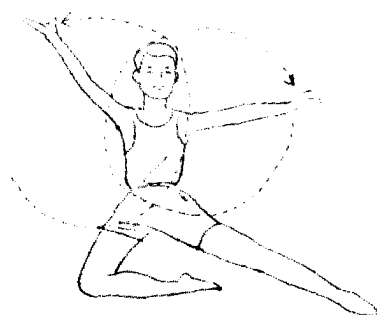
【斜探海跳】



②

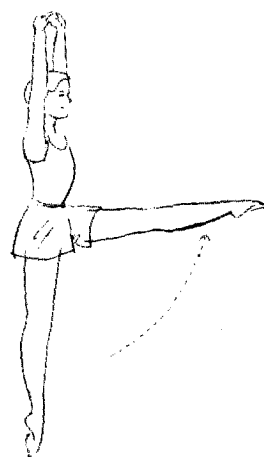
【燕式跳】

(双起双落)



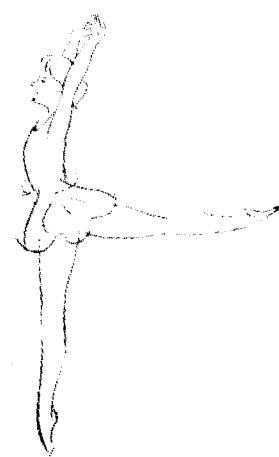
【燕式跳】

(单起单落, 又称飞大跳)

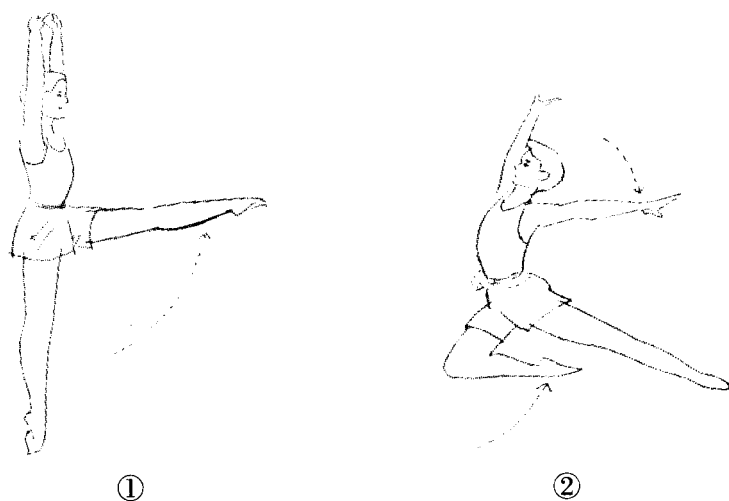


①

【单腿变身跳】



②



【单腿变身燕式跳】

身 韵



【提】
(吸气)



【沉】
(呼气)



【含】
(呼气)



【展】
(腆、吸气)



【冲】



【靠】



【移】
(左横移)



【移】
(右横移)



【旁提】

其他技巧性动作

[踏步翻身]、[上步翻身]、[点步翻身]、[吸腿翻身]、[悠后腿翻身]、[串翻身]、[飞脚]、[大蹦子]、[一字飞腿大跳]、[拉腿蹦子]、[撩腿越]、[跨掖空中转]、[绞柱]均见附录。

童 磊 绘图

第一单元 腰 组 合

把杆腰组合(一)

音乐： $\frac{4}{4}$ 拍 慢速、舒缓、优美地。

【过门】

1-8 准备 左手扶把 右背手 丁字步。

【一】

1-4 静止；

5-6 右手旁撩掌向上；

7 右手在上盘腕 同时左腿半蹲 右腿向前擦地 成虚步；

8 右手抹掌向下 背手 同时收腿交叉并立 身体稍向右下旁腰。

【二】

1-4 向左涮头至后静止，同时右腿蹲，左腿后点；

5-6 右腿慢慢立直；

7-8 向右涮头，收腿成交叉并立，稍下右旁腰。

【三】

1-2 向右涮头至正后，右手托掌，交叉并立；

3-4 变左旁腰；

5 向右快的涮腰至正后静止；

6-7 向左涮腰经半蹲，向右转身 180 度；

8 右手扶把，左手托掌，交叉并立。

【四】

1-4 向左倾身，下右旁腰，左手托掌；

5-6 静止；

7-8 左手经抹掌成按掌，右腿蹲成长卧鱼。

【五】

1-2 左手上盘手，右手扶把，向左踏步转身；

3-4 快的踏步全蹲，含胸低头；

5-8 直立起身 左手经撩掌成托掌 向前一个快的波浪腰。

【六】

1-2 静止；

- 3-4 向前迈左脚成弓步；
 5-7 右腿后抬 90 度；
 8 静止。
- 【七】
 1-4 由左向右涮腰至后静止 左腿直立 右腿后抬 左手托掌；
 5-6 左腿蹲，右腿前吸，同时向左涮腰至前；
 7 向右吸腿拧身转，成左手扶把；
 8 向右大掖步拧身 双手经分手成左手按掌 右手山膀。
- 【八】
 1-4 双盘手；
 5-8 向前迈左腿 右腿后抬 45 度 左手扶把 右手穿掌。
- 【九】
 1-2 左腿蹲 右腿后抬 右手绕腕；
 3-4 右斜探海半脚尖，右手托掌；
 5-8 落长卧鱼 右手托腮 结束。

把杆腰组合(二)

音乐： $\frac{4}{4}$ 拍 慢速、抒情地。

【过门】

- 1-4 准备 左手扶把 右背手 正步；
 5-8 右手撩掌，同时双脚立半脚尖。

【一】

- 1-4 半脚尖全蹲，右手抱住右脚后跟，含胸低头；
 5-8 压脚跟 提臀 直膝成抱腿。

【二】

- 1-2 右手向前撩掌，起身；
 3-8 重心向前顶波浪腰。

【三】

- 1-16 同【一】【二】动作 最后一拍往前倾重心。

【四】

- 1-2 上左腿成左前大弓步，下前腰，右盖手；
 3-4 拉直身 右腿后点地 右手托掌；
 5-8 单腿跪下腰。
 9-10 向右涮腰到旁 同时左腿 半蹲，右腿划到前成姿态斜腰；

- 11 - 12 身体经前含、涮到左旁，同时收回右脚成小八字步、半脚尖，右手随腰收回按掌；
- 13 - 16 涮胸腰到后，双半脚尖，右手拉到旁；
- 17 - 18 再深下后胸腰，同时右手变托掌；
- 19 - 20 往左涮腰，经前含双腿半蹲；
- 21 - 22 身体右拧，双腿半蹲，右手经上打开至旁；
- 23 - 24 右手胸前掏手双指上刺，同时左拧转身对把杆，立双脚尖 右倾身；
- 25 - 26 向前上右脚 右手扶把 成左大掖步 左托掌亮相；
- 27 - 28 左手经切掌变按掌，左踏步蹲；
- 29 - 30 向左云手转身，双半脚尖；
- 31 - 32 左手扶把，经半蹲成双半脚尖，右按掌，身体右倾。

【五】

- 1 - 2 放开左手，重心右倾，成右弓步撩掌；
- 3 - 4 向左移重心收右腿交叉并立，右顺风旗；
- 5 - 8 同 1 - 4 动作。

【六】

- 1 - 3 向右圆场走半圆；
- 4 头顶对 1 点 向右半个翻身 成中板腰 后半拍时 提；
- 5 - 6 沉 保持中板腰 向左拧身 双手臂随拧身做立圆 最后半拍时，还原；
- 7 - 8 同 5 - 6 对称动作 后半拍时 顺把杆方向上左脚 成左前弓步，左手山膀，右手按掌。

【七】

- 1 - 4 向右一次大涮腰；
- 5 - 6 同 1 - 4 动作；
- 7 - 8 同 1 - 4 动作；最后半拍时，成右前弓步准备；
- 9 - 12 向左一次大涮腰；
- 13 - 14 同 9 - 12 动作；
- 15 - 16 向左双掏手大掖步转两圈，静止后身向 1 点 右手斜托掌、左手旁托掌亮相，结束。

把杆腰组合(三)

音乐： $\frac{4}{4}$ 拍，慢速、优美地。

【过门】

- 1 - 4 准备：左手扶把，正步站好；