



“十三五”规划学前教育专业系列教材
全国学前教育专业应用型精品教材

舞蹈与幼儿舞蹈创编

主编◎张 姝 孙晓亮



WU DAO YU YOU ER WU DAO CHUANG BIAN



江西高校出版社

前言



舞蹈课是学前教育专业中必不可少的专业技能课。通过舞蹈这堂技能课的学习和训练，让学前教育的学生在校期间，可以掌握和了解幼教专业舞蹈基本技能，及针对学前儿童科学有效合理的训练学习方法，提高舞蹈基本素养，初步具有创编幼儿舞蹈、组织幼儿舞蹈教学的能力。毕业后能胜任幼儿园的舞蹈教学工作，成为一名合格的幼儿园教师。另外本课程内容具有较强的实践性，教学中要结合课程内容，安排学生到幼儿园参观，熟悉律动、幼儿舞蹈的教学过程，部分边远地区如不具备条件，可以组织学生认真观看微课的案例教学。结合案例，增加学生的感性认识，同时也能更有效的促进学生学习的主动性。

本教材主要针对学前教育专业，五年一贯制，三年大专，两年专的教学，也可以用于幼儿园在职教师学习。这本书进一步以加强舞蹈综合素质和提升学生自主创作的能力为主线，有意识的强调学前舞蹈教育中学前的主体位置。幼儿舞蹈与幼儿舞蹈创编通过游戏做项目指导，给学生充分的实践创新及探索的空间。另外我国各个地方有着不同的地域特点和美育要求，那么在教学中就要首先从学生的知识水平实际出发，其次从本地实际出发，突出舞蹈的民族特点和地域特点，增强学生毕业后工作的适应能力。让学生发掘自身的最大的创造空间。本书中的芭蕾舞，古典舞，民族民间舞，现代舞较为全面，让教师及学生有更大空间的选择及学习。本教材理论性、规范性、实践性较强，为保证教学质量，实现培养目标，教师在教学中应注意启发式教学，坚持理论联系实际的原则，多举实例，善于借助观摩课鉴赏了课，引导学生互看互学，启发和调动学生的学习自觉性、主动性和积极性。

本教材每一章节都是由浅入深，循序渐进，把握将教材内容更多的与幼儿舞蹈发展与需要结合，更加有针对性。本书共有舞蹈基础知识，幼儿舞蹈与幼儿舞蹈创编，风格性舞蹈及理论，舞蹈欣赏四大板块。在这四个内容里每个单元都设计了基础概念知识与课堂实操训练组合。其中，理论知识我们尽可能把基础性的概念较全面呈现出来，并配上静态舞姿的图片，这样更加有助于让学生了解与掌握。课堂实操训练是这本教材的亮点，这部分我们通过视频微课的形式更直接更快速的传递给用书者，同时也解决了很多舞蹈老师选择课堂内容的问题。

本书是集体劳动的成果，它凝聚着编写老师的心血和多年积累的科研成果，同时也要感谢江西高校出版社编辑老师的支持和信任，最后感谢参与拍摄及录制视频的老师 and 同学们。

在撰写及整理教材的这一时间里，我们也深深的感受到自身专业学识和能力的不足，本教材中如有疏漏，请各位专家老师给予批评指正。

张姝

2018年4月



目录

第一单元 舞蹈基础知识

第一章 舞蹈基础理论	2
第一节 舞蹈的起源和发展	2
第二节 舞蹈的种类和特点	8
第三节 舞蹈的艺术特征	12
第四节 舞蹈的记录	13
第二章 舞蹈解剖学	18
第一节 人体各部位名称与运动	18
第二节 人体各方位	18

第二单元 幼儿舞蹈与创编

第一章 幼儿舞蹈	22
第一节 幼儿舞蹈定义	23
第二章 幼儿舞蹈教学	28
第一节 幼儿舞蹈介绍	28
第二节 幼儿舞蹈教学	32
第三节 幼儿舞蹈分类及组合	38



第三章 舞蹈创编方法与幼儿舞蹈创作	55
第一节 幼儿舞蹈创作前提	55
第二节 幼儿舞蹈创作概念	59
第四章 舞蹈创作演出应用	73
第一节 实例分析	73

第三单元 风格性舞蹈及理论

第一章 中国舞	78
第一节 基础理论知识	78
第二节 基本动作	78
第三节 综合舞姿组合	85
第二章 芭蕾舞	87
第一节 芭蕾舞基础知识	87
第二节 基础动作	89
第三节 把上组合	99
第三章 民族民间舞	106
第一节 藏族民间舞	106
第二节 汉族舞蹈和理论	112
第三节 蒙古族舞蹈	122
第四节 维吾尔族舞蹈	129
第五节 傣族舞蹈	132
第六节 朝鲜族舞蹈和理论	137
第四章 现代舞	140
第一节 基础理论知识	140
第二节 基础训练	144
第三节 综合练习组合	154

第四单元 舞蹈欣赏

第一章 舞蹈欣赏	162
第一节 舞蹈欣赏理论基础部分	163
第二节 舞蹈欣赏部分	168
参考文献	189



第三章 民族民间舞

第一节 藏族民间舞

（一）藏族民间舞蹈的历史背景和风格动律特点

藏族是中国56个民族中，人口较多、分布地域较广的民族之一，大部分分布在我国西藏自治区和青海、甘肃、四川和云南4省内各地区。具有悠久的民族历史和丰富的文化背景。

藏族是个能歌善舞的民族，藏族人民勤劳，善良，纯朴，善于用歌舞来表达感情，抒发情怀。藏族舞蹈文化源远流长并与汉族舞蹈文化相互交流，也与周边民族和国家的舞蹈文化相互影响，形成了独具特色的中国西藏高原地区的藏族舞蹈文化，但因生活地域的差异，也形成了诸多形式不一、风格各异的歌舞形式。较常见的藏族舞蹈有弦子、锅庄、踢踏等。藏族的民间舞蹈种类繁多且各具特色，除《果谐》和《果卓》外，《堆谐》《谐》与《卓》也是人们极为喜爱的舞蹈。在舞蹈动律上，膝部的屈伸和颤动是主要特点，上身的动作不能主动，应附随下肢的动作而来。



图3-3-1

（二）基本形态与体态

1. 基本体态特征

藏族舞蹈的基本体态特征是重心略偏前，女性要求体现典雅、含蓄之美，即略前倾、略含胸、

垂臂、懈胯。而男性则要求体现豪放、粗犷之美，即膝盖以下的外开到懈胯、垂臂的体态。

2. 手形

(1) 长袖状态：五指自然延伸。(图3-3-2)

(2) 握袖状态：五指空心拳。(图3-3-3)

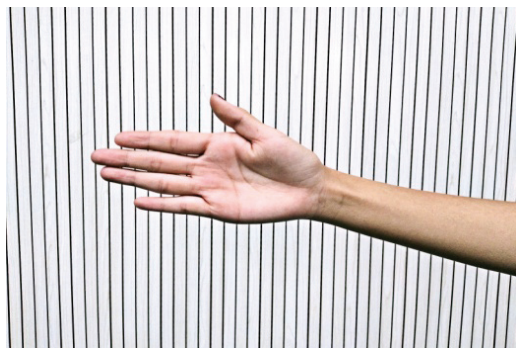


图3-3-2

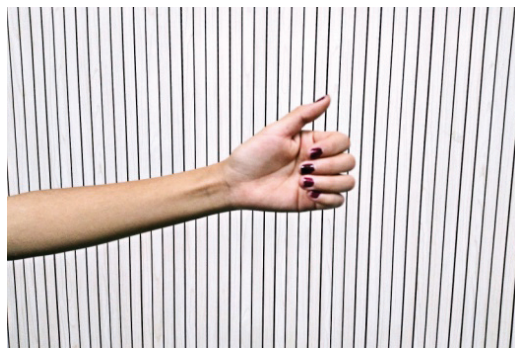


图3-3-3

3. 脚位

(1) 自然位：脚跟并拢，脚尖略分开。是指人在活中的自然站姿，位置相当于“正步位”和“小八字位”之间，脚尖不靠拢，但两脚尖分开不大。

(2) 丁字靠步：站丁字步，前脚勾脚，脚跟着地。

(3) 旁点靠步：自然位，一脚脚掌旁点地，略屈膝。

4. 手位

(1) 单背袖：一手扶膀，一手屈肘90度于肩上，手心向前(图3-3-4)。

(2) 旁展单背袖：一手屈肘90度于肩上，一手肩旁略下方自然直臂(图3-3-5)。

(3) 双手礼(献哈达)：重心置于左腿半蹲，右腿直膝右斜前45°脚跟点地，上身前倾，头略低，双手手心向上摊于体旁，肩稍下，如双手捧哈达状(图3-3-6)。

(4) 单手礼：重心置于左腿半蹲，右腿直膝右斜前45°脚跟点地，上身右倾，右臂旁伸，托哈达状，左手手心向下按手位(图3-3-7)。



图3-3-4



图3-3-5



图3-3-6

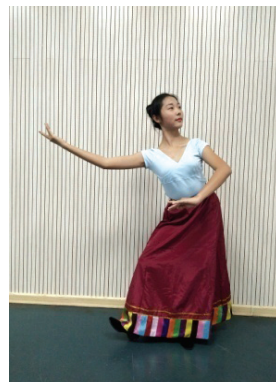


图3-3-7



(5) 旁展单提袖：一手头上方提袖，手心向下，一手侧旁略下方自然直臂（图3-3-8）。

(6) 前后手：一手屈臂于体前，一手屈臂于体后（图3-3-9）。

(7) 扶膀：脚站自然位，注意腕压于胯上，五指自然合拢，双手掌心扶在腰胯两侧，这是藏族舞蹈的一种特殊叉腰姿势（图3-3-10）。



图3-3-8



图3-3-9



图3-3-10

5. 体态

坐懈跨上身松弛略前倾。这一体态特征与藏族人民生活的环境、性格特征、服饰特点（上衣系于腰间）和历史遗留下来的因素有关。

（三）基本舞步

1. 踢踏动律

藏语称为“堆谐”，汉语称“踢踏舞”，起源于雅鲁藏布江上游地区，最初为宫廷舞。跳舞时，脚穿硬底皮鞋，通过踏出有变化的节奏表达内心的感情。踢踏舞由横笛、扬琴、六弦琴、铜铃、月琴等伴奏，节奏由慢而快，达到高潮时以结束步突然结束，节奏和舞蹈有固定的引子和尾声曲。舞蹈时膝关节松弛，脚下灵活，以踢、踏、悠、跳等脚部动作踏出有规律、有变化的各种节奏点来表达情感，其音乐节奏鲜明、欢快，形成堆谐朴实自如，轻捷灵活的风格特点。

(1) 颤：在藏族踢踏舞蹈中，贯穿始终的就是膝部的颤律动，要求自然脚位，双手扶胯双膝微弯曲，由胯部主动下沉，膝部做小而快的颤律动，注意膝部保持松弛状态。

(2) 刚达：在藏族踢踏舞蹈中最基础的步伐就是刚达，要求自然脚位，双手扶胯一拍完成，前半拍前脚掌抬起，后半拍落下打地，可一个脚做，也可双脚做，注意膝部有弹性的颤动（一拍颤两下）。弱拍双膝下沉，同时抬起前脚掌，重拍膝关节带动，踝关节发力，脚掌快速击打地面，同时颤膝。

(3) 平踏步：双手扶胯，在膝部保持颤律动的基础上，双脚交替全脚平踏于地面。胯部有略微的随动坐懈。

(4) 二三步：在膝部保持颤律动的基础上，左脚起，左右交替平脚踏地，二拍完成，第三拍依然左右依次平脚踏地，第四拍左脚踏地结束。



(5) 滴答步：在膝部保持颤律动的基础上，站丁字脚位，一拍完成，以右脚为例，左脚前丁字位准备，预备拍的最后半拍抬右脚。第一拍，右脚落地屈膝，同时抬左脚，后半拍落左脚，同时右脚刚达，双臂可做体前交叉，摊掌。

(6) 七下退踏步：在膝部保持颤律动的基础上，自然脚位，四拍完成，身对1点，第一拍的前半拍，左脚刚达一次，抬右脚，后半拍，右脚后踏；第二拍前半拍，右脚刚达一次，左脚抬起，后半拍，左脚踏地右脚旁；第三、第四拍，接一个退踏步，双臂左右摆袖。

2.弦子：弦子舞，藏族称“谐”。流行于四川、云南等省藏族地区及西藏昌都一带。弦子舞是藏族人民生活中不可缺少的一种自乐性歌舞。在节庆、婚嫁、集会时，人们欢聚一堂，舞时围成圆圈，领舞者边歌边舞，拉着弦子（藏族一种拉弦乐器）伴奏，余者随之，时而向圈内聚拢，时而散开，双手甩动长袖，动作优美。是藏民最喜爱的一种舞蹈形式，因领舞者边舞边拉“弦子”而得名。跳弦子舞不受任何限制，不管人多人少，场地大小，或台上台下，均可跳弦子舞。跳弦子舞时，一般都围着篝火，呈圆圈起舞，人多时也可圈中套圈。男女分开各半，男子拉弦子站立排头，带领人群拂袖起舞，时而圆集，时而散开，时而绕行而舞，边唱边跳。

其基本动律（屈伸）是自然脚位，双手扶胯，双膝松弛，有韧性，有规律的做双膝屈和伸，并行成下身主动，上身被动，自下而上，欲动先屈的特点。

(1) 靠步：单靠，两拍完成，两手扶胯正步位，左坐懈准备，动作时，第一拍右脚向旁迈步，同时双脚屈伸一次，右坐懈胯。第二拍，左脚勾脚落至右前丁字靠步位，同时双腿屈伸一次，两腿交替做。

(2) 三步一靠：四拍完成，两手扶胯正步准备，右起走三步，第四步左脚靠步，身体根据不同的手臂动作而变换。

(3) 拖步：一拍完成，双手扶胯正步位，左坐懈胯准备，前半拍，右脚向二点迈出一小步，后半拍，左脚掌拖地跟至右脚旁，同时双腿屈伸一次。注意屈伸一直贯穿始终，沉气的时候坐懈胯，身体随动。

(4) 撩步：单撩，保持身体的坐懈胯状态，两拍完成，双手扶胯正步准备，第一拍，左脚向前迈步，然后右脚吸抬小腿。第二拍，右脚向前撩25°，然后左腿屈同时右小腿回到吸抬位。

(5) 三步一撩：四拍完成，双手扶胯正步准备，第一至三拍，右脚向前走平步三步，第四拍，左腿前撩。注意撩腿时，要用膝关节带动小腿。

（四）手臂动作

1.齐眉晃手：双手下垂，动作时曲腕，屈肘，以腕带动，两手于胸前交替晃动。右手顺时针划圆，左手逆时针划圆。此动作有大、中、小之分：小于腹前和胸前；中晃的高度于齐眉；大于前上方。

2.晃盖手：一手晃，另一手曲臂立腕，手心抹，经上弧线从旁及里，形成上弧线的流动。单手的晃盖亦常见多出现于腰旁，腹前。



3.髋前划手：双手下垂，左右手先后在髋前从内向外至旁划圆。右手顺时针，左手逆时针在平面上划圆。髋前划手和齐眉晃手属规律性连接。

4.前后摆手：两手下垂于身旁，向前后45°摆动，手腕主动。

5.横向摆手：两手下垂于身旁，多为单手的横向摆动，手腕主动带动小臂，大臂附随。

6.平面摆手：两手垂于身旁，单手起至旁，从外至里于胸前水平面摆动，手腕带动，臂附随。

注意：藏族舞蹈的特点：“颤”“开”“顺”“左”“绕”是各种类不同藏舞的共同特点，或称为藏族舞蹈的五大元素，从而构成了它区别于其他兄弟民族舞蹈的美学概念。

藏族舞蹈的步伐十分丰富，从脚部动作上可概为“蹭”“拖”“踏”“蹉”“点”“掖”“端”“刨”“踢”“吸”“跨”“扭”等12种基本步伐。藏族舞蹈的手势，可归纳成“拉”“悠”“甩”“绕”“推”“升”“扬”七种变化。弦子是属于藏族里面的慢板。节奏是像上的，身体慢起慢下。

(五) 组合展示 (请扫右侧二维码)

1.踢踏组合

滴答步短句。(图3-3-11, 图3-3-12, 转身姿态见图3-3-13)

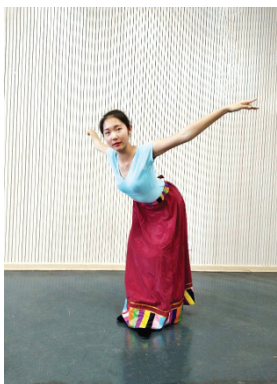


图3-3-11



图3-3-12



图3-3-13



踢踏组合

横摆甩胯短句。(图3-3-14)

结束短句。(图3-3-15, 图3-3-16)



图3-3-14



图3-3-15



图3-3-16

2.弦子组合

三步一撩短句。(图3-3-17, 图3-3-18)

三步一靠前倾身短句。(图3-3-19, 图3-3-20)



图3-3-17



图3-3-18

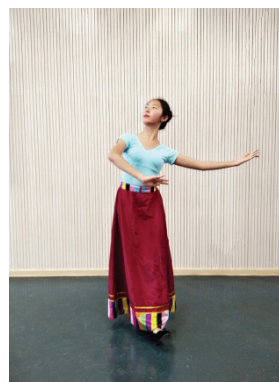


图3-3-19



图3-3-20

跑场流动短句。(图3-3-21, 图3-3-22, 图3-3-23)



图3-3-21

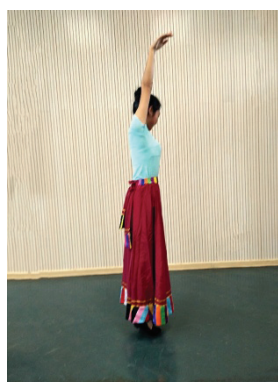


图3-3-22



图3-3-23



图3-3-24



第二节 汉族舞蹈和理论

汉族民间舞蹈不但内容丰富,而且种类繁多、风格各异。即使是相同种类的歌舞,因地区的不同,也会在风格、装扮和表现形式上各有特色、独具魅力。汉族民间节日歌舞丰富和广博,在这本教材里,我们主要选取了东北秧歌,云南花灯,胶州秧歌作为汉族的主要训练内容,通过这三个汉族体系舞蹈的学习和训练让学生了解汉族民间舞蹈的动律与特点,并让学生体会汉族民间舞蹈的地域风格特点,培养学生热爱民间舞蹈的思想感情。

一、东北秧歌

(一) 东北秧歌

东北秧歌是东北地区广大群众喜闻乐见的一种民间歌舞,东北秧歌具有悠久的历史,是我国东北地区劳动人民长期创造积累的艺术财富。东北秧歌形式诙谐,风格独特,广袤的黑土地赋予它纯朴而豪放的灵性和风情,融泼辣、幽默、文静、稳重于一体,将东北人民热情质朴、刚柔并济的性格特征挥洒的淋漓尽致。稳中浪、浪中梗、梗中翘,踩在板上,扭在腰上,是东北秧歌的最大特点。同时,花样繁多的“手中花”,节奏明快富有弹性的鼓点,哏、俏、幽、稳、美的韵律,都是东北秧歌的特色。



图3-3-25

1.基本体态

正步位,重心前倾;双膝略存,提跨,拔腰;含胸,垂肩;双眼平视。

双叉腰:双手背分别插于腰际,双肘略向前,指尖对后斜下方。

双叉腰配基本体态完成。

2.上身动律

东北秧歌的身体韵律主要是上下腰和前后腰划圆腰律动。上下腰是身体的左右两侧胸腰交替提压,形成上半身的左右横摆。前后腰是以腰为轴,以肩为主,身体左右两侧交替前后扭身,肩与上身扭动形成一体,胯不要扭动,划圆腰,是以腰为轴如肩的交替前后划圆。即右肩带动上身后走上弧线到前方,同时左肩走下弧线到后方的运动路线。

总结以下三种上半身腰的动律：

（1）上下腰动律：正步准备，双叉腰，以腰部为轴（图3-3-26），一侧腰下压，另一侧腰上提，交替进行，呈下弧线运动，重心在下，四拍、两拍成一拍完成（图3-3-27）。

（2）前后腰动律：正步准备，双叉腰。以腰部为轴，一侧后腰肌前送，另一侧腰回拉，交替进行，重拍在里，四拍、两拍或一拍完成（图3-3-28）。

（3）划圆腰动律：正步准备，双叉腰，以腰部为轴，左右两侧腰围绕腰轴前、后、上、下交替划立八字圆，重拍在前下，四拍、两拍或一拍完成。胯保持不动，重拍在下（图3-3-29）。此动作在东北秧歌中即常用的“稳相”动律。



图3-3-26



图3-3-27

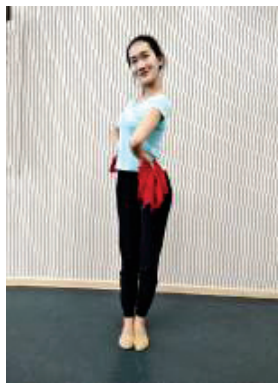


图3-3-28



图3-3-29

3. 踢步

（1）前踢步：正步位，双手叉腰，经屈膝，移重心至主力腿，动力腿保持脚型经擦地快速向前踢出，慢回，脚跟虚落回正步位（图3-3-30）。

（2）旁踢步：正步位，双手叉腰，经屈膝，中心移至主力腿，动力腿保持脚型，由脚掌外侧主动带动向旁提出，然后慢收同时踩下移重心（图3-3-31）。

（3）后踢步：正步位，双手叉腰，双膝快速下压，动力腿略勾脚，脚跟快速后踢，重拍在下（图3-3-32）。顿步的情况下，经后踢步时重拍在上。



图3-3-30



图3-3-31

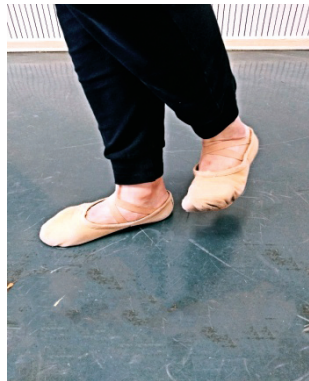


图3-3-32



4.双膝屈伸

不同特点，不同节奏的双膝运动。

硬屈伸时双膝快速屈伸并富有弹性；软屈伸时膝关节的屈伸要有内在的柔韧感，音乐重拍身体重心向下；挺膝时双膝挺直以示动作艮、俏特点。如快屈快直：双膝快速屈伸，并富有弹性；快屈慢直：快屈，有韧性的慢直，重拍在下；慢屈快直：膝关节的屈伸要有内在的柔韧性，音乐重拍重心向下，双膝快直。

5.压脚跟

不同脚位的压脚跟，如正步、小踏步、大八字步、弓箭步等。压脚跟时后半拍双脚跟提踵，前脚掌着地，双腿挺膝。前半拍迅速双脚落脚跟，提起脚跟的时间要短，落地的时间要相对的长一些。所以，在进行压脚跟的训练中，脚跟要抬得低，压得快，压在正拍上，要有艮劲，即“踩在拍上，扭在腰上”。

(二) 手巾花

1.持巾：（1）握巾：手握手巾三分之一处，五指松弛，食指顺手巾的圆形方向自然延伸（图3-3-33）。

（2）三指夹巾：手巾花对折，手心对上，中指于手巾花下面；食指、无名指于手巾花上面，成三指夹巾。（注：做法在缠花时运用）（图3-3-34）

2.挽花：掌心向上，由手指带动手腕，由外向里转腕至提腕，让手绢像花一样立转飞起来，在绕到手上，慢压腕。

3.片花：里片花是指拇指带动手腕由里向外转腕，手绢紧贴小臂上，下划平圆，重拍在外；外片花是指带动手腕由外向里转腕，手绢紧贴小臂上下划平圆，重拍在里。

4.顶挂花：食指顶手帕中心，使手帕平面向里旋转。（图3-3-35）

5.立挂花：三指捻巾，在身体前侧由外向里做立圆。（图3-3-36）



图3-3-33



图3-3-34



图3-3-35



图3-3-36

6.单臂花：单手在胸前或身旁做挽花。（图3-3-37）

7.双臂花：双手做挽花，一手在胸前，一手在身旁，同时腕花。（图3-3-38）

8.蝴蝶花：第一拍双手在按手位上交叉挽花，第二拍双手经下弧线至旁平位腕花。（图3-3-39，图3-3-40）



图3-3-37



图3-3-38



图3-3-39

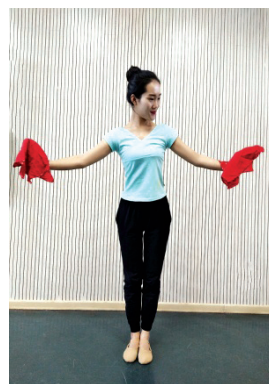


图3-3-40

9.蛙壳花：双手经身旁至头顶腕花，然后原路线双分手打开。（图3-3-41，图3-3-42）

10.交替花：双手交替经身旁划立至胸前做单臂挽花。（图3-3-43，图3-3-44）

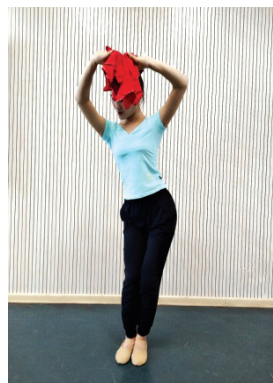


图3-3-41

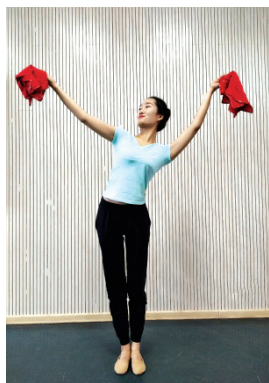


图3-3-42



图3-3-43

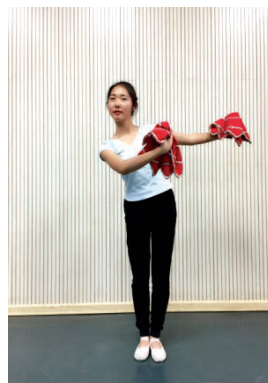


图3-3-44

（三）鼓相，叫鼓

一鼓（2/4）：冬 0 古儿 龙冬 仓 〓

二鼓（2/4）：冬 0 古儿 龙冬 仓 冬 • 巴 冬 仓 0 〓

三鼓（2/4）：冬 0 古儿 龙冬 仓 0 古儿 龙冬 仓 冬 • 巴 冬 仓 〓

四鼓（2/4）：冬 0 古儿 龙冬 仓 0 古儿 龙冬 仓 0 古儿 龙冬 仓 冬 • 巴 冬 仓 0 〓

五鼓（2/4）：冬 冬 0 古儿 龙冬 仓 冬 0 古儿 龙冬 仓 古儿 龙冬 仓 冬 吧 冬 仓 〓

十二鼓（2/4）：冬 0 古儿 龙冬 仓 0 古儿 龙冬 仓 0 古儿 龙冬 仓 冬 • 巴 冬 仓 0 〓



（四）组合展示（请扫右边二维码组合组合视频）

- 1. 动律组合
- 2. 手巾花综合组合



二、云南花灯

云南花灯是在云南汉族地区广为流传的一种民间歌舞，花灯歌舞内容丰富，情节简洁，舞蹈朴实明快，优雅别致，曲调柔美，风格鲜明，深受广大群众喜爱。花灯的舞蹈部分以其别致的崴动见其特色，整体上声情并茂，别具韵味，人们称赞云南花灯是歌舞园地中一株秀丽别致的“山茶花”。在云南凡有花灯音乐的地方就有花灯舞蹈，最盛行的地区是云溪、嵩明、姚安、罗平、建水、蒙自等地。

云南花灯主要动作及风格特征：无论从动律特征还是节奏特点上来看，小崴、正崴和反崴都足以成为云南花灯的代代表动作，进一步分析这一系列的崴，可将它们归为两大类，即反崴和小崴，男性以反崴为主，括入了小崴走场、反崴探步等同类动作。女性则以小崴为主，括入了小崴走场、正崴、跳颠崴等相同或雷同动律的动作（图3-3-45）。无论是男性的反崴还是女性的小崴，都是以躯下为主要运动部位，其运动形式是连续不断的横向移动或上下崴动。而崴动律的根源在于膝部，它是上下兼左右的运动走向，这一运动形式带动了跨部以及上身的左右悠摆，形成了一个独特的动感形象。



图3-3-45

（一）基本体态

基本体态：站正步，收腹，略含胸，右手虎口捏立式扇左手捏巾，双手下垂。

（二）基本动律

1.小崴：两拍完成，正步位，1踩左脚，双屈膝，膝、胯、腰向左崴，向左小摆臂，重拍在下。2做第一拍反面动作。

注意：小崴动律很容易被看成是跨部主动，其实不然，它是在双膝自然略屈的基础上，划线，一膝靠向另一膝的重心移动而形成的。小崴一般因节奏较快，故在腰、胯、肋三部分中胯部崴动较为明显，但绝不意味着胯是主动（图3-3-46）。

2.正崴：四拍完成，正步位，1-2双屈膝，左脚踩地顺势直膝，向左双摆臂，胯向左崴，下右旁腰。3-4做1-2的反面动作。

注意：正崴是经支撑腿的弯曲，在动作腿落地移动重心的同时，形成明显的自下而上的动力，促成了胯、腰、肋三部分成弓背形向上崴动。在动律上正崴恰与小崴相反，它是经过一个下弧线，有明显向上的特点（图3-3-47）。

正崴步柔踩步：两拍完成，正步位准备，右脚半蹲，左脚自然提吸25度，右脚踮起，左腿自然绷直向前迈出半步（脚不着地），同时身向上提。左脚落地，重心移至左腿半蹲，右脚自然提吸25度，身稍向下松，再做反面动作。

提示：柔踩步上下屈伸的幅度大，眼神感强。动作中强调脚腕及膝的控制力，脚掌有韧性地满落地，步子轻而柔和，像踩在棉花上一样。上身可直立、前倾或左右崴动（图3-3-47）。

3.反崴：四拍完成正步位，基本体态右双摆臂，膝、胯向左崴，上身经下弧线平行向右横移，3-4右脚踩地屈膝，做1-2的反面动作。

注意：动律的主要特点是上身平行横移，迈步也经支撑腿弯曲，在较短促的时间内变换重心。它强调的上身及上下肢动作拉长到尽头，形成流动中的三道弯。

反崴探步：两拍完成，基本体态是左腿屈膝半蹲，右腿直膝向前探出，向右双摆臂，做向右反崴动律。左腿轻蹬地直膝，同时重心前移到右腿落地，经屈膝再伸直，腰、胯和肩基本还原，双手经弧线移至自然垂直，时值稍短。做的反面动作。

提示：迈步时腿向远探出，主力腿前脚掌轻蹬地时，身体有向上长的感觉（图3-3-48）。



图3-3-46



图3-3-47



图3-3-48



4.跳颠步：正步位站立，一腿经前中吸腿，同时另一脚跳颠一下，左右交替进行，双手在按手经下弧线左右摆动，身体做正崴动律（图3-3-49）。

5.跳撩步：正步位站立，一腿经前中吸腿，向前侧撩弹，同时另一脚跳颠一下，左右交替进行，左手屈臂胸前扶背带状，右手在按手位及旁平位之间经下弧线摆动（图3-3-50）。

6.三步跳颠：正步位站立，脚掌着地行进三步，接一次跳颠步，双手背带状，肋部上下动律崴动。要领：膝松弛有弹性，上下身协调配合（图3-3-51）。



图3-3-49



图3-3-50



图3-3-51

（三）扇子的运用

1.放扇：胯向右崴，身体略前倾，微上提，扇子竖放在右跨前，扇面朝前，扇口对左（图3-3-52）。

2.别扇：体对7点，胯向右崴，左臂腹前屈肘提腕，右臂于体旁，提肘开扇扇面对1点，扇口竖对3点，扇骨贴小臂，右肩略左前推，头左前倾，目视右肘（图3-3-53）。

3.扛扇：扇子扛于右肩上，扇口向下（不擦肩），两扇尖成斜角（图3-3-54）。

4.团扇：手握扇，由大指和食指主要抓扇，由里向外贴着手臂上侧做完整的扇花（图3-3-55，图3-3-56，图3-3-57，图3-3-58）。



图3-3-52



图3-3-53



图3-3-54



图3-3-55



图3-3-56



图3-3-57



图3-3-58

(四) 组合展示 (请扫右边二维码组合组合视频)

1.综合动律扇花走场组合

反崴探步十字步短句。(图3-3-59, 图3-3-60, 图3-3-61, 图3-3-62)

2.跳颠崴组合

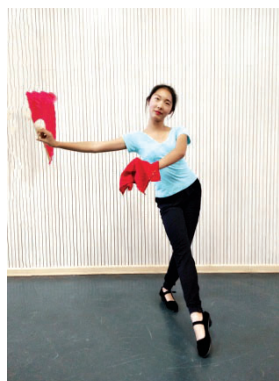


图3-3-59



图3-3-60



动律扇花走场组合



图3-3-61



图3-3-62



跳颠崴组合



三、胶州秧歌

胶州秧歌，民间又称“地秧歌”，流行于山东胶州湾一带，跟海阳秧歌、鼓子秧歌一起被誉为山东三大秧歌。胶州秧歌，以女性表演最具特色，其中有三种人物，即翠花、扇女和小嫚，因为这三个角色的年龄，性格的差异所以在各自的舞蹈动态中所表现的内容也不一样：翠花身体活动自如，两臂摆动幅度较大，动作舒展、泼辣，显得开朗大方；扇女手中的扇子上下翻飞，体态轻盈如春风拂柳，婀娜多姿；小嫚两臂架肘，如彩蝶飞舞，给人活泼俏丽的动感。



图3-3-63

胶州秧歌动律特点，可概括为“抻、韧、碾、拧、扭”五大特点。而“三弯、九劲、十八态”的外部运动特征，形成了具有韧性与曲线美的“三道弯”外在形态，动作细腻，柔美流畅，注重形体传情，着重刻画人物内在感受。在我国民间舞蹈中，“三道弯”的体态也不乏少见，但它既不同于动作平稳，内敛的傣族舞的三道弯，也区别于潇洒利落的安徽花鼓灯的三道弯。而胶州秧歌以其自己特有的动作特征，体现了胶州特有的经济文化风貌和人民的独特性格。

（一）基本体态

动作中的三道弯：头、腰、胯形成三道弯。（注意：头和胯始终保持一个方向，同时提胯，提与头胯相反的肋骨，切勿挺胃）

（二）基本动律

拧、碾、抻、韧、扭。

（三）基本步法

1.提拧步：准备拍5-8：动力脚后撤步成合扇背手位，身体成“三道弯”，8拍：动力脚快速抬起，主力脚立半脚尖；1-2：正丁字拧步；3-4：原地拧回。至正步：双脚加紧并齐，面向一方。

2.正丁字拧步：由脚下的拧动，促使膝盖的转动，带动腰部的扭动，形成自下而上的三道弯儿。

3.碾步：在动作过程中，用脚跟和脚尖的配合旋转完成。

动作注解：

脚下的“拧、碾”是一体的，脚的“拧”动，强调的是主力腿的脚掌追动力腿的脚跟，强调的是“碾”劲儿，加上膝盖的转动，强调的是钻“碾”劲儿。

腰部的“扭”动，强调的是对抗力，双膝往右“拧”，腰往左回，双膝往左“拧”，腰往右回，主力腿的膝盖往下沉，要相对要往上提，这样有一个交叉的对抗力，这种对抗力需一个交叉的对抗力，这种对抗力需要“韧”劲和“抻”劲完成。

(四) 基本扇花

- 1.扣扇：扇子放平，大拇指和小指紧扣扇骨。（图3-3-64）
- 2.提扇：扣扇准备，双手成反力，右手提扇至腋下。（图3-3-65）
- 3.撤步推扇：抱扇的同时吸腿，身体微含，落脚时扇子从胸前向斜上线推出。（图3-3-66）



图3-3-64



图3-3-65

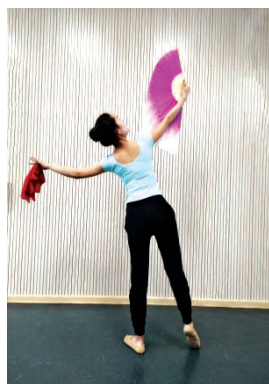


图3-3-66

- 4.胯旁盘扇：右手握扇（开扇状态）前两拍在正丁字的基础上，从肩部用扇尖带出，后两拍时，左手护肩位，右手在胯旁盘扇。（图3-3-67）
- 5.胯旁端扇：在胯旁端扇。注意扇面放平。（图3-3-68）
- 6.抱扇：单（双）手抱扇，右手握扇（开扇状态），从腋下用扇尖向斜后方拉出，拉到最远，然后用手腕用力拉回，抱在胸前。（图3-3-69）



图3-3-67

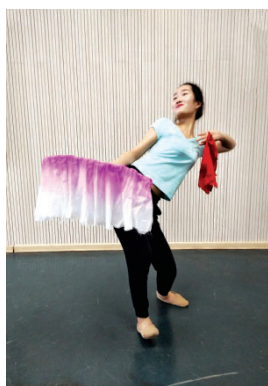


图3-3-68

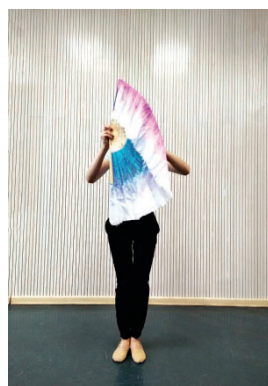


图3-3-69

- 7.推扇：右手握扇（开扇状态），从腋下用扇尖向斜后方拉出，拉到最远，然后用手腕用力拉回，抱在胸前；然后慢慢打开成顺风旗。推扇有三种：上推扇、斜下推扇、横推扇。（图3-3-70，图3-3-71，图3-3-72）

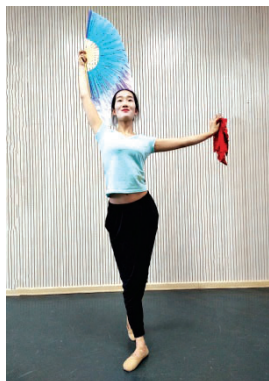


图3-3-70



图3-3-71

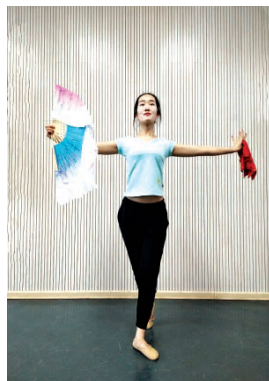


图3-3-72



汉族舞-综合组合表演

(五) 组合展示 (请扫右边二维码组合组合视频)

元素综合表演组合

第三节 蒙古族舞蹈

(一) 蒙族民间舞蹈的历史背景和风格动律特点

蒙古族舞蹈的来源是从元代承传下来的传统民间舞蹈。蒙古族人民生活在广阔无垠的大草原上，多以畜牧为主，人们同自然搏斗，这些生活特征便构成了蒙古族舞蹈的个性特征和感情色彩。蒙古族民间舞动作舒展优美，动律热情激昂，舞步沉稳矫健，节奏特点明快，热情奔放，无论挥手、奔跑还是跳跃，都展现着蒙古族民间舞独特的民族魅力，具有强烈的艺术特色。蒙古舞多以抖肩、翻腕等动作来表现



图3-3-73

蒙族姑娘们的热情开朗；以挺拔、魁梧、豪迈的造型，以及轻捷、洒脱的步伐，表现蒙族男子的刚劲、勇武、豪迈、洒脱之美。蒙族舞慢板抒情柔和，沉稳豪迈，快板酣畅淋漓，欢快敏捷。总而言之，豪迈、奔放、洒脱、热情、端庄，这些词汇都成为了蒙古族民间舞风格特征最好的概括。蒙古族舞蹈久负盛名，传统的马刀舞、鄂尔多斯、筷子、安代、布利亚特婚祀、驯马手、小青马、盅碗舞等，节奏欢快、舞步轻捷，都表现出了蒙古族劳动人民纯朴、热情的民族气质。

(二) 基本体态与形态

1.基本体态：挺胸立腰，上身略后倾，颈部后枕，提胯、拔背、敞胸，在动作流动中也不失这一基本特点。目光远视，气息下沉，稳重、端庄、含蓄、柔中见刚，展示出蒙古族女子的端庄。

2.手型

(1) 平手：四指并拢，大指旁开，五指在同一平面上，手心微含，注意，不要刻意撑指。(图3-3-74)

(2) 空心拳：大指弯曲按于食指的指甲处，呈空心状。(图3-3-75)

(3) 持鞭手：大指弯曲按于中指指甲处，食指伸直做鞭。(图3-3-76)

(4) 叉腰：虎口打开，曲掌。(图3-3-77)

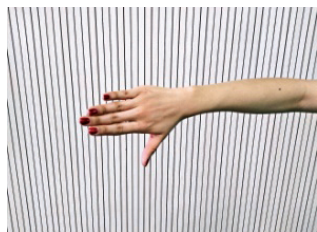


图3-3-74

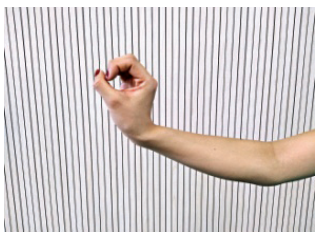


图3-3-75

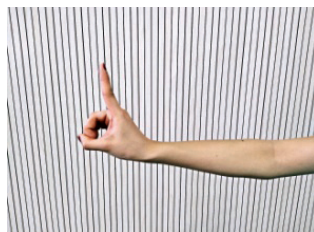


图3-3-76

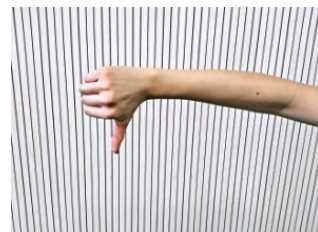


图3-3-77

3.脚位

(1) 八字位

a.小八字位：两脚跟并拢，脚尖分开90°，分别对左、右侧前方。(图3-3-78)

b.大八字位：脚站外“八”字形，双脚跟距离约横脚一脚至一脚半，脚尖分别对左右侧前方。

(图3-3-79)

(2) 丁字点位

a.前丁字点位：左屈膝，脚掌点地于左脚足弓前。(图3-3-80)

b.中丁字点位：左屈膝，向前迈出一小步距离，左腿稍屈。(图3-3-81)

c.大丁字点位：左屈膝，左腿半蹲，重心在后。(图3-3-82)

(3) 踏步

a.小踏步位：踏步位。(图3-3-83)

b.中踏步位：左屈膝，向后迈出一小步距离，右腿稍屈，重心在前。(图3-3-84)

c.大弓箭踏步位：左直腿向后迈出一大步，右脚踏步，重心在前。(图3-3-85)

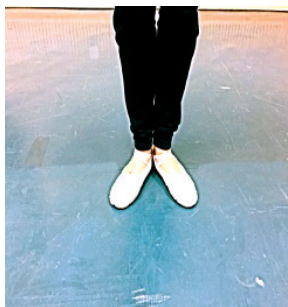


图3-3-78



图3-3-79



图3-3-80



图3-3-81



图3-3-82



图3-3-83



图3-3-84



图3-3-85

4.基本手位

- (1) 跨前按手位：踏步位，提胯，上身后靠，双手在小腹前按手。（图3-3-86）
- (2) 体前位：踏步位，提胯，上身后靠，双臂在身体前斜下位平伸，肘弯曲。（图3-3-87）
- (3) 体旁位：踏步位，提胯，上身后靠，体对1方向，双臂平举体旁。（图3-3-88）
- (4) 旁斜下手：踏步位，提胯，微仰身左拧，双臂在身体斜下位平伸。（图3-3-89）
- (5) 旁斜上位：踏步位，提胯，上身后靠，双臂在身体旁斜上位平伸。（图3-3-90）
- (6) 点肩折臂手：踏步位，提胯，上身后靠，双折臂点肩。（图3-3-91）
- (7) 体后按手位：踏步位，提胯，上身后靠，双臂体后按掌，两肩后夹。（图3-3-92）
- (8) 叉腰手位：踏步位，提胯，上身后靠，双手叉腰。（图3-3-93）



图3-3-86

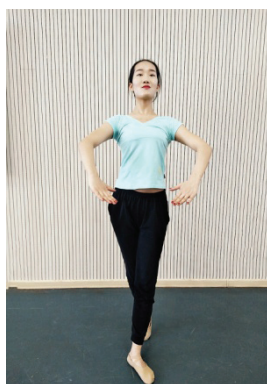


图3-3-87



图3-3-88

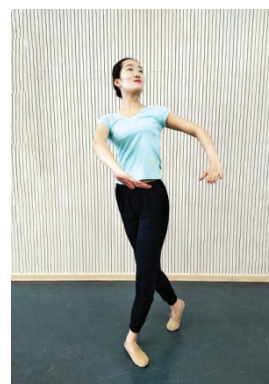


图3-3-89

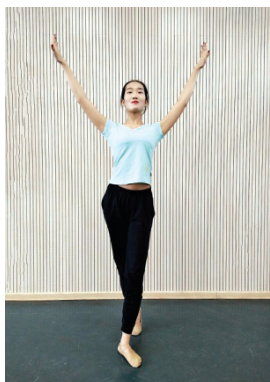


图3-3-90

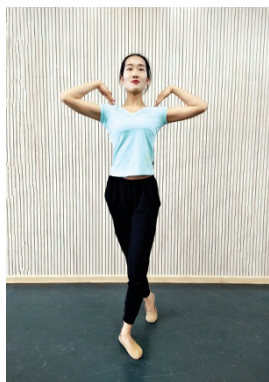


图3-3-91

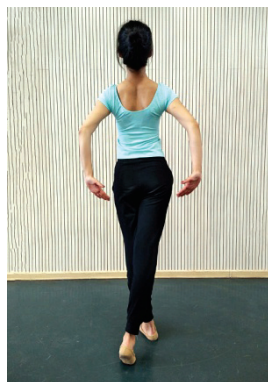


图3-3-92

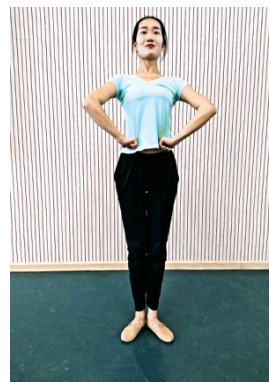


图3-3-93

（三）肩部动作

1.硬肩：双脚一前一后踏步，双手叉腰，由肩部主动向前或向后交替进行，肘与肩的方向是反的，比如右肩往前，右肘向后，一拍一次，动作要求快而有力。注意硬肩要有棱角，有弹性，有顿挫感。

2.柔肩：柔肩动作过程同硬肩一样，但动作要柔韧，双肩摆动时，左肩先向前拱，左肘向后摆，同时右肩向后摆，右肘向前拱、双肩一前一后交替摆动，动作均匀连贯，柔中有刚。

3.耸肩：双脚一前一后踏步，双手叉腰准备，由肩主动上提，然后放下，重拍在上，可单肩，双肩或交替做。

4.笑肩：双脚一前一后踏步，双手叉腰准备，双肩同时快速耸肩松肩，重拍在下。

5.圆肩：双脚一脚在前一脚在后做踏步，双膝微屈，双肩按前、上、后、下的顺序做绕圆运动，节奏可快可慢。

6.碎抖肩：双脚一脚前一脚后踏步位准备，双膝微屈，上身保持松弛状态，按照硬肩的运动轨迹，以脊柱为轴点，使肩、背快速、小而碎地前后抖动，强调肩部自然放松，用后背的力量使肩连续不断的碎抖。



图3-3-94



图3-3-95

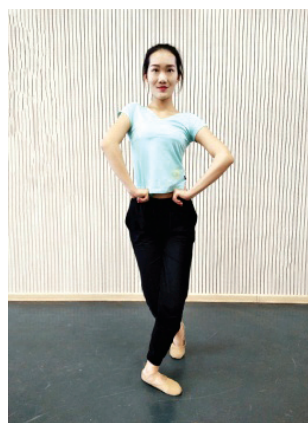


图3-3-96

（四）上肢动作

1.硬腕：保持平手状态，由腕部主动有弹性的上提或下压，手指被动，动作中强调腕部的脆劲和顿挫感，硬腕可同时提压，也可交替提压，可在各个手位上做（图3-3-97，图3-3-98，图3-3-99，图3-3-100）。

2.柔臂：双脚一前一后踏步，双手平举至身体两旁与肩平，动作时，以肩背带手臂、肘部、腕、手指做交替揉动动作。动作要有柔韧性，像大雁展翅飞翔。（图3-3-101，图3-3-102，图3-3-103）



图3-3-97



图3-3-98



图3-3-99

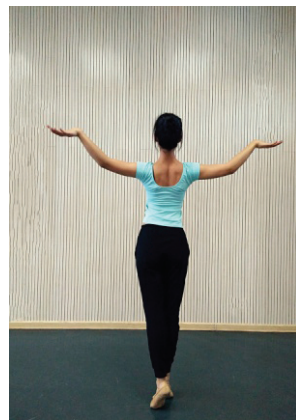


图3-3-100



图3-3-101

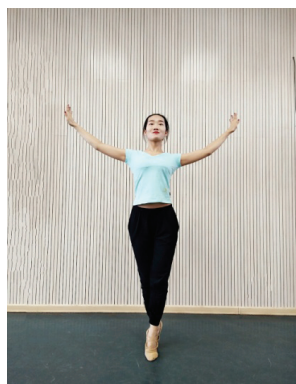


图3-3-102

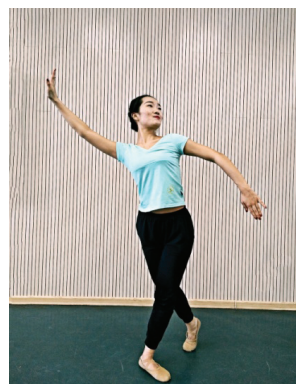


图3-3-103

3.软手：双脚一前一后踏步，身体面向正前方，双手臂两旁抬举与肩平，五指并拢，动作时，双肩上下起伏并连续向肘部、腕部手指各关节部位推及，整个肩、臂、肘、腕、手指关节的起伏动作做起来如同连绵起伏的波浪，但动作幅度不要大（图3-3-104，图3-3-105，图3-3-106）。



图3-3-104



图3-3-105



图3-3-106

（五）勒马动作

- 1.单勒马式：右手握空拳呈勒马手，手肘向下。（图3-3-107）
- 2.双勒马式：双手握空拳呈双勒马手，向外伸出，肘向外侧。（图3-3-108）
- 3.扬鞭勒马：右手体前单勒马式，左手持鞭手由下经前扬鞭到头顶上方，略仰。（图3-3-109）
- 4.勒马甩鞭：右手体前单勒马式，左手持鞭手上经前甩鞭到身体后方，前倾。（图3-3-110）



图3-3-107

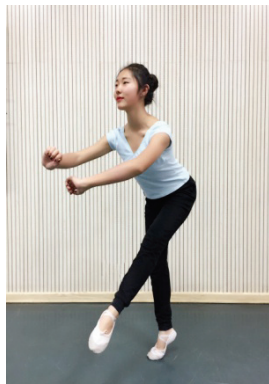


图3-3-108

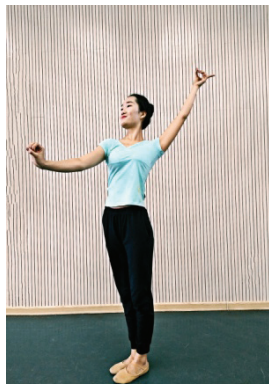


图3-3-109

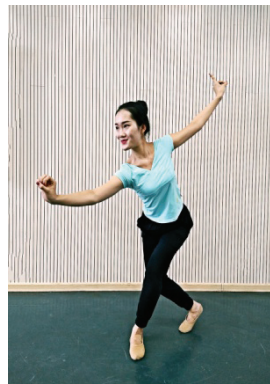


图3-3-110

（六）综合步伐组合

1.平步：如同平步走路，但又不同于平步走路，它要求挺胸、立腰、后背挺直，双肩随同步伐前后自然晃动，男性全脚着地，以显示质朴、稳健、粗犷的风格，女性则以前脚掌着地走路，以显示轻盈、活泼的风格。

2.马步：

（1）软骑马步：正步位站好，左手臂伸直于胸前，握虚拳，虎口朝里，右手叉腰，躯体稍向右后斜方靠，然后双腕交替屈伸。动作时，左脚尖于右脚足弓处点地，右膝屈伸两次，同时左手做勒马动作两次，身体随之上下起伏，然后再换脚做。

（2）硬骑马步：两脚正步位站好，一手勒马一手叉腰，身体面对正前方。动作时，左脚先干脆、利落地踮起脚跟。膝盖弯曲，身体在右脚上，接着跃起的左脚跟在带有棱角地落地同时绷直膝盖。同时，右脚跟再抬起，腿部弯曲，重心移向左脚、接着踮起的右脚跟在有棱角地落地同时绷直膝盖。动作时，每压脚跟一次，手做一次压腕动作，身体随两脚交替动作而左右摆动。

（3）跑马步：两脚正步位站好，动作时，右脚先向正前方跳迈出一大步，接着左脚向前迈一步，紧接着右脚再上一小步，后脚追前脚，显示马的奔跑。动作中身体向前倾，双手做勒马动作。

（4）踏点马步：双腿正步位站好，右手叉腰，左手勒马，动作时左脚掌着地屈膝，右腿屈膝，脚掌离地，然后右脚前脚掌着地，膝盖绷直，提重心，左脚离地。双脚交替连续进行。

（5）摇篮马步：双腿小腿前后交叉，两脚踝紧靠，双脚外侧着地。右脚全脚着地，重心在右脚，经过双膝屈伸动作之后，重心移向左脚，左脚全脚掌落地，右脚外缘着地，同时双腿屈膝，动



作边续做（图3-3-111，图3-3-112）。

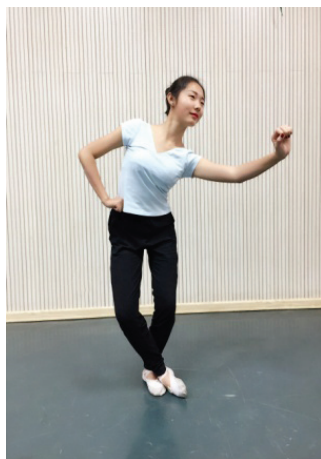


图3-3-111



图3-3-112

（6）跟马步：左脚在前右脚稍后，动作时，右脚经擦地向左脚后跟靠拢，微屈膝同时右脚立即提起，然后再做另一脚。双脚交替动作。

（7）滑步马步：双脚正步位站好，双腿并拢，自然屈膝，右脚掌原地踏一步，紧接着左脚掌再原地踏一步，然后右脚落地屈膝、重心在右腿，同时左腿向旁伸腿踢起，紧接着迅速收回成自然位，动作可连续做。

（七）组合展示（请扫右边二维码组合组合视频）

- 1.肩臂综合组合
- 2.马步组合



第四节 维吾尔族舞蹈

（一）维吾尔族民族民间舞蹈的历史背景和风格动律特点

维吾尔舞蹈作为中国民族民间舞蹈中的一个重要组成部分，是中国艺术宝库中的重要财富。在祖国民族艺术的大花园里，它如一朵娇艳的玫瑰，热情似火，骄傲地展现着自己优美的身段。它拥有着自己独特的魅力，体现了维吾尔族人民的的生活和历史文化特征。维吾尔族舞蹈大致可分为自娱性舞蹈、礼俗性舞蹈和表演性舞蹈。由于新疆南北地区的自然环境和经济发展的不同，使维吾尔族各种舞蹈既有共同的风



图3-3-113

格，又有不同的地区特色。维吾尔族舞蹈的主要特点是身体各部位的动作同眼神配合传情达意。从头、肩、腰、臂到脚趾都有动作。昂首、挺胸、直腰是体态的基本特征。通过动、静的结合和大、小动作的对比以及移颈、翻腕等装饰性动作的点缀，形成热情、豪放、稳重、细腻的风格韵味。其特点还表现在：膝部连续性的微颤或变换动作前瞬间的微颤，使动作柔美，衔接自然；旋转快速、多姿和嘎然而止，各种舞蹈形式的旋转，均各具特色，通常在舞蹈的高潮时作竞技性旋转；音乐伴奏多用切分音、符点节奏，弱拍处常给以强奏的艺术处理，用以突出舞蹈的风韵和民族色彩。

（二）基本体态及形态

1.基本体态：小八字位，双腿并拢；提胯、立腰、拔背，肋骨向内回收；两肩自然打开、气息下沉；下巴微微向上扬起，目视前方。（图3-3-114）

2.手型：（花型）五指在自然放松的状态下伸直，中指下压，大拇指内侧噎回中指第一关节处，注意不要贴的太紧，中指与大拇指程“C”型。（图3-3-115，图3-3-116）



图3-3-114



图3-3-115



图3-3-116



3.手位

(1) 双叉腰位：一般作为准备动作，在基本体态的基础上，掌型手将拇指张开，用虎口部位叉腰，大臂架起。

准备动作要点提示：

第一点：大臂提起带动小臂，双手手心向内腹前交叉。双手继续向上提的同时翻掌双手手心向上，向前推出到最远点，随后双手手心向上平摊至身体两侧斜前方。（图3-3-114）

第二点：双手收回到双叉腰位时，双手同时翻掌手心向下、身前交叉，随后拉回至双叉腰位。

(2) 单手叉腰扶胸式：在双叉腰位的基础上，右手保持单手插腰；左手手指点右肩，左手掌型扶胸，手心向内。（图3-3-117）

(3) 单手叉腰托帽式：在双叉腰位的基础上，右手保持单手插腰；左手基本手型托在右耳上方，左手臂打开。（图3-3-118）

(4) 提裙式前点步：双手自然下垂于体旁，双手捏住体旁的裙边，前方点步位，手腕于后侧上提90°，将裙摆拉开。要求：提裙式前点步为静止的舞姿动作，可用一侧胸腰。（图3-3-119）

(5) 托帽式后点步：右后点步位，体对8点，右手顶手位，左手在8位手上立腕，手心向上，感觉用右手托住帽子，眼看8点方向。要求：提胯立腰，胸腰对8点上方走。（图3-3-120）

(6) 双手叉腰后点步：体对1点，右脚重心后点步位，双手虎口叉腰。（图3-3-114）

(7) 平开手：在平开手中，要注意脚的位置在身体的旁边，抬头扬下巴，表现维族舞蹈高贵的姿态。（图3-3-119）

(8) 托帽式：托帽就是用你的手去托住帽子，左手臂弯曲向上，手掌对着上面，左手臂手掌向上，右手的指尖在右耳朵的略上方弯曲，仰头眼睛看左手，在正面看两个手臂与身体是一个平面。（图3-3-120）



图3-3-117



图3-3-118



图3-3-119



图3-3-120

4.脚位

(1) 前点位：右脚在丁字步基础上向前半步。（图3-3-121）

(2) 旁点位：右脚向旁一脚距离，重心在左。（图3-3-122）

(3) 后点位：右脚在丁字步基础上向后一步，重心在前。(图3-3-123)



图3-3-121



图3-3-122



图3-3-123

5.摇身点颤：基本动律是右腿为主力腿，膝微衬，左脚旁点位，离地准备前半拍，左脚点地，右腿直膝，身体重心上移，同时身体左肩带动平摇。后半拍右膝微屈颤动，身体重心还原左脚离地。动律内在，富有弹性，上身摇身是一侧肩胛骨带动后背，形成推送慢、收回快的横向前后摇动，注意摇动的附点节奏与下身点颤动律的协调配合。

(三) 基本步伐

1.横垫步：动力脚在前外开状，过程中脚尖由开到关，落地式是脚的外缘先着地，然后遍及全脚，主力脚在后，一直保持前脚掌着地，配合前脚做左右的开关。要保持平稳，不能颠。(图3-3-124，图3-3-125)

2.进退步：前两步紧，后一步缓，以右脚为动力脚，重心都在左脚，右后的时候左脚脚尖着地，相应的作为重心的右脚随着左脚的移动，快速向前滑动。(图3-3-126，图3-3-127)

3.三步一抬：前两步紧和进退步一样，手位是以身体为中心，双手前后伸直，掌心向下，膝盖弯曲，抬头。走三步，抬一步，当抬步的时候身体要压住，不能有上窜的感觉，感觉是在一个上下平面做动作。



图3-3-124

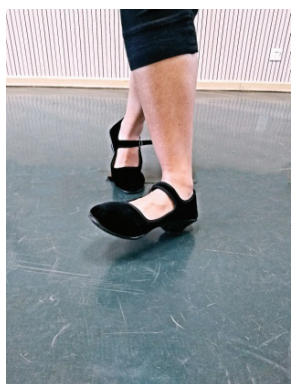


图3-3-125

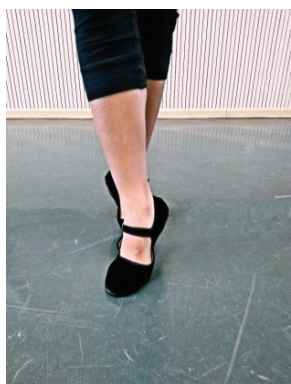


图3-3-126



图3-3-127



（四）组合展示（请扫右边二维码组合组合视频）



第五节 傣族舞蹈

（一）傣族民间舞蹈的历史背景和风格动律特点

傣族是一个历史悠久的少数民族，主要分布在我国的云南省，傣族舞蹈优美、恬静、灵巧、质朴，感情内在含蓄。傣族舞蹈蕴藏着神秘而浓厚的民族氛围，有极高的文化品位和浓郁的民族文化色彩，极尽东方韵味。傣族舞蹈中透出山川秀美、人文毓秀的夺目光彩，充满着平和、恬静、隽永、含蓄的风格，朴实自然毫无雕凿之感。傣族民间



图3-3-128

舞蹈风格浓郁，特点突出，感情内在而含蓄，舞姿富于雕塑感。傣族舞蹈中上肢的手和下肢的脚以及头都极富有表现力，下体多保持半蹲状态，以膝部柔美的起伏，身体与手臂形成丰富多彩的三道弯造型。傣族民间音乐和旋律比较平稳，优美恬静，有较强的律动感。

（二）基本体态及形态

1. 手型

（1）曲掌：也经常被称作准备手，屈掌的各个手位要准确，屈掌接翻腕的动作时要手指主动先走。手臂的屈伸动作要有内在韧性，并要与腿部屈伸动律配合一致，整体组合的动作要灵活、有弹性。（图3-3-129）

（2）爪形：模仿孔雀的脚爪，在掌型的基础上，食指第二关节向掌心内折勾。（图3-3-130）

（3）嘴形：模仿孔雀的尖嘴，在掌型的基础上，食指间与大拇指伸直并相捏，其余三指呈扇面

依次向掌背用力张开。(图3-3-131)

(4) 冠形: 模仿孔雀头顶上的羽毛冠, 食指与大拇指弯曲相捏成圆形, 其余三指呈扇面张开。

(图3-3-132)

2. 掌形: 四指并拢, 虎口最大限度张开, 大拇指垂直于掌心, 手掌用力外撑。

(1) 立式掌: 掌型压腕立掌, 指尖向上, 掌心向外。(图3-3-133)

(2) 托式掌: 掌心向上, 手指向外。(图3-3-134)

(3) 提腕掌: 掌心向下, 手指向外, 手背向上。(图3-3-135)

(4) 摊掌: 掌型, 指尖朝下, 掌心朝外, 提腕折腕状。(图3-3-136)



图3-3-129

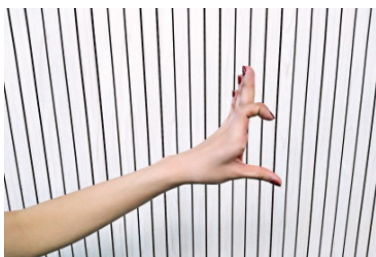


图3-3-130

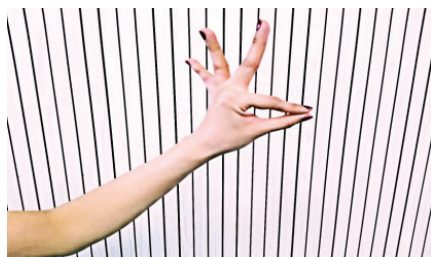


图3-3-131

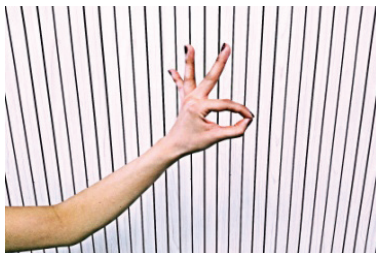


图3-3-132

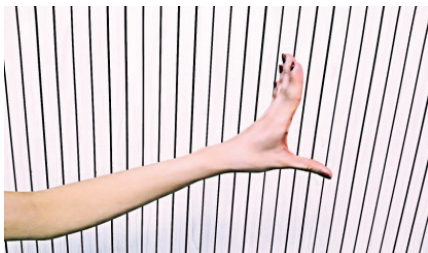


图3-3-133

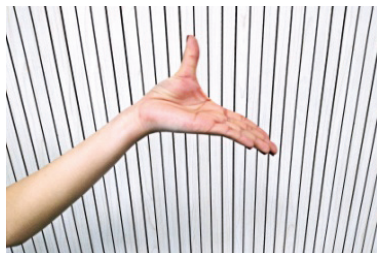


图3-3-134



图3-3-135

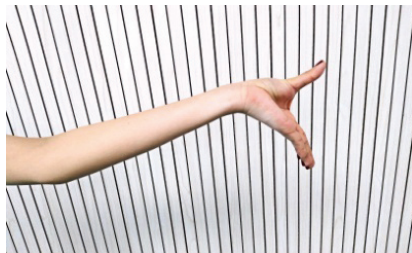


图3-3-136

3. 手位

(1) 一位手: 双手掌形, 置于两边胯旁, 指尖正对身体, 保持胳膊肘、手腕的弯曲, 指尖上翘, 呈三弯。(图3-3-137)

(2) 二位手: 在一位的基础上, 保持手形, 置于胸前, 两手手腕交叉, 保持胳膊肘与手腕的弯曲, 指尖上翘。注意肩膀不能耸起。(图3-3-138)



(3) 三位手：在二位的基础上，双手置于头顶，注意肩膀放松，手腕相对，靠拢。(图3-3-139)

(4) 四位手：在三位的基础上，保持右手在头顶的位置不动，左手放置于二位，同样保持领腕。(图3-3-140)

(5) 五位手：右手于三位不动，左手向旁打开，手背对前方，胳膊肘和手腕的弯曲不变。(图3-3-141)

(6) 六位手：右手立掌于二位，左手手在七位立掌，手肘和手腕呈三弯。(图3-3-142)

(7) 七位手：双手向两边旁开，手心对外，胳膊肘和手腕的弯曲不变。(图3-3-143)

同一个位置可以做不同的掌型，例如，有立掌、托掌、领腕掌等等。



图3-3-137



图3-3-138



图3-3-139

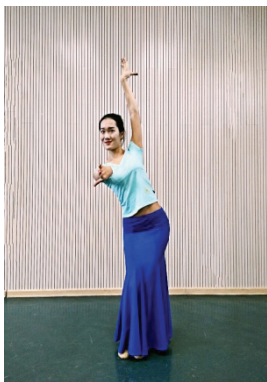


图3-3-140

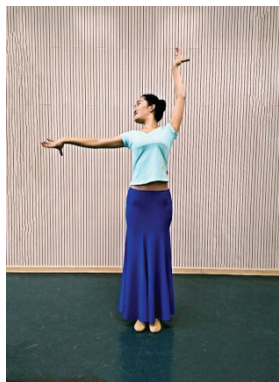


图3-3-141

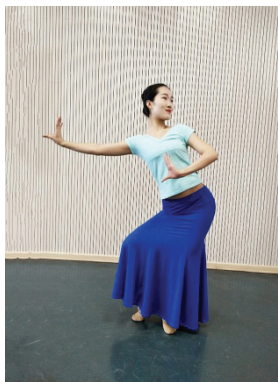


图3-3-142

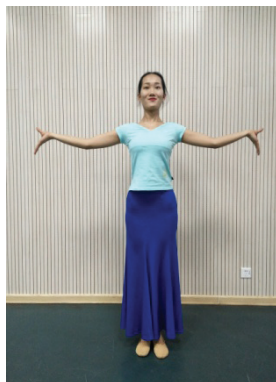


图3-3-143

4.脚位

(1) 丁字步点部位：丁字步位，有前点位(图3-3-144，图3-3-145)，旁点位(图3-3-146，图3-3-147)，后点步位(图3-3-148)。

(2) 正步：两腿直立并拢，双脚紧靠，正对12点钟方向。(图3-3-149)

5.身体姿态：“三道弯”是傣族舞蹈的一大风格特点，是指在动作中，身体的曲线姿态惯有保持3个弯的形态，即使在整个舞蹈中，有很多的变换，但每次都会形成一种三道弯的形态。身体的体态

主要运用到的关节有脖子、手腕、手肘、膝关节、踝关节等尽量弯曲，使整个体态有多种曲线交错展现，形成千姿百态的S形。（图3-3-145，图3-3-147，图3-3-148）

6.坐姿体态：双膝并拢，臀部轻轻坐在脚跟上，注意不能把重心完全放松在腿上。要保持拎胯，上身直立，下巴微微内收，眼睛直视前方，目光柔和。（图3-3-150）



图3-3-146



图3-3-149



图3-3-144



图3-3-145



图3-3-148



图3-3-147



图3-3-150

（三）基本步伐（快板）

1.垫步：以右脚为例，左踏步准备，动作时，前半拍右脚原地上步，全脚落地屈膝，同时左脚离地。后半拍，左脚单点地，右脚离地。两脚可交替，注意主力腿的屈伸动作要柔和。

2.小跳

（1）丁字位原地小跳：丁字位，以右脚为动力脚，先经吸跳半拍完成，然后重拍在丁字位基础上，半脚掌点地，重拍在下，右腿原地跳。（图3-3-151）

（2）小八字位原地小跳：小八字位，重拍小八字全脚半蹲，弱拍轻轻跳起，形成主力脚半脚尖，动力脚勾脚吸腿至脚踝处。（图3-3-152）



(3) 点部位小跳：在点步位（前，旁，后）的位置上，节奏同小八字位一样，只是在跳起来时动力脚要在保持姿态的基础上抬脚25度。



图3-3-151



图3-3-152



图3-3-153

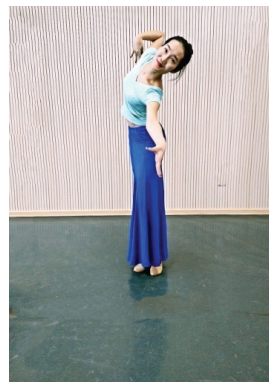


图3-3-154



图3-3-155



图3-3-156

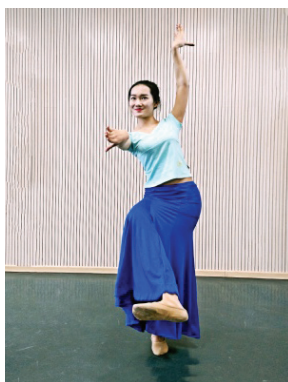


图3-3-157

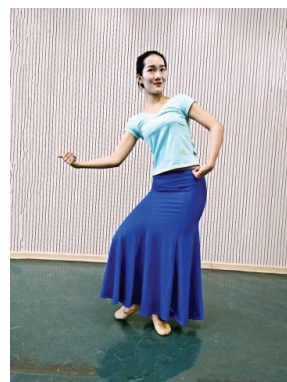


图3-3-158

(四) 组合展示 (请扫右边二维码组合组合视频)

1.综合表演组合 (快慢版) (图3-3-153, 图3-3-154, 图3-3-155, 图3-3-156, 图3-3-157, 图3-3-158)



第六节 朝鲜族舞蹈和理论

（一）朝鲜民间舞蹈的历史背景和风格动律特点

朝鲜族人民居住在中国东北部山清水秀的长白山下，被称为“歌舞的民族”。朝鲜族有着悠久的历史文化和厚重的民族意识，在生活的历史长河中逐渐形成了自己独特的舞蹈艺术。在大自然的陶冶下和各民族的交往中，保持着尚白、敬老、重礼节、喜洁净的习俗，勤劳善良的朝鲜族人民在饱受多年战乱之苦后，培养了沉着坚韧、不屈不挠的民族精神，也形成了内柔外刚的舞蹈风格，以内敛、典雅、含蓄而著称。

朝鲜族舞蹈流传在中国吉林省延边朝鲜族自治州与黑龙江、辽宁等省的朝鲜族聚住区。朝鲜族人民喜欢鹤，把鹤作为长寿和幸福的象征，反映在舞蹈中多出现鹤步、鹤飞翔等形象，所以朝鲜民族潇洒，飘逸的内在精神风韵与优美舞姿的融合，构成了朝鲜族民间舞蹈的特有风格。表现在丰富多样的舞蹈形式中，这一风格特征通过特有的节奏形式与呼吸方法协调一致。动中有静、柔中带刚。“动如柳丝、静如鹤立”既是朝鲜族舞蹈的特点，更是民族风格的写照。

朝鲜民族舞蹈中主要择取了“古格里”“扎金古格里”“安旦”“他令”和“挥莫里”等几种节奏的基础步法和华彩步法，如扛、弹、拍、抽等手的动作以及蹲、跳、转等技巧动作，这些内容的摘取是由简单到复杂由单一到组合，一环接一环地构成了具有内在联系，较科学系统的一条规律线。朝鲜族民间舞蹈在训练上主要有三方面的意义，第一是节奏及其表现力方面的训练内容，朝鲜族舞蹈各种不同的性格化的具有独特而鲜明的节奏特点，给舞蹈提供了丰富细致的内心节奏及表现力。例如，从感情上表现含蓄，深情的“古格里”，节奏是均匀而缓慢的节奏；表现活泼、明朗的带有跳跃的是“安旦”节奏；表现深沉而有力的是“他令”节奏。

（二）基本体态及形态

- 1.基本体态：平视收颌，吸腹收臀、垂直含胸、垂肩。
- 2.基本脚型：（1）勾绷脚形：绷脚背、勾脚趾。
（2）翘趾脚形：勾起脚腕，五趾翘起来。



图3-3-159



注意：勾脚腕时，要特别强调外侧脚腕的勾度。

3.点步：前点步、旁点步、侧点步。

（1）踏点步：用拇趾的内侧点地。

注意：点地时脚腕要放松。

（2）翘趾点步：前翘趾点步、旁翘趾点步，在全脚着地的基础上，用脚的内侧点地，五趾翘起来。注意：强调脚腕外侧的勾度。

（3）跟点步：用脚跟点地。重点：点地时，用脚跟的外侧着地。翘脚趾全过程：在跟点步的基础上，用脚的外侧开始落地至全脚。

4.基本手型：食指、中指自然伸直，无名指、小指自然微屈，大拇指接近中指。

摊手形：五指自然伸直，大拇指根部与食指根部的内侧相重叠，其余四指相贴。

5.基本手位：背手、围手、扛手、平手、顶手、点肩手。

（1）背手：双背手时通常为右手背贴于右臀部，右手背贴于左臀部或双手交叉贴于尾椎，单背手时手背贴于尾椎。（图3-3-160）

（2）围手：基本手型、右手心朝上置于左胯前或左肩前为前围手；左手心朝上置于右臀部位置为后围手，总称前后围手。（图3-3-161）

（3）扛手：基本手型，手臂曲肘平驾于头部两旁，手心朝上，指尖对内为托掌扛手，指尖朝上、手心对内为立掌扛手，手至肩前的位置，大臂架起，手心朝前，虎口朝下的横掌手为横掌扛手。（图3-3-162）



图3-3-160



图3-3-161



图3-3-162

（4）平手：基本手型，手臂与肩平行，自然伸直于肩两旁，手心朝上、朝下或朝前。（图3-3-163）

（5）顶手：基本手型，手臂呈长弧形举至头顶上方，手心朝上、指尖对内形成翘手。（图3-3-164）

（6）点肩手：基本手型，以食指指尖内侧点至交叉肩前，翘腕，垂肘。（图3-3-165）



图3-3-163



图3-3-164



图3-3-165



图3-3-166

注意：朝鲜舞是有特点、十分细腻的，体态和手、脚型的特点皆贯穿在动律中，形成独特的舞姿风格，它以气息的运用带动膝部的屈伸和步法，并贯注全身，有明显的连续性。朝鲜舞动律应概括为垂直的屈伸动律和平移的屈伸动律两种，运动线多为上抛弧线和涌浪式的下弧线。此两种基本动律皆要求膝部和腕部的控制力，即动中有线，静时线不断。

6.基本动律：

- (1) 拧态：站拧态：基础上，从腰开始，上身部分往右或往左拧90度左右。
- (2) 蹲拧态：蹲态基础上，从腰开始，上身部分往右或往左拧90度左右。重点：胯部不能送出。
- (3) 摆点头：下颌略收，基础上，右前额向右斜下，左前额向左斜下地摆点头。重点：务必在节奏的第一拍摆好点头的造型即节奏的第一拍。摆点头的造型且感觉要到位。

(三) 基础步法

1. “安旦”的基本舞步

(1) 磋步：在2/4拍音乐伴奏下，近似秧歌垫步的做法。步法节奏：右左右，要求身体重心平稳，在朝鲜民族民间舞中，可运用3/4拍音乐，步法节奏：右左右，动作要求步幅均匀，身体重心平稳。

(2) 丁字推移步：以右脚为例，右丁字步准备。第一拍右脚勾脚提膝小腿往外划小弧线向2点一步，身体右侧前倾，身体重心前移。第二拍左脚掌拖地向右脚跟靠拢后右腿提膝，右脚落地，同时身体略向后仰，准备走下一步。（图3-3-162，图3-3-166）

2. “古格里”的基本舞步

屈伸动律和以此紧密相连的气息（屈时吐气，伸时吸气），每个步法迈步之前，都有一腿弯曲，另一腿抬起的动势特点，脚抬起到落地都有从脚跟，脚心，脚掌或脚掌经过脚心到全脚一节一节的脚腕控制力的存在。

3.综合舞姿组合

安旦舞特点：它是一个“顿移动律”，动作大方、感觉跳跃、情绪高涨。