

舞蹈教程

周玉 主编

老年大学
统编教材

山东教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教程 / 周玉主编. — 济南: 山东教育出版社,
2012

老年大学统编教材

ISBN 978-7-5328-7123-0

I. ①舞… II. ①周… III. ①舞蹈—老年大学—教材
IV. ①J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044571号

老年大学统编教材

舞蹈教程

周 玉 主编

主 管: 山东出版集团

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092663 传真: (0531) 82092663

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团

版 次: 2012年4月第1版第1次印刷

规 格: 889mm×1194mm 16开本

印 张: 10.5印张

书 号: ISBN 978-7-5328-7123-0

定 价: 36.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0539-2925659)

老年大学
统编教材

舞蹈 教程

周 玉 主编

山东教育出版社



《老年大学统编教材》编委会

编委会主任 陶 克

编委会副主任 郑维勇 王力克 刘俊奇 赵明华 杨建峰

编委会委员 (以姓氏笔画为序)

于树勋 马 杰 王 生 王兴华 王 利 王洪民
史惠芳 冯 原 玄绪峰 毕可珍 刘荣春 刘新海
孙建国 杨心晶 杨蕴庆 李乃兴 李乃昌 李成良
李志明 李宗启 张玉海 张 煜 陈锡元 孟庆平
赵培玉 侯贵生 袁仲胜 徐同胜 徐国建 桑金东
梁健俐 彭安吉 彭延成 程绍琴 傅立民 翟慎安

主 编 周 玉

副 主 编 李立辉 刘 荣

编 委 (以姓氏笔画为序)

于业楠 马 嘉 王诗涵 刘美丽 刘 荣 曲福蓉
李立辉 周 玉 周婷婷 侯 玲

总 策 划 刘东杰

责 任 编 辑 李 红 齐 飞

整 体 设 计 革 丽

图 片 拍 摄 文特·玄力形象摄影

前言

随着人们生活水平不断提高,中老年人成为社会的一个庞大群体。走出家庭的小圈子,追求高质量的生活方式和健康的运动方式成为中老年人生活的主要目标。中老年人在寻求养生、健康的途径中,既有着运动健身的需要,也有着对自身精神解放的追求。舞蹈作为与生活紧密相连的艺术形式,在满足中老年人强身健体、丰富生活的同时,也成为广大中老年人实现心理渴求和展现自我的有效载体之一。中老年形体舞蹈既符合中老年人的生理和心理特点,又能够满足群体的文化心理和接受能力,通过在优美的音乐和节奏中载歌载舞,体验个体与群体相融合而带来心理愉悦。正由于此,老年大学形体舞蹈的教学深受中老年人的喜爱。

形体舞蹈训练大致有两种目的:一种是为了表演和比赛而进行的训练,如舞蹈专业演员的训练;另一种是大众性的形体训练,中老年形体舞蹈训练就属于此种目的。舞蹈专业演员的训练动作难度大,技巧要求高,甚至为了某些高难度技巧不惜“伤筋动骨”。中老年形体舞蹈训练追求的目标是为了获得健康的身体、健美的体形、端正的身体姿态而进行身体练习,所以,它不同于演员为表演而进行的技巧性训练。中老年形体舞蹈训练主要通过科学的舞蹈训练方法,改善中老年人由于年龄增长带来的形体变化,以塑造健康、健美的形体和提高艺术涵养与气质为最高目的,从而达到内外兼修、刚柔相济的训练效果。这就要求中老年形体舞蹈训练要坚持以健康为目的、以舞蹈为手段的理念,以中老年人的身体素质特点为基础安排训练的进度和强度,防止产生疲劳和对身体的伤害。

本书作为老年大学形体舞蹈基础课程统编教材,主要围绕老年大学形体舞蹈课“教什么,如何教?学什么,如何学?”的问题,通过对教学内容和教学方法的选择和合理设

计,突出老年大学形体舞蹈教学的针对性、科学性和规范性。本书有选择地利用各种舞蹈的动作组合,包括芭蕾基训、古典舞身韵、中国民族民间舞蹈的动作元素,通过科学合理的训练方式,引领中老年朋友寻找表现美的方式和方法,学会运用舞蹈这一艺术形式感受生活、感悟生命,使精神体悟更加空灵和高尚。

在编写过程中,我们力图做到采用通俗易懂的语言,设计科学合理的动作,遵循循序渐进的原则,通过从单一元素到训练组合再到表演性组合的学习,不断提高中老年朋友对于舞蹈的表现能力,同时通过知识的拓展提高欣赏美和体验美的能力。

本书主要内容如下:

第一章主要介绍舞蹈和形体舞蹈的基本知识、舞蹈常用术语、舞台和人体方位等,通过本章学习对舞蹈和形体舞蹈有一个基本的认识和理解。

第二章主要介绍舞蹈形体训练的基本内容,主要包括芭蕾基本功训练和古典舞身韵训练。通过基本能力训练提高身体素质,达到形体重塑之目的;通过头眼训练、动律元素、舞姿训练,达到对舞蹈韵律的把握,提高舞蹈的表现力。

第三、四章重点介绍了比较有代表性的中国汉族和中国少数民族民间舞蹈,通过元素、训练组合、表演性组合的学习了解各民族舞蹈的基本风格,掌握舞蹈表演技能,提高舞蹈表演能力。

第五章选取了一些有代表性的中外舞蹈进行简单介绍,可以作为拓展知识的选择。

在完成第二、三、四章有关舞蹈元素、组合训练的基础上,我们还根据老年朋友的特点编排了表演性组合。表演性组合不再以文字的方式呈现,录制在DVD光盘中,供大家学习使用。

本书既可作为老年大学的教材,也可用于广大舞蹈爱好者学习欣赏使用。由于时间和水平所限,难免有所疏漏,欢迎广大读者提出宝贵意见。

愿中老年朋友们青春永驻!

目录

1	第一章 总论	97	第四章 中国少数民族民间舞蹈
9	第二章 舞蹈形体训练	98	第一节 藏族舞蹈
10	第一节 芭蕾基本功训练	109	第二节 傣族舞蹈
36	第二节 古典舞身韵训练	122	第三节 蒙古族舞蹈
59	第三章 中国汉族民间舞蹈	139	第四节 维吾尔族舞蹈
60	第一节 东北秧歌	153	第五章 中外舞蹈简介
71	第二节 胶州秧歌	154	第一节 中国民族民间舞蹈
84	第三节 海阳秧歌	158	第二节 外国舞蹈





第一章

总论

清晨,当太阳从东方升起,我们经常会看到街心公园里、马路广场边,随着音乐的节奏人们在欢快地扭着秧歌;夜幕降临,我们又会走进剧场,欣赏各种舞蹈演出,陶醉在舞蹈的世界里;元宵佳节,我们还看到各种自娱自乐的民间舞蹈汇演,生动有趣;在旅游景点,也有着各种民俗风情的舞蹈表演。舞蹈同我们的生活息息相关,大家不禁都要问:“到底什么是舞蹈呢?”

一、舞蹈概述

对于“什么是舞蹈”的问题,许多哲学家和舞蹈学家有着不同的解释和界定。我们转引自《中国舞蹈词典》中舞蹈的定义:“舞蹈,艺术的一种,是以经过提炼、组织、美化了的人体动作艺术为主要艺术表现手段,着重表现语言文字或其他艺术表现手段难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突,创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象,以表达作者(编导和演员)的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。”^①

对于以上定义,我们可以这样理解:

首先,舞蹈是一种人体动作艺术。舞蹈源于生活,而高于生活。舞蹈动作来源于生活中的人体动作,但是它又不同于一般日常生活中的人体动作,而是一种经过提炼、组织、美化了的人体动作。这种提炼、加工、美化的过程,我们称之为人体动作舞蹈化的过程,也就是舞蹈创作的过程。在这一过程中,对于人体动作按照美的规律,创造出一种我们感觉到的形象,美国哲学家苏珊·朗格称之为“动态形象”。舞蹈既不是演员的服装,也不是舞台的背景、灯光和音响,而是通过人身体的动作创造出来的,人的眼睛能够直接感知到并不断流动和变化的,由一系列艺

术化的动作组成的直观动态性的舞蹈形象。

其次,舞蹈塑造形象的目的在于表现一定的思想和情感。舞蹈以人体的动作、姿态和造型的组合、发展、变化而形成舞蹈语言,塑造出可感知的舞蹈形象,其主要目的是反映一定的现实生活,表现人的思想情感和价值取向。舞蹈展示的是一种内在情感,这种情感不是演员本人的个人情感,而是一种经过预先加工处理过的情感,是一种对于人类精神的情感体验。舞蹈可以表现语言文字和其他艺术形式无法表达的细腻情感,这也成为舞蹈区别于体操、杂技等活动的特性之所在。

再次,舞蹈具有审美属性。舞蹈以人体为工具,在特定的时间和空间内,按照美的规律,塑造出一种具体可感知的动态形象,以此表达一定的审美意识和审美理想,这就决定了舞蹈作为一种艺术形式具有审美属性,也就是我们所说的“舞蹈是创造美的活动”。舞蹈动作是按照美的规律进行提炼、加工和创造的,这种美既有形体和动作的美,也有节奏和意境的美。舞蹈表演是一种美的传达,舞蹈欣赏是一种审美的体验。

综上所述,舞蹈是一种经过提炼、加工和美化的人体动作艺术,是通过舞蹈动作、姿态和造型塑造一定的直观动态的形象,来表达一定

^① 王克芬主编. 中国舞蹈词典. 北京: 文化艺术出版社, 1994: 429.

思想和情感的艺术形式。

舞蹈作为一门古老的艺术,在人类历史文化发展的长河中有着重要的历史地位。它的发展和流变是伴随着社会政治经济的变迁、生活习俗的演变和文化思想的变化而不断变化的。从原始社会人们的图腾崇拜、宗教祭祀到奴隶社会、封建社会的宫廷舞蹈,从汉族民间自娱自乐的秧歌、舞龙、舞狮到少数民族多姿多彩的舞蹈品种,舞蹈以其独特的魅力而成为美的载体,成为人们表达思想感情、反映社会生活的一种方式。

由于舞蹈不同的风格特点和样式,舞蹈界根据不同的分类原则把舞蹈分为不同的种类。我们把舞蹈界普遍认同的分类方法作一简单介绍。^①

(1) 根据舞蹈不同的目的和作用,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈;艺术舞蹈是指为表演给观众欣赏而进行的舞蹈。

(2) 生活舞蹈一般包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、交谊舞、体育舞蹈、教育舞蹈和自娱舞蹈等。

(3) 艺术舞蹈根据不同的分类方法可以做如下划分:根据舞蹈的不同风格特点,可以分为古典舞、民族民间舞、现代舞和当代舞;根据舞蹈表现形式的特征,可以分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等。

二、中老年形体舞蹈概述

形体舞蹈是近年来兴起的一种活动形式,它是一种以健康为目的,以舞蹈为手段,以改善人的体形和素质为指向的活动形式。形体舞蹈运用舞蹈训练的方式和方法来改善人的身体形态,锻炼身体各部位的肌肉和骨骼,形成良好的姿态和造型,并在此过程中以娱乐促进健康,通过塑造形体、锻炼气质实现形体美和精神美的和谐统一。

1. 舞蹈和形体舞蹈

舞蹈是最古老的艺术形式之一,早在远古时代,我们的祖先就用“手之舞之,足之蹈之”来表达他们最激动的思想情感。舞蹈在其原意中就含有延伸和张力的意蕴,当人们要抒发感情的时候就会延伸、舒展自己的身体,这时人的动作会比日常生活的动作要大一些。如人们会因为高兴而手舞足蹈,因为悲痛而捶胸顿足,也会为了强调谈话内容而指手画脚。远在语言与文字出现之前,我们的祖先就已经通过身体动作与别人沟通,表达自己的情绪。那时的舞蹈几乎渗透到人类社会的各个领域——劳动、狩猎、战争、祭祀、娱乐和性爱,可以说,没有一项重大的活动能离开舞蹈,没有任何一族人群没有舞蹈。所以,舞蹈是作为一种社会现象,和其他艺术一样

^① 隆荫培,徐尔充. 舞蹈艺术概论. 2版. 上海:上海音乐出版社,2009:54.

渗入到人们生活的方方面面。

舞蹈既存在于严谨的仪式表演之中,也渗透在自娱自乐的节日庆贺等活动当中,人们通过各种不同的舞蹈、歌唱表达对生活的认识与情感。在仪式、祭祀当中,人们以音乐舞蹈的形式呈现心中的祈求与期待;在丰收的季节,人们以身体的动作、载歌载舞来庆祝收获的喜悦;在社交时,男女跳着舞、唱着歌,流露出内心的情感。从精神和情感的需求来讲,舞蹈一直担负着一个重要的角色,成为人们情绪、情感表达的一种方式,也成为人们生活的一部分。舞蹈不仅让人们获得生理、心理的健康与平衡,更给人一种健康的生活状态。形体舞蹈所具有的强身健体、修身怡性、自娱自乐的功用也正是源于此意。

2. 中老年形体舞蹈训练的作用

中老年人在离开工作岗位之后,面临着社会角色的转变,重新适应新的社会角色。在身体和心理的调适过程中,根据自身的实际,培养一定的爱好和兴趣,会让生活变得丰富多彩。对于中老年人来说,更需要一种既能强身健体,又能自娱自乐的活动方式,中老年形体舞蹈便是其中之一。

目前,在老年大学开设的中老年形体舞蹈训练更多地是给中老年人一种强身健体、运动养生的方式,同时,也兼有陶冶情操、怡情养性之乐趣,丰富生活内容和改善生活质量之功能。这些作用主要表现在:

(1) 增强体质,强身健体

这是形体舞蹈最基本的功能。从生理角度来说,中老年人已经度过了身体的巅峰时期,机体的各项功能正在逐步衰退,如果没有健康的生活方式和良好的心态,这种机体的衰退就会加速。树立良好的健康意识,通过合理的运动和锻炼方式,会改善中老年人身体的各项机能,延缓衰老。舞蹈动作可以有效保护大脑和小脑,避免过早出现脑萎缩,延缓神经系统的退化和萎缩进程,保持思维敏捷。同时,能够增强心血管及肺部功能,活动筋骨,保持腿脚灵活,预防和改善多种老年关节病、腰腿痛等病症,从而使中老年人焕发青春、延年益寿。

(2) 塑形美体,增强信心

在强身健体的同时,中老年形体舞蹈的训练通过特有的训练方式,对身体肌肉及各部位进行拉伸,改善中老年人驼背、垂臀、松肚的自然体态,提高肢体的柔韧度,提高各部分肌肉紧张、松弛的控制能力和各关节的柔韧性,从而使身体变得协调、灵活。比如,舞蹈的站立姿态是一个很简单的动作,要求肩部下沉,从而突出胸部和颈部的美好线条,要求腿部收紧、腰部直立,以使姿态挺拔、仪态端庄……这个简单的动作除了美观,它对健康和减肥也有直接的帮助。中老年形体舞蹈训练还能够疏通经络,形成身体各器官的良性循环,增强运动能力,塑造具有协调性和美观性的形体,以舞健身,以舞健美,

从而保持年轻优美的姿态,增强生活的信心。通过舞蹈动作的学习和练习,也会让大家探索、体会、关注自己的身体,从而感受生命的本真力量,学会用身体语言表达内心的真情实感。舞蹈会让中老年人的身体和心理都得到调适和发展,使人生变得更加多姿多彩。

(3) 自娱自乐, 交流感情

自娱自乐、抒发情怀是舞蹈产生的动因之一,“舞以达欢”更是古人对舞蹈功能的精辟概括。舞蹈用动作来表达人的最直接、最真实、最丰富的内心情感。古代舞蹈在娱人、娱神之前,先是用舞蹈来自娱的,这种自娱自乐是人生来就有的本性。时至今日,当我们在优美的音乐旋律伴奏下舞蹈时,不仅能够强身健体,更能够在有节奏的律动下感受到生命的力量,感受到舞蹈带给我们的形体之美和力量之美。在自娱自乐的活动中,通过舞蹈交流感情,增进了解,拉近距离,使中老年人排解独处带来的烦恼,寻找到心灵的慰藉,从而精神饱满,生活愉悦。

(4) 提高艺术涵养和形象气质

通过系统的舞蹈训练,在形成正确体态的同时,更能培养中老年人的音乐感觉和伴随音乐灵活自如地运用手、眼、身、法、步等做各种风格韵律动作的能力,追求内在美和外在美的有机统一。通过形体美的塑造和艺术修养的提高,增强中老年人对美的感受能力和表现力,在艺术涵养中达到外形优化和内涵提高的完美结合,形

成高雅的气质和风度,陶冶中老年人的情操,美化心灵。

3. 中老年形体舞蹈训练的基本原则

形体舞蹈训练要想达到良好的目的和作用,需要合理的训练体系和科学的训练方法,进行长期循序渐进的训练。形体舞蹈训练必须要适合中老年人的生理特点,充分考虑到中老年人的肌肉、关节和骨骼的承受能力。如果训练动作不当,随时可能出现扭伤、跌伤甚至关节脱臼。所以,中老年形体舞蹈训练应坚持以下基本原则:

(1) 坚持循序渐进的原则

形体舞蹈训练可以改善体形、促进健康,这需要一个渐变和巩固的过程,不可一蹴而就、急于求成,否则会适得其反。必须根据每一个人的身体状况,制定切实可行的训练计划,遵循由易到难、由简单到复杂、循序渐进的训练原则。训练中舞蹈动作要由慢到快,练习内容由少到多、由简单到复杂、由单一元素到训练组合,这种训练方式有助于中老年人身体的适应性变化。当然,舞蹈训练的量一定要适度,动作幅度过小、内容过少不能达到训练目的,但过大、过强又容易引起疲劳和身体伤害。同时,每堂课的训练也要遵循循序渐进的原则,使人体由安静状态逐渐进入活动状态。所以,中老年形体舞蹈训练必须遵循循序渐进的原则。

(2) 坚持持之以恒的原则

形体舞蹈的学习和训练是一项长期的、持久性的过程。从严格意义上说,任何训练都不是一劳永逸的,一旦开始,就应该坚持下去。中老年形体舞蹈训练就是既要突出趣味性、娱乐性,还要难易度适中,这样更容易保持长久的热情,持久地坚持下去。

(3) 坚持审美能力的培养

舞蹈不仅能够自娱自乐,更能够给我们带来美的享受。中老年形体舞蹈的教学中,教师不仅要坚持科学的训练原则,更应该让广大学员在训练中学会用耳朵欣赏音乐,用眼睛感受舞蹈的形式和内容之美。马克思说:“如果你想得到艺术的享受,你本身就必须是一个有艺术修养的人。”^①由此可见,中老年人在形体舞蹈学习中,要注重舞蹈知识的积累以及对不同风格、流派作品的欣赏,从而提高对美的感受能力,进行审美评价和审美判断。

三、舞蹈训练常用术语

舞蹈训练常用术语是在舞蹈训练中长期积淀下来的约定俗成的特定专业语言。

1. 舞蹈重心

在舞蹈动态和静态过程中,舞蹈重心是维持躯体平衡的支撑点。

2. 主力腿和动力腿

主力腿和动力腿是按照舞蹈动作过程中重心的位置来划分的。在舞蹈动作或造型中,主力腿是指支撑身体重心的一条腿,主力腿在舞蹈中起到稳定作用。动力腿是相对于主力腿来讲的,指不支撑身体重心的腿,在舞蹈中能够进行各种腿部动作,如踢腿、屈伸、摆动等。

3. 基训

基训也称基本能力训练,是指舞蹈中各种基本能力的练习,如肌肉的力量和韧性、关节的灵活性、弹跳能力、控制力、软开度等。通过基本能力训练塑造形体,以适应舞蹈动作表演的需要。

4. 古典舞身韵

身韵是中国古典舞课堂训练的基本内容,是借鉴芭蕾舞的训练方法,经过专家提炼、加工、编排而形成的中国古典舞的训练体系。身韵是指“身法”和“韵律”的有机结合。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于舞蹈的内涵神韵。它们二者的有机结合和渗透,体现了中国古典舞的风貌和审美特点。

5. 舞蹈动作

舞蹈动作是指经过提炼、组织和美化了的人体动作,是舞蹈的基本组成元素,也是舞蹈的主要表现手段。

6. 舞蹈组合

舞蹈组合是指由两个或两个以上舞蹈动作相

^① 马克思. 1844年经济学—哲学手稿. 北京: 人民出版社, 1979: 108.

连接形成的有机结合。舞蹈组合既可以实现一定的训练目的,也可以表现一定的内容和思想情感。

7. 节拍

节拍是舞蹈动作的基本计数方法。

8. 节奏

在舞蹈中,节奏一般表现为舞蹈动作力度强弱、速度快慢和能量大小的变化。相同的动作,由于节奏的发展变化,如力度的增强或减弱,速度的加快或减慢,幅度和能量的增大或减小等,就可以表现出不同的情绪和情感,体现不同的内容和意蕴。

9. 体态

体态是指舞蹈中身体的基本形态。

10. 起范儿

起范儿是舞蹈中的俗语,一般是指舞蹈动作或技巧开始前的准备动作,也称为“起势”。

四、舞蹈的基本方位和路线

1. 舞台方位

根据我国舞蹈界通常的划分方法,一般把舞台划分为九个区域,即中、左、右、前、左前、右前、后、左后、右后,如图1-1所示。

右后	后	左后
右	中	左
右前	前	左前

图1-1 舞台方位

2. 人体方位

按照常规和普遍认同的方法,以表演者为中心,在舞台或教室里按照顺时针方向旋转,可以划分为正前方、右斜前方、正右方、右斜后方、正后方、左斜后方、正左方、左斜前方八个方向,如图1-2所示,依次用1、2、3、4、5、6、7、8表示。

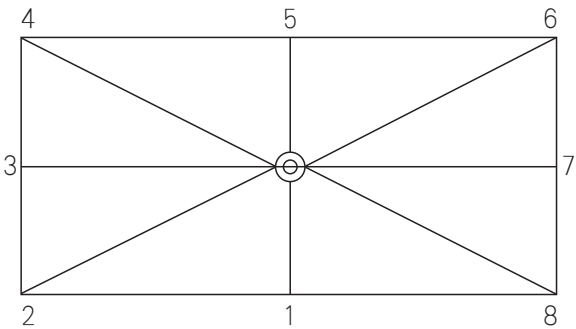


图1-2 人体方位

3. 舞蹈的空间运动线^①

根据我国舞蹈家的分类,舞蹈的空间运动线大致可分为斜线(对角线)、竖线(纵线)、横线(平行线)、圆线(弧线)、曲折线(迂回线)等。

斜线:一般表现有力的推进,并有延续和纵深感。长于表现开放性、奔驰性的舞蹈,能够抒发人物满怀豪情、勇往直前和明朗、乐观等情感和性格。

竖线:径直向前的竖线具有强劲的动势,可以使观众产生直接逼来的压迫感和紧张感。

横线:一般表现缓和、稳定、平静自如的情绪。

圆线:一般给人以柔和、流畅、匀称和延绵

① 隆荫培,徐尔充.舞蹈艺术概论.2版.上海:上海音乐出版社,2009:21.

不断的感觉。

曲折线：一般给人以活泼、跳动和流动、不稳定的感觉。

以上运动线在不同的舞蹈作品中，由于不同节奏、不同速度的变化，也可表现出不同的情绪，产生不同的艺术效果。

4. 舞蹈的画面造型^①

舞蹈的画面造型一般可分为方形、三角形、圆弧形、梯形、菱形等基本图形。一般来说，方形给人以稳定的感觉，三角形给人以力量之感，圆弧形则带来柔和、流畅之感，菱形、梯形给人以开阔的感受。



^① 隆荫培，徐尔充．舞蹈艺术概论．2版．上海：上海音乐出版社，2009:22.



第二章 舞蹈形体训练

本章根据中老年人的身体特点,选择了芭蕾基本功训练和古典舞身韵训练两部分作为学习内容。芭蕾基本功训练主要是通过芭蕾舞形体训练的方法实现美体、塑形之目的,形成优美的体态;古典舞身韵训练,通过手、眼、身、法、步以及舞姿组合的学习,体会舞蹈“形、神、劲、律”的美感,以情带舞,以舞传情,提高对舞蹈的表现力和创造力。



第一节 芭蕾基本功训练

一、概述

芭蕾基本功训练包括活动组合和芭蕾形体训练。活动组合也可称为健身组合,主要用于课前的准备活动,既简单易学,又有热身的功效。芭蕾形体训练,通过把上和把下训练,进行手臂、腰腿和躯干部位的屈伸和转动,逐步学会各种规范的舞蹈动作,实现对身体各部位的控制以及各种动作的平衡,为健美的体形和优美的舞姿打下基础。

活动组合主要围绕中老年人颈、肩、背、手、臂、腰、髋、腿、膝等身体各部位的拉伸和运动来设计编排,通过活动组合,调节呼吸,增强心

血管及肺部功能,提升肌肉和血液的温度,使神经细胞受到刺激而进入兴奋状态。通过拉伸身体各部位,帮助中老年人缓解肌肉僵化和紧张,使其放松肌肉乃至身体,打通经络,激活身体各个器官及拉伸部位的兴奋度,避免课堂训练中肢体损伤。

芭蕾形体训练是在活动组合的基础上,以芭蕾舞的基本动作为训练内容,通过软开度训练让四肢和躯干都在做着最大限度的圆周运动,通过芭蕾“开、绷、直、立”训练,体验身体挺拔的感觉。在训练慢慢深入的过程中,更好地学会控制自己的肌肉和肢体,将高雅、舒缓的感觉带到日常生活当中去。在优美的音乐旋律伴奏下,提高乐感,陶冶情操,最终达到舞姿与音乐的完美结合。

二、基本形态

1. 手形 (图2-1)

【做法】五指自然放松, 食指微翘, 中指和拇指略微贴近, 中指、无名指、小指并拢, 手指呈弧形舒展。



图2-1 手形

2. 手位



图2-2 一位手



图2-3 二位手



图2-4 三位手

(1) 一位手 (图2-2)

【做法】双臂位于身体两侧, 大臂离开身体, 不夹腋部, 双手下垂。双臂自然弯曲, 手心向上, 两手之间相距约一拳距离。

(2) 二位手 (图2-3)

【做法】保持一位手的位置, 双手上抬, 至肋骨的最下端, 从肩到手指呈流线型, 指尖相对, 手心与身体相对。

(3) 三位手 (图2-4)

【做法】在二位手的位置上, 继续上抬至头的前上方, 双臂微圆屈, 两手之间相距约一拳距离。



图2-5 四位手

(4) 四位手 (图2-5)

【做法】一只手保持在三位, 另一只手由小指带领经面前切至二位手位置。



图2-6 五位手

(5) 五位手 (图2-6)

【做法】一只手保持在三位, 另一只手由指尖带领向旁打开至体侧。



图2-7 六位手

(6) 六位手 (图2-7)

【做法】一只手保持在五位, 另一只手由小指带领经面前切至二位手位置。



图2-10 绷脚

3. 脚形

(1) 绷脚 (图2-10)

【做法】脚趾并拢, 脚背绷起, 脚尖尽量向远延伸, 膝盖伸直。

(2) 勾脚

【做法】脚腕、脚趾用力向上勾, 脚跟向远蹬出去, 膝盖伸直。



图2-11 一位

4. 脚位

(1) 一位 (图2-11)

【做法】两脚、两腿外旋打开, 两脚脚跟靠拢, 大腿内侧夹紧, 两脚向外打开形成一条横线。



图2-12 二位

(2) 二位 (图2-12)

【做法】两脚、两腿外旋打开, 两脚打开形成一条横线, 相距一横脚距离。



图2-8 七位手

(7) 七位手 (图2-8)

【做法】双臂位于身体两侧, 略低于肩, 双臂自然弯曲, 小臂位置略前于肩。



图2-9 小七位

(8) 小七位 (图2-9)

【做法】双臂位于身体两侧, 略高于胯, 双臂自然弯曲, 小臂位置略前于肩。



图2-13 三位

(3) 三位 (图2-13)

【做法】两脚、两腿外旋打开, 一脚的脚跟紧在另一脚的中间, 两脚并拢, 双腿夹紧。



图2-14 四位

(4) 四位 (图2-14)

【做法】两脚、两腿外旋打开, 一脚在另一脚的前面, 两脚前后之间相距一脚距离。



图2-15 五位

(5) 五位 (图2-15)

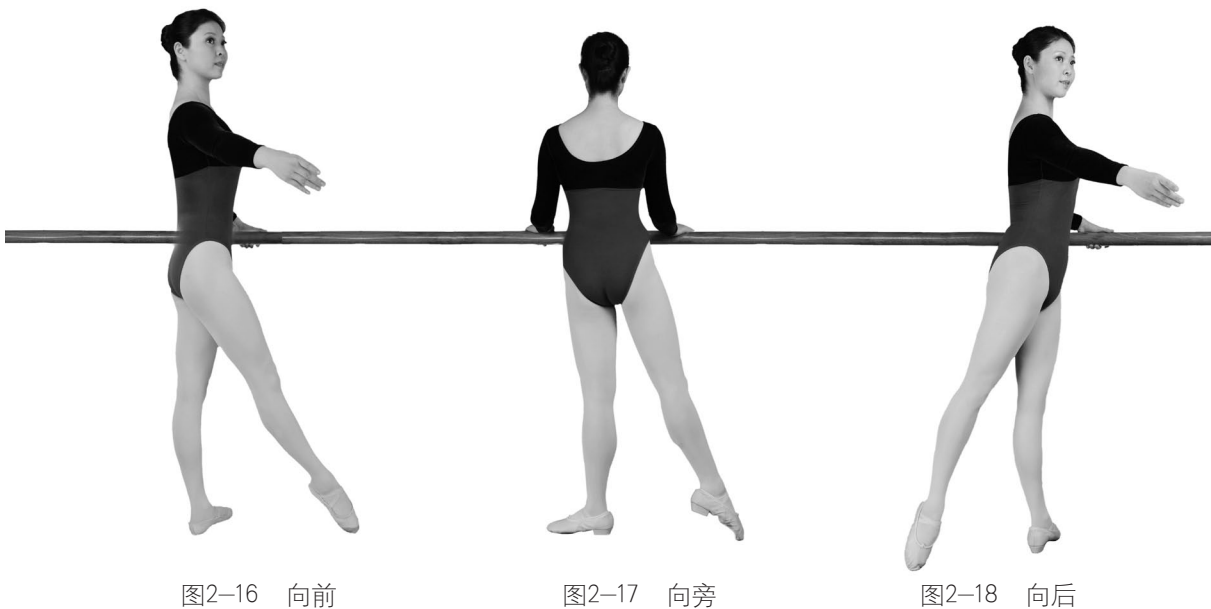
【做法】两脚、两腿外旋打开, 一脚在另一脚的前面, 两脚前后并拢, 双腿夹紧。

三、基本体态

双脚一位, 双腿内侧肌肉夹紧, 臀部收紧上提, 收腹, 立腰, 肩胛骨向后打开, 头、颈直立, 双手在体侧自然下垂。

四、基本动作 (所有动作以右为例)

1. 擦地 (Battement tendu)



(1) 向前 (图2-16)

【做法】脚一位准备, 重心移至左腿, 右脚由脚跟带动沿地面擦出, 形成前点地动作。收回时由脚尖带动, 经过半脚掌擦地, 收回原位。

(2) 向旁 (图2-17)

【做法】脚一位准备, 重心移至左腿, 右脚脚尖向外、向旁擦出, 形成脚尖旁点地。收回时由脚跟带动, 经过半脚掌擦地, 收回原位。

(3) 向后 (图2-18)

【做法】要领基本与向前相同, 方向向后, 形成后点地。
【提示】可在一位、二位、三位、四位、五位上进行练习。

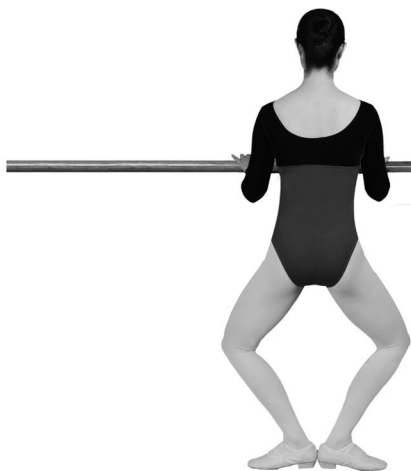


图2-19 半蹲



图2-20 深蹲

2. 蹲 (Plié)

(1) 半蹲 (图2-19)

【做法】脚一位准备, 腿始终保持外开, 下蹲时, 膝盖对准脚尖, 尾椎骨对准脚跟, 上身保持直立, 在脚跟踩住地的基础上蹲到最大限度, 拉长跟腱。起的时候, 脚用力推地, 腿部肌肉向上拉直至双腿内侧肌肉夹紧。

【提示】可在一位、二位、三位、四位、五位上进行练习。

(2) 深蹲 (图2-20)

【做法】动作幅度更大, 在半蹲的基础上继续下蹲到最低点, 双脚跟被迫抬起一点。起的时候, 先落脚跟, 脚再推地伸直。

【提示】可在一位、三位、四位、五位上进行练习。



图2-21 半脚尖

3. 半脚尖 (Relevé) (图2-21)

【做法】脚一位准备, 保持一位站姿, 立起半脚尖, 两腿内侧肌肉外旋, 膝盖向旁打开, 脚跟向上顶, 重心在前脚掌上。



图2-22 前脚位

图2-23 后脚位

图2-24 旁包脚位

4. 脚的位置 (Cou de pied)

(1) 前脚位 (图2-22)

【做法】五位准备, 重心移至左腿, 右脚绷脚, 脚跟向前顶, 膝盖外开, 小脚趾贴着左腿, 向上吸起到踝骨前部。

(2) 后脚位 (图2-23)

【做法】五位准备, 重心移至左腿, 右脚绷脚, 脚跟贴着左腿后部, 向上吸至小腿肌肉下边。

(3) 旁包脚位 (图2-24)

【做法】五位准备, 脚跟沿主力腿的前部上吸至踝骨, 用脚心包住另一脚脚腕。

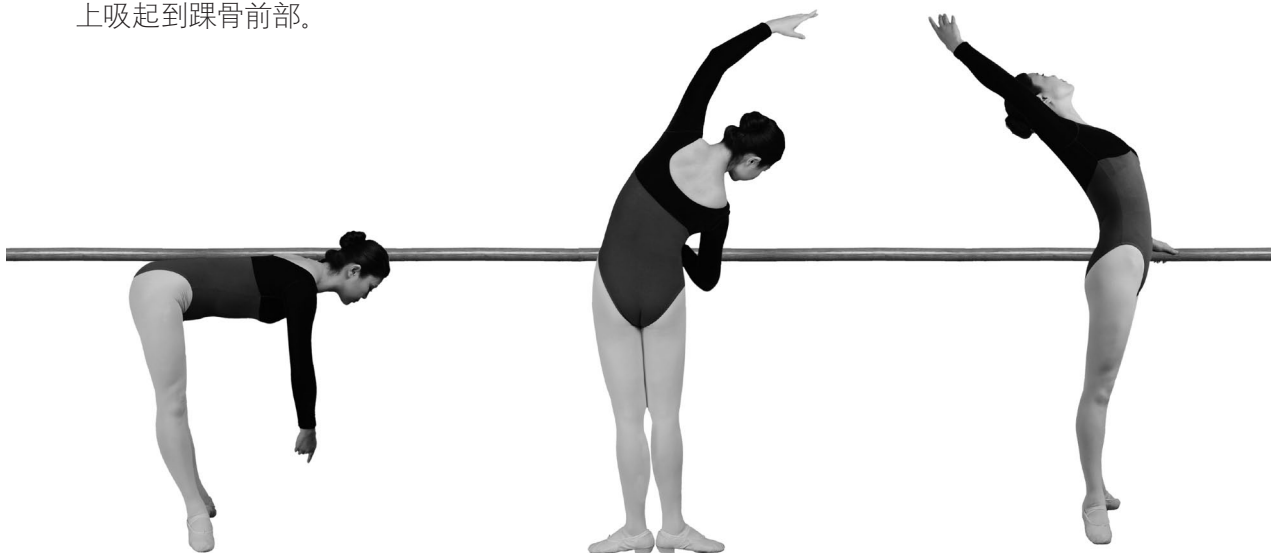


图2-25 下前腰

图2-26 下旁腰

图2-27 下后腰

5. 下腰 (Port de bras)

(1) 下前腰 (图2-25)

【做法】折胯, 身体向前与腿成90度直角, 可继续下至双手抱腿, 保持直膝、直腰。

(2) 下旁腰 (图2-26)

【做法】身体向右侧弯曲, 拉长左侧腰部, 左手向远延伸。

(3) 下后腰 (图2-27)

【做法】身体经头、颈、肩、胸、腰, 一节一节向后弯曲, 右手向远延伸。



图2-28 小踢腿

6. 小踢腿 (Battement tendu jeté) (图2-28)

【做法】重心在左腿上, 右腿外开, 快速经擦地后踢出, 高度在25度左右, 力量集中在右脚上; 收回时, 脚尖经过点地后收回。

7. 划圈 (Rond de jambe) (图2-29)

【做法】重心在左腿上, 右腿做前擦地, 由脚尖带动沿地面划到旁, 再划到后, 收回一位脚。也可从后向前划圈。

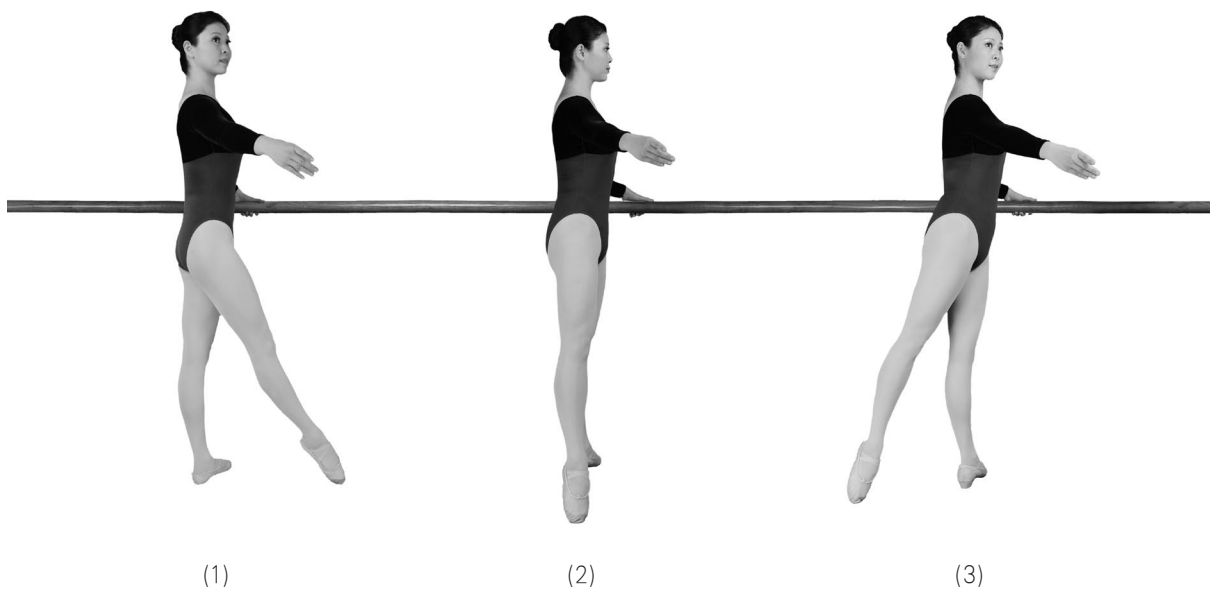


图2-29 划圈

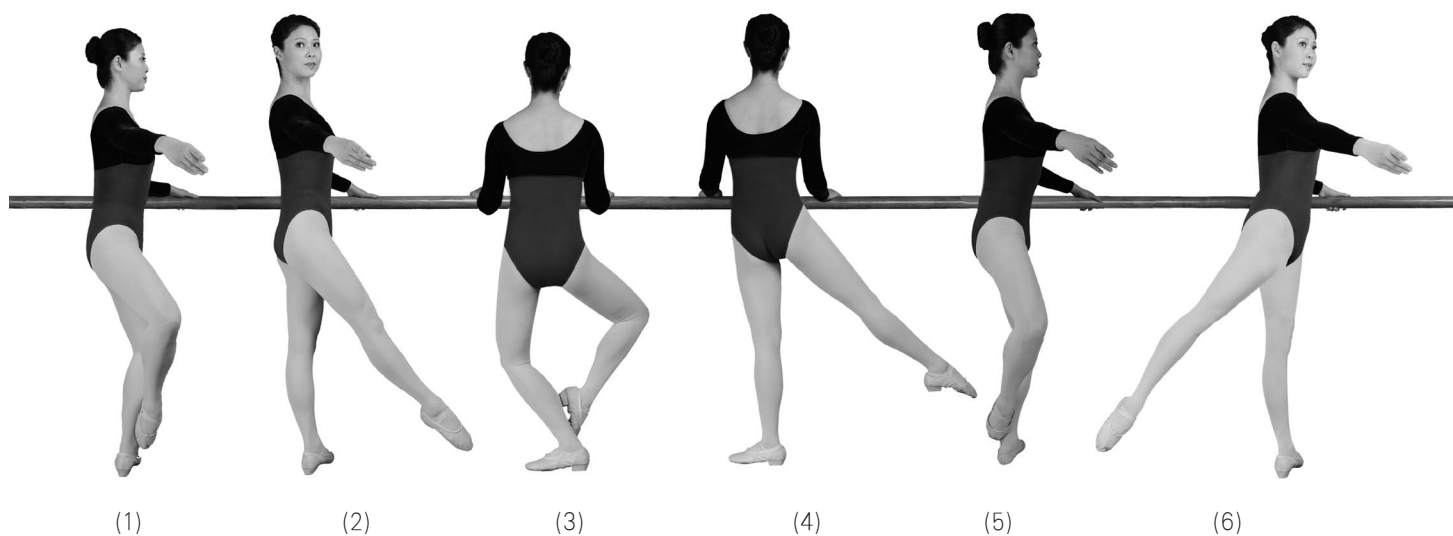


图2-30 单腿蹲

8. 单腿蹲 (Battement fondu) (图2-30)

【做法】左腿半蹲的同时,右腿的脚尖吸至左腿内侧脚踝骨处,脚跟向前顶,膝盖向外打开,在膝盖保持不动的情况下由脚尖带动向外延伸。

【提示】可在前、旁、后位置上练习。



图2-31 控制

9. 控制 (Adagio) (图2-31)

【做法】重心移至左腿,右脚在擦地的基础上,由右脚尖带动,向上抬起25度至180度;收回时,左腿保持直立,右脚经过点地、擦地收回。



(1)

(2)

图2-33 压旁腿

图2-34 压后腿

图2-32 压前腿

10. 压腿

(1) 压前腿 (图2-32)

【做法】重心移至左腿，右腿向前搭在把杆上，身体前倾90度，尽量贴近右腿，四点（两肩、两胯）摆正。

(2) 压旁腿 (图2-33)

【做法】重心移至左腿，右腿向旁搭在把杆上，身体侧对右腿，向腿的方向下旁腰，四点（两肩、两胯）摆正。

(3) 压后腿 (图2-34)

【做法】重心移至左腿，右腿向后搭在把杆上，大腿根部外旋，直膝，左腿向下蹲，身体保持不动，四点（两肩、两胯）摆正。

11. 大踢腿 (Grand battement tendu jeté)

【做法】重心移至左腿，右脚经擦地过程踢出90度以上，再经过点地、擦地收回。



图2-35 第一阿拉贝斯



图2-36 第二阿拉贝斯



图2-37 第三阿拉贝斯

12. 阿拉贝斯 (Arabesque)

(1) 第一阿拉贝斯 (图2-35)

【做法】左前五位, 面向七点, 双手经二位手左手向前, 右手向旁, 同时延伸出去, 双手不能高于肩膀, 双手手心朝下, 指尖延长, 右腿后擦地。

(2) 第二阿拉贝斯 (图2-36)

【做法】手位为右手向前, 左手向旁, 其余做法同第一阿拉贝斯。

(3) 第三阿拉贝斯 (图2-37)

【做法】右前五位, 面向七点, 双手经二位手左手向前, 右手向旁, 同时延伸出去, 双手不能高于肩膀, 双手手心朝下, 指尖延长, 左腿后擦地。

14. 小跳 (Sauté)

【做法】半蹲, 由脚跟推脚背, 脚尖抓地, 有弹性地推地跳起来, 落地先是脚趾着地, 然后全脚落地, 接着半蹲, 最后直立。

【提示】要柔和地落地。可分别在一位、二位、五位、四位上练习。

15. 基本舞步 (碎步) (Suivi)

【做法】双脚五位半脚尖, 双脚交替做, 脚腕放松, 后脚主动横移, 前脚再回到五位的位置上, 节奏平均。

16. 插秧步 (Pas de bourrée)

【做法】体向一点, 右前五位, 手一位, 右腿半

蹲, 同时左脚后小掖腿; 左脚落后五位, 立半脚尖, 同时右脚前小吸腿; 右脚向旁横移至二位, 立半脚尖, 重心移至右腿, 同时左脚前小吸腿; 左脚落前五位, 半蹲, 同时右脚后小吸腿。

17. 三拍舞步 (Balancé)

【做法】右脚后五位准备, 左腿蹲的同时右腿向旁踢出25度, 右脚落地的同时重心移向右腿蹲, 左腿收成后小吸腿, 左脚后五位半脚掌着地, 膝盖伸直, 右脚绷脚尖, 脚尖垂直稍离地面; 右腿落前脚蹲, 左脚旁踢出25度。可左右交替反复练习。



图2-38 第四阿拉贝斯

(4) 第四阿拉贝斯 (图2-38)

【做法】手位为右手向前, 左手向旁, 其余做法同第三阿拉贝斯。



图2-39 阿蒂德迪舞姿

13. 阿蒂德迪舞姿 (Attitudes) (图2-39)

【做法】右腿保持直立, 左腿向后擦地抬起至90度, 小腿弯曲, 双手经二位手至五位手。

五、活动组合

(一) 活动组合 (1)

🎵 音乐: 《诉说衷肠》, 57×8+1×12拍。

🎵 准备姿态: 体向一点, 双脚打开与肩同宽, 双臂自然下垂, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—12 保持准备姿态不动。

【1】1—4 低头。

5—8 回正。

【2】1—4 仰头。

5—8 回正。

【3】1—4 向右倾头。

5—8 回正。

【4】1—4 向左倾头。

5—8 回正。

【5】1— 向右拧头。

2— 回正。

3—4 向右拧头。

5—8 回正。

【6】1—8 反面重复 [5] 1—8动作。

【7】1—8 头自右经后转360度。

【8】1—8 反面重复 [7] 1—8动作。

【9】1—2 右耸肩。

3—4 垂落。

5—7 右肩从前提起向后绕。

8— 回正。

【10】1—8 反面重复 [9] 1—8动作。

【11】1—7 双肩从前提起向后绕。

8— 回正。

【12】1—7 双肩从后提起向前绕。

8— 回正。

【13】1—4 左脚向七点上步, 右脚跟至正步位, 含胸, 双手自然向前。

5—8 展胸, 双手自然向后。

【14】1—4 含胸, 双手搭肩, 以肘带动向后绕肩, 停在展胸的姿态。

5—6 保持姿态不变。

7—8 顺势还原。

【15】1—2 含胸, 双手搭肩, 以肘带动向后绕肩, 停在展胸的姿态。

3—4 顺势还原。

5—6 重复 [15] 1—2动作。

7—8 保持展胸的姿态不变。

【16】1—4 从展胸的位置上自后向前绕肩。

5—8 右脚向一点横移, 体向一点成大八字位, 双手打开。

【17】1—8 双手十指交叉, 上翻拉至头顶上方, 向上拉伸双臂。

【18】1—8 在 [17] 1—8的姿态上, 向后拉伸双臂。

【19】1—8 右手屈肘, 手臂贴于脑后, 左手向下

拉右手。

【20】1—8 反面重复 [19] 1—8动作。

【21】1—8 双手从头上经身体两侧分别落至背后, 十指交叉。

【22】1—8 展胸, 向后拉伸手臂, 四拍一次, 两次。

【23】1—8 双手背后十指交叉, 放在腰的右侧, 左小臂贴在腰上, 双肩向里夹。

【24】1—8 双手背后十指交叉, 放在腰的左侧, 右小臂贴在腰上, 双肩向里夹。

【25】1—8 体向二点, 右脚上步, 下前腰, 双手背后十指交叉向上拉伸, 两拍一次, 两次。

【26】1—7 下前腰, 双臂向上拉伸。

8— 还原。

【27】1—4 十指交叉, 手心向外, 双臂向前拉伸, 下后腰, 两拍一次, 两次。

5—6 保持姿态不变。

7—8 还原, 同时双手扶在胯部。

【28】1—2 塌腰、展胸, 双肘向后。

3—4 含胸, 双肘向前。

5—8 重复 [27] 1—4动作。

【29】—【32】反面重复 [25] — [28] 动作。

【33】1—8 双膝自然弯曲, 双脚脚尖微微外开, 下右侧腰, 左手由身体上方、右手由身体下方交叉, 向两侧拉伸, 四拍一次, 两次。

【34】1—4 快一倍重复 [33] 1—8动作。

5—8 还原。

【35】1—2 体向一点, 左肘夹右臂, 下肢保持舞姿

不变,腰向六点拧转。

3—4 还原。

5—8 重复 [35] 1—4动作。

【36】1—2 重复 [35] 1—2动作。

3—6 保持姿态不变。

7—8 体向一点,双臂打开,与肩平行。

【37】—【40】反面重复 [33] — [36] 动作。

【41】1—8 体向三点,右脚上步成右前大弓箭步,脚尖冲前,双手交叉扣在右大腿上,拉伸左跟腱。

【42】1—8 移重心至左腿,左腿弯曲,右脚勾脚,腿蹬直,拉伸右跟腱。

【43】1—8 双膝靠拢,屈膝,四拍一次,两次。

【44】1—8 体向一点,双膝微屈,膝盖顺时针转360度。

【45】—【47】体向七点,重复 [41] — [43] 动作。

【48】1—8 体向一点,双膝微屈,膝盖逆时针转360度。

【49】1—8 体向二点,右腿伸直,左脚掌点地,双腿屈膝,双臂前伸与肩平行,右手握住左手指尖,掌心向外,向下拉伸,四拍一次,两次。

【50】1—4 快一倍重复 [49] 1—8动作。

5—7 保持姿态不变。

8— 收回。

【51】1—8 双手扶在胯旁,立半脚尖,左起左右交替,两拍一次,四次。

【52】1—4 快一倍重复 [51] 1—8动作。

5—6 转体至八点,左腿伸直,右脚掌点地,

双腿屈膝。

7—8 右腿伸直,右脚掌点地。

【53】—【55】反面重复 [49] — [51] 动作。

【56】1—8 立半脚尖,右起右左交替,一拍一次,八次。

【57】1—4 双手自下向上抬至头顶上方。

5—8 双手打开,经七位收至一位。

【提示】该组合围绕头、肩、臂、腰、膝、腕的训练来编排动作,为基础性组合,适用于低年级学员。

(二) 活动组合 (2)

🎵 音乐:《天边》,22×8拍。

🕒 准备姿态:体向一点,目视一点正中位,小八字步,双手自然下垂。

🕒 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—6 在小八字位上,双手打开至小七位。

7—8 双手收回一位。

【1】1—2 双脚打开,略比肩宽,同时双手打开至七位,手心向下。

3—6 下右侧腰,右手从腹前向左拉伸,左手从身体上方向右拉伸,指尖指向拉伸方向。

7—8 含胸,双手打开至七位。

【2】1—8 反面重复 [1] 1—8动作。

【3】1—2 右臂由肘带动向上拉伸,同时下左旁腰,目视右手。

3—4 左臂重复 [3] 1—2动作。

5—8 右脚立半脚尖, 上肢重复 [3] 1—4 动作。

【4】1—2 右脚向右迈步, 同时左手自七点经一点拉至三点, 身体拧向三点。

3—4 右手重复 [4] 1—2动作, 身体拧向七点, 双手胸前交叉。

5—8 双手自上打开, 敞胸。

【5】—【6】反面重复 [3] — [4] 动作。

【7】1—4 体向三点, 左脚向三点上步, 直膝从上而下经头、颈、胸腰、腰、髋向里含, 拉伸后背。

5—8 自下而上屈膝、顶髋、挑中腰、胸腰, 还原自然位。

【8】1—8 重复 [7] 1—8动作,

【9】1—4 体向五点, 左脚向五点上步, 右手向上拉伸, 顶左胯。

5—8 左手向上拉伸, 顶右胯。

【10】1—3 双手向上拉伸, 右起右左交替, 一拍一次, 三次。

Da— 左手向上拉伸一次。

4— 右手向上拉伸一次。

5—8 反面重复 [10] 1—4动作。

【11】1—2 体向五点, 右脚向七点横移, 同时重心移至右脚, 右手向七点拉伸。

3—4 重心移至两脚间, 下左侧腰, 右手收回, 由肘带动向上拉伸。

5—8 保持姿态不变。

【12】1—4 转体向三点, 下肢保持舞姿不变, 含胸, 右手由头前划立圆至上方。

5—8 敞胸抬头, 右手向上拉伸。

【13】—【14】两脚保持姿态不变, 上身还原。反面重复 [11] — [12] 动作。

【15】1—2 左脚向二点上步, 同时左手向二点拉伸, 重心移至左腿, 右手经上弧线划至六点。

3—4 重心移至右腿, 左脚收回, 脚尖点在右脚踝处, 双手由七位拉至一位, 左脚向七点上步, 双手向身体两侧拉伸。

5—8 体向八点, 经敞胸到含胸, 再到敞胸, 同时双手在身体两侧划立圆, 再回至头顶上方。

【16】1—8 反面重复 [15] 1—8动作。

【17】1—8 右脚向三点上步, 右手伸至斜上方, 左小腿后吸, 左手抓住左脚腕。

【18】1—4 右手扶头, 左手向上拉伸左腿。

5—8 右脚前点地, 下前腰, 双手由小七位沿脚的方向拉伸。

【19】—【20】反面重复 [17] — [18] 动作。

【21】1—4 双脚还原二位, 双手由小七位收回至一位。

5—8 保持姿态不变。

【提示】该组合以拉伸身体的各个部位为主要训练目的, 又称“拉伸”组合, 可以作为课前热身或课后放松组合, 适合有一定基础的学员做。

六、把杆训练

(一) 双手扶把一位擦地

🕒 节奏: 2/4, 20×8拍。

🕒 准备姿态: 双手扶把, 脚下一位。

🕒 [准备拍] 1—4 保持准备姿态不动。

5—8 保持舞姿不变。

【1】1—4 含胸, 向前低头。

5—8 回正。

【2】1—4 下胸腰, 头向右转, 目视右旁正中位。

5—8 回正。

【3】1—8 重复 [1] 1—8动作。

【4】1—8 反面重复 [2] 1—8动作。

【5】1—4 右脚向旁擦地。

5—8 保持舞姿不变。

【6】1—4 右脚擦地收回。

5—8 保持舞姿不变。

【7】1—4 右脚向旁擦地。

5—8 勾脚。

【8】1—4 绷脚点地。

5—8 收回一位。

【9】—【12】反面重复 [5] — [8] 动作。

【13】1—4 右脚向前擦地一次。

5—8 收回一位。

【14】1—2 右脚向前擦地。

3—4 收回一位。

5—8 重复 [14] 1—4动作。

【15】1—4 左脚向后擦地。

5—8 收回一位。

【16】1—2 左脚向后擦地。

3—4 收回一位。

5—8 重复 [14] 1—4动作。

【17】—【20】反面重复 [13] — [16] 动作。

(二) 双手扶把蹲

🕒 节奏: 3/4, 10×8拍。

🕒 准备姿态: 双手扶把, 脚下一位, 目视一点正中位。

🕒 [准备拍] 1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—2 一位半蹲。

3—4 起直。

5—6 一位半蹲。

7—8 起直。

【2】1—4 一位全蹲。

5—6 起直。

7— 右脚向旁擦地。

8— 移重心至两腿中间, 成二位。

【3】1—8 双脚二位重复 [1] 1—8动作。

【4】1—4 二位半蹲。

5—6 起直。

7— 移重心至左脚, 右脚绷脚旁点地。

8— 右脚收回, 成右脚在前五位。

【5】1—8 双脚五位脚, 重复 [1] 1—8动作。

【6】1—4 五位全蹲。

5—8 起直。

【7】1—4 双脚立半脚尖。

5—8 下肢保持舞姿不变, 向后下胸腰, 右

转头, 目视右旁正中位。

【8】1—4 下肢保持舞姿不变, 身体回正。

5—6 落脚后跟。

7— 右脚向旁擦地。

8— 右脚收回, 至右脚在后五位。

【9】1—2 左脚向旁擦地。

3— 移重心至双腿间, 成二位。

4— 二位半蹲。

5— 移重心至左脚, 右脚绷脚旁点地。

6— 保持舞姿不变。

7—8 右脚擦地收回, 形成一位。

(三) 双手扶把三位擦地

🎵 节奏: 2/4, 14×8拍。

🎵 准备姿态: 双手扶把, 右脚在前五位, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 右脚向前擦地。

5—8 收回。

【2】1—8 重复【1】1—8动作。

【3】1—4 右脚向旁擦地。

5—8 收回至右脚在前三位。

【4】1—4 右脚向旁擦地。

5—8 收回至右脚在后三位。

【5】—【8】反面重复【1】—【4】动作。

【9】1—4 左脚向后擦地。

5—8 收回左脚在后三位。

【10】1—2 左脚后擦地。

3—4 收回一位。

5—6 左脚向前擦地。

7—8 收回至左脚在前三位。

【11】—【12】反面重复【9】—【10】动作。

【13】1—2 双手由扶把至二位, 目视右手。

3—4 双手打开至七位, 目视右手。

5—8 双手手心向下, 指尖延伸, 收回一位。

(四) 单手扶把一位擦地

🎵 节奏: 2/4, 14×8拍。

🎵 准备姿态: 脚下一位, 左手扶把, 右手手位一位。

🎵 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 右手经二位打开至七位, 目视右手。

【1】1—4 右脚向旁擦地, 目视一点正中位。

5—8 收回一位。

【2】1—8 右脚向旁擦地, 两拍擦出, 两拍收回, 目视一点正中位。

【3】1—2 右脚向旁擦地, 目视一点正中位。

3—4 压半脚掌。

5—6 绷脚。

7—8 收回一位。

【4】1—2 右脚向旁擦地, 目视一点正中位。

3—4 移重心至二位。

5—6 右脚推地绷脚, 移重心至左脚。

7—8 收回一位。

【5】1—8 右脚向前擦地, 两拍擦出, 两拍收回,

做两次, 目视右斜一点正中位。

【6】1—8 重复 [4] 1—8的动作。

【7】1—8 右脚向后擦地, 两拍擦出, 两拍收回, 做两次, 目视右斜一点正中位。

【8】1—8 重复 [4] 1—8的动作。

【9】1—4 立半脚尖, 目视一点正中位。

5—8 保持舞姿不变。

【10】1—2 保持舞姿不变。

3—4 落脚后跟。

5—7 保持舞姿不变。

8— 下肢保持舞姿不变, 右手七位延伸, 目视右手。

【11】1—4 下肢保持舞姿不变, 右手经一位至二位, 目视右手。

5—8 下肢保持舞姿不变, 右手至三位, 目视一点正中位。

【12】1—4 上肢保持舞姿不变, 立半脚尖。

5—7 落脚后跟, 手由三位经七位, 收回一位, 目视右手。

8— 保持舞姿不变, 目视斜一点正中位。

(五) 单手扶把蹲

🕒 节奏: 4/4, 12×8拍。

🕒 准备姿态: 脚下一位, 左手扶把, 右手手位一位, 目视一点正中位。

🕒 [准备拍] 1—4 保持准备姿态不动。

5—8 右手经二位打开至七位。

【1】1—4 一位半蹲, 右手由七位落至小七位, 手

心向上, 目视右手。

5—8 起直, 右手由小七位回至七位, 手心向下, 目视右手。

【2】1—4 一位半蹲, 右手经一位至二位, 目视右手。

5—8 起直, 右手经二位打开至七位, 目视右手。

【3】1—4 立半脚尖, 目视右斜一点正中位。

5—8 向前低头, 含胸。

【4】1—4 向后下胸腰, 右转头, 手眼同向。

5— 上身回正。

6— 落脚后跟。

7— 右脚向旁擦地。

8— 移重心至两腿中间, 成二位。

【5】—【6】双脚二位重复 [1] — [2] 动作。

【7】1—2 右手指尖延伸, 向右旁下旁腰, 目视右手。

3—4 右手抬至三位。

5—6 向左下旁腰。

7—8 身体回正, 右手经一位至七位。

【8】1—4 二位半蹲。

5— 左腿起直, 同时右脚收回至右脚在前五位, 立半脚尖。

6— 保持舞姿不变。

7—8 落脚后跟。

【9】—【10】双脚五位重复 [1] — [2] 动作。

【11】1—4 保持舞姿不变。

5—8 右腿半蹲, 同时左脚向后擦地, 右手由

七位经一位、二位至阿拉贝斯手,手眼同向。

(六) 单手扶把三位擦地

🎵 节奏: 2/4, 9×8拍。

🎵 准备姿态: 右脚在前三位, 左手扶把, 右手手位一位, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 右手经二位打开至七位。

【1】1—4 右脚向前擦地, 两拍擦出, 两拍收回。目视右斜前方正中位。

5—8 重复 [1] 1—4动作。

【2】1—4 重复 [1] 1—4动作。

5—6 上肢保持舞姿不变, 右腿前小吸腿。

7—8 落右脚在前三位。

【3】—【4】左脚向后擦地, 重复 [1] — [2] 动作。

【5】1—2 右脚旁擦地, 目视一点正中位。

3—4 上肢保持舞姿不变, 收至右脚在后三位。

5—8 重复 [5] 1—4动作, 收至右脚在前三位。

【6】1—2 右脚向旁擦地, 目视一点正中位。

3—4 移重心至两腿中间, 成二位。

5—6 移重心至左脚, 右脚绷脚旁点地。

7—8 左脚收回至右脚在前三位。

【7】1—2 右脚向前擦地, 目视右斜前方正中位。

3—4 右脚经一位擦地至后点地, 目视右斜前方正中位。

5—6 右脚经一位擦地至前点地, 目视右斜前方正中位。

7—8 收回至右脚在前三位。

【8】1—4 右脚前小吸腿, 右手收至二位, 目视一点正中位。

5—8 体向二点, 左腿半蹲, 右脚后点地, 左手阿拉贝斯手, 手眼同向。

(七) 半脚尖

🎵 节奏: 6/8, 10×8拍。

🎵 准备姿态: 双手扶把, 脚下一位, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 双脚立半脚尖。

5—8 落脚后跟。

【2】1—2 半蹲。

3—4 起直。

5—8 双脚立半脚尖。

【3】1— 落脚后跟。

2— 双脚立半脚尖。

3— 落脚后跟。

4— 双脚立半脚尖。

5—8 落脚后跟。

【4】1—2 双脚立半脚尖。

3—4 落脚后跟。

5—6 移重心至左脚, 右脚向旁擦出。

7—8 重心移至两腿之间, 成二位。

【5】1—2 双脚立半脚尖。

3—4 落脚后跟。

5—6 半蹲。

7—8 起直。

【6】1—2 双脚立半脚尖。

3—4 落脚后跟。

5—6 移重心至左腿, 右脚绷脚点地。

7—8 右脚擦地收至右脚在前五位。

【7】1—2 半蹲。

3—4 起直。

5—7 双脚立半脚尖。

8— 转向八点, 右腿半蹲, 同时左腿后小吸腿。

【8】1—3 向右移动插秧步一次。

4— 保持舞姿不变。

5—8 反面重复 [8] 1—4动作。

【9】1—4 重复 [8] 1—4动作。

5—6 体向二点, 左腿屈膝, 右脚后点地, 左手扶把, 第二阿拉贝斯, 手眼同向。

7—8 保持舞姿不变。

(八) 单手扶把小踢腿

🕒 节奏: 2/4, 13×8拍。

🎯 准备姿态: 右脚在前五位脚, 左手扶把, 右手手位一位。

🕒 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 右手经二位打开至七位, 目视右手。

【1】1—8 右腿向前小踢腿, 两拍擦地, 两拍抬起, 两拍点地, 两拍收回, 目视右斜前方正中位。

【2】1—8 快一倍重复 [1] 1—8动作, 目视右斜前方正中位。

【3】—【4】左腿向后小踢腿重复 [1] — [2] 动作。

【5】1—8 右腿向旁小踢腿, 与 [1] 1—8的节奏相同, 落至右脚在后五位。

【6】1—4 快一倍重复 [5] 1—8动作, 落至右脚在前五位。

5—8 快一倍重复 [5] 1—8动作, 落至右脚在后五位。

【7】1—4 左腿向前小踢腿, 一拍踢出, 三拍保持, 目视右斜前方正中位。

5— 点地。

6— 抬起。

7— 点地。

8— 收回左脚在前五位。

【8】1—8 右腿向后小踢腿, 重复 [7] 1—8动作。

【9】1—8 右腿向旁小踢腿一次, 一拍踢出, 三拍保持, 一拍收回, 三拍保持, 收右脚在前五位脚, 目视一点正中位。

【10】1—8 重复 [9] 1—8动作, 收右脚在后五位。

【11】1—4 右腿后小吸腿, 同时手经一位、二位至三位, 目视一点正中位。

5—8 左腿蹲, 右腿向旁伸直, 绷脚点地, 同时右手经三位至七位, 手心向上, 向右下旁腰, 目视右手。

【12】1—4 收右脚在前五位, 立半脚尖, 右手提至三位, 手心向外, 目视一点正中位。

5—6 落五位脚半蹲, 同时右手经七位收至一位, 目视右手。

7—8 双腿起直, 目视右斜前方正中位。

(九) 单手扶把控制

🎵 节奏: 3/4, 6×8拍。

👉 准备姿态: 右脚在前五位脚, 左手扶把, 右手手位一位, 目视右斜前方正中位。

👉 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 右手经二位打开至七位, 目视右手。

【1】1—2 左腿半蹲, 右腿前小吸腿, 目视右斜前方正中位。

3—4 右腿向前伸直, 控至45度。

5—6 右脚前点地。

7—8 收至右脚在前五位。

【2】1—2 左脚向后擦地, 目视右斜前方正中位。

3—4 右腿向后抬起, 控至45度。

5—6 右脚在后点地。

7—8 收至右脚在前五位。

【3】1—2 右腿前小吸腿, 同时右手经一位、二位至三位, 目视右手。

3—4 左腿半蹲, 右腿向旁绷脚点地, 同时手至七位, 手心向上, 目视右手。

5—6 左腿起直, 收至右脚在前五位, 立半脚尖。

7—8 碎步向把杆内转, 变为左脚在前五位, 右手扶把, 左手七位。

【4】1—2 右腿半蹲, 左腿前小吸腿, 目视左斜前方正中位。

3—4 右腿起直, 左腿向旁控至45度。

5—6 右腿半蹲, 左腿收回至后小吸腿。

7—8 双腿起直, 成左脚在后五位。

【5】1—2 右腿向前擦地控至45度, 目视左斜前方正中位。

3— 右脚前点地。

4— 移重心成四位。

5—8 左腿做阿蒂德迪, 手经一位、二位至三位, 目视左手。

(十) 单手扶把大踢腿

🎵 节奏: 2/4, 13×8拍。

👉 准备姿态: 左脚在前五位脚, 左手扶把, 右手手位一位, 目视右斜前方正中位。

👉 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—6 右手抬至二位, 目视右手。

7—8 右脚向后擦地, 同时右手打开至七位, 目视右斜前方正中位。

【1】1— 右腿向前大踢腿。

2— 右脚前点地。

3—4 保持舞姿不变。

5—8 右脚收回, 经一位擦地至后点地。

【2】1— 右腿向前大踢腿。

2— 右脚前点地。

3—4 右脚收回, 经一位擦地至后点地。

5— 右腿向前大踢腿。

6— 右脚前点地。

7—8 保持舞姿不变。

【3】1—4 经右脚在前五位收回至吸腿, 右手经一位、二位至三位, 目视右手。

5—8 上肢保持舞姿不变, 右脚向前点地。

【4】1—4 收至右脚在前五位, 双脚立半脚尖,

同时右手落至七位。目视一点正中位。

5—6 碎步向把杆内转180度,变为右手扶把,左手七位,目视左斜前方正中位。

7— 落脚后跟成左脚在前五位。

8— 左脚向前擦地,目视左斜前方正中位。

【5】—【6】左腿向后大踢腿重复【1】—【2】动作。

【7】1—4 左脚经左后五位收回吸腿,同时左手经一位、二位至三位,目视左手。

5—8 右腿半蹲,同时左脚前点地,身体微前倾,左转头,手眼同向。

【8】1—4 收至左脚在前五位,双脚立半脚尖,同时手经三位落至七位,目视一点正中位。

5—6 碎步向把杆内转90度,变为面对把杆,双手扶把,目视一点正中位。

7— 落脚后跟成右脚在前五位。

8— 右脚向左斜前方擦出。

【9】—【10】双手扶把,右腿向旁大踢腿,重复【1】—【2】动作。

【11】1—4 重心移至两腿中间,成二位。

5—6 重心移至右脚,左脚向旁绷脚点地。

7—8 右腿半蹲,左脚后小吸腿。

【12】1—2 立半脚尖。

3—4 碎步向右转,至右脚在前五位,同时左手扶把,右手打开至七位。

5—8 下肢保持舞姿不变,右手提至三位,手心向外,目视右手。

七、把下综合训练

(一) 手位组合

🎵 音乐: 3/4, 9×8拍。

👤 准备姿态: 体向一点,脚下一位,手位一位,目视一点正中位。

👤 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 体向一点,一位脚,双手从一位至二位、三位、四位、五位,一拍一次,同时目视右手。

5— 双手至六位,目视左手。

6— 打开至七位,目视左手。

7— 身体转向八点,同时重心移至左脚,右脚向旁擦地,双手延伸,目视右手。

8— 收回至右脚在前五位,同时一位手,目视右手。

【2】1— 体向八点,左腿半蹲,右脚向前擦地,同时双手至二位,目视右手。

2— 向前移重心至四位蹲,二位手,目视右手。

3— 重心移至右脚,左脚推地,双腿起直,左脚后点地,成第四阿拉贝斯,目视八点正中位。

4— 下肢保持舞姿不变,左手经体旁至三位,右手回至二位手,略向后下胸腰,目视一点正中位。

5— 上肢保持舞姿不变,落左脚至左脚在后四位脚。

6— 四位半蹲,同时左手落至二位,目视右手。

7— 重心移至左脚, 右脚推地, 双腿起直, 右脚前点地, 同时左手在前阿拉贝斯, 目视八点正中位。

8— 收回至右脚在前五位, 同时双手收回一位, 目视八点正中位。

【3】1— 右转身至体向一点, 重心在左脚, 右脚向旁擦地, 同时双手经二位打开至七位, 目视一点正中位。

2— 下肢保持舞姿不变, 左手经体旁落至一位, 右手经体旁抬至三位, 目视一点正中位。

3—4 左腿半蹲, 右腿向旁伸直, 下左旁腰, 右臂、右腿分别向七点、三点延伸拉长, 成一条斜线, 目视左斜下位。

5— 脚下二位, 半蹲, 同时双手至二位, 目视一点正中位。

6— 左脚推地, 重心移至右脚, 双腿起直, 左脚旁点地, 同时双手打开至七位, 目视一点正中位。

7—8 身体转向二点, 收至左脚在前五位, 双手在七位的基础上延伸收至一位。

【4】—【5】反面重复 [2] — [3] 动作。

【6】1— 体向八点, 左腿半蹲, 右脚向前擦地, 同时双手打开至小七位, 目视右手。

2— 下肢保持舞姿不变, 向前下腰, 双手胸前交叉。

3— 双腿成四位蹲, 双手胸前交叉。

4— 重心移至右脚, 左脚推地, 双腿起直, 左脚后点地, 同时上身起直, 双手交叉经体前提至头顶, 目视八点正中位。

5— 体向八点, 下肢保持舞姿不变, 双手经体旁分手, 手心向上, 落至一位, 同时向后下胸腰, 目视右手。

6— 收至左脚在后五位, 同时双手一位, 目视右手。

7— 身体转向一点, 重心移至右脚, 左脚向旁擦地, 双手经二位打开至七位, 目视一点正中位。

8— 身体转向二点, 左脚经插秧步收至左脚在前五位, 同时双手收至一位。

【7】1— 体向二点, 左腿半蹲, 右脚后小吸腿, 双手打开至二位, 目视右手。

2— 右脚向二点上步, 至第一阿拉贝斯, 目视二点正中位。

3—4 双手到第二阿拉贝斯。

5— 左脚上步, 立半脚尖向二点行进, 左起左右交替, 三次, 同时双手保持舞姿不变。

6— 双腿成五位半蹲, 双手收至二位。

7—8 重心移至左脚, 右脚推地, 双腿起直, 成第三阿拉贝斯, 目视二点正中位。

【8】1—2 体向二点, 至第四阿拉贝斯, 目视二点正中位。

3—4 右手经头顶落至体前, 与左手交叉。

Da— 左腿半蹲, 右脚后小吸腿。

5—6 上肢保持舞姿不变, 碎步向右原地自转360度, 目视右斜下位。

7— 体向二点, 上肢保持舞姿不变, 左脚经后小吸腿上步, 重心移至左脚, 右脚后点地, 目视一点正中位。

8— 保持舞姿不变。

(二) 方位转

🎵 音乐: 3/4, 10×8拍。

🎯 准备姿态: 四人一组。两人一排, 两排, 插空。以右前区一人动作为例, 体向一点, 右脚在前五位, 手位一位。

🎯 【准备拍】1—7 保持准备姿态不动。

8— 上肢不动, 左腿半蹲, 右腿后小吸腿。

【1】1—4 碎步向左自转360度, 同时双手抬至三位。

5—7 体向一点, 右脚上步, 左脚后点地, 同时手由三位经二位划向小七位, 目视右手。

8— 双手收回一位, 同时收回左脚在后五位, 目视右手。

【2】1— 体向八点, 向六点做左三拍舞步一次, 同时左手抬至七位, 右手抬至二位, 目视左手。

2— 体向八点, 向二点做右三拍舞步一次, 同时双手抬至六位, 目视六点中下位。

3—4 重复 [2] 1—2动作。

5— 体向八点, 左脚向六点横移一步, 重心至左脚, 左腿半蹲, 右脚后小吸腿, 同时左手抬至七位, 双手手心向下, 目视左手。

6— 体向八点, 右脚向二点横移一步, 重心至右脚, 右腿半蹲, 左脚后小吸腿, 同时双手六位, 目视六点中下位。

7— 体向六点, 上左脚成一位, 同时, 双手经二位抬至三位, 目视六点正中位。

8— 保持舞姿不变。

【3】1—2 下肢保持舞姿不变, 双手经三位打开至七位, 目视左手, 同时向后略下胸腰。

3—4 下肢保持舞姿不变, 双手收回一位, 身体回正, 目视右手。

5—6 体向六点做三拍舞步, 右起右左交替, 两次, 一拍一次, 双手六位手配合, 目视六点正中位。

7—8 右转身至体向一点, 做三拍舞步, 右起右左交替, 两次, 一拍一次, 双手六位手配合, 目视一点正中位。

【4】1—4 体向一点, 向三点三拍舞步移动, 右起右左交替, 四次, 一拍一次, 双手六位手配合, 目视一点正中位。

5—8 体向八点, 前后三拍舞步, 左起左右交替, 四次, 一拍一次, 双手小七位不动, 目视一点正中位。

【5】1—4 右转身体向二点, 反面重复 [4] 5—8动作。

5— 体向一点, 右脚向三点横移一步, 重心至右脚, 左脚旁点地, 同时双手经二位打开至小七位, 手心向上, 目视一点正中位。

6— 右腿半蹲, 左脚收至后小吸腿, 双手手心向下, 目视右手, 行礼。

7—8 反面重复 [5] 5—6动作。

【6】—【7】 向右经八个方向, 各做两次三拍舞步, 右起右左交替, 一拍一次, 同时双手六位手配合。

【8】1— 体向一点, 左腿半蹲, 右脚向前擦地, 双手一位, 目视右手。

2— 上肢保持舞姿不变,向前移重心至两腿中间,成四位半蹲。

3—4 双腿起直,重心移至右脚,左脚后点地,同时双手经七位至三位,目视一点正中位。

5— 体向一点,向三点做右三拍舞步一次,同时双手经左侧体旁弧线至左手二位,右手七位,手心向下,目视右手。

6— 体向一点,向七点做左三拍舞步一次,同时双手六位手配合,目视三点中下位。

7—8 重复 [8] 5—6动作。

【9】1—4 右转身至体向五点,重复 [8] 5—8动作。

5—8 体向二点,双手小七位,向七点碎步下场,目视一点正中位。

(三) 小跳

🎵 音乐: 2/4, 17×8拍。

🕒 准备姿态: 体向一点,脚下一位,手位一位,目视一点正中位。

🕒 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 体向一点,做一位半蹲,一次,两拍蹲,一拍起,一拍停。

5—8 重复 [1] 1—4动作。

【2】1—4 重复 [1] 1—4动作。

5—6 一位立半脚尖。

7—8 落脚后跟。

【3】1—2 一位半蹲。

3—4 起直。

5—6 一位立半脚尖。

7—8 落脚后跟。

【4】1—4 快一倍重复 [3] 1—8动作。

5— 一位半蹲。

6— 起直。

7— 一位立半脚尖。

8— 一位半蹲。

Da 一位小跳。

【5】1— 落一位蹲。

2—3 起直。

4— 一位蹲。

Da 一位小跳。

5— 落一位蹲。

6—7 起直。

8— 一位蹲。

Da 一位小跳。

【6】1— 落一位半蹲。

Da 一位小跳。

2— 落一位半蹲。

3—4 起直。

5—7 保持舞姿不变。

8— 一位半蹲。

【7】Da 一位小跳。

1—8 重复 [6] 1—8动作。

【8】1—4 一位小跳,一拍一次,四次,落一位半蹲。

5—7 起直。

8— 体向八点,右脚经前小吸腿向八点前点地,同时左腿半蹲,双手经二位至左手七位,右手二位,目视右手。

【9】1—4 体向一点,碎步向三点横向移动,同时右手打开至七位手。

5—7 体向二点,收回一位手,同时收回一位脚。

8— 体向二点,左脚经前小吸腿向二点前点地,同时右腿半蹲,双手经二位至右手七位,左手二位,目视左手。

【10】1—4 反面重复 [9] 1—4动作。

5—8 体向一点,收回一位手,同时收回一位脚。

【11】1—8 重复 [8] 1—8动作。

【12】1— 左腿半蹲,右脚向前擦地,二位手。

2— 移重心至右脚,左脚后点地,同时双手打开至小七位。

3—4 起直,收回左脚在后五位脚,同时双手收回至一位。

5—8 重复 [12] 1—4动作。

【13】1— 一位手,右脚在前五位,半蹲。

2— 上肢保持舞姿不变,下肢起直。

3— 立半脚尖。

4— 落脚后跟成右脚在前五位,半蹲。

Da 五位起跳。

5— 落左脚,前五位蹲。

6—8 起直。

【14】1—5 反面重复 [13] 1—5动作。

6—7 起直。

8— 左腿半蹲,同时右腿后小吸腿。

【15】1—8 碎步向右原地自转至八点,同时小七位手配合,手心向下,目视右手。

【16】1—4 体向八点,左腿半蹲,右脚向前点地,同时二位手配合,目视右手。

5—8 经四位半蹲移重心至右脚,双腿起直,同时左手于右胯前,手心向内,右手至二点中上位,手心向外,目视右手。





第二节 古典舞身韵训练

一、概述

身韵是中国古典舞的主要课堂训练内容。身韵训练主要以“手、眼、身、法、步”作为基本动作要素,以“形、神、劲、律”为主要训练目的,体现中国古典舞的独特魅力。

所谓形,即外在动作,包含各种姿态及各种动作的运动线路。中国古典舞在体态上强调“拧、倾、圆、曲”的曲线美和“刚健挺拔、含蓄柔韧”的内在气质。要体现舞蹈体态及造型的

曲线美必须具有相应的素质能力,身韵训练从“头、颈、胸、腰、胯”到“肩、肘、腕、臂、掌”以及“膝、踝、脚、步”的练习体现了这种特定的要求和规范。

所谓神,即神韵、神采。在中国的艺术精神里,神韵是一个非常重要的概念。早在两千多年前,庄子就提出了“形神兼备”的美学思想。身韵在训练形体的同时,更强调舞蹈神韵,强调内心情感的表达。在形与神的关系中,神居于中心位置,“以神领形,以形传神”正是身韵训练中“韵”的体现。可以说,没了神韵就没了中国古典舞。没了内心情感的激发和带动,也就失去了中

国古典舞最重要的光彩。

所谓劲,就是力的变化,包含着力的轻重、缓急、强弱、长短、刚柔等关系,也就是舞蹈动作的内在节奏和力度处理。比如舞蹈动作中的“动中之静”或“静中之动”,都是靠“劲”的得当运用才得以表现的。它更多地体现在舒而平缓、紧而不乱、自由而又有规律的“弹性”节奏中。“身韵”就是要培养舞蹈者在做动作时力度的运用,并在动作中表达出来,这就需要掌握并懂得运用“劲”。

所谓律,就是动作本身的运动规律和节奏。一般说“顺”是律中之“正律”,也就是说动作通过“顺”似乎有行云流水、一气呵成之感。古典舞中还有“反律”的存在,也就是我们经常提到的“逢冲必靠、欲左先右、逢开必合、欲前先后”的运动规律,正是这些特殊的规律产生了古典舞的特殊审美性。

中国古典舞表演之所以具有审美价值和艺术魅力,是因为体现了“形、神、劲、律”的高度融合,这也正是中国古典舞身韵训练的重要目的。

古典舞身韵教材包含了古典舞基本的头眼位置、基本的手形脚形、动律元素、基本舞姿及各种步伐的运用等。本节从单一元素训练入手,到有选择的多元素组合训练,合理编排古典舞身韵素材,最终通过表演性组合表现古典舞身

韵的精髓,体味古典舞的韵律美,丰富肢体语言,增强肢体的艺术表现力。

广大中老年朋友由于年龄的原因,肌肉弹性和柔韧性降低,所以在身韵训练中不追求技术和技巧性,而侧重对古典舞风格和审美能力的训练。

二、基本训练元素

(一) 头眼训练

1. 头的位置

(1) 正中位

【做法】头垂直,眼平视前方。

(2) 中上位

【做法】在正中位的基础上,向上抬头45度。

(3) 中下位

【做法】在正中位的基础上,向下低头45度。

(4) 左转位(图2-40)

【做法】在正中位的基础上,向左转动45度。

(5) 右转位

【做法】在正中位的基础上,向右转动45度。

(6) 左偏位

【做法】在正中位的基础上,向左侧倒头约45度。

(7) 右偏位(图2-41)

【做法】在正中位的基础上,向右侧倒头约45度。



图2-40 左转位



图2-41 右偏位

2. 眼的位置

(1) 正中位 (图2-42)

【做法】眼平视前方。

(2) 正上位 (图2-43)

【做法】在正中位的基础上, 视线向上45度。

(3) 正下位 (图2-44)

【做法】在正中位的基础上, 视线向下45度。

(4) 左中位 (图2-45)

【做法】在正中位的基础上, 头向左转45度, 眼平视前方。

(5) 左上位 (图2-46)

【做法】在左中位的基础上, 抬头45度向上看。

(6) 左下位 (图2-47)

【做法】在左中位的基础上, 低头45度向下看。

(7) 右中位 (图2-48)

【做法】在正中位的基础上, 头向右转45度, 眼平视前方。

(8) 右上位 (图2-49)

【做法】在右中位的基础上, 抬头45度向上看。

(9) 右下位 (图2-50)

【做法】在右中位的基础上, 低头45度向下看。



图2-42 正中位



图2-43 正上位



图2-44 正下位



图2-45 左中位



图2-46 左上位



图2-47 左下位



图2-48 右中位



图2-49 右上位



图2-50 右下位

3. 头眼运动线

(1) 左右横线

【做法】头在水平面上做左、右横向的运动路线。

(2) 上下直线

【做法】头沿垂直轴做仰头、低头或低头、仰头的运动路线。

(3) 上弧线

【做法】(以右为例)头从右上位经正上位到左上位仰头的运动路线。

(4) 下弧线

【做法】(以右为例)头从右下位经正下位到左下位低头的运动路线。

(二) 上肢训练

1. 手形



图2-51 单指



图2-52 剑指



图2-53 空心拳

(1) 单指 (图2-51)

【做法】食指伸直上翘,大拇指与中指弯曲,轻捏在一起,其余手指自然弯曲,靠拢中指。

(2) 剑指 (图2-52)

【做法】食指、中指靠拢伸直,大拇指与无名指及小指弯曲,轻捏在一起。

(3) 空心拳 (图2-53)

【做法】大拇指与食指、中指轻捏在一起,其余手指弯曲,靠拢中指,半握拳,掌心留空。

(4) 兰花指 (图2-54)

【做法】手指伸直上翘,大拇指伸直靠拢中指,其余四指张开。



(1)



(2)

图2-54 兰花指

2. 腕的训练

(1) 提腕 (图2-55)

【做法】手成兰花指,手腕上提,手心向外。



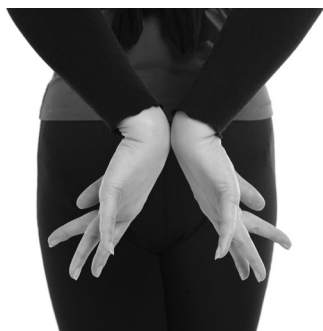
图2-55 提腕

(2) 压腕 (图2-56)

【做法】手成兰花指,手腕下压,成立掌。



图2-56 压腕



(1)



(2)



(3)



(4)

图2-57 小五花

(3) 盘腕

【做法】在兰花指的基础上,由手指带动手腕,做划“8”字绕圆运动。可分为由里向外的外盘腕,由外向里的里盘腕。

(4) 小五花 (图2-57)

【做法】(以右为例)在兰花指的基础上,双手腕背对,以双手腕为轴,右手做外盘腕,同时左手做里盘腕,转动360度。

3. 肘的训练

(1) 小三节

【做法】在兰花指的基础上,由手腕带动指关节一节一节的提压过程。

(2) 大三节

【做法】手臂从肩部由肘关节带动小臂到手腕,到指关节一节一节的提压过程。

4. 手臂训练

(1) 手位



图2-58 自然位

① 自然位 (图2-58)

【做法】双手在身体两侧自然下垂。



图2-59 背手位

② 背手位 (图2-59)

【做法】双手兰花指, 手背在腰部的后下方, 掌心朝外, 双肘略向内夹。



(1) 单山膀



(2) 双山膀

图2-60 山膀

③ 山膀 (图2-60)

【做法】(以右为例) 右手为兰花指, 抬于体侧, 与肩平行, 手臂向内成弧线, 手心向外。



图2-61 按掌

④ 按掌 (图2-61)

【做法】(以右为例) 右手兰花指, 压腕按于胸前, 屈臂架肘, 手心向下。



图2-63 提襟

⑤ 托掌 (图2-62)

【做法】(以右为例) 右手兰花指, 右臂成弧线托于头顶前上方, 手心向上, 指尖向里, 小臂略屈。



(1)单托掌

⑥ 提襟 (图2-63)

【做法】手臂成弧线下垂, 肘略架起, 手握空心拳至胯旁。



图2-64 顺风旗

⑦ 顺风旗 (图2-64)

【做法】(以右为例) 左手做山膀, 右手做托掌, 头与左手同向。



(2)双托掌

⑧ 山膀按掌 (图2-65)

【做法】(以右为例) 右手做山膀, 左手做按掌。



图2-65 山膀按掌

图2-62 托掌



图2-66 托按掌

⑨ 托按掌 (图2-66)

【做法】(以右为例) 右手做托掌, 左手做按掌。



图2-67 摊掌

⑩ 摊掌 (图2-67)

【做法】(以右为例) 右手兰花指, 由手指带动向里绕腕, 手心冲上, 手指冲下。



图2-68 斜托掌

⑪ 斜托掌 (图2-68)

【做法】(以右为例) 在右顺风旗的位置上, 双手手心向上。



图2-69 扬掌

⑫ 扬掌 (图2-69)

【做法】(以右为例) 右手兰花指, 手臂在头顶斜上方约45度, 手心向上, 指尖向外。



(1)



(2)

图2-70 摇臂

(2) 摇臂 (图2-70)

【做法】(以右为例) 右手兰花指, 手臂在体侧做由前至后或由后至前的立圆, 上身配合手臂做横拧。



图2-71(1) 小双晃手

(3) 双晃手

① 大双晃手

【做法】双手单指或兰花指, 自然下垂, 以肩关节为轴, 由手腕带动, 双手从左至右划立圆, 手至头上方向外翻腕。

② 小双晃手 (图2-71)

【做法】以肘关节为轴, 在胸前做大双晃手的路线。



图2-71(2) 小双晃手



(1)



(2)



(4)



(3)

(4) 云手 (图2-72)

【做法】双手兰花指保持一定距离在身前交错做上下“8”字盘腕运动, 双手配合的感觉如同在胸前揉抚一个圆球。云手可分为小云手、中云手和大云手 (图中展示为大云手的运动路线)。

(5) 盖手

【做法】(以右为例) 右手为兰花指, 由手腕带动, 自身体右侧经山膀到托掌, 手心冲下, 做自上向下按的动作。

图2-72 云手



图2-73 上穿手

(6) 穿手

① 上穿手 (图2-73)

【做法】(以右为例) 双手兰花指, 自然下垂, 左手自体旁弧线向上, 经托掌变按掌向下至胸前, 同时右手手心向内, 由指尖带动手臂向上穿手。

② 斜上穿手

【做法】(以右为例) 双手兰花指, 自然下垂, 左手自体旁弧线向上, 经托掌变按掌向下至胸前, 同时右手由指尖带动手臂向斜上穿手, 身体也随手臂方向略微倾斜。

③ 平穿手

【做法】(以右为例) 双臂屈肘贴于肋旁, 指尖向前, 手心向上; 右手指尖带动手臂, 向前平行穿手至右臂伸直, 同时左手由肘带动手臂向后撤, 左右交替。

(三) 躯干训练

1. 腰的元素

(1) 提、沉 (图2-74)

【做法】双腿盘腿而坐, 双手搭膝。提, 在躯干和气息完全松弛的基础上, 从小腹处依次经尾椎、腰椎、胸椎、颈椎、头一节一节向上提, 直至后背全部拉直; 沉, 从小腹处依次经尾椎、腰椎、胸椎、颈椎、头一节一节往下沉, 直至后背完全松弛。

(2) 冲 (图2-75)

【做法】(以右为例) 双腿盘腿而坐, 双手搭膝, 由右胸带动上身向二点平移。



图2-74(1) 提



图2-74(2) 沉



图2-75 冲



图2-76 靠

(3) 靠 (图2-76)

【做法】双腿盘腿而坐，双手搭膝，由左后肋侧带动上身向六点移动。



图2-77 含

(4) 含 (图2-77)

【做法】双腿盘腿而坐，双手搭膝，加强沉的动作，含时背成半圆形，向后靠，含胸，低头。



图2-78 腆

(5) 腆 (图2-78)

【做法】双腿盘腿而坐，双手搭膝，在提的基础上，胸在水平面上向前腆出，做“迎风”的姿态。



图2-79 仰

(6) 仰 (图2-79)

【做法】双腿盘腿而坐，双手搭膝，在提的基础上，双肩向后展开，胸部向上腆，仰头。



图2-80 移

(7) 移 (图2-80)

【做法】(以右为例) 双腿盘腿而坐，双手搭膝，腰在水平面上向右移动。



图2-81 横拧

(8) 横拧 (图2-81)

【做法】双腿盘腿而坐，双手搭膝，腰在垂直轴上做左右回旋运动。

(9) 旁提 (图2-82)

【做法】(以右为例) 双手兰花指背手位, 在沉的基础上, 由右旁肋带动上身, 做自下而上提的弧线运动。

(10) 平圆

【做法】(以右为例) 面向一点, 双手搭膝, 臀部保持不动, 以腰为轴, 做冲、移、靠、含、腆的水平圆线运动。

(11) 立圆

【做法】小八字步, 双手搭膝, 臀部保持不动, 以胸腰为轴, 从右旁经上弧线做垂直的圆线运动。

(12) 八字圆

① 前八字圆

【做法】(以右为例) 小八字步, 双手兰花指叉腰, 以腰为轴, 右肩带动上身从后做上弧线至前方, 同时左肩从前做下弧线至后方, 以腰肌发力做横“8”字形弧线扭动。

② 后八字圆

【做法】(以右为例) 小八字步, 双手兰花指叉腰, 以腰为轴, 右肩带动上身从前做上弧线至后方, 同时左肩从后做下弧线至前方, 以腰肌发力做横“8”字形弧线扭动。



图2-82 旁提



图2-83 勾脚

(13) 风火轮

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚向七点横移一步, 略宽于肩, 双山膀手, 右手下弧线经体前向七点划立圆, 同时左手上弧线经体后向三点划立圆, 右左交替, 通过配合腰的横拧、敞仰、倾伏的连贯动作而形成立圆运动。



图2-84 绷脚

(四) 下肢训练

1. 脚形

(1) 勾脚 (图2-83)

【做法】脚尖用力向上勾, 脚跟向外蹬出。

(2) 绷脚 (图2-84)

【做法】五个脚趾并拢做“屈”的动作, 脚背顺脚尖的方向往远、往下绷到末梢。

(3) 抻脚 (图2-85)

【做法】(以右为例) 绷脚向内侧抻。



图2-85 抻脚

2. 脚的位置



图2-86 撇脚

(4) 撇脚 (图2-86)

【做法】在勾脚的基础上, 由脚尖带动踝关节向外撇。



图2-87 正步

(1) 正步 (图2-87)

【做法】双脚靠拢, 脚尖冲前, 重心在双脚上。



图2-88 小八字步

(2) 小八字步 (图2-88)

【做法】在正步的基础上, 双脚脚跟靠拢, 脚尖向二、八方向打开, 重心在双脚上。



图2-89 前点步

(3) 点步

① 前点步 (图2-89)

【做法】(以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚尖向正前方点地, 脚外开。



图2-90 旁点步

② 旁点步 (图2-90)

【做法】(以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚尖向右旁点地。



图2-91 丁字步

(4) 丁字步 (图2-91)

【做法】(以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚脚跟贴于左脚脚窝处, 重心在双脚上。



图2-92 踏步

(5) 踏步 (图2-92)

【做法】 (以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚沿左脚脚跟斜后方擦出, 脚掌踩地, 重心在左脚上。



图2-93 绷踏步

(6) 绷踏步 (图2-93)

【做法】 (以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚沿左脚脚跟斜后方擦出, 脚尖绷点地, 重心在左脚上, 右脚是虚点地。



图2-94 大掖步

(7) 大掖步 (图2-94)

【做法】 (以右为例) 在右踏步的基础上, 右腿往左旁撤一大步, 伸直, 绷脚点地, 同时左腿蹲, 重心在左脚上, 上身拧向一点, 后背和右腿成一斜线, 身体前倾。



图2-95 弓箭步

(8) 弓箭步 (图2-95)

【做法】 (以右为例) 在右丁字步的基础上, 左腿向后撤出, 右腿蹲, 膝盖弯曲成90度, 小腿与地面垂直, 左腿绷直, 脚尖向外, 重心在两腿之间, 身体直立, 肩与胯在一个垂直面上对着右脚方向。可分为前弓箭步和旁弓箭步。

(9) 马步

【做法】 (以右为例) 在右丁字步的基础上, 右腿向三点横移, 略宽于肩, 双膝弯曲至45度, 重心在双脚上。

3. 步伐

(1) 圆场 (图2-96)

【做法】双手兰花指背手, 脚在正步位的基础上, 屈膝, 左右脚以半脚的距离交替向前行进, 经过脚跟至脚掌做抬压动作。

【要求】两膝微并, 膝盖保持松弛。



图2-96 圆场

(2) 花梆步

【做法】在正步位的基础上, 立半脚尖, 双手兰花指背手, 双膝靠拢并微屈, 左右交替抬脚掌, 向前、旁、后方位移动。

(3) 慢步

【做法】在圆场的基础上, 把脚步幅度放大, 节奏放慢。

(4) 摆步 (图2-97)

【做法】(以右为例) 在小八字步的基础上, 右脚由绷脚经过撇脚至左脚前, 全脚着地, 同时重心移至右脚。



图2-97 摆步

三、组合

(一) 元素组合

1. 元素组合(1)

🎵 音乐: 慢板, 18×8拍。

🎵 元素: 提、沉、冲、靠、含、腆、仰、移、云间转腰。

🎵 准备姿态: 体向一点, 盘腿坐于地面, 双手放松搭于膝上, 目视一点正中位。

🎵 [准备拍] 1—4 保持准备姿态不动。

5—8 沉。

【1】1—4 提。

5—8 沉。

【2】1—8 重复 [1] 1—8动作。

【3】1—4 提。

5—8 仰。

【4】1—4 收回准备姿态。

5—8 沉。

【5】1—4 提。

5—8 腆。

【6】1—4 收回准备姿态。

5—8 沉。

【7】1—4 提。

5—8 身体向右旁移。

【8】1—4 回正。

5—8 身体向左旁移。

【9】1—4 回正。

5—8 沉。

【10】1—8 向右划平圆, 一次。

【11】1—8 向左划平圆, 一次。

【12】1—2 体向一点, 提, 同时右手提至体旁, 手心向上, 目视二点正中位。

3—4 体向二点, 冲, 同时右大臂不动, 小臂上弧线划至胸前按掌, 目视二点正中位。

5—7 手原路返回, 身体经提到靠。

8— 沉, 手回准备姿态。

【13】1—7 反面重复 [12] 1—7动作。

8— 身体向左拧腰, 含胸, 右手左胯前, 左手背手。

【14】1—3 身体先提, 然后向右拧至三点, 双手经上弧线至双山膀。

4— 含, 双手落至左手右胯前, 右手背手。

5—8 反面重复 [14] 1—4动作。

【15】1—6 向右划平圆, 右手平穿手至左手胸前按掌, 右手体侧与肩平行, 手心向上, 身体向前冲。

7— 身体向三点延伸。

8— 含, 双手落至左手右胯前, 右手背手。

【16】1—4 反面重复 [14] 1—4动作。

5—8 重复 [14] 1—4动作。

【17】1—7 反面重复 [15] 1—7动作。

8— 收回准备姿态。

2. 元素组合(2)

🎵 音乐: 慢板, 12×8拍。

🎵 元素: 旁提、小三节、大三节、横拧、平穿手、八字圆、踏步、按掌、盖手。

🎵 准备姿态: 体向一点, 小八字步, 双手兰花指背手, 目视一点正中位。

🎵 [准备拍] 1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—8 旁提,左起左右交替,四拍一次,两次。

【2】1—8 旁提,左起左右交替,同时配合以肘带动做大三节运动,四拍一次,两次。

【3】1—8 重复【2】1—8动作,同时脚下重心左右移动。

【4】1—2 重心移至左脚,左旁提,同时左手由小三节至大三节,右脚旁点地。

3—4 体向一点,右手背手不动,同时左手经盖手至胸前按掌,身体拧向八点,目视八点中上位。

5—7 上肢保持舞姿不变,左转一圈至七点。

8— 体向七点,正步位,双腿屈膝,上身含,同时左手经体前抹至背手,右手兰花指提腕由背手提至体前,至按掌。

【5】1—4 右起横拧平穿手一次。

5—8 右手从左旁经前至右旁,左手随右手路线至胯前,向后划圆至体旁,形成双山膀手位,身体横拧向一点,目视一点正中位。

【6】1—8 体向七点,做腰间平穿手,右起右左交替,四拍一次,两次。

【7】1—6 体向八点,立半脚尖,左起左右交替向八点行进,同时双手握空拳,肩前架肘,手心向前,配合划前八字圆,右起右左交替,二拍一次,做三次。

7—8 左脚向八点上步成右踏步,同时手位不变,腰向左拧至右肩向前,左肩向后。

【8】1—8 体向八点,立半脚尖,右起右左交替向四点后退,同时双手握空拳肩前架肘,手心

向前,配合划后八字圆,右起右左交替,一拍一次,做四次。

【9】1—8 体向二点,反面重复【7】1—8动作。

【10】1—8 体向二点,反面重复【8】1—8动作。

【11】1—4 左手成胸前按掌,右手背手,向左转360度,回至一点。

5—8 右脚向八点上步成左踏步,双手小五花由胸前至左上方,挑胸腰,目视一点正中位。

(二) 舞姿组合

1. 舞姿组合(1)

🎵 音乐:慢板,11×8拍。

🎭 元素:丁字步、兰花指、山膀、按掌、托掌、顺风旗、斜托掌、提襟。

👤 准备姿态:体向二点,目视一点正中位,左脚在前丁字步,双手兰花指背手。

👤 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 下肢保持舞姿不变,右手由背手至山膀,眼随手动。

5—8 保持舞姿不变,眼由二点正中位横看向至八点正中位。

【2】1—4 下肢保持舞姿不变,右手由山膀经下弧线提至胸前按掌,眼随手动。

5— 亮相,目视八点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【3】1—4 下肢保持舞姿不变,右手经下弧线沿体旁提至头顶托掌,眼随手动。

5— 亮相,目视八点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【4】1—4 下肢及右手保持舞姿不变,左手由

背手经山膀提至头顶托掌,形成双托掌,眼随手动。

5—亮相,目视一点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【5】1—4 下肢及右手保持舞姿不变,左手由托掌位切掌至胸前按掌,双手成托按掌。

5—亮相,目视八点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【6】1—4 双手由托按掌经下弧线由胸前抹至胯旁,提至双山膀。

5—亮相,目视一点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【7】1—4 左手保持舞姿不变,右手自山膀位上弧线由体旁、头顶、胸前划圆线至右顺风旗。

5—亮相,目视八点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【8】1—4 下肢保持舞姿不变,左手经下弧线提至胸前按掌,同时右手落至山膀,身体向八点前倾。

5—亮相,目视八点正中位。

6—8 保持舞姿不变。

【9】1—4 下肢保持舞姿不变,双手胸前做由左至右小双晃手一次,双手伸直提至八点方向,双手手心向下,右手在上,左手在下交叉。

5—6 左手山膀位不动,右手经下弧线形成斜托掌。

7—8 亮相,目视八点正中位。

【10】1—4 下肢保持舞姿不变,双手手心向上,提至头顶上方。

5—6 双手手心向内,由体前交叉经下弧

线至胯旁,双手向内盘腕,形成提襟舞姿(右手胯前,左手胯后)。

7—亮相,目视一点正中位。

8—保持舞姿不变。

2. 舞姿组合(2)

④ 音乐:慢板,15×8拍。

④ 元素:盘腕、小五花、花梆步、慢步、顺风旗。

④ 准备姿态:两人一组,站一横排,分别为A、B(A在左,B在右),体向一点,目视正中位,小八字步,双手兰花指背手。

④ 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】—【2】两人同时单手盘腕,同手同脚,右起右左交替行进,四拍一次,前两次与胯平行,后两次与肩平行。

【3】1—8 两人同时双手在体前盘腕,脚下右左交替向前行进,四拍一次,两次,第一次与胯平行,第二次与肩平行。

【4】1—4 体向八点,两人同时向八点上右脚,成左踏步,同时双手头顶盘腕。

5—8 身体右转至一点,双手经头顶上弧线抹向三点落至体旁,同时身体含胸、低头,逆时针转至体向一点,重心移至左脚,形成右后踏步,右手兰花指背手,左手小三节,躯干做旁提。

【5】1—8 体向八点,两人同时右脚上步,成左后踏步,做胸前小五花一次,前四拍提,后四拍含。

【6】1—4 快一倍重复【5】1—8动作。

5—8 快一倍重复【5】1—8动作,一拍提,

一拍含,做两次。

【7】—【8】体向二点,左脚向二点上步,成右后踏步,反面重复【5】—【6】动作。

【9】1—8 两人同时,脚下花梆步,左转一周至一点,同时双手头顶做右手小五花,落至左肩前。

【10】1—3 体向一点,两人同时花梆步向三点移动,同时双手配合做右手胸前小五花。

4— 体向二点,右腿屈膝,左腿绷脚斜前点地,同时上身面向一点,双手停至胸前小五花的舞姿,目视一点正中位。

5—8 体向八点,反面重复【10】1—4动作。

【11】1—8 A脚下花梆步,向左自转至体向三点,双手做胸前右手小五花;同时,B脚下花梆步,向右自转至体向七点,双手做胸前左手小五花。

【12】1—8 两人相对,A慢步,向三点行进,右起左右交替,双手做胸前右手小五花,四拍一次,两次;同时,B慢步,向七点行进,左起左右交替,双手做胸前左手小五花,四拍一次,两次。

【13】1—4 重复【12】1—8动作,四拍一次,做一次,A在右,B在左。

5—8 A体向三点,右起花梆步,向右自转至体向一点,双手做胸前左手小五花;同时,B体向七点,左起花梆步,向左自转至体向一点,双手做胸前右手小五花。

【14】1—8 A左脚向七点上步,形成右踏步蹲,双手体前经右下弧线至右手按掌、左手背手,下右旁腰,目视七点斜上位;B右脚向三点上步,形成左踏步,同时双手自体前经右下弧线至右手胸前按掌、左手托掌,下右旁腰,目视三点斜下位。

3. 舞姿组合(3)

④ 音乐:慢板,8×8拍。

④ 元素:小三节、旁提、双晃手、云手、花梆步、踏步。

④ 准备姿态:胯对四点,体向五点,左踏步,双手兰花指背手左旁提。

④ 【准备拍】1—6 准备姿态,右手由肘带动小三节运动,指尖指向六点。

7—8 含胸,低头,转身至一点,右脚收回,成正步位,右手随身体转动划至体旁。

【1】1—8 下肢保持舞姿不变,双手做自左向右的胸前小双晃手,四拍一次,两次。

【2】1—8 下肢保持舞姿不变,双手做自左向右大双晃手,四拍一次,两次。

【3】—【4】反面重复【1】—【2】动作。

Da— 左脚向二点上步成左前点地,右腿弯曲,重心在右脚上,同时含胸,胸前做小云手。

【5】1—2 体向二点,重心移至左脚,同时上仰。

3—4 体向二点,重心移至右脚,同时含胸。

5—8 体向二点,脚下花梆步,左起左右交替前进,由二点经前小半圆至八点,同时,做右大云手一次。

【6】1—4 体向八点,腰由右旁腰至含胸,左手自四点随腰的方向划至胸前,同时,右手从八点经体前拉至胸前,双手走最大路线。

5—7 左脚向六点上步,成右踏步,重心移至左脚,身体拧向五点成右旁提,左手小三节,向三点延伸。

8— 右脚向四点上步成右前点地,左腿弯

曲,重心在左脚,同时含胸。

【7】1—4 体向四点,反面重复 [5] 1—4动作。

5—8 体向四点,脚下花梆步,右起右左交替前进,由四点经后小半圆至六点做左大云手一次。

【8】1—4 体向六点,腰由右旁腰至含胸,右手自二点随腰的方向划至胸前,同时,左手从六点经体前拉至胸前,双手走最大路线。

5—8 右脚向八点上步成左踏步,同时,右手以肘带动做小三节运动,手指向二点中下位,手眼同向。

4. 舞姿组合(4)

🎵 音乐: 慢板, 4×8拍+3×12拍。

🎵 元素: 摊掌、按掌、摇臂、盘腕、踏步、穿手、大掖步、马步、风火轮、花梆步。

🎵 准备姿态: 体向三点, 小八字步, 双手兰花指背手。

🎵 【准备拍】1—6 保持准备姿态不动。

7—8 下肢保持姿态不动, 含胸, 低头, 吐气。

【1】1—8 上左脚, 右腿跟回至正步位, 同时左摇臂, 四拍一次, 两次, 三、七拍翻腕。

【2】1—8 下肢保持舞姿不变, 上肢反面重复 [1] 1—8动作。

9—12 摇臂, 左起左右交替, 两拍一次, 两次。

【3】1— 转向一点, 左脚向七点横移, 右脚跟至左脚后, 成右踏步蹲, 含胸, 同时左上穿手准备。

2—4 左上穿手一次。

5—8 重复 [3] 1—4动作。

【4】1— 双脚轻跳至二点, 正步半蹲, 上身微含, 同时左上穿手准备。

2— 体向二点, 双脚原地轻跳, 成左脚前点步, 左手向七点正上位, 斜上穿手一次, 眼随左手方向。

3—6 左脚后撤至左踏步, 身体由仰到右旁腰, 双脚碾动, 带动身体留腰经五点转向一点。

7— 左脚向二点上步成右大掖步, 同时, 双手体旁摊掌, 与肩持平, 腆右腮, 目视一点正中位。

8— 保持舞姿不变。

9— 体向一点, 重心移至右脚, 左脚向七点横移, 成马步, 同时, 身体前倾, 低头, 左手由肘带动手臂自胸前拉向七点, 成体前屈肘, 右手保持舞姿不变。

10— 体向七点, 左腿伸直, 右腿伸直, 绷脚前点地, 脚尖指向七点, 重心在左腿上, 身体后仰, 同时左手从七点经上弧线划立圆至三点正中位, 右手从三点经下弧线划立圆至七点中上位, 目视七点中上位。

11— 重心移至右脚, 体向一点, 上左脚成正步位, 同时右手经上弧线至三点正中位, 左手经下弧线至七点正中位, 仰头。

12— 保持舞姿不变。

【5】1—4 体向一点, 下肢保持舞姿不变, 双手做左风火轮一次。

5—8 脚下花梆步, 同时左起立翻身一次。

【6】1—4 反面重复 [4] 9—12动作。

5—8 快一倍反面重复 [5] 1—8动作。

9—12 体向八点,右脚向八点上步成左大掖步,上身前倾拧向一点,同时左手胸前按掌,右手山膀,目视八点正中位。

(三) 步伐组合

► 音乐: 慢板, 22×8拍。

► 元素: 摆步、圆场、慢步、花梆步、摊掌、按掌、摇臂、顺风旗。

► 准备姿态: 六人两排, 三人一排成为A排、B排。A排在舞台左后区, 体向二点, 小八字步双手兰花指背手, 成一斜排。B排在舞台右后区, 体向八点, 成一斜排。

► 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】—【3】 上肢保持舞姿不变, A排摆步, 左起左右交替向二点行进, 四拍一次, 六次。同时B排摆步, 右起右左交替向二点行进, 四拍一次, 六次。

【4】1—8 上肢保持舞姿不变, A排圆场, 由排头带领自转360度向七点方向行进成一横排, 每人依次经过相同路线。B排反方向, 路线、动作相同。最后, A排在前, B排在后, 两横排对齐。

【5】—【6】 上肢保持舞姿不变, 两排同时慢步向一点行进, 右起右左交替, 四拍一次, 四次。

【7】1—8 两排同时慢步向一点行进, 右起右左交替, 一拍两次, 同时, 双手手心向上自身体两侧抬至斜上方, 最后两拍身体沉, 双手随身体自然落至体旁。

【8】1—8 两排前后两人对齐, 左起圆场顺时针经弧线交换位置, 同时, 双手头顶小五花落至

背手。

【9】1—4 两排同时体向一点, 上肢保持舞姿不变, 原地花梆步, 右起右左交替, 一拍一次, 四次。

5—8 两排同时体向一点, 原地花梆步, 右起右左交替, 同时配合提沉动律, 一拍两次, 八次。

【10】1—8 重复【9】1—8动作

【11】1—3 两横排整体花梆步向三点移动, 左起左右交替, 一拍两次, 同时, 双手自体旁抬起成斜下位, 手心向上。

4— 左脚勾脚吸至右小腿处, 双手在体旁摊掌。

5—7 两横排整体花梆步向七点移动, 左起左右交替, 一拍两次, 同时, 双手下弧线提至胸前。

8— 右脚勾脚吸至左小腿处, 双手胸前交叉, 手背相对。

【12】1—3 两横排整体花梆步向三点移动, 同时, 双手经下弧线向上抬起。

4— 左脚向二点绷脚点地, 双手成右手在上顺风旗。

5—7 两横排整体花梆步向七点移动, 同时, 双手自体前划圆线。

8— 左脚向一点绷脚点地, 双手成左手在上顺风旗。

【13】1—8 两排同时立半脚尖, 逆时针自转至体向八点。左手按掌, 右手背手, 目视左斜下位。

【14】1—8 A排, 花梆步向二点前进, 双手摇臂, 右起右左交替, 四拍一次, 二次, 手眼同向。B排,



花梆步向六点后退,双手摇臂,右起右左交替,四拍一次,二次,手眼同向。

【15】1—8 A排,花梆步向八点行进时,双手摇臂,右起右左交替,四拍一次,二次,手眼同向。B排,花梆步向四点后退,双手摇臂,左起左右交替,四拍一次,二次,手眼同向。

【16】1—8 反面重复【13】1—8动作,转至体向八点。

【17】两排同时上肢保持舞姿不变,圆场,顺时针走成一个大圆。

【18】1—8 在大圆上,每间隔一人向前,另一人向后,圆场前进或后退交叉,双手大摇臂,右起右左交替,四拍一次,两次向前,两次向后。

【19】1—4 在圆上立半脚尖,右手按掌,左手背

手,顺时针自转360度。

5—8 上肢保持舞姿不变,圆场,顺时针转成A、B两排,A排左前,B排左后,两排同时体向一点,右手经下弧线背手。

【20】1—8 两横排同时上肢保持舞姿不变,圆场,向一点行进,右起右左交替,两拍一次,四次。

【21】1—4 A排中间一人向前,两旁的人收缩圆场,一拍两次,右起右左交替,双手经体旁抬至与肩持平,手心向上,形成三角队形。

5—8 体向一点,左脚向一点上步,重心移至右脚,成左踏步。双手自体前交叉划圆,成左手在上顺风旗,目视二点斜上位。亮相,形成第一排深蹲,第二排半蹲,第三排直立。



第三章

中国汉族 民间舞蹈

汉族是我国人口多、分布范围广的民族。汉族民间舞蹈与农耕生活相结合,内容丰富,形式多样,包括秧歌、灯舞、龙舞、狮舞、高跷等形式。汉族民间舞蹈大多手持道具、载歌载舞,表现了人们对美好生活的期盼。同一舞蹈种类有着不同的风格,如秧歌这一汉族代表性的民间舞蹈就有东北秧歌、山东秧歌、陕北秧歌和河北秧歌之分。我们在本章选取了大家熟悉和常见的东北秧歌、海阳秧歌和胶州秧歌作为教材内容,学习汉族民间舞蹈的动作元素和风格特点。



第一节 东北秧歌

一、概述

东北秧歌是在我国东北地区民间舞蹈的基础上,广泛吸收辽南高跷、地秧歌、二人转等艺术形式中的舞蹈成分形成的一种民间舞蹈样式。受东北地区山川、气候的影响,东北人形成了勇敢、粗犷、乐观的性格特点,东北秧歌体现了色彩浓郁、线条粗犷的审美取向。东北人的性格和审美习惯赋予东北秧歌纯朴而豪放的灵性和风情。

东北秧歌以“稳中有浪、浪中有美、美中有俏、俏中有哏”为其主要艺术风格,把充满“艮”劲的动律和“稳、浪、俏”的特征结合在一起,形成了走、扭、跳、跑等变化多样的舞步和多种多样的舞蹈队形,把东北地区人们火辣、热情、质朴和刚柔并济的性格特点以及生活面貌展现得淋漓尽致。

东北秧歌以上下动律、前后动律、划圆动律为主,结合扇子、手巾花的技巧和脚下步伐、鼓相的运用,使其动作既哏又俏,既稳又浪,刚柔并济。东北秧歌的音乐也有其特色,主要以唢呐演奏和打击乐为主,特别是鼓点的运用,烘托出热烈的气氛。唢呐演奏既能够表现火爆、泼辣、热烈、奔放的情绪,又能表现欢快、俏皮和抒情的特点。锣鼓的伴奏,为东北秧歌所特有的哏劲、泼辣劲、美劲增添了不少声色。

东北秧歌的训练以地秧歌的基本动律、手巾花、步伐和鼓相为主要内容,从元素入手,到有选择的多元组合训练,凝炼出东北秧歌的素材,最终通过表演性组合训练使中老年朋友在学习过程中抒发美、展现美、愉悦身心。通过不同手巾花的用法,使学员们感受俏皮、滑稽、幽默的情绪。通过上下动律、前后动律、划圆动律以及前踢步、后踢步、颤步、顿步、十字步的步伐训练,使学员掌握东北秧歌“哏、俏、稳、浪、颤”的韵律特点。



(1)



(2)

图3-1 全把握巾



图3-2 单指贴巾



(1)



(2)

图3-3 握巾角

二、基本形态

1. 手巾花拿法

(1) 全把握巾 (图3-1)

【做法】五指握住手巾。

(2) 单指贴巾 (图3-2)

【做法】四指握住手巾, 食指伸出贴于手巾。

(3) 握巾角 (图3-3)

【做法】五指握住手巾的一角。

2. 手位

(1) 叉腰位 (图3-4)

【做法】双手半握拳, 大拇指向后叉于腰旁, 手腕贴于腰旁, 胳膊肘向前微倾。

(2) 双护头 (图3-5)

【做法】双手在头两侧, 手臂向前弯曲, 手心向上, 压腕。

(3) 双推山 (图3-6)

【做法】双臂在胸前并拢微屈, 左臂低于右臂, 压腕立掌, 手心向前。



图3-4 叉腰位



图3-5 双护头



图3-6 双推山



图3-7 扶鬓位

(4) 扶鬓位 (图3-7)

【做法】右手立掌压腕在右鬓前, 手心向内, 左手靠肘立掌压腕, 手心贴在右小臂处。



图3-8 前臂位

(5) 前臂位 (图3-8)

【做法】双臂平伸于体前, 压腕, 手心向前。



图3-9 旁臂位

(6) 旁臂位 (图3-9)

【做法】双手体旁伸直, 与肩平行, 手心向外。



图3-10 小燕展翅位

(7) 小燕展翅位 (图3-10)

【做法】双手在体旁斜下位, 手心向下, 压腕翘指。



图3-11 肩前位

(8) 肩前位 (图3-11)

【做法】双手屈臂架于肩前, 手心向前, 压腕。



图3-12 大双臂位

(9) 大双臂位 (图3-12)

【做法】(以右为例) 右手压掌至头顶, 左手屈臂至胸前, 手心向前。

3. 脚位

(1) 正步位

【做法】双脚并拢，脚尖冲前。

(2) 小八字位

【做法】双脚脚跟并拢，脚尖向外微打开。

(3) 前点地步 (图3-13)

【做法】(以右为例) 左脚在后，右脚在前，脚掌点地，同时双膝半蹲。



图3-13 前点地步

(4) 踏步位

【做法】(以右为例) 左脚在前，右脚在后点地，右膝盖藏在左膝盖窝处。

(5) 大掖步

【做法】在踏步位的基础上，后腿向后撤一大步，同时前腿半蹲，上身向旁前倾45度。

4. 基本体态 (图3-14)

在正步位的基础上，双手叉腰位，手肘向前微倾，重心在前脚掌上，有前倾的感觉。



图3-14 基本体态

三、基本动作

1. 动律

(1) 上下动律

【做法】在基本体态的基础上，以腰发力交替带动两肋做上下弧线扭动，重拍在下。

【要求】两拍一次或一拍一次完成。

(2) 前后动律

【做法】在基本体态的基础上，以腰发力带动身体做前后交替运动，重拍向后。

【要求】两拍一次或一拍一次完成。

(3) 划圆动律

【做法】(以右为例) 在基本体态的基础上, 以腰为轴, 右肩带动右肋从后经上弧线运动至前方, 同时左肩带动左肋从前经下弧线运动至后方(将上下动律、前后动律连贯起来), 形成以腰肌发力做横“8”字形弧线运动, 重拍在下。

【要求】可分为四拍一次或两拍一次完成。

(4) 点绕起范的单扶肘

【做法】左脚起侧踢步, 同时双手交替从后向前划立圆, 配合划圆动律, 含胸收回至扶鬓位。

【要求】一个八拍完成。

2. 手巾花

(1) 绕花

【做法】握巾, 以腕为轴, 以指带腕, 迅速向内翻转, 带动手巾里绕一圈; Da拍绕巾, 重拍压腕。

(2) 片花

【做法】(以右为例) 以腕为轴, 右手五指并拢, 带动手巾从右经上向左经里掏出, 绕一个平圆花。

(3) 蝴蝶花

【做法】双手腹前交叉里绕花一次, 再经下弧线至小燕展翅位绕花一次。

(4) 里外绕花

【做法】以手为轴, 依次完成挑、绕、压、甩四个腕部动作。

【要求】Da拍绕, 一拍压、甩, 里绕时呈现出立圆的滚动, 动作要有连续性。

(5) 捅花

【做法】双手在一侧腋下绕花一次, 快速顺身体一侧向下捅。

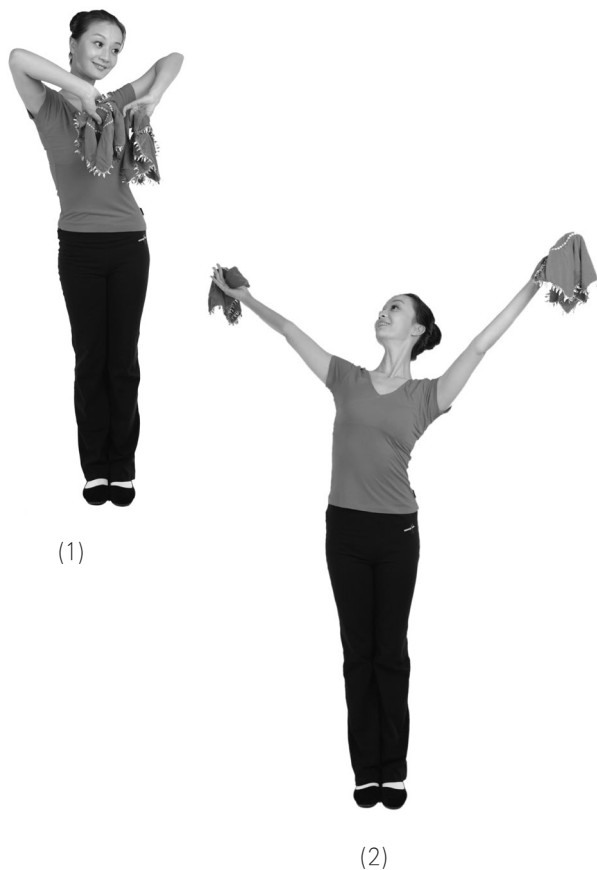


图3-15 蚌蛤花

(6) 蚌蛤花 (图3-15)

【做法】体向一点, 双手手心向上由旁至头顶里绕花一次, 同时身体拧向八点; 双手迅速落至胸前屈臂架肘, 双手手心向外, 指尖相对; 向外绕花, 连续两次至头顶, 掌心相对, 同时身体转向一点; 上分手, 落于旁臂手位, 掌心向上, 上身微仰, 拧向二点。

(7) 体旁里外缠花 (图3-16)

【做法】在正步位的基础上, 右脚向八点大掖步, 上身前倾, 同时双手下弧线向内缠花至旁臂位, 与身体成一直线; 收回时, 下肢后移至前点地位, 重心在后, 同时双手向外缠花, 至手腕贴于体旁, 手心向上。

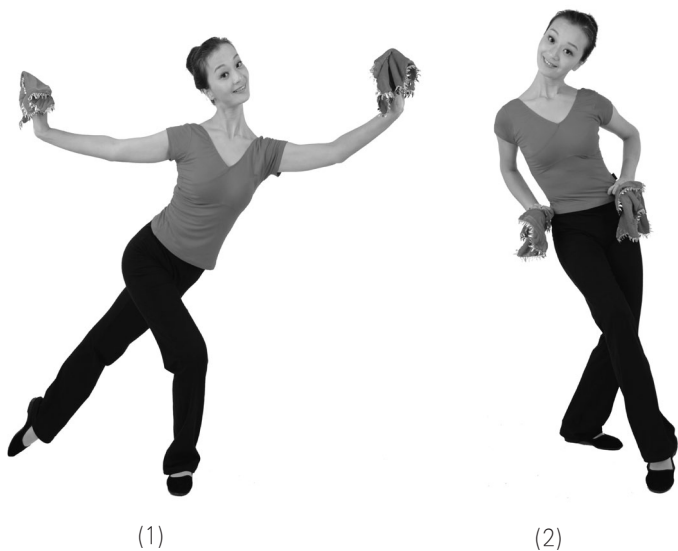


图3-16 体旁里外缠花

(8) 肩前花

【做法】在肩前位上绕花一次。

(9) 甩搭巾

【做法】(以右为例) 左脚向右前上一步, 同时右手向左胯前甩巾; 右脚向左前上一步, 同时左手向右胯前甩巾; 左脚向左斜后撤一步, 同时右手在右肩前搭巾; 右脚向右斜后撤一步, 同时左手在左肩前搭巾。

(10) 顶转花

【做法】食指顶在手巾中央, 匀速转动, 手巾在水平面旋转。

(11) 小燕展翅位绕花

【做法】双手在小燕展翅位, 做绕花, 手臂随之起伏, 重拍在下。

【要求】手臂的起伏不要太大。

(12) 体旁绕花

【做法】双手打开至旁臂位, 做绕花。

(13) 小交替花

【做法】(以右为例) 右手由斜下方经上弧线至胸前绕花一次, 同时左手在体旁斜下方, 左右交替进行。

(14) 大交替花

【做法】(以右为例) 右手由旁至头上绕花一次, 同时左手握巾, 拉至旁臂手位; 右手经过右方, 立圆抹下, 同时左手顺势落下, 左右交替进行。

3. 步伐

(1) 前踢步

【做法】(以右为例) 在正步位的基础上, 两腿同时微屈, 重心移至左脚, 右脚勾脚向前踢出15度, 原路快速收回。

【要求】踢出要快, 落地要实。

(2) 侧踢步

【做法】(以右为例) 在正步位的基础上, 以脚的内侧发力, 脚跟靠拢, 右脚尖打开向侧踢起, 同时双膝微屈; 落右脚跟, 双膝微伸, 右脚尖经上弧线落回原位。

(3) 后踢步

【做法】(以右为例)在正步位的基础上,两腿同时微屈,右脚向后,勾脚快踢,重拍在下。

(4) 颤步双花

【做法】在正步位的基础上,双脚稍踮起,向前上左脚,以脚腕提压带动双膝每拍屈伸颤动一次。第一拍踏一步,颤膝;第二拍左脚落脚跟屈膝,同时右小腿迅速向后踢出并收回,颤两次,重拍在下,双手在身体一侧与肩平行,做两次绕花,眼随手的方向。

(5) 顿步缠花

【做法】在正步位的基础上,双膝微屈,左小腿轻微后提迅速上步,双膝伸直,右脚跟略提起,重拍在下,同时双手架于身体两侧,屈臂成90度,做缠花。缠花是手腕带动手指由外向里缠巾,或由里向外缠巾。

【要求】缠花三指夹巾,力求碎而快。

(6) 跳踢步

【做法】在正步位的基础上,起跳落地于左脚,同时双膝微屈,右后小腿快踢,左右交替进行,重拍在下。

(7) 射雁跳踢步

【做法】在正步位的基础上,右脚向后,勾脚快踢,同时左腿后踢;跳回至左脚踮脚,同时右腿直膝前踢,两拍完成。

(8) 走场步

【做法】在正步位的基础上,双膝保持微屈,一拍一步前行,上步以脚跟先着地,落地时膝部略加控制,重拍在下。

(9) 朝阳步

【做法】体向八点,在正步位的基础上,双膝微屈,向八点上左脚,同时双膝伸直,重心前移至左脚;双膝弯曲,同时右脚托至左踝处,双手自身体右侧,双晃手经上弧线绕花,顺势到左手旁臂位,右手肩前位;上身后仰,再向四点撤右脚,重心后移,双膝伸直,身体前倾;双膝微屈,左脚以脚掌着地拖回至右踝前,同时双手反向重复,重拍在下。

(10) 十字步

【做法】在基本体态的基础上,向二点上左脚,向八点上右脚,然后向六点撤左脚,向四点撤右脚。

4. 鼓相

(1) 闪身一鼓

【鼓点】2/4 冬 0古儿 | 龙冬 仓||

【做法】冬:体向一点,正步位,双手叉腰位,胸腰经上弧线迅速向前闪动。

0古儿:向二点上右脚,体向八点。

龙冬 仓0:移重心右脚,收回左脚至右前左后踏步,同时左手叉腰不动,右手从右腰前,经体前下弧线,至体旁屈臂绕花,眼随手动。

(2) 大交替花二鼓

【鼓点】2/4 冬 0古儿 | 龙冬 仓 | 冬不 冬 | 仓0 0||

【做法】冬:体向一点,向前上左脚,重心前后移动,同时大交替花。

0古儿 | 龙冬 仓:左脚向三点横移,上右脚,成右前左后踏步,向七点穿掌翻身。

冬不 冬: 体向三点, 跳踢步, 左起左右交替, 两次, 同时反方向手盖至胯前。

仓0 0: 向三点上左脚, 同时右腿小射雁, 身体拧向一点, 打开小燕展翅位, 手心向前。

(3) 跺脚三鼓

【鼓点】2/4 冬 0古儿龙冬 仓 0古儿 龙冬仓 冬不冬 仓0||

【做法】冬: 体向一点, 正步位, 左脚跺脚, 双手经胸前, 向身体左后侧甩巾。

0古儿龙冬 仓: 右脚向一点上步, 成右前左后踏步, 体向二点, 右手顶转花, 左手放至右肘。

0古儿 龙冬仓: 保持舞姿不变。

冬不冬: 体向一点, 跳踢步, 左起左右交替, 两次, 同时反方向手盖至胯前。

仓0: 体向二点, 上左脚, 双膝伸直, 成左前右后踏步, 同时身体拧向一点, 打开小燕展翅位, 手心向下。

(4) 大交替花五鼓

【鼓点】2/4 冬 冬0古儿 龙冬仓 冬0古儿 龙冬仓古儿 龙冬仓古儿 龙冬仓 冬 0古儿 龙冬仓 冬不冬 仓||

【做法】冬 冬: 体向一点, 向一点上右脚, 同时左手大交替花, 左脚向五点撤一步, 同时右手小交替花。右脚收回正步, 左手小交替花。

0古儿 龙冬: 左脚向三点横移一步, 同时右手向外缠花, 向七点上右脚成右前左后踏步, 同时穿掌翻身。

仓 冬: 体向一点, 左前右后踏步半蹲, 俯身含胸低头, 左脚踏步一次, 同时右手小交替花一次, 右脚踏步一次, 同时左手小交替花一次。

0古儿 龙冬: 原地左脚踏步一次, 同时右手小交替花一次, 俯身左转向八点。

仓: 体向八点, 上右脚, 做小射雁跳踢一次, 同时双手从左侧体旁经上弧线至头顶绕花, 落至右手旁臂位, 左手肩前位。

古儿 龙冬仓古儿 龙冬仓: 重复做小射雁跳踢叫鼓, 两次。

冬: 体向一点, 左脚向五点后撤一步, 右手大交替花一次, 右脚向五点后撤一步, 同时左手小交替花一次。

0古儿 龙冬仓: 穿手翻身连续动作。

冬不冬: 体向三点, 跳踢步, 左起左右交替, 两次, 同时反方向手盖至胯前。

仓: 向三点上左脚, 成左前右后踏步, 立半脚尖, 身体横拧向一点, 双手指尖相对, 至左胯前。

四、组合

(一) 动律组合

① 音乐: 快板, 13×8拍。

② 元素: 叉腰位、上下动律、前后动律、划圆动律、踏步、双护头、小交替花、小燕展翅、肩前花、点绕起范的单扶肘。

③ 准备姿态: 体向一点, 正步位, 双臂体旁自然下垂, 目视一点正中位。

④ 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 正步位, 双手叉腰位。

【1】1—8 上下动律, 左起左右交替, 四拍一次, 两次。

【2】1—8 上下动律, 左起左右交替, 两拍一次, 四次。

【3】—【4】右起前后动律与【1】—【2】的节奏相同。

【5】—【6】划圆动律,右起右左交替,四拍一次,四次。

【7】1—2 体向八点,向四点撤右脚,再快速撤回左脚,成右前左后踏步。

3—4 保持舞姿不变,左边上下动律一次。

5—8 上下动律,右起右左交替,两拍一次,两次。

【8】1— 重心后移至左脚。

2— 向八点上右脚,左脚快速回至正步位,双手经过胸前交叉,至双护头。

3—4 保持舞姿不变。

5—8 前后动律,右起右左交替,两拍一次,两次。

【9】1—2 向六点横移左脚,同时右手小交替花。

3—4 左转,向四点横移右脚,同时左手小交替花。

5—6 体向一点,上左脚成左前右后踏步,目视一点正中位,同时身体经过上弧线,向左拧身小燕展翅。

7—8 向一点跌一步,同时上肢划圆动律,回到【9】5—6动作。

【10】1—4 保持舞姿不变,前移重心,同时小燕展翅位,左右绕花各一次,先左后右。

5—6 身体横移,肩前花,左起左右交替,两次。

7—8 重心向后移至右脚,左脚向二点前

踢,同时右起连贯划圆动律三次。

【11】1—8 走场步向右弧线绕半圈,至体向一点,同时上肢划圆动律。

【12】1—7 点绕起范的单扶肘。

8— 向二点上左脚,成左前右后踏步,向左拧身至一点,双手打开至小燕展翅位,目视一点正中位。

(二) 手巾花组合

🎵 音乐: 中板, 11×8拍。

🕒 元素: 叉腰位、踏步、蝴蝶花、绕花、片花、大双臂位、捅花、蚌蛤花、踏步、甩搭巾、体旁里外缠花、旁臂位、大小交替花、朝阳步、前臂位、顶转花。

🕒 准备姿态: 体向二点, 正步位, 双手叉腰位, 目视二点正中位。

🕒 【准备拍】第一声鼓: 保持准备姿态不动。

第二声鼓: 闪身, 左脚向六点撤一步, 右脚快速跟回, 成左前右后踏步半蹲, 重心在后。

【1】1—4 右手叉腰位不动, 左手单手蝴蝶花, 两拍一次, 两次。

5—6 双手蝴蝶花, 一次。

7—8 身体向左转至七点, 右脚向七点前踢步, 同时双手从七点经过头顶绕花, 顺三点落下, 目视一点。

【2】1—8 小碎步向左原地自转至一点, 同时双手片花, 经过七点至头顶。

【3】1—8 体向二点, 双脚轻跳一下, 右脚向四点

横移,经下弧线半蹲,移重心至右脚,同时双手片花,经过八点,下弧线拉至右大双臂位,目视八点斜下位。

【4】1—4 左脚向一点上步,成大掖步,同时双手左下捅花,目视一点中下位。

5—8 前踢步,右起右左交替,两拍一次,两次,同时上肢做蚌蛤花一次。

【5】1—4 重复【4】5—8动作。

5—8 反面甩搭巾一次。

【6】1—6 体旁里外缠花。

7—8 体旁里缠花,推出。

【7】1—8 体向八点,正面甩搭巾一次。

【8】1—2 体向一点,向五点撤左脚,同时左下捅花一次。

3—4 体向一点,反面重复【8】1—2动作。

5—8 向右转向二点,左脚向二点前踢步落至右脚前,右脚后踏步,同时双手随身体由二点横向片花至八点,眼随手动。

【9】1—4 体向二点,十字步,大交替花,右起右左交替两次,小交替花,右起右左交替两次。

5—8 重复【9】1—4动作。

【10】1—4 转向八点,朝阳步一次。

5—8 体向一点,左右脚依次向七点横移,成左踏步,半蹲转至一点,同时双手前臂位,平抹片花。

【11】1—8 向二点上右脚,上身拧向二点成右前左后踏步,同时右手顶转花。

【提示】绕花时,强调绕巾的速度,节奏前慢后快。

(三) 步伐组合

④ 音乐:中板,12×8拍。

④ 元素:肩前花、前踢步、划圆动律、小燕展翅、绕花、大交替花、小交替花、叉腰位、上下动律、后踢步、颤步双花、走场步、十字步、顿步缠花。

④ 准备姿态:体向一点,正步位,双臂体旁自然下垂,目视一点正中位。

④ 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—6 正步位,肩前花。

7—8 保持舞姿不变。

【1】1—4 左脚前踢步,两拍一次,两次,同时上肢右划圆动律一次。

5—8 反面重复【1】1—4动作。

【2】1—8 前踢步,由一点转至八点,左起左右交替,两拍一次,四次,同时上肢划圆动律。

【3】1—4 体向八点,正步半蹲,向六点左右拧身小燕展翅,双手绕花,两次同时配合左前踢步,两拍一次,两次。

5—8 体向八点,反面重复【3】1—4动作。

【4】1—2 体向八点,左脚向四点后撤一步,同时右手大交替花一次。

3—4 右脚后撤一步,同时左手胸前小交替花一次。

5—6 向右转至体向二点,左脚向二点快上步,右脚快跟收至正步位,同时双手至叉腰位。

7—8 保持舞姿不变。

【5】1—8 配合上肢上下动律,后踢步,右起右左交替,两拍一次,四次。

【6】1—3 微立半脚尖,配合上肢上下动律,后

踢步,右起右左交替,一拍一次,三次。

4— 体向二点,轻跳,向六点后撤右脚,向二点出左脚,重心在后,同时右手绕花起范儿。

5—8 走场步向左绕圆一周,回至一点,同时双手小交替花。

【7】1—8 体向一点,颤步双花,左起左右交替,两拍一次,四次。

【8】1—4 体向一点,十字步,同时配合大交替花,右起右左交替,一拍一次,两次,小交替花,右起右左交替,一拍一次,两次。

5—8 重复 [8] 1—4动作。

【9】1—2 体向八点,左脚向四点撤一步,同时右手小交替花一次。

3—4 体向八点,右脚向四点撤一步,同时左手小交替花一次。

5— 体向八点,左脚向六点横移一步,同时双手体旁绕花一次。

6— 左脚原地轻颤一次,同时右脚向旁撩小腿,右手大交替花一次。

7—8 体向八点,右脚向二点横移一步,反面重复 [9] 5—6动作。

【10】1—8 体向二点,重复 [9] 1—8动作。

【11】1—2 体向一点,右脚向二点上步成左前右后踏步,同时右手大交替花一次。

3—4 反面重复 [11] 1—2动作。

5—6 体向一点,顿步缠花,左起左右交替,一拍一次,两次。

7— 双手保持缠花,同时双脚并拢,微立半脚尖,向右下旁腰,微含胸,眼看脚下。

8— 向后移重心,同时向五点撤右脚,身体向后微仰,左手屈臂夹于肋旁,右手捅花向二点斜下位。

【12】1—4 重复 [11] 5—8动作。

5—6 体向一点,顿步缠花,左起左右交替,一拍一次,两次。

7— 体向一点,左脚快速撤向四点,成右前左后踏步,重心在后,同时双手向左缠花。

8— 体向一点,向二点上右脚顿步,成右前左后踏步,重心在前,同时向右缠花。

【提示】前踢步时,强调脚快出快回,脚离开地面时保持自然脚形。颤步双花时,两拍一步,每步颤膝两次,第一次颤动轻而平稳,第二次颤动较重并有反弹之力。





第二节 胶州秧歌

一、概述

胶州秧歌是山东“三大秧歌”之一,是一种主要流传在胶州湾地区的秧歌小戏,以胶州一带最为盛行。胶州秧歌是一种舞、戏结合的表演形式,表演一般分为跑大场和小戏两部分。跑大场主要是秧歌的形式,小戏则专门演小戏,二者除服饰相同,没有内在联系。

胶州秧歌的主要角色有鼓子、棒槌、扇女、小嫚等。胶州秧歌教材中主要提炼了妇女的角色,运用最多的是小嫚、扇女、翠花等人物的动作,其动作具有坚忍、泼辣、利索、舒展、婉转的风格特点。舞蹈专业人士把胶州秧歌的特点归纳为“脚拧、扭腰、小臂绕‘8’字、手推、翻腕的有机配合”。这一动律的形成,关键在于脚跟的

灵活扭动和脚掌的弹性,这与过去演员脚上穿着模仿妇女缠足步态的“跷板”有关,跷板被废除后,舞蹈中把动态保留了下来。胶州秧歌通过脚下的拧、碾、抻、韧劲带动身体的拧动,形成了“三道弯”的基本体态。老艺人通常用“抬轻、走飘、活动起来扭断腰”来形容胶州秧歌的动律和风格。

胶州秧歌传统的伴奏乐器有唢呐、大鼓、大锣、大钹、小钹等,音乐具有亲切、朴实、优美、委婉的特点。

本节主要以解决肢体的协调性和腰部的灵活性为主要目的。从单一元素训练入手,到有选择性的多元素相结合的训练,使中老年学员准确地掌握基本素材。通过脚下的正丁字拧步、提拧步、倒丁字碾步、嫚步和小嫚步等步伐练习,结合手上扇子的“8”字绕扇、撇扇、推扇、盘扇的运用,把其风格特点表现得淋漓尽致。最后通过表演性组合的学习,使大家在训练中体会人物角色的性格特点。

二、基本形态

1. 扇子拿法



图3-17 握扇

(1) 握扇(图3-17)

【做法】开扇, 五指握扇骨, 手心握住扇柄。



图3-18 五指夹扇

(2) 五指夹扇(图3-18)

【做法】开扇, 将扇子放于虎口与小指指间, 中指、食指、无名指夹住扇面的一侧, 大拇指、小拇指夹住扇面的另一侧, 五指夹住扇子。



图3-19 三指捏扇

(3) 三指捏扇(图3-19)

【做法】开扇, 大拇指、食指、中指捏住扇柄。



图3-20 虎口握合扇

(4) 虎口握合扇(图3-20)

【做法】合扇, 扇子放于虎口处, 大拇指和食指握住扇柄, 其余三指微屈。



图3-21 反握合扇

(5) 反握合扇(图3-21)

【做法】合扇, 五指满把抓扇子于虎口处。



图3-22 扣扇

(6) 扣扇(图3-22)

【做法】开扇, 大拇指握于扇柄底端, 其余四指扣住扇骨, 压腕。

2. 手巾拿法

捏巾 (图3-23)

【做法】大拇指、食指及中指捏住手巾, 其余两指微屈。



图3-23 捏巾

3. 脚位



图3-24 正步位

(1) 正步位 (图3-24)

【做法】双脚靠拢, 脚尖冲前。



图3-25 小八字位

(2) 小八字位 (图3-25)

【做法】双脚脚跟靠拢, 脚尖朝二、八点打开。



图3-26 丁字位

(3) 丁字位 (图3-26)

【做法】(以右为例) 在左脚小八字位的基础上, 右脚脚跟贴在左脚脚窝处, 脚尖冲向二点。



图3-27 踏步

(4) 踏步 (图3-27)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 右脚沿左脚脚跟斜后方擦出, 膝盖靠拢, 脚掌踩地, 重心在左脚上。



图3-28 大掖步

(5) 大掖步 (图3-28)

【做法】(以右为例) 体向二点, 在右踏步的基础上, 右腿向六点撤步, 同时左腿蹲, 重心在左脚上, 右脚绷脚点地, 上身前倾, 后背与右腿成一斜线。

4. 基本体态 (图3-29)



图3-29 基本体态

(以右为例) 胯对八点, 双手背手, 双膝靠拢并微屈, 右脚在左脚尖前, 脚尖拧向七点, 重心在左脚上, 身体拧向一点, 腆右腮, 目视一点正中位, 呈“三道弯”体态。

2. 舞姿



图3-30 大撒扇

(1) 大撒扇 (图3-30)

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 右手五指夹扇于头顶上方, 手臂伸直, 手心冲外, 扇子一侧贴于小臂内侧, 左手捏巾于体旁打开, 与肩持平, 腆右腮, 目视一点正中位。

三、基本动作

1. 动律

上下身连动“8”字扭

【做法】上身拧动律和下身拧动律相结合, 上身和下身向相反方向拧动, 带出上身做“8”字扭动。



图3-31 撒抱扇

(2) 撒抱扇 (图3-31)

【做法】在正步位的基础上, 右手屈臂握扇抱于胸前, 左手持巾, 屈臂垂肘搭于右肩, 目视一点正中位。



图3-32 斜上扇



图3-33 胯旁端扇

(3) 斜上扇 (图3-32)

【做法】体向三点, 左腿微屈, 右腿伸直, 右脚尖前点地, 重心在左腿上, 右手握扇于斜上位, 扇尖与手臂成一直线, 左手捏巾于体旁打开, 与肩持平, 上身后仰, 目视右手。

(4) 胯旁端扇 (图3-33)

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 双膝微屈, 右手架肘, 握扇平端于胯旁, 扇口对一点, 手心向上, 左手持巾屈臂架肘于左肩前, 手心向外, 上身拧向八点, 略出右胯, 腆左腮, 目视一点正中位, 形成“三道弯”体态。

(5) 胯旁盘扇

【做法】体向八点, 左踏步, 双膝微屈, 右手架肘, 三指捏扇于胯旁, 手心向上, 手腕带动扇子向里转动, 扇面保持水平, 同时, 左手持巾屈臂架肘于左肩前, 手心向外, 甩巾, 上身拧向一点, 略出右胯, 腆左腮, 目视一点正中位, 形成“三道弯”体态。

(6) 合扇“8”字绕扇

【做法】(以右为例) 体向一点, 右手虎口握合扇, 从腋下向外掏出, 经二点上弧线落至体旁, 同时左手持巾自体旁经六点下弧线拉至左腋下, 双手交替, 形成体旁横“8”字运动。



(1)

图3-34 开扇“8”字绕扇

(2)

图3-35 拨扇

(1)

图3-36 扣压扇

(2)

(7) 开扇“8”字绕扇 (图3-34)

【做法】(以右为例) 体向一点, 右手握扇, 从腋下向外掏出, 经二点上弧线落至体旁, 同时左手持巾自体旁, 经六点下弧线拉至左腋下, 双手交替, 形成体旁横“8”字运动。

(8) 拨扇 (图3-35)

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 双手体旁自然下垂, 右手握扇贴于胯旁, 手心向后, 右臂贴体前, 提腕屈臂至左肩前 (扇面贴身体), 同时左手捏巾直臂抬于体旁, 与肩持平, 指尖指向七点。右手从左肩前用扇尖带动扇面, 直臂经上弧线拨出至体旁, 与肩持平, 同时左手经上弧线屈臂至右肩前, 手心向外。

(9) 扣压扇 (图3-36)

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 右手扣扇, 从腋下紧贴身体向下压, 扇面保持水平, 同时左手捏巾紧贴身体提腕于左肩前, 屈臂架肘, 手心向外, 以肘带动向体前甩巾, 目视一点正中位。



图3-37 撤步铲扇



图3-38 大掖步托扣扇



图3-39 横推扇



图3-40 上推扇

(10) 撤步铲扇

(图3-37)

【做法】体向三点, 在正步位的基础上, 左脚向后撤步, 左腿微屈, 右腿伸直, 右脚脚尖点地, 重心在左脚上。右手扣扇从腋下经下弧线铲至右前上方, 同时左手捏巾于体旁斜下方打开, 身体顺势后仰, 目视扇子。

(11) 大掖步托扣扇

(图3-38)

【做法】体向二点, 右大掖步, 右手直臂托扣扇于头上方, 同时左手捏巾于体旁打开, 与肩持平, 目视二点正中位。

(12) 平转扇

【做法】体向一点, 右手屈臂架肘于肩前, 三指捏合扇, 以手腕为轴带动手臂自左向里逆时针水平转扇, 收至反握合扇。

(13) 推扇

① 横推扇 (图3-39)

【做法】体向一点, 右手握扇, 左手捏巾, 双肘夹于体旁, 扇面贴于体前, 扇面冲前, 左手于扇后, 双手自胸前向身体两旁横推出。

② 上推扇 (图3-40)

【做法】体向一点, 右手握扇, 左手捏巾, 双肘夹于体旁, 扇面贴于体前, 左手于扇后, 双手自胸前抱扇, 右手经耳后向上推出, 左手向体旁推出。

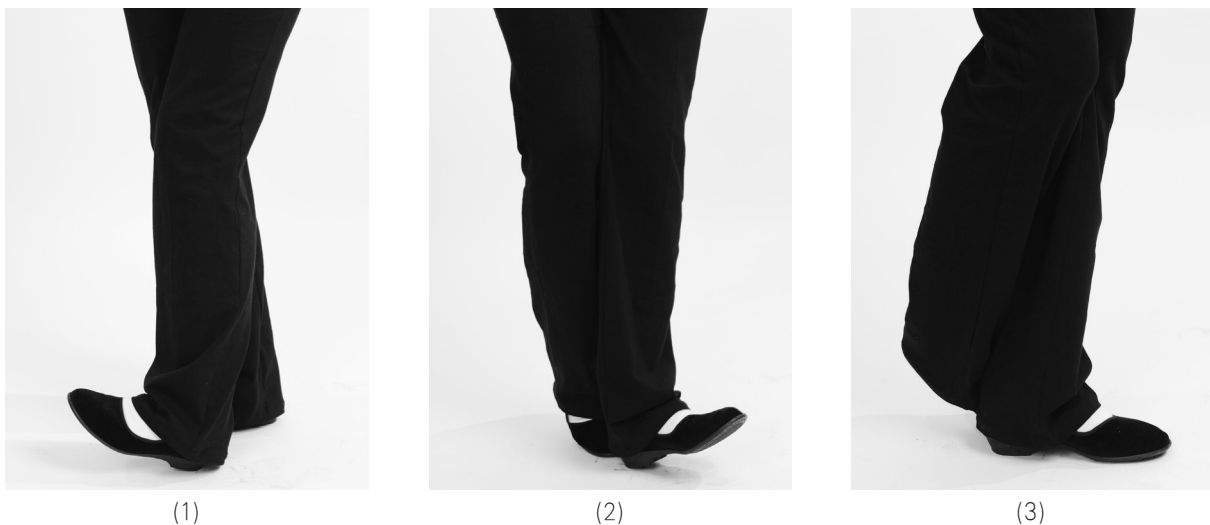


图3-41 正丁字拧步

3. 步伐

(1) 正丁字拧步 (图3-41)

【做法】体向一点, 在小八字位的基础上, 双膝靠拢并微屈, 半蹲, 重心移至右腿, 左脚扞脚沿右脚内侧擦至右脚尖前, 左脚跟着地, 脚尖带动左脚向左拧, 膝盖和胯拧向八点, 同时右脚掌推重心至左脚掌, 上身拧至一点, 形成“三道弯”体态, 原路返回。可分为前进和后退。

(2) 提拧步

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 右脚扞脚贴左腿提至左小腿处, 膝盖朝向七点, 右胯上提带动左脚踮起, 同时上身拧向一点, 腆左腮, 呈“三道弯”体态, 右脚落在左脚尖前, 做正丁字拧步一次。

(3) 倒丁字碾步

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 以左脚掌向左碾动, 同时提右胯带动右脚跟进, 腰向右拧, 腆左腮, 形成“三道弯”舞姿, 以左脚掌向右碾动带动右脚快速收回至原位。



图3-42 探步

(4) 探步 (图3-42)

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 双腿靠拢, 屈膝半蹲, 重心移至左脚, 右脚掌着地, 抠脚快速向八点擦出, 同时左脚向左拧动, 胯对八点。

(5) 慢扭步

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 双膝并拢, 快速向左扭动, 同时以腰带动胯向相反方向扭动, 右脚抠脚快速闪动, 形成右前踏步蹲, 双腿起直。



图3-43 滚步

(6) 滚步 (图3-43)

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 双膝靠拢并微屈, 重心移至左脚, 右脚外侧离开地面, 内侧着地, 同时左脚内侧离开地面, 外侧着地, 重心移至右脚。

(7) 丁字三步

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 向左滚步, 同时撤右脚形成基本体态; 向左滚步, 移重心至左脚外缘, 上右脚并步, 滚动至右脚边缘, 同时撤左脚, 抬右脚, 双脚交替进行。

四、组合

(一) 正丁字拧步组合

🎵 音乐: 4/4, 12×8拍。

👉 元素: 正丁字拧步、单手“8”字绕扇、单手“8”字甩巾、双手“8”字绕扇、大撇扇、抱扇。

👉 准备姿态: 体向一点, 正步位, 右手虎口握合扇, 左手捏巾, 双手体旁自然下垂。

👉 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—6 双腿微屈, 双手划至体前, 手背相对, 同时向右出胯, 腆左腮, 目视一点正中位。

7—8 撤右脚成基本体态。

【1】1—3 上肢保持舞姿不变, 左脚原地正丁字拧步, 一次。

4— 撤左脚, 成右脚在前基本体态。

5—8 反面重复【1】1—4动作。

【2】1—4 上肢保持舞姿不变, 正丁字拧步, 左起左右交替, 一拍一次, 四次。

5—8 右脚原地正丁字拧步两次, 同时右手单手“8”字绕扇, 两拍一次, 两次, 收回至背手。

【3】1—4 体向一点, 正丁字拧步后退, 右起左右交替, 一拍一次, 四次。

5—8 左脚原地正丁字拧步两次, 同时左手单手“8”字绕扇, 两拍一次, 两次, 收回至背手。

【4】1—4 体向八点, 左脚原地正丁字拧步, 双手“8”字绕扇, 一次。

5—8 体向八点正丁字拧步行进, 左起左右交替, 一拍一次, 四次, 同时, 配合双手“8”字绕扇。

【5】1—4 体向八点, 右脚原地正丁字拧步, 双手“8”字绕扇, 一次。

5—8 体向八点, 正丁字拧步向六点后退, 右起右左交替, 一拍一次, 四次, 同时配合双手“8”字绕扇。

【6】—【7】体向二点, 重复【4】—【5】动作。

【8】1—8 体向一点, 左脚原地正丁字拧步一次, 同时配合开扇“8”字绕扇。

【9】1—4 体向七点, 左脚正丁字拧步左起左右交替, 同时配合手上的开扇“8”字绕扇。

5—8 向左转身, 体向五点, 重复【9】1—4动作。

【10】1—4 向左转身, 体向三点, 重复【9】1—4动作

5—8 向左转身, 体向一点, 重复【9】1—4动作。

【11】1—4 体向一点, 左脚向左拧, 右手握扇, 开扇“8”字绕扇由上至下落至小腿处, 同时左手置于右臂弯处, 成“三道弯”基本体态。

5—8 左脚向右回拧, 右手从体前直臂成大撇扇。

(二) 倒丁字碾步组合

🎵 音乐: 欢快, 9×8拍。

👉 元素: 倒丁字碾步、大撇扇、探步、抱扇、拨扇、胯旁盘扇、胯旁平转扇、横推扇。

👉 准备姿态: 体向一点, 正步位, 右手反握合扇, 左手捏巾, 双手自然下垂, 目视一点正中位。

👉 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1— 左倒丁字碾步, 手做合扇大撇扇。

2—4 保持舞姿不变。

5— 左脚回撤碾回原位,手做合扇撇抱扇。

6—8 保持舞姿不变。

【2】1—2 左倒丁字碾步,同时手做合扇大撇扇。

3—4 右倒丁字碾步,同时手做合扇撇抱扇。

5—8 重复 [2] 1—4动作。

【3】—【4】重复 [2] 1—4动作,四次。

【5】1—8 体向八点,重复 [2] 1—8动作。

【6】1—4 体向五点,快一倍重复 [2] 1—8动作。

5— 体向三点,左脚在前,左丁字拧步。

6— 体向三点,右脚在前,右丁字拧步。

7—8 体向一点,半蹲,右手握扇置于左肩前,左手捏巾,直臂抬于体旁,与肩持平,指尖指向七点。

【7】1—4 体向一点,右脚探步一次,同时双手拨扇,胯对八点,上身拧向一点,腆左腮,目视一点正中位。

5—8 右脚收回正步位,双手拨扇收回,体向二点,目视二点中下位。

【8】1—4 快一倍重复 [7] 1—8动作。

5—6 撤左脚,重心向后移动,右脚向左抻,左转身至二点成右踏步,同时右手胯旁盘扇一次,左手左肩前甩巾一次。

7— 双腿微屈,同时双手胸前抱扇,低头。

8— 双腿起直,同时双手上推扇,目视二点中上位。

(三) 提拧步组合

🎵 音乐: 2/4, 13×9拍。

🎵 元素: 提拧步、扣压扇、甩巾、拨扇、滚步、踏步。

🎵 准备姿态: 体向一点,正步位,右手握扇,左手捏巾,双手背手。

🎵 【准备拍】1—9 保持准备姿态不动。

【1】1—5 上身保持舞姿不变,原地左提拧步一次。

6—9 上身保持舞姿不变,原地左提拧步一次。

【2】1—5 原地左提拧步,双手做扣压扇一次。

6—9 原地左提拧步,双手做扣压扇一次。

Da— 左脚抻脚提至右小腿处,膝盖向三点,右脚立半脚尖,同时上身拧向一点,腆右腮,成“三道弯”体态,右手扣扇压至胯旁,左手捏巾提至腋下。

【3】1—4 左脚落在右脚尖前,左脚尖拧向七点,同时右手扣扇,自腋下贴身压至胯旁,左手捏巾提腕,自胯旁提至腋下。

5— 上肢保持舞姿不变,右脚抬至左脚踝处,屈膝颤一次。

6—9 落左脚正步位滚步,同时左手肩前甩巾一次。

Da— 左脚抻脚提至右小腿处,膝盖向三点,右脚立半脚尖,同时上身拧向一点,腆右腮,成“三道弯”体态,右手扣扇压至胯旁,左手捏巾提至腋下。

【4】1—2 左转身至体向六点,左脚落于右脚尖前,左脚尖拧向五点,同时右手扣扇,自腋下贴身压至胯旁,左手捏巾提腕,自胯旁提至腋下。

3—4 上右脚正步位滚步一次,同时左手肩前甩巾。

5—6 重复 [4] 1—2动作。

7—9 上右脚正步位滚步一次,同时左手肩前甩巾。

Da— 左脚扣脚提至右小腿处,膝盖对一点,右脚立半脚尖,腆左腮,成“三道弯”体态,右手扣扇经体旁提至腋下,左手捏巾自然下垂。

【5】1—9 体向四点,重复 [3] 1—9动作。

【6】1—4 体向三点,重复 [4] 1—4动作。

5—9 体向一点,重复 [4] 5—9动作。

Da— 左脚扣脚提至右小腿处,膝盖对一点,右脚立半脚尖,腆左腮,成“三道弯”体态,右手扣扇经体旁提至腋下,左手捏巾自然下垂。

【7】1—9 体向一点,重复 [3] 1—9动作。

【8】1—9 体向一点,重复 [4] 1—9动作。

【9】1— 左提拧步,同时手向三点上拨扇一次。

2— 半蹲,保持舞姿不变。

3— 左脚正丁字拧步,双手上拨扇返回。

4— 保持舞姿不变。

5—6 快一倍重复 [9] 1—4动作。

7— 左提拧步,同时手向三点上拨扇一次。

8—9 保持舞姿不变。

【10】1—9 反面重复 [9] 1—9动作。

【11】1—6 体向一点,原地左提拧步,手在胯前拨扇,两拍一次,三次。

7— 左脚向二点上步,重心移至左脚,右脚向三点擦出,左腿微蹲,同时手向三点上拨扇,

目视八点斜上位。

8— 保持舞姿不变。

9— 左转身至体向八点,左腿伸直,左脚扣脚,膝盖对一点,右脚立半脚尖,腆左腮,成“三道弯”体态,双手收至体前。

【12】1—4 在八点、六点方向做左提拧步,手胯前拨扇,两拍变一方向。

5— 体向四点,左脚落在右脚尖前,左脚尖拧向二点,双手胯前拨扇。

6— 左转身至体向一点,左腿伸直,左脚扣脚,膝盖对一点,右脚立半脚尖,腆左腮,成“三道弯”体态,左手捏巾,直臂抬于体旁,与肩持平,指尖指向七点,右手握扇贴于左肩前,目视右斜下位。

7—8 体向一点,左提拧步,半蹲,手向三点做上拨扇,收回原位,目视二点斜上位。

9— 保持舞姿不变。

(四) 嫚扭步组合

🎵 音乐: 中板, 15×8拍。

🎵 元素: 嫚扭步、正丁字拧步、肩前平转扇、胯前平转扇、横“8”字绕扇、合扇“8”字绕扇、抱扇、推扇。

🎵 准备姿态: 体向一点,正步位,右手握合扇,左手捏巾,双手自然下垂。

🎵 [准备拍] 1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—8 体向一点,嫚扭步,左起左右交替,四拍一次,两次。

【2】1—8 重复 [1] 1—8动作。

【3】1—8 嫚扭步,左起左右交替,四拍一次,两

次,右手肩前平转扇,左手肩前甩巾。

【4】1—4 左脚正丁字拧步向后退一步,右手胯前平转扇,左手伸向六点斜上方,身体二点前倾。

5—8 右脚正丁字拧步后退一步,右手头顶平转扇,左手捏巾,架肘于左肩前位。

【5】1—8 左起丁字三步一次,双手配合做横“8”字绕扇。

【6】1—8 反面重复【5】1—8动作。

【7】1—8 丁字三步,左起左右交替,四拍一次,两次,同时双手配合做合扇“8”字绕扇。

【8】1—8 重复【7】1—8动作。

【9】1—4 左起慢扭步,手做横推扇一次。

5—8 重心移至右脚,左正丁字拧步,同时右手胯前盘扇,左手于左肩前甩巾。

【10】1—4 左起慢扭步,上身起直,同时手做上推扇。

5—8 右起慢扭步,同时右手胯前盘扇,左手肩前甩巾。

【11】1—4 体向一点,右正丁字拧步后退一步,同时右手伸直至二点斜下方开扇,左手伸直至六点斜上方。

5—8 左正丁字拧步后退一步,同时右手胯旁盘扇,左手左肩前甩巾。

【12】1—4 体向二点,双脚立半脚尖,左脚向二点上步,成右大掖步,手做横推扇。

5—7 右脚向三点横移,右手胯前盘扇两次。

8— 右手平划至胸前。

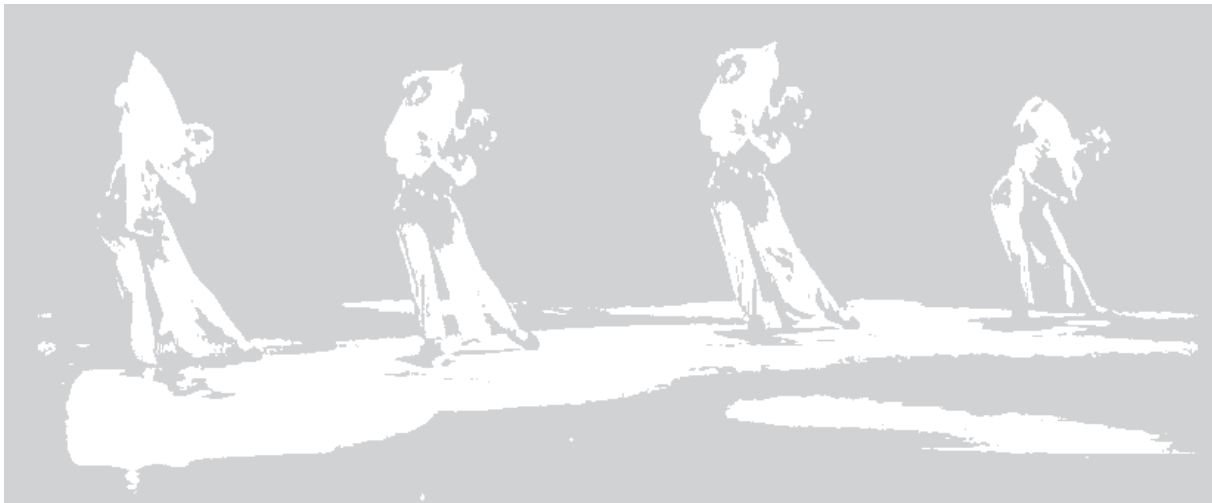
【13】1—4 左脚撤向四点,重心移至左脚,左腿微屈,右脚绷脚点地,同时右手握扇,左手捏巾,向八点斜上方推出。

5—8 重心移至右脚,成左踏步蹲,同时右手胯旁盘扇,左手左肩前甩巾。

【14】1—4 右脚起跳,同时左吸腿,左脚向八点上步,重心移至左腿,右脚绷脚点地,同时右手握扇,左手捏巾,向八点斜上方推出,体向八点,目视二点斜下方。

5—8 保持舞姿不变。





第三节 海阳秧歌

一、概述

海阳秧歌也是山东三大秧歌之一,主要流传在山东省海阳县一带。由于海阳背靠大海,民风淳朴,形成了其秧歌所特有的古朴、粗犷的风格特征。海阳秧歌是一种综合性的民间舞蹈形式,包括道具舞蹈、民间小戏等内容,主要有大夫、花鼓、货郎、翠花等角色,其表演形式灵活多样,通过舞蹈形象反映出古朴、粗犷的风格特点。海阳秧歌中尤其以大夫和花鼓的形象最为突出,所使用道具伞和鼓的运用有着独特的特点。大夫的伞不是撑开的,而是配合右手的拂尘表演,慢节奏中给人以造型的美感,快节奏中给人以力量和坚忍的美。花鼓的运用也具有自己的特色,十来斤重的大鼓在手中挥舞击打,气势磅礴。

海阳秧歌风格古朴、气势恢宏,动律奔放、洒脱,节奏和气息的运用别具一格。慢节奏是“强弱弱”的反复,力的运用强调“强发力,弱延

伸”,这种强烈的对比使舞蹈有着一种韧劲。快板又是在“||冬次 冬次||冬次 仓||”的不断反复中完成的,通过迂回行进,由上身带动脚下的快速步伐演化出多种舞姿,起伏有序。在汉族民间舞中,海阳秧歌对气息的运用最突出、最强烈,它的动律特征讲究“欲动先提”,气息先于动作,以气带动身体,再由身体形成韵律,突出流动性的动律特征。

本节主要是在海阳秧歌中“翠花”与“王大娘”的形象基础上进行加工、整理的,从中提炼出具有典型性特征的动律元素,进行了编排设计,突出海阳秧歌的风格特色。我们从气息练习入手,以提、沉、拧的练习作为出发点,结合动律、舞姿、步伐的训练。通过提沉动律、提裹拧动律等元素的训练,使中老年人感受海阳秧歌的基本动律特点;通过摆步、追步等步伐元素,使人们感受到海阳秧歌的古朴与粗犷;最后通过表演性组合体现海阳秧歌的艺术特点。

二、基本形态

1. 持扇

(1) 五指夹扇 (图3-44)

【做法】开扇, 将扇子放于虎口与小指间, 五指夹住扇子。



图3-44 五指夹扇

(2) 握扇 (图3-45)

【做法】开扇, 手心握住扇柄, 五指微屈收回握住扇骨, 手心向上。



图3-45 握扇

(3) 捏扇 (图3-46)

【做法】开扇, 大拇指、食指、中指握住扇柄, 其余两指微屈。



图3-46 捏扇

(4) 虎口握合扇 (图3-47)

【做法】合扇, 压腕, 大拇指和食指握住扇柄, 扇子放在虎口处, 其余三指微屈。



图3-47 虎口握合扇



图3-48 捏巾

2. 手巾拿法

捏巾 (图3-48)

【做法】大拇指、食指及中指捏住手巾, 其余两指微屈。



图3-49 正步位

3. 脚位

(1) 正步位 (图3-49)

【做法】双脚并拢, 脚尖向前。



图3-50 踏步

(2) 踏步 (图3-50)

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基础上, 左脚稍外开, 右脚沿左脚脚跟向后擦出, 膝盖靠拢, 脚掌踩地, 重心在左脚上。



图3-51 大掖步

(3) 大掖步 (图3-51)

【做法】(以右为例) 体向二点, 重心在左腿, 左腿微屈, 右脚向六点撤一大步, 右腿斜后伸直, 右脚绷脚点地。

4. 基本体态

体向二点,右腿重心,左脚尖向二点,左脚掌点于右脚旁,左手捏巾,右手虎口握合扇,双手合于左胯前,上身左拧向一点,右肋上提,向三点探出,腆右腮,目视一点正中位,形成“提、沉、拧”的体态。

三、基本动作

1. 动律

(1) 提沉动律

【做法】体向一点,在正步位的基础上,双膝并拢,用顿劲微屈,双膝继续下沉,双脚下踩,同时由气息带动,双膝匀速伸直。

(2) 直波浪提拧动律

【做法】体向一点,在正步位的基础上,右手胸前抱扇,左手捏巾置于扇后,手心相对,右脚向旁横移,同时双膝微屈,经下弧线重心移至右腿,同时提右肋带动双手至右上方;重心继续经上弧线落至左腿,同时双手继续上提至头顶,经上弧线至左上方,右手向内翻扇;双膝继续匀速下沉,扇子随之继续下滑,回至低头含胸抱扇,双膝微屈。

【要求】此动作可眼随手动,也可与手的路线做相反方向运动。

(3) 磨拧动律

【做法】体向一点,在正步位的基础上,右手握扇,左手捏巾,双手自然下垂;双脚在正步位上迅速立半脚尖,低头,同时双手提至肩前架肘;

左脚向前三点上步,成右踏步,顺势向上挑胸腰;双手在肩前经里向外磨转,同时上身以腰发力水平向一点磨转。

(4) 小五花斜波浪“8”字拧动律

【做法】体向一点,右手五指夹扇,左手捏巾,双手体旁自然下垂,右脚向四点横移,移重心至右脚,左脚旁点地,同时提右肋,向右拧身至四点,双手从左斜下方经胸前划至四点斜上方做右小五花,腆右腮,目视扇子;双腿微屈,同时双手扣腕,右肘上提,小臂下垂,左手臂垂肘,扇面贴身,扇口向下,双手慢慢落至右腰旁;含胸埋头,向左拧身,重心移至左腿,同时,左手背手,右手五指夹扇,扇口朝七点,扇面贴身向七点移动;提左肋,向右拧身;同时右手立扇,体旁屈臂,左手背手,扇尖带动身体从七点向右回旋;腆左腮,眼随扇子。

(5) “8”字提裹拧动律

【做法】体向二点,在正步位的基础上,右手握扇,左手捏巾,双臂体旁自然下垂;左手屈臂,沿身体经腋下从耳后掏出,向二点中上方弹出,手心向上;右手向后经六点中上位划出,顺势上身右拧,成体向四点;提右肋带动右手直臂上提至头顶上方,划至二点中上位,同时左手从二点中上位向后划至六点中下位,双膝微蹲,同时右小臂向下屈臂架肘,手拉至腋下,翻腕掏出,手心向上,指向二点,向左经上弧线至头顶,左小臂向下屈臂架肘,手拉至左腋下,右手经下弧线至六点,同时双膝伸直。

2. 舞姿



图3-52 齐眉扇

(1) 齐眉扇 (图3-52)

【做法】体向二点, 基本体态, 左手捏巾压腕于左胯旁, 右手五指夹扇于右眉旁, 扇口冲前, 架肘。

(2) 下围扇 (图3-53)

【做法】(以右为例) 体向一点, 正步位, 右手虎口握扇, 收于左胯旁, 左手背手。



图3-53 下围扇



图3-54 立扇

(3) 立扇 (图3-54)

【做法】(以右为例) 体向二点, 踏步位, 左手捏巾压腕于左胯旁, 右手五指夹扇压腕于体前, 略屈臂, 扇口向前, 扇子垂直于地面。



图3-55 追扇

(4) 追扇 (图3-55)

【做法】(以右为例) 体向八点, 大掖步, 左手捏巾搭于右肘上, 同时右手五指夹扇, 右臂微屈、压腕, 立扇, 上身拧向一点, 手眼同向。



图3-56 侧端扇

(5) 侧端扇 (图3-56)

【做法】体向二点, 左手捏巾压腕于左腰旁, 右手五指夹扇于左腰旁, 手心相对, 双肘夹住身体, 左手在上, 右手在下。



图3-57 金鸡独立

(6) 金鸡独立 (图3-57)

【做法】体向二点, 吸左腿, 左手捏巾压腕于左胯旁, 右手五指夹扇, 直臂上举至头顶, 仰头, 目视上方。



图3-58 夹臂扇

(7) 夹臂扇 (图3-58)

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 左手捏巾由体旁直臂划至头顶, 贴于左耳旁, 手心向三点, 同时右手捏扇, 体前小臂划圆, 手臂下垂贴于体前。



图3-59 探身扇

(8) 探身扇 (图3-59)

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 右手五指夹扇, 直臂于头顶, 手心冲一点, 左脚上步, 成右踏步蹲; 右手向外翻扇, 由头顶经体前划至左胯前, 扇子垂直于地面, 同时, 左手捏巾由体旁直臂上划至头顶, 贴于左耳旁, 手心向三点, 身体拧向八点, 腆右腮, 目视一点正中位。



图3-60 抱扇

(9) 抱扇 (图3-60)

【做法】体向二点, 右踏步, 左手捏巾, 直臂上举, 贴于耳旁, 右手握扇抱于胸前, 上身拧向一点, 腆右腮, 目视一点正中位。



图3-61 金鸡报晓

(10) 金鸡报晓 (图3-61)

【做法】体向八点, 右手五指夹扇, 左手捏巾, 左腿高吸腿, 同时双手手心向上, 由体前直臂到头顶; 双臂贴于耳旁, 低头目视下方; 左腿落前变脚踏步蹲, 同时双手压腕落于腰旁; 压肩, 挑胸腰, 双肘略向后夹, 仰头目视上方。



图3-62 紫凤朝阳

(11) 紫凤朝阳 (图3-62)

【做法】体向八点, 大掖步, 左手捏巾, 右手五指夹扇, 同时双手合拢, 双臂伸直位于耳侧, 扇口朝向八点中上位; 上身拧向一点, 身体与左腿成一条斜线, 双手手心向前, 目视一点。

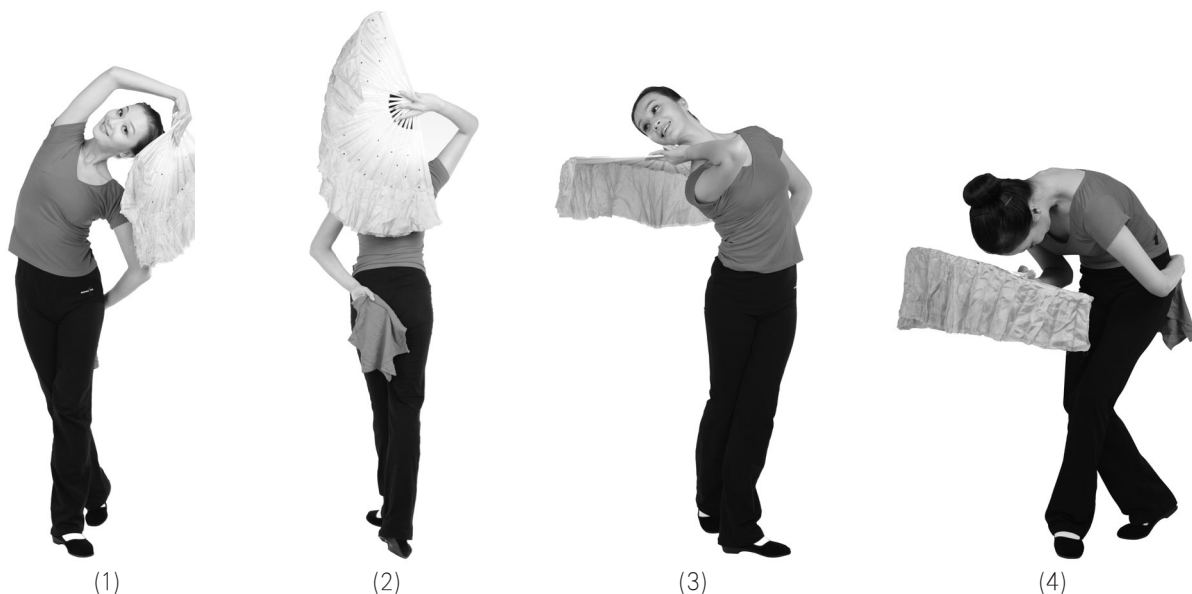


图3-63 缠头扇

(12) 缠头扇

① 缠头扇 (图3-63)

【做法】踏步, 左手背手, 右手五指夹扇, 扇口朝下, 扇面贴头, 从头左侧经头后至头右侧, 同时上肢由含胸, 到右旁提, 向后挑胸腰, 至左旁提。

② 反缠头扇

【做法】按缠头扇的动作路线原路返回。

(13) 招扇

【做法】体向一点,在正步位的基础上,左手捏巾由头顶经体前至右肩前,垂肘,同时右手捏扇贴右耳直臂上举至头顶,开扇,以小指带动扇尖翻转。

(14) 闪扇

【做法】体向一点,在正步位的基础上,右手五指夹扇,以手腕带动左右翻扇。

(15) 搬扇 (图3-64)

【做法】体向二点,右手五指夹扇位于胯前,左手捏巾置于胯前,双手手心相对,翻扇,上下交替。

(16) 插扇 (图3-65)

【做法】体向二点,左脚向前上步,重心移至左腿,膝盖微屈,右脚后点步;左手捏巾,右手五指夹扇于头顶,双手指尖向下,右手在上、左手在下重叠,扣腕一起下插,扇口向下,扇面贴身,从左腰旁下插至左胯旁;同时,上身向右后拧,目视四点中下位。

(17) 闪扇裹拧

【做法】体向一点,左手捏巾,右手五指夹扇,左脚向七点横移,并移重心至左腿,右脚自然旁点地,同时,双手向左体旁伸出,指向七点中上位,手心相对,右手闪扇,贴左臂,屈臂抽回至右腰旁,左手舞姿不变,上身向右拧至四点。



图3-64 搬扇



图3-65 插扇

(18) 抹夹扇

【做法】体向一点,左手捏巾,右手五指夹扇,左脚向三点上步,成右踏步蹲,同时上身做齐眉扇,由扇尖带动,扇面呈水平状向左平磨转扇;重心在左脚,向左原地转360度;体向一点,右脚向右横移;重心移至右脚,双腿屈膝,略出右胯,右手捏扇小五花至双手手背相对,屈臂,扣腕于右胯旁,目视右手;左脚向一点上步成左踏步蹲,上身基本体态,双手体前左小五花,左手捏巾由体旁直臂划至头顶,贴于左耳旁,手心向三点,同时右手捏扇,右手臂下垂开扇,扇面贴于体前,扇口向七点。

3. 步伐

(1) 勾探步 (图3-66)

【做法】(以右为例)在提沉动律的基础上,重心移至左脚,下蹲的同时右脚微勾前伸往远探,右脚经脚跟落地,左脚上步并脚成正步位。

(2) 追步

【做法】双膝处于微屈状态,正步位一拍一步前行(出脚落地时,脚跟先落地,再将重心移至前脚)。

(3) 提沉步

【做法】(以右为例)在正步位的基础上,踮右脚,同时左脚勾脚吸至右脚脚踝处;落左脚成正步位,同时双腿半蹲,重拍左下。

【要求】腿吸起要有悬挂感,落脚要稳,动作始终贯穿提沉动律。

(4) 摆步

【做法】(以右为例)体向一点,在正步位的基础上,向前出右脚,经脚跟至脚掌落地,两脚交替前进,上身配合上下动律摆动。

(5) 摆柳步

【做法】体向八点,在正步位的基础上,重心移至左脚,左腿屈膝,右脚勾脚,直腿向八点伸出,上身后仰,身体与左腿成一条斜线,目视八点中上位。

(6) 丑婆拱花 (图3-67)

【做法】体向一点,后退,右起右左交替,四步,同时,双手与肩平行,左手以指尖带领扣腕、屈臂,向内绕腕,右左交替,四次。



图3-66 勾探步



图3-67 丑婆拱花

4. 鼓点

(1) 鼓点一 (慢速): 冬次次 冬次次 冬次一
次 仓||

(2) 鼓点二 (快速): 冬次 冬次 | 冬次 仓||

(3) 鼓点三 (结束点): 冬仓 一冬 | 仓 0||

四、组合

(一) 提沉、提沉步训练组合

🎵 音乐: 鼓点一、鼓点二、鼓点三。15×8拍
+1×12拍。

🎵 元素: 提沉、反缠头扇、齐眉扇、插扇、下围扇、
金鸡独立、勾探步、闪扇、招扇、紫凤朝阳、金鸡报
晓、提沉步。

🎵 准备姿态: 胯对八点, 左踏步, 上身拧向一
点, 右手五指夹扇, 双手直臂至头顶, 右手在前、
左手在后双手重叠, 腆左腮, 目视八点正中位。

🎵 [准备拍] 1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—8 保持舞姿不变, 提沉一次。

【2】1—4 保持舞姿不变, 提沉一次。

5—7 保持舞姿不变, 提沉一次。

8— 向左转身成体向二点, 右踏步, 右手五
指夹扇贴于左胯旁, 左手捏巾搭于左肩, 成托
腮状, 身体前倾, 同时上身拧向一点, 头微向右
倾, 目视一点正中位。

【3】1—8 保持舞姿不变, 提沉一次。

【4】1—8 保持舞姿不变, 提沉, 四拍一次, 两次。

9—10 下肢保持舞姿不变, 反缠头扇一次。

11—12 向左下旁腰, 双手划至左侧体旁, 同

时顺时针绕圆一周, 回到体向一点至正步位,
双手自然下垂, 右手合握扇, 扇尖向下, 目视一
点正中位。

【5】1—7 左脚向前探步, 双手经下弧线右前、左
后, 手心向前送出。

8— 右脚上步成正步位, 双手自然回于
体旁。

【6】1—7 反面重复 [5] 1—7动作。

8— 左脚上步成正步位, 双手自然回于体
旁, 同时转身向七点。

【7】1—3 左脚向前探步, 双手经下弧线右前、
左后, 手心向前送出。

4— 右脚上步成正步位, 双手自然回于体
旁, 同时转身向五点。

5—7 反面重复 [7] 1—3动作。

8— 反面重复 [7] 4动作, 同时转向三点。

【8】1—3 重复 [7] 1—3动作。

4— 重复 [7] 4动作, 同时转向一点。

5—7 反面重复 [7] 1—3动作。

8— 反面重复 [7] 4动作。

【9】1—3 体向六点, 向八点方向做右插扇。

4— 体向六点, 上左脚成右踏步, 双手弧
线经体前提至头顶, 手心向外, 右手在前,
左手在后。

5—8 双手直臂从头顶闪扇, 前后分开落至
与肩平行, 身体向六点探出。

【10】1—3 右脚向七点上步, 体向一点做紫凤
朝阳。

4— 右转身至体向三点, 做金鸡独立。

5— 左脚落向三点, 成右踏步。

6—7 拧身转向五点, 扇子贴身体向下。

8— 右脚向五点上步

【11】1—8 体向五点做金鸡报晓。

【12】1—8 上肢保持舞姿不变, 提沉两次。

【13】1—4 左转身至二点, 上肢拧向一点, 左腿快提沉步一拍一次, 四次, 同时夹臂扇。

5—8 左转身至八点, 上肢拧向一点, 右腿快提沉步一拍一次, 四次, 左手托腮, 右手夹臂扇, 同时, 双手快速经胸前成左手托腮。垂肘, 右手至头顶。

【14】1—8 重复【13】1—8动作。

【15】1—4 体向八点, 上身拧向一点, 右腿快速提沉步两次, 做招扇两次。

5—8 上左脚成右踏步, 右手捏扇, 双手体前向右划立圆, 左手直臂至头顶, 右手胸前握扇至斜下方。

(二) 提裹拧训练组合

🎵 音乐: 慢板, 10×8拍。

🎵 元素: 提裹拧、缠头提拧、直波浪提拧、反缠头扇、下围扇、缠头扇、小五花斜波浪裹拧、追扇、闪扇裹拧、齐眉扇、摆柳步、追步。

🎵 准备姿态: 体向一点, 正步位, 左手捏巾, 右手握扇, 双手体旁自然下垂。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1— 体向一点, 右脚向三点横移, 直波浪至头顶。

2— 左脚并脚, 向右转身至五点。

3—4 左脚向三点横移, 重心移至左脚, 双膝微屈, 直波浪由头顶至左腰旁。

5—8 体向一点, 重复【1】1—4动作。

【2】1—4 体向一点, 收右脚成正步位, 上身直波浪提拧。

5—8 体向一点, 快一倍重复【2】1—4动作, 二次。

【3】1—2 向八点上右脚成左踏步, 做反缠头扇至头后。

3—4 体向八点, 面向一点, 右膝微屈, 右腿重心, 左脚旁点地, 继续反缠头扇。

5— 向二点上左脚成右踏步蹲, 同时右手五指夹扇, 右下围扇。

6—8 右手五指夹扇, 扇口向下, 贴左体旁上提, 做缠头扇, 双膝随之起直。

【4】1—4 体向二点, 正步位, “8”字提裹拧一次。

5—8 体向二点, 快一倍重复【4】1—4动作, 两次。

【5】1—4 向二点上左脚, 成右踏步, 反缠头扇一次。

5—8 向左下旁腰, 双手划至左体旁, 顺时针向右后转360度, 回到体向一点。

【6】1—8 体向一点, 左小五花斜波浪拧动律一次。

【7】1—8 右脚向七点上步成左踏步, 右起追步向右绕圆至五点, 双手做追扇。

【8】1—2 体向五点, 做闪扇裹拧。

3— 上身保持舞姿不变, 重心移至右脚。

4— 左脚向六点摆柳步, 同时手做齐眉扇。

5—8 逆时针向左绕一周半至一点, 同时, 做齐眉扇, 追步。

【9】1—2 左脚向五点撤步, 身前向下抹右手。

3—4 右脚向五点撤步, 身前向下抹左手。

5—6 快一倍重复 [9] 1—4动作。

7—8 左脚向二点上步成右踏步, 齐眉扇。

(三) 摆步组合

🎵 音乐: 鼓点, 12×8拍。

🎭 元素: 探身扇、抹夹扇、立扇、追扇、搬扇、小五花斜波浪拧、摆步。

👤 准备姿态: 体向一点, 正步位, 双臂体旁自然下垂, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—2 探身扇。

3—4 重心后移至右脚, 左脚回扣, 同时右手经面前翻扇至头顶, 左手至旁臂位。

5—6 左脚收回正步位, 重心移至左脚, 同时右手从头顶经体旁落至旁臂位, 顺势下右旁腰。

7—8 反面重复 [1] 5—6动作。

【2】1—8 重复 [1] 1—8动作。

【3】1—6 抹夹扇一次。

7—8 重心后移至右脚, 左脚回扣, 同时右手经面前翻扇至头顶, 左手至旁臂位。

【4】1—2 体向二点, 左脚向六点撤一步, 重心移至左脚, 同时右手由头顶落至旁臂位, 顺势下

右腰。

3—4 反面重复 [4] 1—2动作。

5—8 体向二点, 立半脚尖, 快一倍重复 [4] 1—4动作, 二次。

【5】1—8 体向六点, 向八点做摆步, 左起左右交替, 两拍一次做两次, 一拍一次做两次, 两拍一次做一次, 同时右手立扇贴于右胯前, 左手捏巾, 前伸小臂略弯。

【6】1—8 下肢反面重复 [5] 1—8动作, 向右绕圆至六点, 双手追扇。

【7】1—2 体向八点, 向六点中上位做左小五花斜波浪拧。

3—4 身体转向二点, 向六点撤右脚, 右手立扇贴于右胯旁, 左手捏巾, 大臂贴于左肋旁, 略弯小臂, 向二点前伸。

5—7 体向二点, 上肢保持舞姿不变, 摆步向六点后撤, 左起左右交替, 一拍一次, 做三次。

8— 保持舞姿不变。

【8】1—8 体向二点, 反面重复 [7] 1—8动作。

【9】1—8 体向八点, 重复 [7] 1—8动作。

【10】1—8 体向二点, 反面重复 [7] 1—8动作。

【11】1— 体向一点, 探身扇。

2— 重心移至右脚, 同时左脚回扣, 右手经面前翻扇至头顶, 左手至旁臂位, 下左旁腰。

3—4 左脚收回正步位。重心移至左脚, 同时右手由头顶至旁臂位。

5—6 体向二点, 右脚向四点横移, 同时向四点中上位做小五花斜波浪拧。

7—8 体向八点,左脚向后成右前左后踏步,半蹲,左手捏巾搭于右肘上,右手持扇经过胸前成追扇,腆左腮,目视一点正中位。

【提示】做摆步时,迈步的重心移动波及身体的上下韵律,切记上身主动扭摆,动作要连贯。

(四) 走场组合

🎵 音乐: 鼓点, 18×8拍。

🎵 元素: 闪扇、齐眉扇、追步、小五花斜波浪拧、摆柳步、追扇、缠头扇、直波浪提拧、立扇、平抹扇。

🎵 准备姿态: 分A、B两人, A站在舞台的3区右斜上方, 体向六点, B站在舞台的7区左斜下方, 体向二点。两人相对, 右手夹扇, 左手捏巾, 双手于右胯前。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】—【2】 上肢保持舞姿不变, A追步向六点斜线行进, 同时, B追步向二点斜线行进。

【3】1—8 A体向五点, B体向一点, 闪扇裹拧。

【4】1—8 A体向七点, 左脚收回至正步位, 身体拧向一点, 齐眉扇, 上身拧回五点; 同时, B体向三点, 左脚收回至正步位, 身体拧向五点, 齐眉扇, 上身拧回一点。

【5】—【6】 上肢保持舞姿不变, A、B相对做追步, A逆时针绕圆至一点, 同时, B逆时针绕圆至一点。

【7】1—7 两人同时体向一点, 做右小五花斜波

浪拧, 同时眼随手动。

8— 右脚摆柳步, 同时右手贴于右腿旁, 立扇。

【8】1—8 两人同时追扇, 同时追步顺时针绕圆至六点。

【9】1—8 两人同时缠头扇, 同时追步逆时针绕圆至二点。

【10】1—8 两人同时反缠头扇, 同时追步顺时针绕圆回至一点。

【11】1—4 两人同时体向一点, 缠头扇一次。

5—8 直波浪提拧一次, 右手下弧线至斜上方, 左手上弧线划至斜下方。

【12】1—8 重复【11】1—8动作。

【13】1—8 缠头扇一次。

【14】—【15】 体向二点, 齐眉扇, 同时追步向左绕圆至一点。

【16】1— 两人同时体向一点, 缠头扇右转身至五点。

2—8 立扇, 追步向右绕圆至一点。

【17】1—6 两人同时体向八点, 重心后移, 左脚向四点撤一步, 右脚迅速退至左前右后踏步, 同时双手至头顶平抹扇。

7—8 体向八点, 移重心至左脚, 右脚向八点上步, 成左踏步, 同时右手夹扇, 左手捏巾, 压手至右胯前。

【提示】做追步时, 上身稍前俯, 步伐平稳, 双膝不能上下起伏。节奏加快一倍完成。



第四章

中国少数民族 民间舞蹈

绚丽多彩的中国少数民族民间舞蹈是中国传统文化中的瑰宝。由于地域、历史和民族的差异，形成了各具特色的民族民间舞蹈文化。各民族的舞蹈反映着本民族的文化传统、审美习惯，也在文化的交融中不断发展变化着。本章主要以藏族舞蹈、傣族舞蹈、蒙古族舞蹈和维吾尔族舞蹈为代表，提取和整理了基本的元素和动作，突出各民族的舞蹈动律特点，便于大家掌握不同民族民间舞蹈的风格特征。



第一节 藏族舞蹈

一、概述

藏族是我国具有悠久历史的少数民族之一,在漫长的历史进程中,藏族形成了古老、独特而又灿烂的民族文化。藏族分布区域广阔,生活环境与生产方式独特,在与相邻各民族的文化交流和习俗的交流、融合中,不同地区藏族民间舞蹈逐渐形成了不同的风格与流派。藏族舞蹈种类极其丰富,刚柔并济。比如“谐”、“卓”、“果谐”、“热巴”等,都是兼有自娱性和表演性的藏族舞蹈。“谐”又称弦子,其舞姿优美、流畅,屈伸连绵不断;“卓”也称锅庄,舞蹈风格豪迈、粗犷,踏、跳、翻、甩,柔颤多变,稳沉有力;“果谐”洒脱、奔放,上身有起伏,脚下灵活多变,体现了藏族独特的舞蹈风格。

“松胯”、“弓腰”、“曲背(前微倾)”是其常见的基本形象,还有“一顺边”的体态特征都与

高原的地理环境和虔诚的宗教信仰有着密切的关系。“颤”、“开”、“顺”、“左”、“绕”是藏族舞蹈的共同特点,加上“三步一变”、“后撤前踏”、

“倒脚碾转”、“四步回转”等基本步法,形成独特的动律特点。这种动律特征表现在膝部或小而快、有弹性的颤动,或连绵柔韧的屈伸,由连续不断的屈伸或颤动和速度、力度、幅度上的变化以及步伐形成的重心移动,带动了相对松弛的上肢动作,上肢动作随膝关节的颤动而运动,配以辽阔优美、婉转动听的音乐旋律,表现藏族人民洒脱、奔放、粗犷、豪迈的性格。

本节介绍了藏族舞蹈的基本手位、脚位、腿形、体态,从动律、舞姿、步伐等基本训练元素入手,以“颤踏动律组合”、“屈伸、颤组合”、“颤膝、颤端步组合”、“顿颤组合”等四个组合为训练内容,由简到难,在掌握基本元素和组合的基础上再进行表演性组合的训练,通过循序渐进的训练过程使中老年朋友深入体会藏族舞蹈的优美、洒脱,把握藏族民间舞蹈的风格特点和精神内涵。

二、基本形态

1. 手形

(1) 长袖状态 (图4-1)

【做法】五指自然延伸。

(2) 抓握袖状态 (图4-2)

【做法】五指握空心拳。



图4-1 长袖状态



图4-2 抓握袖状态

2. 手位

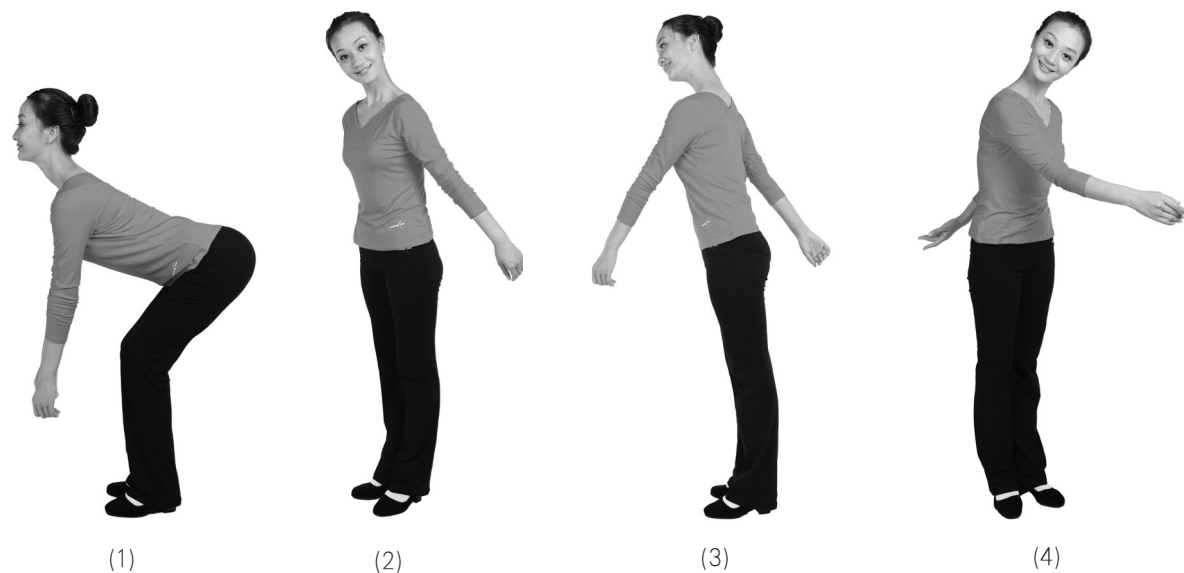


图4-3 体旁前后手

(1) 体旁前后手 (图4-3)

【做法】双臂前, 双膝微屈, 上身前俯, 手臂自然垂直; 双臂后, 手臂自然垂直, 双手后斜下位45度; 体向七点, 双手一前一后; 体向二点或八点, 双手一前一后。



图4-4 胯前后背手



图4-5 体前交叉手



图4-6 摊盖手



图4-7 扬手

(2) 胯前后背手 (图4-4)

(3) 体前交叉手 (图4-5)

(4) 摊盖手 (图4-6)

(5) 扬手 (图4-7)

【做法】右手于左胯前, 左手背手。

【做法】双手体前交叉, 手心向内。

【做法】(以右为例) 双手旁抬于身体右侧, 右手手心向上, 左手手心向下。

【做法】双手或单手于身体斜上方, 手心向上。

3. 脚位



图4-8 自然位



图4-9 丁字靠步



图4-10 交叉靠步



图4-11 旁点靠步

(1) 自然位 (图4-8)

(2) 丁字靠步 (图4-9)

(3) 交叉靠步 (图4-10)

(4) 旁点靠步 (图4-11)

【做法】正步, 脚尖微分。

【做法】(以右为例) 在右丁字步的基础上, 右脚微伸向右前, 勾脚点地。

【做法】在自然位的基础上, 右脚勾脚点于左前方。

【做法】(以右为例) 在自然位的基础上, 右脚掌旁点地, 右腿微屈膝。

4. 腿形

(1) 吸抬腿

① 前吸抬腿

【做法】在自然位的基础上,右腿微勾脚,由膝盖带动向前吸抬。

② 旁吸抬腿

【做法】在自然位的基础上,右腿微勾脚,吸抬于右小腿后,膝盖外开。



(1)前吸抬腿



(2)旁吸抬腿

图4-12 吸抬腿

(2) 抬腿 (图4-13)

① 前抬腿

【做法】在自然位的基础上,右腿前抬25度。



(1)



(2)

图4-13 前抬腿

② 侧前抬腿 (图4-14)

【做法】在自然位的基础上,右脚于右斜前抬腿屈膝。



图4-14 侧前抬腿



图4-15 小端腿



图4-16 大端腿

(3) 端腿

① 小端腿 (图4-15)

【做法】在自然位的基础上, 右脚端至左腿小腿前, 左屈膝。

② 大端腿 (图4-16)

【做法】在自然位的基础上, 右脚端至左膝前, 左屈膝。

5. 基本体态 (图4-17)

(以右为例) 在左丁字步的基础上, 坐臀, 右脚重心, 双膝微屈, 右肋松懈, 双手扶胯。



图4-17 基本体态

三、基本动作

1. 动律

(1) 屈伸

【做法】在自然位的基础上, 双膝长伸短屈, 连绵不断, 重拍向上。

【要求】伸膝时上提速度放慢, 屈膝时迅速下沉。

(2) 颤膝

【做法】在自然位的基础上, 双膝松弛, 富有弹性地轻微平均颤动, 每拍颤两下, 重拍向下。

(3) 顿颤

【做法】在自然位的基础上, 双膝松弛, 富有弹性地轻微平均颤动, 每拍颤两下, 左起左右交替, 重拍在右脚。



图4-18 双臂行礼



图4-19 单臂礼



图4-20 扶胯式



图4-21 平开单臂袖

2. 舞姿

(1) 双臂行礼 (图4-18)

【做法】左腿为主力腿微屈膝, 右腿于右前勾脚点地, 身体前俯, 双扬手。

(2) 单臂礼 (图4-19)

【做法】左脚重心, 右脚脚掌前点, 双膝微屈, 右臂屈肘前抬, 左手手背托右肘, 身体微前俯。

(3) 扶胯式 (图4-20)

【做法】在自然位的基础上, 双手手掌腕根部扶于胯上, 手指并拢自然贴胯。

(4) 平开单臂袖 (图4-21)

【做法】(以右为例) 在自然位的基础上, 左平开手, 右单臂袖 (单屈臂于右旁)。



图4-22 踏步单臂袖

(5) 踏步单臂袖 (图4-22)

【做法】右脚后踏步, 双膝微屈, 右手单臂袖, 左手于体旁斜下方。

(6) 扬盖袖

【做法】面向一点, 右脚七点上步, 右脚重心, 左脚放松后踏步, 右手经下弧线体前单臂袖扬手, 左手经头顶上弧线顺势盖袖; 左脚重心, 右脚放松前点, 右脚踮脚一次, 重心快速移至左脚, 右手胸前撩手, 左手头顶上弧线经体侧弧线下垂。

(7) 盖扬袖

【做法】体向一点, 左脚向一点上步, 左脚重心, 右脚踮脚一次, 重心快速移回左脚, 左手体前与肩平行, 自然垂直, 右手头顶经上弧线向左手盖袖, 上身前俯; 右脚向后撤步, 右脚重心, 左脚踮脚一次, 重心快速移回右脚, 左手保持舞姿不变, 右手经原路返回到头顶扬袖, 上身略微后仰。

3. 步伐

(1) 屈伸拖步

【做法】左坐懈胯准备, 右脚前迈, 身体经左向右划上弧线至右坐懈胯, 同时左脚拖步到自然位, 反面重复。

(2) 屈伸靠步

【做法】左坐懈胯, 右勾脚, 右前吸抬45度准备, 右脚旁迈, 双腿直膝, 右坐懈胯, 左勾脚, 左前吸抬45度, 右脚重心, 直膝, 左勾脚落至右前交叉靠步。

(3) 碎踏

【做法】双脚在自然位的基础上, 双脚全脚踏地, 左右交替前进或后退。

(4) 颤踏

【做法】左前勾脚吸抬腿, 右脚重心, 单腿颤膝, 双手体旁右前后背手, 左起碎踏三次, 手顺势向旁打开, 反面重复。

(5) 抬踏步

【做法】左单脚抬踏, 右腿吸抬腿踏地, 双手右摊盖手向左摊, 左脚于左前踏地。

(6) 退踏步

【做法】左脚重心, 右脚后撤, 脚掌点地, 左脚抬踏一次, 体旁右前左后手; 左脚重心, 右脚前踏, 体旁左前右后手。

(7) 第一基本步

【做法】左脚微吸抬, 右脚抬踏, 同时右手左胯前, 左后背手, 身体微左倾, 左起全脚原地踏三步, 左右脚交替, 身体渐右倾, 同时双手顺势向体旁斜下方打开, 右起重复。

(8) 第二基本步

【做法】体向一点, 右脚重心, 右脚抬踏一次, 同时右手左胯前、左后背手, 左起八点行进踏三次, 左右脚交替; 左上单屈臂、右手体旁拉开, 同时右脚踏地, 右起四点退踏三次, 左右脚交替, 双手顺势回到起点。

(9) 吸颤步

【做法】(以右为例) 右前吸抬腿, 踮脚颤踏。

(10) 嘀嗒步

【做法】在左丁字步的基础上, 体向八点, 右脚前掌抬踏, 左脚踏地, 双脚交替, 上身向左前倾。

(11) 跨悠步

【做法】(以右为例) 左脚抬踏一次, 右脚于右

前抬腿至端腿,行单臂礼;左脚抬踏一次,右脚落至自然位,同时双手打开经斜下方至左手胯前、右后背手,向左做第一基本步。

(12) 七下退踏步

【做法】右起抬踏后退,体旁左前右后手,左右脚交替原地抬踏两次,体旁右前左后手;右脚踏出,左脚重心,体旁左前右后手。

(13) 长靠步

【做法】(以左为例)左脚向旁屈伸上步,右脚经前向左旁屈伸上步,左脚再向旁屈伸上步,右脚旁点靠步。

(14) 顿颤步

【做法】(以右为例)双脚在自然位的基础上,双手叉腰,右脚吸抬腿踏地,略带小跳的感觉,右脚重心,左脚前踏,脚后跟着地,重拍顿颤。

【要求】也可右脚交叉点于左脚前,做顿颤步。

(15) 顿颤跟步

【做法】双脚在自然位的基础上,右脚向前迈出,同时左脚快速跟右脚回到自然位。

(16) 点踏步

【做法】左脚重心,右膝微屈,点于左脚旁,一颤一点,左右脚交替连续动作。

(17) 之字点踏步

【做法】左脚向右前上步,右脚向右旁上步至旁点步,左脚原地快速踏步一次,左边动作重复,斜前方行进颤点。

(18) 颤端步

【做法】双脚在自然位的基础上,手臂自然下垂,上身前俯,双腿颤膝,左坐懈胯,右端腿,

弱拍端腿。

(19) 颤端转身步

【做法】体向一点,右起前踏三步,右左交替,同时双手头顶自右向左顺势平圆摆动,颤端步转体向五点,右起前踏三步,左右交替,同时双手头顶自左经右顺势摆动,双手落至体旁右后手。

四、组合

(一) 颤踏动律组合

④ 音乐:中板,25×8拍。

④ 元素:颤膝、体旁前后手、胯前后背手、体前交叉手、摊盖手、颤踏、第一基本步、第二基本步、吸颤步、七下退踏步、退踏步、抬踏步、碎踏步、连三步、嘀嗒步、跨悠步。

④ 准备姿态:体向一点,双膝松弛,手臂自然下垂。

④ 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—8 颤膝,两拍一次,四次。

【2】1—8 双脚抬踏颤膝,四拍一次,两次。

【3】1—8 单脚抬踏颤膝,先左后右,四拍一次,两次。

【4】1—8 单脚抬踏颤膝,先左后右,一拍一次,八次。

【5】1—8 第一基本步两次,先左后右。

【6】1—8 重复【5】1—8动作。

【7】1—8 第二基本步一次。

【8】1—8 重复【7】1—8动作。

【9】1—4 左起吸颤步,原地左转体至五点,同时右手头顶撩手,左手自然下垂。

5—8 右起吸颤步,原地左转体至一点,同时左手头顶撩手,右手自然下垂。

【10】1—8 体向一点,七下退踏步。

【11】1—8 退踏步两次,四拍一次。

【12】1—8 体向一点,七下退踏步。

【13】1—8 右起跨悠步接第一基本步。

【14】1—8 左起跨悠步接第一基本步。

【15】1—8 重复【13】1—8动作。

【16】1—4 左起抬踏步,左摊盖手。

5—7 体向八点,右起碎踏步前进,左右交替,体旁前后手,右手在前,一拍一次,三次。

8— 保持舞姿不变。

【17】—【18】逆时针向左绕圆一周,左起颤吸腿步,左右交替,同时右起单撩手,右左交替,四拍一次,回至一点。

【19】—【20】重复【17】—【18】动作,顺时针向右绕圆一周。

【21】1— 体向一点,左脚吸抬,右脚抬踏,右手头顶空心拳。

2—4 转向八点,左右交替踏,右手头顶空心拳,目视一点正中位。

5—8 反面重复【21】1—4动作。

【22】—【23】体向二点,嘀嗒步原地左转360度,双手体旁斜下方经胸前向外撩手,同时下右旁腰。最后两拍,右脚向三点踏出,双手由体前交叉至体旁斜下方,上身向左倾斜,目视一点正中位。

【24】1—4 体向一点,保持手位舞姿不变,右起碎踏前进,左右交替。

5—6 体向八点,第五拍右踏一次,同时体

前交叉手,二拍完成,目视左下位。

7—8 体向二点,右脚向三点踏出,双手体旁斜下方打开,上身向左倾斜,目视一点正中位。

(二) 屈伸、颤组合

🎵 音乐: 慢板, 7×8拍。

🎵 元素: 丁字靠步、旁点靠步、屈伸、屈伸拖步、长靠步、屈伸靠步、踏步单臂袖、双臂行礼。

🎵 准备姿态: 体向一点,双膝放松,手臂自然下垂。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—4 屈伸两次,两拍一次。

5—8 左右换脚屈伸四次,一拍一次,先左后右。

【2】1—4 扶胯式屈伸拖步两次,两拍一次,先左后右,上身前俯。

5—8 扶胯式屈伸靠步两次,两拍一次,先左后右。

【3】1—4 向左长靠步一次,手臂随身体上弧线顺势摆臂。

5—8 反面重复【3】1—4动作。

【4】1—2 右丁字靠步,上身向左前倾斜,左撩手单臂袖,手眼同向。

3—4 左丁字靠步,上身向右后倾斜,右撩手单臂袖,目视八点斜上方。

5—6 左脚向七点横移,右脚跟至右踏步位,左撩手单臂袖,手眼同向。

7—8 撩手丁字靠步,左手在里下弧线至八点斜上方,右手在外上弧线至三点,与肩持平,

目视左手。

【5】1—4 扶胯式丁字靠步,左起左右交替。

5—6 左脚向八点上步,右脚旁点步,双腿屈膝,双手自然下垂,上身前俯,目视八点正中位。

7—8 旁点步原地屈伸点地两次,重拍点地,眼由八点斜上方至二点斜上方。

【6】1—2 右转体向五点,踏步单臂袖。

3—4 右转体向一点,踏步单臂袖。

5—8 体向一点,左脚向前上步,双臂行礼。

(三) 颤膝、颤端步组合

🎵 音乐:慢板,11×8拍。

🎵 元素:颤膝、颤端步、颤端转身步。

🎵 准备姿态:体向一点,手臂自然下垂,目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 上身前俯,双膝微屈。

【1】1—3 颤膝三次,一拍一次。

4— 右端腿。

5—8 重复【1】1—4动作。

【2】1— 颤膝一次。

2— 右端腿。

3—4 重复【2】1—2动作。

5—8 重复【1】1—4动作。

【3】1—8 颤端步,左起左右交替四次,两拍一次,弱拍端腿,双手胯前左右摆动,同时起上身。

【4】1—8 颤端步,左起左右交替,双手胯前左右摆动,分别体向七点、五点、三点、一点各两次,两拍一次,弱拍端腿。

【5】1—8 体向一点,颤端步后退四次,左起左右交替,右手单摆手,左手向前伸直,两拍一次,弱拍端腿。

【6】1—8 体向一点,颤端转身步一次。

【7】1—8 体向一点,颤端转身步一次。

【8】1—8 体向三点,颤端转身步一次。

【9】1—8 体向五点,颤端转身步一次。

【10】1—8 体向七点,单摆手后退颤端步,左起左右交替,两拍一次,弱拍端腿。

【提示】第一组下场,同时第二组面向三点上场,可延续完成整套动作。

(四) 顿颤组合

🎵 音乐:慢板,12×8拍+1×12拍。

🎵 元素:顿颤、顿颤步、顿颤跟步、点踏步、盖扬袖、扬盖袖、单臂袖、三字点踏步。

🎵 准备姿态:体向一点,双膝放松,双手叉腰。

🎵 【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—8 双手叉腰,双膝微屈。

【1】1—8 右顿颤步,两拍一次,四次。

【2】1—8 顿颤步,右起右左交替,一拍一次,八次。

【3】1—4 体向八点,面向一点,顿颤跟步,右起右左交替,一拍一次,双手握拳屈臂于身体两侧。

5—8 体向二点,面向一点,重复【3】1—4动作。

【4】1—4 体向四点,面向五点。

5—8 体向六点,面向五点,重复【3】1—4动作。

【5】1—4 体向一点, 头顶左右摆手, 交替顿颤步, 右起右左交替, 一拍一次, 四次, 手脚同方向。

5—8 体向七点, 重复 [5] 1—4动作。

【6】1—4 体向五点, 重复 [5] 1—4动作。

5—8 体向三点, 重复 [5] 1—4动作。

【7】1—4 体向六点, 面向七点, 扬盖袖。

5—8 体向三点, 面向一点, 顿颤跟步, 右起右左交替, 一拍一次。

【8】1—8 反面重复 [7] 1—8动作。

【9】1—2 体向七点, 面向一点, 右前踏步, 左手左上位单臂, 右手经上弧线体旁拉开, 上身微向左倾斜。

3—4 重心移至左脚, 右脚点踏一次, 双手顺势经下弧线右上撩手。

5—8 体向三点, 面向一点, 反面重复 [9] 1—4动作。

9—12 左转体顿颤步至左脚前点步, 双手头顶顺势平圆摆动, 落至体旁双臂后手位。

【10】1—4 体向一点, 双摆袖, 之字点踏步, 右起右左交替, 两拍一次, 二次。

5—8 体向一点, 单撩袖, 之字点踏步, 右起右左交替, 两拍一次, 二次。上身前俯, 手眼同向。

【11】1—8 盖扬袖, 前后点踏步, 两拍一次, 四次。

【12】1—4 单撩袖, 之字点踏步, 左转体至五点, 右起右左交替, 两拍一次, 二次。

5—8 左转体至一点颤点步, 双手头顶顺势平圆摆动, 落至体旁双臂后手位。





第二节 傣族舞蹈

一、概述

傣族主要居住在云南省境内,傣族生活环境风光秀丽,美丽的竹楼优雅宁静,亚热带风情造就了傣族人民勤劳、勇敢、温柔、善良的性格。傣族人民临水而居,对水有着特殊的感情,民族心态和水一样平和而又恬静,并且对水有着一种崇敬,被公认为“水一样的民族”,这是对傣族性格的描述。孔雀是云南地区特有的珍稀物种,傣族人民对孔雀十分尊敬,把孔雀作为吉祥的象征,因此有许多表现孔雀的舞蹈。近年来,傣族的孔雀舞可谓是家喻户晓,特别是杨丽萍表演的《雀之灵》以及《云南印象》更成为人们熟知的傣族舞蹈。

傣族舞蹈优美、朴实、平和、含蓄,内容丰富多样,形式多样,风格浓郁,特点突出,安详、舒缓的动律正是自然环境、民族心理和审美习惯的真实写照。傣族舞蹈既有潇洒轻盈的“箴帽舞”,也有灵活、矫健、充满阳刚之气的象脚鼓舞、刀舞、拳舞等,还有表演性很强的孔雀舞等。傣族舞蹈的动作虽大多婀娜多姿,节奏较为平缓,但外柔内刚,充满着内在的力量。如在孔雀舞表演中,时而节奏缓慢单一,动作舒展,感情内在含蓄,时而节奏快速多变,动作灵活跳跃,感情狂放而豪爽。

傣族舞蹈形象是典型的“三道弯”形象,舞者双腿屈膝半蹲,上身向旁倾斜形成了基本体态,同时在屈膝半蹲的体态下,重拍时身体向下的均匀颤动体现了舞蹈的基本动律,加上手臂和身体各关节的弯曲,形成“三道弯”的造型。

“一顺边”的体态一般是高原地区舞蹈的特征,在傣族舞蹈中,“三道弯”和“一顺边”的独特完

美结合,使傣族舞蹈的舞姿更富于雕塑感。傣族舞蹈以特有的屈伸动律而形成的手、脚、身体“三道弯”的造型特点,以及刚柔相济、动静配合的表演风格,深受广大群众的喜爱。

舞蹈伴奏多以象脚鼓、铓、钹等打击乐为主,音乐的旋律平稳、优美、抒情,和舞蹈均匀的动律相呼应,营造出安静、秀美的氛围,体现浓郁的亚热带风情。

本节介绍了基本手形、手位、脚位、体态,以

其动律、上肢动作、步伐等作为训练元素,通过基本动律组合来训练气息与舞蹈的配合,通过手位组合来加强对舞姿的掌握,通过步伐组合的练习来展现傣族舞蹈轻盈、灵活的特点,由单一到复杂,最后通过表演性组合体会傣族舞蹈的总体风格。针对中老年人的身体机能特征,更加重视对傣族舞蹈风格和审美能力的训练,通过训练,使中老年人掌握基本的动作元素和舞姿,解放肢体,增强自身的艺术表现力。

二、基本形态

1. 手形

(1) 掌形手 (图4-23)

【做法】四指靠拢,虎口张开,拇指微向掌心推,手指上翘,用力伸直。

(2) 屈掌 (图4-24)

【做法】四指靠拢,握拳,拇指伸直,手背发力。

(3) 立掌

【做法】掌形手,手心朝外,指尖朝上。

(4) 提腕 (图4-25)

【做法】掌形手,手腕上提,手心朝下或朝外。



图4-23 掌形手



图4-24 屈掌



(1)



(2)

图4-25 提腕

(5) 侧提腕 (图4-26)

【做法】(以右为例) 右手臂前伸, 胸前屈臂, 提腕, 手心向外。



图4-26 侧提腕



图4-27 托掌

(6) 托掌 (图4-27)

【做法】掌形手至体旁, 手心向上, 小臂弯曲。



(1)



(2)



(3)

图4-28 按掌

(7) 按掌 (图4-28)

【做法】掌形手至体旁或胯前, 手心向下, 指尖向前或向里。

(8) 摊掌 (图4-29)

【做法】(以右为例) 掌形手至体旁, 手心朝外, 指尖向下。

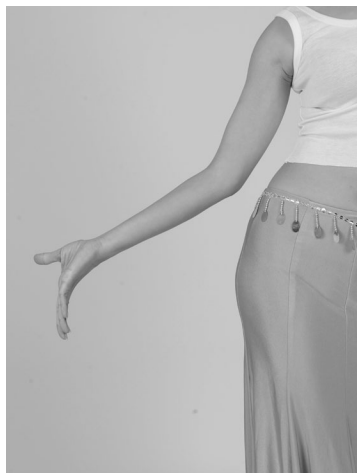


图4-29 摊掌

2. 手位



图4-30 一位低展翅



图4-31 旁一位按掌

(1) 一位展翅

① 一位低展翅 (图4-30)

【做法】(以右为例)右手体旁立掌,左手胯旁按掌,指尖向内。

② 旁一位按掌 (图4-31)

【做法】双手按掌于胯旁,指尖向前。



图4-32 二位双抱翅



图4-33 二位立掌



图4-34 三位双合翅

(2) 二位抱翅

① 二位双抱翅 (图4-32)

【做法】双手胸前交叉,立掌,手心向外。

② 二位立掌 (图4-33)

【做法】屈臂前伸,双手立掌,手心向前,指尖向上。

(3) 三位双合翅 (图4-34)

【做法】双手提腕于头顶上方,手腕相对。



图4-35 四位合抱翅



图4-36 七位单平展翅



图4-37 七位双平展翅

(4) 四位合抱翅(图4-35)

【做法】(以右为例)右手在胸前,向左侧做侧提腕,同时左手至头顶上方,提腕,手心向外。

(5) 七位展翅

① 七位单平展翅(图4-36)

【做法】(以右为例)右手体旁与肩持平,屈臂立掌,手心向外,同时左手至左胯旁按掌,指尖向内。

② 七位双平展翅(图4-37)

【做法】双手体旁与肩持平,屈臂立掌,手心向外。



图4-38 高展翅

(6) 高展翅(图4-38)

【做法】(以右为例)右手托掌至头顶,左手胯旁按掌,指尖向内。



图4-39 前叉腰手

(7) 前叉腰手(图4-39)

【做法】双手按掌,指尖相对,虎口叉腰。



图4-40 正步位



图4-41 小八字步位



图4-42 前点地步位



图4-43 旁点丁字步位



图4-44 踏步位



图4-45 旁靠步位

3. 脚位

(1) 正步位 (图4-40)

【做法】体向一点, 双脚并拢, 脚尖朝前。

(2) 小八字步位 (图4-41)

【做法】双脚脚跟靠拢, 脚尖向外微打开。

(3) 前点地步位 (图4-42)

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚小八字步位, 右脚在左脚

脚尖前方一脚掌处, 半脚掌点地, 顶脚背, 脚尖朝二点, 重心在左脚, 双腿屈膝。

(4) 旁点丁字步位 (图4-43)

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚小八字步位, 右脚在左脚右斜前方一脚掌处, 半脚掌点地, 顶脚背, 脚尖向二点, 重心在左脚, 双腿屈膝。

(5) 踏步位 (图4-44)

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚小八字步位, 右脚在左脚斜后方一拳处, 脚掌点地, 脚尖朝二点, 重心在左脚。

(6) 旁靠步位 (图4-45)

【做法】(以右为例) 在右旁丁字步的基础上, 右脚脚跟向外转, 脚内侧着地, 左膝贴于右膝。

【要求】出右胯, 下左旁腰, 微含下颌, 目视左斜下位。

三、基本体态



图4-46 顺体态

1. 顺体态 (图4-46)

【做法】体向一点, 右旁点丁字步, 屈膝, 双手叉腰, 肘微向后, 身体向右旁倾斜, 胸向左斜前方挺出。目视八点斜上方, 下巴微微向上, 成“三道弯”体态。



图4-47 逆体态

2. 逆体态 (图4-47)

【做法】体向一点, 右旁点丁字步, 屈膝, 双手叉腰, 肘微向后, 身体向右旁倾斜, 胸向左斜前方挺出。目视二点斜下位, 微含下颌, 成“三道弯”体态。

四、基本动作

1. 屈伸动律

【做法】体向一点, 在正步位的基础上, 叉腰手, 同时重拍在下, 双膝渐屈下沉, 吐气, 双膝起直, 吸气。

【要求】八拍一次, 四拍一次或两拍一次。

2. 上肢动作

(1) 掏翻腕

① 掏翻腕

【做法】(以右为例) 在七位双平展翅的基础上, 右手指尖经前向后掏出, 翻腕至立掌, 目视右手。

② 交替掏翻腕

【做法】双手掌形手, 体前手腕交叉, 手心朝下, 两手交替做掏翻腕。

【要求】此过程中手腕相靠。

(2) 碎抖肩

【做法】叉腰手, 双肩前后交替连续碎抖双肩。

(3) 七位屈推掌

【做法】双手屈掌, 手心向内, 大拇指尖向上, 胸前交叉, 大臂发力, 拉伸至体旁, 双臂伸直, 手与肩平行, 手心向前; 双手掌形手快速收至肩前, 手背紧贴身体, 手心向外; 双手掌形手向体旁推出, 与肩同高, 指尖向上, 手心向外。

3. 步伐

(1) 勾踢步

【做法】(以右为例) 体向一点, 在正步位的基

础上,双手叉腰手;双腿屈膝,起直的同时右小腿快速勾脚后踢,收回正步位。

(2) 旁点跳步

【做法】(以右为例)体向一点,叉腰手,在正步位的基础上,立半脚掌,右脚快速向三点跳出,左脚快速跟上,右脚再次快速向三点跳出,左脚快速跟至右脚踝处,离地。

(3) 侧踢步

【做法】(以右为例)体向一点,叉腰手,在正步位的基础上,立半脚掌,重心在右脚,左脚向七点横移,重心移至左脚,屈膝,同时右小腿向体旁踢15度,勾脚扣膝,目视右斜下位。

(4) 蹉步

【做法】(以右为例)体向八点,右脚勾踢步,推地跳起,左脚空中迅速并回,左右脚先后落地。

五、组合

(一) 动律训练组合

🎵 音乐: 中板, 30×8拍。

🎵 元素: 勾踢步、旁靠步位、前点地步位、踏步位、屈掌、旁点丁字步位、七位单平展翅、顺体态、屈推掌、四位合抱翅、按掌、托掌。

🎵 准备姿态: 体向一点, 正步位, 双臂体旁自然下垂, 目视一点正中位。

🎵 【准备拍】[1] 1—8 保持准备姿态不动。

[2] 1—4 双手掌形手, 从体侧托起至胸前合掌。

5—6 双腿屈膝, 低头行礼。

7—8 双腿起直, 双手前叉腰, 目视一点正中位。

【1】1— 双腿微屈膝, 停顿。

2—4 双腿继续屈膝。

5—8 双腿慢慢起直。

【2】1—8 双腿屈伸两次, 四拍一次, 重拍在下。

【3】1—8 快一倍重复 [1] 1—8动作, 两次。

【4】1—4 双腿屈膝, 一拍一次做两次, 两拍一次做一次。

5—8 重复 [4] 1—4动作。

【5】1—8 左脚原地勾踢步, 四拍一次, 两次。

【6】1—4 左脚原地勾踢步至左旁靠步位, 目视左脚。

5—8 左脚勾踢步收至正步位, 目视一点正中位。

【7】—【8】反面重复 [5] — [6] 动作。

【9】1—2 体向一点, 左脚勾踢步向七点横移, 目视一点正中位。

3—4 右脚勾踢步成右前点地步位, 身体横拧向八点略后仰, 目视八点斜上位。

5—8 上肢保持舞姿不变, 双腿慢慢起直。

【10】1—8 上肢保持舞姿不变, 屈伸, 两拍一次, 四次。

【11】1—2 体向一点, 右脚勾踢步向三点横移, 目视一点正中位。

3—4 左脚勾踢至左踏步位, 双腿屈膝, 身体横拧向八点略后靠, 目视八点斜上位。

5—8 上肢保持舞姿不变, 双腿慢慢起直。

【12】1—8 上肢保持舞姿不变, 屈伸, 两拍一

次,四次。

【13】—【14】反面重复 [11] — [12] 动作。

【15】—【16】反面重复 [9] — [10] 动作。

【17】1—2 体向一点,左脚原地勾踢步,双手胯旁屈掌,目视一点正中位。

3—4 右脚勾踢步至右旁点丁字步位,双手至右七位单平展翅,顺体态。

5—8 上肢保持舞姿不变,双腿起直。

【18】1—4 上肢保持舞姿不变,屈伸一次。

5—8 上肢保持舞姿不变,屈伸两次,两拍一次。

【19】—【20】反面重复 [17] — [18] 动作。

【21】1—2 左脚勾踢步,向左转至七点,双手胯旁屈掌,目视七点正中位。

3—4 右脚勾踢步,向左转至五点,成右旁点丁字步位,双手至右七位单平展翅,顺体态。

5—8 保持舞姿不变。

【22】1—8 上肢保持舞姿不变,以左脚掌为轴,右脚均匀挪步,逆时针经三点转至一点,两拍一步,四步。

【23】1—4 右脚勾踢步向三点横移,左脚勾踢步跟至左前点步位,同时双手做七位屈推掌,目视一点正中位。

5—6 体向一点,左脚勾踢步向七点横移,上身保持舞姿不变,目视一点正中位。

7—8 体向八点,右脚勾踢步至右前点步位,同时双手至左四位合抱翅,身体略后靠,目视八点斜上位。

【24】1—4 上肢保持舞姿不变,双腿起直。

5—6 上肢保持舞姿不变,屈伸一次。

7—8 左脚收回正步位,同时双手经八点

抹回胯旁,微含胸,微低下颌。

【25】—【26】双脚勾踢步顺时针绕圆一周,右起右左交替,两拍一次,八次,同时双手经体侧自下而上穿手成托掌。转至一点时,双手落回面前,手心向内遮面,双肘并拢,微低下颌。

【27】1—8 上肢保持舞姿不变,屈伸两次,四拍一次。

【28】1—4 上肢保持舞姿不变,勾踢步,左起左右交替,两拍一次,两次,同时左右摆胯。

5—6 上肢保持舞姿不变,左脚勾踢步向七点转身。

7—8 右脚勾踢步向五点转身至右旁点丁字步位,同时双手成右七位单平展翅,顺体态。

【提示】在做屈伸动律的时候,重拍在下,此过程中要与呼吸紧密配合。下沉的时候吐气,起直的时候吸气。

(二) 手位组合 (1)

🎵 音乐: 中板, 11×8拍。

🎵 元素: 勾踢步、屈掌、旁点丁字步、七位单平展翅、顺体态、踏步位、二位双抱翅、三位双合翅、屈推掌、前点地步位、高展翅、托掌、旁靠步位、七位双平展翅。

🎵 准备姿态: 体向一点,右旁点丁字步位,双手前叉腰,顺体态。

🎵 【准备拍】[1] 1—8 保持准备姿态不动。

[2] 1—4 上肢保持舞姿不变,双腿慢慢起直。

5—6 上肢保持舞姿不变,屈伸一次。

7—8 右脚勾踢步收回正步

位, 身体回正, 目视一点正中位。

【1】1—2 左脚原地勾踢步, 双手胯旁屈掌, 目视一点正中位。

3—4 右脚勾踢步至右旁点丁字步位, 双手至右七位单平展翅, 顺体态。

5—8 反面重复【1】1—4动作。

【2】1—2 左脚原地勾踢步, 双手胯旁屈掌, 目视一点正中位。

3—4 体向二点, 右脚勾踢步至右踏步位, 双手体旁弧线划至二位双抱翅, 身体略后仰, 目视二点斜上位。

5—8 反面重复【2】1—4动作。

【3】1—4 体向二点, 左脚勾踢步向一点上步, 双手屈掌沿下划弧线提至左七位单平展翅位, 向八点出左胯, 目视一点。

5—8 右脚勾踢步收至正步位, 双腿屈膝, 双手立掌抹回至胯旁, 向四点出胯, 目视一点。

【4】1—4 快一倍重复【3】1—8动作。

5—6 快两倍重复【3】1—8动作。

7— 左脚勾踢步向七点横移, 双手胯旁屈掌, 目视一点正中位。

8— 右脚勾踢步至右踏步位, 双手经体侧提腕至三位双合翅, 腆右腮, 目视一点正中位。

【5】1—2 体向一点, 右脚勾踢步向三点横移, 双手七位屈掌, 目视一点正中位。

3—4 体向二点, 左脚勾踢步至左前点地步位, 双手掌形手经上弧线划至二位双抱翅, 身体略后仰, 目视二点斜上位。

5—8 上肢保持舞姿不变, 下肢做屈伸一次。

【6】1— 右脚快速向四点撤步, 左脚跟至左踏步位, 双手至右高展翅, 身体拧向一点, 目视八点斜上位。

2—4 保持舞姿不变。

5—8 上肢保持舞姿不变, 屈伸两次, 两拍一次。

【7】1—8 反面重复【5】1—8动作。

【8】1—4 反面重复【6】1—4动作。

5—6 上肢保持舞姿不变, 屈伸一次。

7—8 体向八点, 右脚收回正步位, 双手抹回至胯旁, 微含胸, 微低下颌。

【9】1—4 双脚勾踢步, 顺时针绕圆半周, 右起左右交替, 两拍一次, 两次, 同时双手由下向上穿手成托掌。

5—6 快一倍重复【9】1—4动作。

7—8 体向七点, 脚下至右旁靠步位, 双手在七位双平展翅的基础上做侧提腕, 下右旁腰, 目视一点正中位。

(三) 手位组合 (2)

🎵 音乐: 快板, 10×8拍。

🎵 元素: 蹉步、掏翻腕、七位双平展翅、点跳步、勾踢步、踏步、按掌、高展翅、立掌、碎抖肩、摊掌、托掌、旁靠步位。

🎵 准备姿态: 体向八点, 正步位, 双臂自然下垂, 目视八点正中位

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—8 从舞台右后方出场, 蹉步向八点斜线行

进,右起右左交替,同时双手交替掏翻腕,右起左交替,两拍一次,四次,目视八点正中位。

【2】1—8 保持舞姿不变,顺时针绕圆一周至舞台中心,面向一点。

【3】1—6 保持舞姿不变,向一点行进。

7— 正步位屈伸,同时双手胸前交叉摊掌,体前分手,身体前俯,低头。

8— 正步位屈伸,双手划至七位双平展翅,身体回正,目视一点正中位。

【4】1—2 右脚旁点跳一次,同时左手掏翻腕一次,右手不动,目视七点斜下位。

3—4 反面重复【4】1—2动作。

5—6 正步位屈伸一次,同时双手掏翻腕,身体前俯,低头。

7—8 体向一点,正步位,双腿屈膝,双手至七位双平展翅,身体回正,目视一点正中位。

Da— 体向一点,重心移至左脚,双腿起直的同时右脚勾踢步,左手自下向上划弧线至三位,手心向里扣手,右手向下至胯旁,向里扣手,目视左斜下位。

【5】1—4 体向八点,落右脚至左脚斜前方成左踏步,屈伸一拍一次,四次,左手自上向下穿手至胯旁按掌,指尖向三点,同时右手自下向上穿手至三位托掌,指尖向内成右高展翅,身体略后仰,目视八点斜上位。

5— 屈伸一次,上身转至二点,身体略后仰,双手在右高展翅位上提腕,目视二点斜上位。

6— 屈伸一次,上身转至八点,身体略后仰,双手在右高展翅位上压腕,目视八点斜上位。

7—8 重复【5】5—6动作。

Da— 重复【4】Da动作。

【6】1—4 体向一点,右脚落至正步位,屈伸四次,一拍一次,同时左手由上向下穿手,至胯旁按掌,指尖向内,右手从胯旁向二点做摊掌,下右旁腰,目视右手。

5— 体向一点,下肢正步位起直,右手向上至三位,向里扣手,左手在胯旁向里扣手,微低下颌。

6— 体向八点,下肢正步位屈膝,右手由上向下穿手至胯旁按掌,指尖向前,左手抬至体前屈臂立掌,手心向前,目视八点正中位。

7—8 下肢保持舞姿不变,上肢保持舞姿碎抖肩两次,一拍一次。

Da— 体向八点,重心移至左脚,双腿起直的同时右脚勾踢步,双手抹回胯旁,微含下颌。

【7】1—8 勾踢步顺时针绕圆一周,右起右左交替,一拍一次,八次,双手掌形手左上右下交叉,手心向左,目视右斜下位。

【8】1— 左脚向二点上步,右脚迅速跟上,双脚立半脚尖,同时左手掏腕至体斜上位做托掌,右手抬至手腕贴于左手小臂外侧,手心向外扣手。

2— 保持舞姿不变。

3—4 左脚立半脚尖向六点撤步,重心在左脚,右脚虚点地,同时左手托掌在头顶划平圆至六点,右手贴身体按掌落回右胯旁,身体随手臂向六点转动,目视左手。

5—6 体向八点,双腿屈膝,成右旁靠步位,左手自上向下穿手至胯旁按掌,指尖向内,右手经下弧线抬至体旁立掌,下右旁腰,敞胸,

目视二点正中位。

7—8 上肢保持舞姿不变, 屈伸一次。

【9】1—8 重复 [8] 1—8动作。

(四) 步伐组合

🎵 音乐: 中板, 25×8拍。

🎵 元素: 勾踢步、屈推掌、屈掌、前点地步位、立掌、旁点丁字步、顺体态、点跳步、靠步位、托掌、摊掌。

🎵 准备姿态: 体向三点, 正步位, 右手前叉腰, 左手自然下垂, 目视三点正中位。

🎵 **【准备拍】** [1] — [3] 保持准备姿态不动。

[4] 1—6 保持准备舞姿不变。

7— 上肢保持舞姿不变, 双腿屈膝。

8— 体向三点, 双腿起直, 同时左脚勾踢步, 左手摆至体后15度, 目视左斜下位。

【1】1—8 体向三点, 勾踢步后退, 左起左右交替, 两拍一次, 四次, 同时右手前叉腰, 左手胯旁前后15度自然摆动, 目视一点正中位。

【2】1—8 重复 [1] 1—8动作, 身体慢慢向后下胸腰。

【3】—【4】勾踢步逆时针绕圆一周, 左起左右交替, 两拍一次, 八次, 上肢保持舞姿不变, 略抬下颌, 目视左斜下位。

【5】1—2 体向三点, 左脚勾踢步后撤一步, 同时双手二位屈掌, 含胸, 低头, 吐气。

3—8 体向三点, 勾踢步后退, 右起右左交替, 两拍一次, 三次, 同时双手二位推掌, 目视

一点正中位。

【6】1—2 体向一点, 左脚勾踢步, 向七点横移, 同时双手七位屈掌, 目视一点正中位。

3—4 体向八点, 右脚勾踢步至右前点地步位, 同时双手由上向下穿手, 左手至体前屈臂立掌, 右手至胯旁立掌, 身体略后仰, 目视八点斜上位。

5—8 上肢保持舞姿不变, 屈伸一次。

【7】—【8】反面重复 [5] — [6] 动作。

【9】1—2 体向一点, 左脚原地勾踢步, 同时双手胯旁屈掌, 目视一点正中位。

3—4 右脚勾踢步至右旁点丁字步位, 同时左手体前屈臂立掌, 右手胯前立掌, 顺体态, 目视八点斜上位。

5—6 体向一点, 右脚勾踢步收至正步位, 上肢保持舞姿不变, 目视八点正中位。

7—8 体向八点, 左脚勾踢步至左前点地步位, 勾脚, 上肢保持舞姿不变, 身体略前倾, 目视八点正中位。

【10】1—4 双脚勾踢步向八点行进, 右起右左交替, 两拍一次, 两次, 上肢保持舞姿不变, 目视八点正中位。

5—8 右脚原地勾踢步, 两拍一次, 两次, 落至右前点地步位, 勾脚, 上肢保持舞姿不变, 目视八点正中位。

【11】1—4 体向一点, 右脚旁点跳步一次, 落至左旁靠步位, 同时双手胯旁经屈掌至左一位低展翅, 目视左斜下位。

5—8 左转身, 体向六点, 反面重复 [11]

1—4动作。

【12】1—4 左转身,体向四点,重复【11】1—4动作。

5—8 左转身,面向一点,反面重复【11】1—4动作。

【13】1—2 体向八点,右脚蹉步向前上步一次,同时双手由下向上穿手,正斜上位托掌,手眼同向。

3—4 双腿深蹲,同时双手托掌变摊掌,由上向下划至右斜下位,指尖朝下,手眼同向。

5—8 反面重复【13】1—4动作。

【14】1—8 重复【13】1—8动作。

Da— 体向八点,双腿起直,重心移至右脚,双手前叉腰,目视右脚。

【15】1—8 体向八点,右脚侧踢步向六点斜线后退,两拍一次,四次,双手前叉腰。

【16】1—4 体向八点,右脚侧踢步成右旁靠步位,双腿屈膝,上肢保持舞姿不变,目视右斜下位。

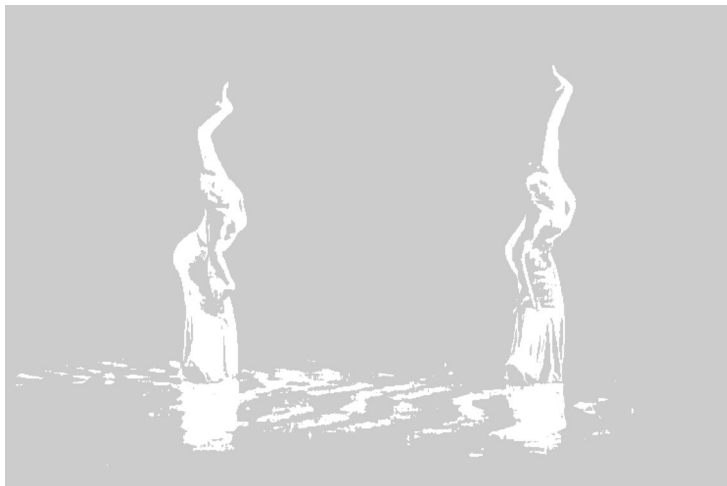
5—8 上肢保持舞姿不变,屈伸两次,两拍一次,目视左斜下位。

Da— 体向八点,双腿起直,同时右脚勾踢步,左手体前15度,右手体后15度,微含下颌,目视左斜下位。

【17】—【20】勾踢步顺时针绕圆一周,右起右左交替,两拍一次,十六次,双手体旁前后自然摆动,目视右斜下位,节奏均匀分配。

【21】1—8 体向三点,勾踢步后退下场,双手体旁前后自然摆动,目视一点正步位。

【提示】做勾踢步时,脚要保持勾脚,勾脚后踢,勾脚落地;后踢时,双膝夹紧,膝盖保持与地面垂直。





第三节 蒙古族舞蹈

一、概述

蒙古族主要集中居住在内蒙古草原上,世代逐水草而居,从事游牧和狩猎活动,辽阔的草原生活培养了蒙古族人民勇敢、热情、豪爽的性格,创造了灿烂的草原文化,体现在民间舞蹈中,折射出了“天之骄子”的豪迈气质,使蒙古族民间舞蹈成为草原文化特有的一朵奇葩。蒙古族民间舞蹈主要包括:自娱性舞蹈,如安代;宗教性舞蹈,如“萨满舞”、“查玛”等;表演性舞蹈,如“筷子舞”、“盅碗舞”等。蒙古族民间舞蹈形式并不是很多,但都有着悠久的历史和文化内涵,在20世纪50年代,经过专业工作者的整理和挖掘,创作了大量的舞剧和舞蹈作品并搬上了舞台,也就有了蒙古族舞蹈在当代的新发展。值得

一提的是著名舞蹈艺术家贾作光,创作了大量的蒙古族民间舞蹈,我们大家熟悉的《鸿雁高飞》《万马奔腾》《牧民的喜悦》都是他的代表作品。

蒙古族民间舞蹈是典型的草原游牧文化的代表,在舞蹈形象基本体态上有着明显的反映,尤为突出的是与草原人民生活息息相关的马的形象塑造,通过肩部和上身的动作,刻画出马的典型特征,比如马步、勒马等动作都是模仿马的特征。蒙古族舞蹈的特点是节奏明快、舞步轻捷,女子动作多以抖肩、翻腕来表现蒙古族姑娘欢快优美、热情开朗的性格,男子舞姿造型挺拔豪迈,步伐轻捷洒脱,表现出蒙古族男性彪悍英武、刚劲有力之美,表现了蒙古族劳动人民纯朴、热情的性格。

蒙古族舞蹈体态主要是在前点步或后点步的体位上,上身略后倾,颈部稍向后仰,开阔的体态表现出粗犷、豪放的性格,各种步伐特别是马步更能体现率直和勇敢的民族风格。蒙古族

舞蹈的基本体态贯穿于训练的始终,在情感、形态、运气、发力中体现了“圆”的东方思维观念。蒙古族舞蹈教材重视肩部和臂的动作训练,提炼了包括马步在内的各种步伐和造型,形成了以绕圆、拧转、横摆扭、拧倾等四种动律为主要内容的训练体系,体现了舞蹈家们的精心研究和加工整理。舞蹈强调脚、膝、腰、胸、手、肩、头、眼的配合及运用,在训练中特别注重呼吸的运用,在肩部、腕部、臂部、马步及各种步伐的训练中,强调呼吸带动颤步、拖步的起伏,用呼吸来衔接前后动作。

蒙古族民间舞蹈音乐热情奔放,节奏欢快,富有草原风格和浓郁的生活气息,调式多为羽

调式,音域宽广,音程跳动较大,马步音乐活泼跳跃,表现雁为主题的舞曲多为民歌,经常使用散板。

本节根据中老年人的特点,动作编排上不过于追求技术和技巧性,着重训练中老年人对动作风格的把握和基本动律、舞姿的掌握。教材秉承循序渐进的原则,由易到难,先就蒙古族舞蹈最为基本的手位、脚位、体态做了介绍,然后从动律、舞姿、步伐等基本元素训练入手,再到综合多元元素的肩、臂、腕、步伐组合的训练,最后在掌握基本元素和多元元素组合的基础上,通过表演性组合的训练,加强中老年朋友对蒙古族舞蹈的理解,更好地表现其粗犷、豪放的风格特点。

二、基本形态

1. 手形



图4-48 掌形手

(1) 掌形手(图4-48)

【做法】手指并拢,手掌放松,五指在同一平面上,虎口自然张开。



图4-49 空心拳

(2) 空心拳(图4-49)

【做法】握拳,手心微空,大拇指按于食指第一指节处,如同手握缰绳。



图4-50 拇指冲

(3) 拇指冲(图4-50)

【做法】在空心拳的基础上,将大拇指伸直。



图4-51 叉腰手

(4) 叉腰手 (图4-51)

【做法】双手拇指冲, 虎口叉于腰两侧, 肩膀放松, 双肘略向前, 手腕下压。



图4-52 按手

(5) 按手 (图4-52)

【做法】双手掌形, 手心向下。

2. 手位



图4-53 胯前位

(1) 胯前位 (图4-53)

【做法】双掌形手, 按于胯前, 手心向下, 指尖相对, 双臂架圆。



图4-54 体前位

(2) 体前位 (图4-54)

【做法】双掌形手, 手心向下, 指尖指向一点斜下位, 双臂平行伸直。



图4-55 斜下位

(3) 斜下位 (图4-55)

【做法】双掌形手, 左右手指尖分别指向八、二点斜下位, 手心向下, 双臂伸直。



图4-56 平开位

(4) 平开位 (图4-56)

【做法】两臂于体旁自然伸直，与肩同高，双掌形手，手心向下，指尖向外。



图4-57 斜上位

(5) 斜上位 (图4-57)

【做法】双掌形手，手心向下，左右手指尖分别指向八、二点斜上位，手臂自然伸直。



图4-58 胸前位

(6) 胸前位 (图4-58)

【做法】双掌形手，手心向下，指尖相对，双臂胸前屈臂架肘。



图4-59 双搭手

(7) 双搭手 (图4-59)

【做法】双掌形手，双臂屈臂架肘于胸前，左手手心向前，右手手心向后，手指相接。



图4-60 点肩

(8) 点肩 (图4-60)

【做法】双掌形手，手指点肩，体旁架肘。

3. 脚位



图4-61 正步位

(1) 正步位 (图4-61)

【做法】两脚并拢,脚尖向前,膝盖松弛。



图4-62 小八字位

(2) 小八字位(图4-62)

【做法】在正步位的基础上,双脚脚跟并拢,脚尖打开,右、左脚尖分别指向二、八点。



图4-63 大八字位

(3) 大八字位(图4-63)

【做法】在小八字位的基础上,双脚打开,与肩同宽,重心在两脚之间。



图4-64 踏步位

(4) 踏步位 (图4-64)

【做法】(以右为例)在小八字位的基础上,重心在左脚,右踏步,右膝靠于左膝旁,双膝微弯。



图4-65 前点地位

(5) 前点地位 (图4-65)

【做法】(以右为例)在小八字位的基础上,双腿屈膝,右脚于左脚尖前一脚掌处,半脚掌点地,顶脚背,双脚前后成一条直线。

三、基本体态



图4-66 基本体态

1. 基本体态 (图4-66)

【做法】(以右为例)体向二点,右踏步,上身向八点横拧,敞胸,身体略后靠,手臂于体侧自然下垂,目视八点斜上位。



图4-67 一位手基本体态

2. 一位手基本体态 (图4-67)

【做法】(以右为例)在基本体态的基础上,双手胯前位,手心向下,指尖相对。



图4-68 五位手基本体态

3. 五位手基本体态 (图4-68)

【做法】(以右为例) 在基本体态的基础上, 双手斜上位, 提腕, 手心向下。



图4-69 七位手基本体态

4. 七位手基本体态 (图4-69)

【做法】(以右为例) 在基本体态的基础上, 叉腰手。

四、上身舞姿

1. 单手勒马 (图4-70)

【做法】(以右为例) 体向二点, 左手握空心拳于胯旁, 压腕, 同时右臂体前微屈臂, 沉肘, 压腕, 右手空心拳, 目视二点正中位。



图4-70 单手勒马

2. 双手勒马 (图4-71)

【做法】体向八点, 身体前俯, 双手握空心拳, 双臂体前架圆平端, 左前右后, 目视一点正中位。



图4-71 双手勒马

五、基本动作

1. 绕圆动律

【做法】正步位站立,点肩,提左肋下右旁腰,同时右肘带动由下向前、向上划四分之一立圆,顺势拧腰,提右肋下左旁腰,同时右肘带动由前经上向后划四分之一立圆,腰划后“8”字;反面重复。

【要求】八拍一次或四拍一次。

2. 腕部动作

(1) 单臂提压腕

【做法】(以右为例)左手叉腰手,右臂体旁自然伸直,掌形手,手心向后,手背向前,做提压腕。

(2) 双手提压腕

【做法】前斜下位,两手同时提腕,同时压腕。

【要求】也可在胯前位上做双手提压腕。

(3) 交替提压腕

【做法】双手胯前位,左手提腕,同时右手压腕,左右交替。

【要求】也可在胸前位、斜下位、平开位上做交替提压腕。

(4) 踏步提压腕

【做法】体向一点,俯身,双臂体前自然下垂,手背相对,手心向外;右脚从左脚前向七点横移,右脚落地,左脚半脚掌着地,拖至右脚后,同时左手压腕,右手提腕;左脚落地,右脚抬起,左手提腕,右手压腕。

(5) 绕圆提压腕

【做法】(以右为例)体向一点,右脚点地移重心至前脚掌收回,右手经下弧线压腕,左手经上弧线提腕,右左手交替一次;右脚后点地移重心至前脚掌收回,右手经下弧线划圆到四点斜上位提腕,左手上弧线至胸前六位压腕。

3. 臂部动作

(1) 小三节

【做法】(以右为例)体向一点,右手斜下位,提腕,手指尖向手心弯曲,触摸手心,右手压腕,手掌展开,手掌的三个关节成波浪状,连绵不断。

(2) 大三节(正软手)

【做法】双手胸前位,大臂带动,手臂的三个关节成上下波浪状,手臂经前向旁,慢慢打开至旁平手。

(3) 反软手

【做法】双臂体旁自然伸直,与肩同高,掌形手,手心向上;大臂发力,向上抬至体旁斜上位,大臂下沉,双手压腕至两肩,提腕,指尖触肩,由手腕带动打开小臂,拉回,要连绵不断。

(4) 上下柔臂

【做法】(以右为例)在正步位的基础上,立半脚尖,右手掌形手,于体旁斜上位提腕,左手掌形手,于体旁斜下位压腕;左脚向二点上步至右踏步位,同时右手压腕,左手提腕,大臂发力,力量经各关节延伸至指尖,双臂架圆,双膝随右手压腕下蹲,再随左手提腕起直,呈现出连绵不断的波浪式动作过程。

(5) 拧转柔臂

【做法】(以右为例) 体向二点, 右脚小八字位, 左脚在右脚尖前一脚掌处, 点地, 右臂体前自然伸直, 提腕, 手心向下, 指尖向前, 左手左胯旁按掌, 指尖向前; 身体左横拧至八点, 带动下肢移动重心至左脚, 右脚踏步, 同时右臂沉肘, 压腕, 至右胯旁按掌, 指尖向前, 左手提腕, 自然伸直于体前, 手心向下, 指尖向前; 原路返回。

4. 肩部动作

(1) 硬肩

【做法】(以右为例) 叉腰手, 右肩快速向前, 同时左肩快速向后, 目视一点正中位。

【要求】肩部前后移动要有弹性, 有顿挫感。

(2) 柔肩

【做法】(以右为例) 叉腰手, 右肩韧性地向前, 同时左肩韧性地向后, 目视一点正中位。

【要求】肩部前后移动要抻、韧、柔, 连绵不断。

(3) 双肩

【做法】(以右为例) 叉腰手, 右肩快速做硬肩两次, 第一次硬肩幅度小, 第二次硬肩幅度大, 目视一点正中位。

【要求】肩部的前后移动要有弹性, 有顿挫感。

(4) 耸肩

① 单耸肩

【做法】(以右为例) 叉腰手, 右肩有韧性地向上提, 然后快速落回原位, 目视一点正中位。

② 双耸肩

【做法】叉腰手, 双肩同时做单耸肩, 目视一点正中位。

【要求】做耸肩时, 重拍在上, 慢提快放。

(5) 碎抖肩

【做法】斜下手, 两肩快速地前后抖动。

【要求】做碎抖肩时肩部下沉放松, 夹肩胛; 抖肩动作小而碎, 频率快。

(6) 绕肩

【做法】(以右为例) 叉腰手, 双肩放松, 右肩由下而上、自前向后划立圆一周, 身体随动, 目视一点正中位。

5. 步伐

(1) 基本步伐

① 平步

【做法】体向一点, 左脚小八字位, 重心在左脚, 微立半脚尖, 右脚虚点地; 右脚向一点上步, 脚掌蹬地前进, 重心移至右脚; 左脚向一点上步, 脚掌蹬地前进, 右起右左交替, 身体略后靠, 目视一点斜上位。

② 蹉步

【做法】(以右为例) 右脚向二点上步, 推地跳起, 左脚空中迅速并回, 左右脚先后落地, 两拍完成。

③ 跟步

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚向一点上步, 右脚迅速跟上成左踏步, 一拍完成。

④ 跬步

【做法】(以右为例) 在正步位的基础上, 重心在右脚, 左脚勾脚后提; 左脚在右脚斜前方落地, 重心移至左脚, 同时右脚抬起, 以此反复。

(2) 马步

① 立掌步

【做法】(以右为例) 体向八点, 左脚上步; 左脚正步位, 重心移至左脚, 右腿快速跟上, 屈膝, 脚尖迅速点地, 顶脚背, 同时上肢左单手勒马, 一拍完成, 目视八点正中位。

② 刹掌步

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚小八字位, 同时右腿屈膝, 右脚在左脚脚尖左斜前一脚掌处, 点地, 顶脚背; 快速压后脚跟; 同时上肢双手勒马, 略向二点拧身, 目视二点正中位。

(3) 刨步

① 刨步

【做法】(以右为例) 体向八点, 双脚小八字位, 双腿屈膝, 右小腿经吸腿向前小撩腿, 落地时脚尖向后刨地, 上肢双手勒马, 俯身, 目视八点正中位。

② 旁刨步

【做法】(以右为例) 体向一点, 左脚小八字位, 右腿经旁吸向体旁小撩腿, 右脚落地时脚尖向里刨回; 同时右臂体前屈臂架肘, 空心拳, 手心向下, 左臂向体旁斜上位自然伸直, 空心拳, 手心向下, 目视二点斜下位。

③ 旁伸步

【做法】(以右为例) 体向一点, 双脚在小八字位的基础上, 立半脚尖; 右腿向旁伸出, 大拇脚趾点地, 左腿微屈膝, 身体左倾, 与右腿成一条斜线, 上肢双手勒马, 目视一点正中位。

④ 倒换步

【做法】(以右为例) 体向八点, 左脚小八字位,

右脚向左脚前方上步, 同时左脚微抬至右后小腿处; 左脚落地, 同时右脚微抬至左前小腿处; 右脚再次落地, 反复一次; 右脚在左脚后方落地, 同时左脚微抬至右前小腿处, 左脚落地, 同时右脚微抬至左后小腿处, 右脚后撤一步落地, 同时左腿略吸腿, 绷脚, 左脚落地, 右脚在左脚前方落地, 成左踏步; 过程中膝盖微开, 上肢左单手勒马, 身体右拧, 目视八点正中位。

【要求】两腿动作要干净利落, 节奏要平均。

⑤ 摇篮步

【做法】体向一点, 两腿前后交叉, 右前左后, 双脚平行站立; 右脚向左前方上步, 顺势出左胯, 提左肋成月牙状, 同时左脚尖外侧松弛点地; 左脚向右后方撤步, 顺势出右胯, 提右肋成月牙状, 同时右脚尖外侧松弛点地, 重心在两腿间来回转换; 上肢双手勒马, 目视一点正中位。

⑥ 勒马蹉步

【做法】体向一点, 右脚微抬起经左后小腿向前做蹉步, 右臂经体旁划弧线至体前, 成右单手勒马式; 左脚抬起经右后小腿向前做蹉步, 左臂经体旁弧线划至体前, 成左单手勒马式; 略下胸腰, 抬下颌, 目视一点正中位。

六、组合

(一) 肩部单一训练组合

🎵 音乐: 快板, 19×8拍。

👉 元素: 硬肩、柔肩、双肩、绕肩、耸肩、碎抖肩、平步、提压腕。

👉 准备姿态: 体向一点, 正步位, 双手自然下

垂,目视一点正中位。

🎵【准备拍】1—4 保持准备姿态不动。

5—6 体向二点,双腿屈膝,左脚向二点上步,重心在两腿之间,双臂自然伸直经体旁抬至斜上位,掌形手,手心向上,身体前倾,微低头。

7— 身体起直成右踏步位,双手握空心拳自上向下穿至叉腰位,目视二点正中位。

8— 下肢保持舞姿不变,上肢做右硬肩,目视一点正中位。

【1】1—4 下肢保持舞姿不变,上肢做硬肩,左起左右交替,两拍一次,两次。

5—7 下肢保持舞姿不变,上肢做硬肩,左起左右交替,一拍一次,三次,身体慢慢前俯。

8— 左转身至体向八点,同时左脚立半脚尖,右腿90度前吸腿,身体回正,右硬肩一次,目视一点正中位。

【2】1— 右脚落至左脚前成左踏步位,同时左硬肩一次,目视一点正中位。

2— 保持舞姿不变。

3—4 下肢保持舞姿不变,右硬肩一次,目视一点正中位。

5—7 下肢保持舞姿不变,硬肩,左起左右交替,一拍一次,三次,身体慢慢前俯。

8— 体向一点,正步位移重心至右脚,左脚虚点地,立半脚尖,保持左硬肩姿态,身体回正,微低头。

【3】1—4 体向一点,左脚上步至左前点地位,

同时右柔肩一次,身体略后仰,微抬下颌,目视一点斜上位。

5—8 反面重复【3】1—4动作。

【4】1—2 下肢保持舞姿不变,右柔肩一次,目视一点斜上位。

3—4 下肢保持舞姿不变,硬肩,左起左右交替,两次,一拍一次。

5—6 下肢保持舞姿不变,左柔肩一次,目视一点斜上位。

7— 下肢保持舞姿不变,右硬肩一次。

8— 体向八点,正步位,双腿起直,重心移至右脚,同时左硬肩一次,微低头。

【5】1—4 体向八点,蹉步左起左右交替,同时双肩右起右左交替,两拍一次,两次,目视一点正中位。

5—7 平步,左起左右交替,同时硬肩,右起右左交替,一拍一次,三次,身体慢慢后仰,目视一点正中位。

8— 右转身至体向二点,正步位重心移至右脚,左脚虚离地面,同时左硬肩一次,目视一点正中位。

【6】1—7 体向二点,重复【5】1—7动作。

8— 体向二点,右脚向四点横移一步,重心移至右脚半脚尖,双腿起直,左硬肩一次,目视一点正中位。

【7】1—7 平步,逆时针绕圆一周,左起左右交替,同时上肢硬肩,右起右左交替,一拍一次,七次,目视左斜下位。

8— 体向一点,正步位,双腿屈膝,叉腰手,略低头。

【8】1—4 体向一点,大八字位,重心移至左脚,右脚点地,同时右绕肩一次,目视一点正中位。

5—8 反面重复【8】1—4动作。

【9】1—8 重复【8】1—8动作。

【10】1—8 做绕圆提压腕,四拍一次,两次。

【11】1—4 体向一点,右脚向八点上步,重心移至右脚,右腿屈膝,左腿伸直,身体左倾,与左腿成一条斜线,同时双耸肩,两拍一次,两次,目视一点正中位。

5—8 移重心至左脚,左腿屈膝,右腿伸直,两腿膝盖夹紧,身体右倾,与右腿成一条斜线,同时做双耸肩,两拍一次,两次,目视一点正中位。

【12】1—8 反面重复【11】1—8动作。

Da— 体向一点,左脚跳起,微离地面,重心移至左脚,右腿90度吸腿,同时双臂胸胯前位,微低头。

【13】1—4 落右脚至左踏步位,双腿屈膝,膝盖夹紧,慢慢起直,同时双手掌形手甩手,左手向上划至斜上位,右手向下划至斜下位,双臂架圆,身体随左手慢慢转至五点,目视左手。

5—7 体向五点,左脚上步成右踏步位,双手拇指冲由上向下穿手至叉腰手,微抬下颌,目视五点正中位。

8— 下肢保持舞姿不变,右单耸肩,微抬下颌,目视五点正中位。

【14】1—4 右踏步位,双腿慢慢屈膝至半蹲,同时单耸肩,左起左右交替,两拍一次,两次,微抬下颌,目视五点正中位。

5—8 右踏步位,继续至深蹲,同时单耸

肩,左起左右交替,一拍一次,四次,微抬下颌,目视五点正中位。

【15】1—4 右踏步位,双腿慢慢起至半蹲,上肢重复【14】1—4动作。

5—8 右踏步位,双腿继续起直,上肢重复【14】5—8动作。

【16】1—8 右脚向五点上步成左踏步位,同时双臂斜下位,手心向上,碎抖肩。

【17】1—8 碎步向五点行进,左起左右交替,上肢保持碎抖肩动作。

【18】1—4 碎步,逆时针绕圆半周,上肢保持碎抖肩动作。

5— 右脚向八点上步,双脚立半脚尖转至二点,双臂自然伸直经体旁抬至斜上手,手心向下,略低头。

6— 体向二点,左脚向二点上步,双腿屈膝,重心在两腿之间,双手掌形手,手臂自然伸直落至体旁,手心向下,略低头。

7—8 体向二点,双腿起直成右踏步位,上肢成一位手基本体态。

(二) 柔臂单一组合

🎵 音乐: 慢板, 12×8拍。

🎵 元素: 小三节、正软手、反软手、拧转柔臂、上下柔臂。

🎵 准备姿态: 体向一点,正步位,双臂自然下垂,目视一点正中位。

🎵 【准备拍】1—7 保持准备姿态不动。

8— 保持舞姿不变,吐气,微含胸,微低头。

【1】1—4 体向一点,左脚向七点横移,右脚跟至右踏步,右手斜下位做小三节,两拍一次,两次,目视右手。

5—8 下肢保持舞姿不变,上身反面重复 [1] 1—4动作。

【2】1—6 右脚向一点上步成左踏步位,正软手由胸前位打开至旁开位,两拍一次,三次,目光由一点中下位慢慢至一点中上位。

7— 下肢保持舞姿不变,双臂自然伸直,经体旁提腕至头顶,目视一点斜上位。

8— 移重心至左脚,在右前点地位的基础上,右腿向八点伸直,同时双手由头顶垂直落至胸前位,身体略后仰,手眼同向。

【3】1—4 下肢保持舞姿不变,同时正软手,双手由胸前位打开至旁开位,两拍一次,两次,身体略后仰,目视八点斜上位。

5—6 快一倍重复 [3] 1—4动作。

7— 右脚收回至左脚前,重心移至右脚成左踏步,同时双手提腕至头顶,身体起直,目视八点中上位。

8— 体向一点,左脚向二点上步,移重心至左脚,在右踏步位的基础上,右腿向六点伸直,同时双手由头顶垂直落至胸前位,身体略前倾,手眼同向。

【4】1—4 下肢保持舞姿不变,同时正软手,双手由胸前位打开至旁开位,两拍一次,两次,身体略前倾,目视二点斜上位。

5—6 快一倍重复 [4] 1—4动作。

7— 右转身至体向五点,双脚立半脚尖,同时双手提腕至头顶。

8— 体向五点,右脚上步成左踏步位,同时双手小臂弯曲紧贴大臂,贴身体两侧垂直落至体旁,掌形手,手心相对,指尖向上,微含下颌。

【5】1—2 下肢保持舞姿不变,上肢反软手一次,略下胸腰,仰头,目视正上方。

3— 下肢保持舞姿不变,双臂自然伸直,掌形手由大臂带动至体旁斜上位,指尖向外,手心向上,略下胸腰,仰头,目视正上方。

4— 左脚向六点上步,在右踏步位的基础上,右腿向二点伸直,同时双手由头顶垂直落至胸前位,手眼同向。

5—6 下肢保持舞姿不变,正软手由胸前位打开至旁开位,一拍一次,两次,目视六点中上位。

7— 右脚收回至左脚后,重心移至左脚成右踏步,同时双手提腕至头顶。

8— 体向五点,右踏步,双手小臂弯曲紧贴大臂,贴身体两侧垂直落至体旁,掌形手,手心相对,指尖向上,微含下颌。

【6】1—4 反面重复 [5] 1—4动作。

5—7 体向五点,下肢保持舞姿不变,双手正软手由胸前位打开至旁开位,一拍一次,三次,目视四点斜上位。

8— 左转身至体向二点,双脚在左前点地位的基础上,膝盖起直,同时右手斜上位,左手掌形手胯旁按掌,手心向下,指尖向前,目视二点中下位。

【7】1—8 拧转柔臂,四拍一次,两次,最后一拍重心移至右脚立半脚尖,左腿90度前吸腿,同

时,右手斜上位提腕,左手掌形手胯旁压腕,手心向下,指尖向前,微含下颌。

【8】1—2 体向二点,碎步经一点走半圆至体向八点,同时右手压腕至胯旁,手心向下,指尖向前,左手提腕至斜上位,过程中双臂架圆。

Da— 体向八点,左脚立半脚尖,右腿90度前吸腿,同时上肢保持舞姿不变,微含下颌。

3—4 碎步经一点走半圆至体向六点,同时左手压腕至胯旁,手心向下,指尖向前,右手提腕至斜上位,过程中双臂架圆。

Da— 体向六点,右脚立半脚尖,左腿90度前吸腿,同时上肢保持舞姿不变,微含下颌。

5—8 碎步逆时针绕圆一周,同时右手压腕至胯旁,手心向下,指尖向前,左手提腕至斜上位,过程中双臂架圆。

Da— 体向五点,在小八字位的基础上立半脚尖,同时上肢保持舞姿不变,微含下颌。

【9】—【10】上下柔臂,左起左右交替,四拍一次,四次(同手同脚)。

【11】1—2 向右转身,体向八点,右脚向八点上步,左脚跟至左踏步位,右臂体旁架圆,掌形手,手背向前,指尖向二点,左臂体前架圆,掌形手,手背向上,指尖向二点,目视二点正中位。

3—6 碎步逆时针绕圆一周至体向二点,同时双臂在舞姿的基础上做小三节,手眼同向。

7—8 体向二点,左脚上步,双腿屈膝,重心在两脚之间,同时双臂体旁自然伸直,掌形手,手心向上抬至斜上位,微含下颌。双手拇指冲经体旁穿手至叉腰手,形成七位手基本体态。

(三) 硬腕训练组合

🎵 音乐: 快板, 15×8拍。

🎵 元素: 双手提压腕、跟步、交替提压腕、双搭手、绕圆提压腕、一位手基本体态、跣步提压腕、平步。

🎵 准备姿态: 体向一点, 正步位, 双手自然下垂, 目视一点正中位。

🎵 **【准备拍】**1—7 保持准备姿态不动。

8— 保持舞姿不变, 吐气, 微含胸, 微含下颌。

【1】1—4 体向一点, 一拍做左跟步, 双手体前位做双手提压腕, 两拍一次, 两次, 目视一点正中位。

5—8 一拍做右跟步, 同时双手斜下位做双手提压腕, 两拍一次, 两次, 目视一点正中位。

【2】1—4 一拍做左跟步, 同时双手旁开位做双手提压腕, 两拍一次, 两次, 目视二点正中位。

5—8 一拍做右跟步, 同时双手斜上位做双手提压腕, 两拍一次, 两次, 目视八点斜上位。

【3】1—4 右脚向三点横移, 重心移至两脚之间, 同时双手体前位右起交替提压腕, 一拍一次, 四次, 目视一点正中位。

5—8 右脚向四点撤至右踏步位, 同时双手胸前位右起交替提压腕, 一拍一次, 四次, 身体略后仰, 目视一点中上位。

【4】1—4 右脚向三点横移, 重心移至两脚之间, 双手体前位右起交替提压腕, 一拍一次, 四次, 目视一点正中位。

5—8 右脚向四点撤至右踏步位, 双手旁开位, 右起交替提压腕, 一拍一次, 四次, 目视一

点中上位。

【5】1—2 右转身至体向五点，正步位，立半脚尖，同时头顶双手提压腕一次，微含下颌。

3—4 右转身至体向一点，一拍成左踏步，体前双手提压腕一次，目视一点正中位。

5—6 左脚向八点上步，抬脚跟，重心在左脚，做弓箭步，身体左倾，与右腿成一条斜线，同时双手在平开位的基础上做双手提压腕，目视左斜下位。

7—8 体向一点，一拍做左踏步位，同时左手斜上位，右手旁开位提压腕一次，身体略后仰，目视七点斜上位。

【6】1—8 反面重复【5】1—8动作。

【7】1—8 绕圆提压腕，四拍一次，两次。

【8】1— 体向八点，右脚点地，移重心至前脚掌，同时右手经下弧线压腕，左手经上弧线提腕，目视八点正中位。

2— 体向八点，在右前点地位的基础上，右小脚趾外侧点地，同时双搭手，身体横拧至一点，略向三点旁靠，目视一点正中位。

3—4 保持舞姿不变。

5— 体向一点，双脚轻跳做右踏步位，同时右手胸前屈臂架肘，左手旁开位，掌形手，手心向下，压腕，目视一点正中位。

6— 正步位立半脚尖，向右自转360度至体向一点，同时双手至头顶提腕。

7—8 体向一点，左脚向二点上步成右踏步位，双手体旁由上而下弧线落至一位手基本体态。

【9】1—7 体向一点，左踏步提压腕，一拍一次，

七次，目视七点斜下位。

8— 体向一点，上身起直，右脚勾脚后踢，上肢保持舞姿不变，目视七点中下位。

【10】1—7 反面重复【9】1—7动作。

8— 体向一点，重心移至右脚立半脚尖，左脚虚离地面，同时双手平开位，左手压腕，右手提腕，身体回正，微含下颌。

【11】1—3 体向一点，平步前进，左起左右交替，双手平开位，做交替提压腕，一拍一次，三次，身体略后仰靠，目视一点斜上位。

4— 左转身至体向五点，重心移至右脚立半脚尖，左脚虚离地面，同时左手体前压腕，右手体侧提腕，身体回正，微含下颌。

5—7 平步向后重复【11】1—3动作。

8— 左转身至体向八点，重复【11】4动作。

【12】1—7 平步顺时针绕圆一周，左起左右交替，同时双手抬至斜上位，做交替提压腕，一拍一次，七次，目视左斜下位。

8— 体向三点，右脚向三点横移，立半脚尖，左腿90度前吸腿，身体横拧至一点，左手叉腰手，右手旁开位提腕，目视一点正中位。

【13】1—7 右踏步向三点行进，左手叉腰，右手平开位，手背向前提压腕，一拍一次，七次，目视三点正中位。

8— 体向一点，右脚立半脚尖，左脚虚离地面，左手叉腰手，右手斜前位提腕，目视七点斜上位。

【14】1—4 体向一点，平步向七点横移，左起左右交替，同时左手叉腰手，右手斜前位提压腕，一拍一次，四次，目视七点斜上位。

5—6 体向八点,小八字位,立半脚尖,左手提腕至斜上位,右手胯旁压腕,手心向下,指尖向前,微含下颌。

7—8 体向一点,右脚向八点上步,在左踏步位的基础上,左腿向四点伸直,同时左臂胸前屈臂架肘压腕,右手斜上位提腕,目视二点斜上位。

(四) 马步单一训练

🎵 音乐: 快板, 18×8拍。

🎵 元素: 单手勒马、立掌步、双手勒马、蹉步、刹掌步、旁伸步、摇篮步、刨步、勒马蹉步、倒换步。

🎵 准备姿态: A、B为两人。A体向八点,正步位,双手自然下垂,目视八点正中位。B体向二点,正步位,双手自然下垂,目视二点正中位。

🎵 【准备拍】1—6 A、B保持准备姿态不动。

7— A体向八点,左脚立掌步,左单手勒马,身体横拧向一点,目视八点正中位。B体向二点,右脚立掌步,右单手勒马,身体横拧向一点,目视二点正中位。

8— A体向八点,上肢保持舞姿不变,右腿屈膝,左腿伸直,绷脚微抬25度。B保持舞姿不变。

【1】1— A体向八点,上肢保持舞姿不变,重心移至左脚,右脚立掌步。

2— A体向八点,上肢保持舞姿不变,左腿屈膝,右腿伸直,微抬25度,绷脚。

3—4 A反面重复【1】1—2动作。

5—7 A体向八点,上肢保持舞姿不变,立掌步向八点行进,左起左右交替,一拍一次,三次。

8— A体向一点,右脚向三点横移,重心移至两脚之间,同时双手空心拳压腕,双臂自右向左下弧线划至胯旁,眼随手动。

【2】1— A体向三点,右脚立半脚尖,左腿90度吸腿,身体横拧向一点,同时双手空心拳提腕至左臂伸直与肩平行,右臂胸前屈臂架肘,目视一点正中位。

2—6 A上肢保持舞姿不变,平步顺时针绕圆一周,回至体向一点。

7— A体向一点,左脚正步位,右脚立掌步,左单手勒马,目视一点正中位。

8— A保持舞姿不变。B体向二点,右单手勒马,左腿屈膝,右腿伸直,绷脚微抬25度。

【3】1—8 B反面重复A【1】1—8动作。

【4】1—6 B反面重复A【2】1—6动作。

7— A、B体向一点,正步位,立半脚尖,双手勒马,目视一点正中位。

8— A、B屈膝落半脚尖,双手勒马,俯身,目视一点正中位。

【5】1—4 A、B上肢保持舞姿不变,蹉步前进,右起右左交替,两拍一次,两次,目视一点正中位。

5—8 A、B刹掌步,右起右左交替,两拍一次,两次。

【6】1—4 A、B蹉步后退,右起右左交替,两拍一次,两次,同时双手勒马,俯身,目视一点正中位。

5—8 A、B旁伸步,右起右左交替,两拍一次,两次,同时上肢双手勒马,俯身,目视一点正中位。

【7】1—8 A、B摇篮步,四拍一次,两次。

【8】1—8 A、B摇篮步,两拍一次,四次。

【9】1—3 A、B体向八点,右前刨步,一拍一次,三次,目视八点正中位。

4— A、B体向八点,上肢保持舞姿不变,右脚上步,重心移至右脚。

5—7 A、B体向八点,左前刨步,一拍一次,三次,目视八点正中位。

8— A、B右转身,体向一点,左脚向七点横移,重心移至左脚,右腿伸直,右脚绷脚微抬起,同时双手空心拳,手心向下,右臂体前屈臂架肘,左臂体旁斜上位自然伸直,目视二点斜下位。

【10】1— A、B体向一点,上肢保持舞姿不变,右旁刨步一次。

2— A、B上肢保持舞姿不变,左脚小八字位,微屈膝,右腿伸直绷脚旁点地。

3— A、B保持舞姿不变。

4— A、B重复【9】8动作。

5—7 重复【10】1—3动作。

8— 反面重复【9】8动作。

【11】1—7 A、B反面重复【10】1—7动作。

8— A、B重心在右脚,左腿伸直绷脚点地,同时双手空心拳,手心向下,左臂体前屈臂架肘,右臂体旁斜上位自然伸直,目视八点斜下位。

【12】1—8 A、B体向一点,勒马蹉步,左起左右交替,两拍一次,四次。

【13】1—8 A、B体向一点,旁伸步后退,右起左右交替,两拍一次,四次;同时上肢双手勒马,俯身,目视一点正中位。

【14】1— A体向八点,左脚正步位,右脚立掌步,左单手勒马,目视八点正中位。B体向二点,左脚立掌步,右脚正步位,右单手勒马,目视二点正中位。

2—4 A、B保持舞姿不变。

5—8 A体向八点,倒换步,一次。B体向二点,倒换步,一次。

【15】—【16】A左单手勒马立掌步,继续绕圆,右起右左交替,一拍一次,十六次,回至体向八点。B右单手勒马立掌步,继续绕圆,左起左右交替,一拍一次,十六次,回至体向二点。

【17】1— A右转身至体向八点,右脚向八点上步,重心移至右脚半脚掌,左腿伸直,成弓箭步,同时双手勒马,上身向右微仰。B右转身至体向四点,左脚向四点上步,重心移至左脚半脚掌,右腿伸直,成弓箭步,同时双手勒马,上身向左微仰。

2— A、B上肢保持舞姿不变,落脚后跟。

3—4 A左转身至体向四点,反面重复A【17】1—2动作。B右转身至体向六点,反面重复A【17】1—2动作。

5— A体向八点,右脚向八点上步,重心移至右脚,成左踏步位,同时左单手勒马,大

俯身。B体向二点,左脚向二点上步,重心移至左脚,成右踏步位,同时右单手勒马,大俯身。

6— A右脚向四点撤步,重心移至右脚,左腿前高吸,身体后仰,同时左单手勒马,目视八点斜上位。B左脚向六点撤步,重心移至左脚,右腿前高吸,身体后仰,同时右单手勒马,目视

二点斜上位。

7— A、B重复 [17] 5动作。

8— A右前左后踏步,半蹲,同时左手胸前勒马,右手斜上位扬鞭。B左腿屈膝,立半脚尖,右腿伸直成弓箭步,同时双手勒马,身体略向左仰,目视一点正中位。





第四节 维吾尔族舞蹈

一、概述

维吾尔族是能歌善舞的民族,主要居住在新疆天山南北的地区。该地区古代是丝绸之路的要塞之地,历史上曾是我国对外交流的重要通道,是中原文化、阿拉伯文化、印度文化、西域本土文化的汇合之处,有着丰富的文化艺术遗产。其歌舞艺术更是绚丽多彩,素有“歌舞之乡”的美誉。维吾尔族舞蹈形式多样,主要有围囊、赛乃姆、多郎舞、手鼓舞、盘子舞等形式。我们熟悉的维吾尔族舞蹈如《摘葡萄》《青春舞

曲》《顶碗舞》都是有代表性的维吾尔族舞蹈作品。

维吾尔族舞蹈风格特点主要体现在舞姿、动律及技巧的运用上。在舞姿造型上体现昂首、挺胸、立腰的体态,配以头、肩、腰、臂、肘、腕、膝部直至脚步动作的充分运用,使舞蹈动态形象造型优美、婀娜多姿。在动律方面,微颤是其主要特征,通过膝部连续不断的微颤和动作衔接过程中的微颤,形成了维吾尔族舞蹈体态、动态、神态、动感、力感的“挺而不僵、颤而不窜、脚下不离散、上身洒得开”的风格特点。在技巧的运用上,旋转是维吾尔族舞蹈最为常用的技巧,特别是旋转中不断变换舞姿更是高难度的技巧。技巧的运用让维吾尔族舞蹈更加迷人,表

演时加上眼神、移颈、打指、翻腕等动作,使维吾尔族舞蹈具有热情而不轻浮、细腻而不琐碎的风格特色。特别是女子舞蹈中腰姿柔软、动作轻盈,配以柔和多变的移颈和翻腕以及传神的眼波,形成了独特的民族风格。

维吾尔族舞蹈音乐节奏特点鲜明,多用切分音、附点节奏,在弱拍上给以强势的艺术处理,形成轻快、奔放、利落,但又不失其古朴的风格特色。

本节对维吾尔族舞蹈基本手形、手位、脚位、体态做了初步的介绍,将动律、腕臂动作和步伐作为基本的训练元素,配合“动律”、“垫步”、“三步一抬、滑冲步”、“压颤步、跺移步”等四个组合的训练内容,从单一元素出发,通过适合中老年人特点、简单易学的训练组合,再到全面、深层次表演性组合,稳扎稳打,循序渐进,在让大家体会维吾尔族舞蹈民族风格特征的同时,也达到愉悦身心的训练目的。

二、基本形态

1. 手形



图4-72 花形手

(1) 花形手 (图4-72)

【做法】中指向前略弯,大拇指指尖靠近中指,其余三指自然翘起。



图4-73 掌形手

(2) 掌形手 (图4-73)

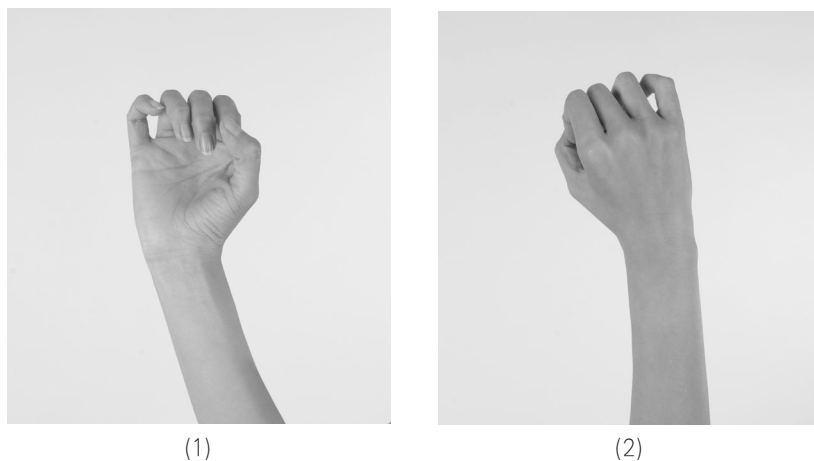
【做法】四指自然状态并拢,虎口略微张开。



图4-74 拇指冲

(3) 拇指冲 (图4-74)

【做法】手握空心拳,大拇指伸直。



(1)

(2)

图4-75 空心拳

(4) 空心拳 (图4-75)

【做法】五指自然内弯, 大拇指与食指相贴, 手心微空。

2. 手位



图4-76 一位手

(1) 一位手 (图4-76)

【做法】双手于胯前, 指尖向内, 手心向上。



图4-77 二位手

(2) 二位手 (图4-77)

【做法】双臂体旁平抬, 压腕花形手。



图4-78 三位手

(3) 三位手 (图4-78)

【做法】双臂位于头顶, 推腕, 手心向上花形手。



图4-79 四位手

(4) 四位手 (图4-79)

【做法】(以右为例) 左手三位, 右手胸前立掌花形手。



图4-80 五位手

(5) 五位手 (图4-80)

【做法】(以右为例) 右手胸前立掌花形手, 左手微弯, 手背托右肘。



图4-81 六位手

(6) 六位手 (图4-81)

【做法】右手胸前花形手, 左手二位花形手。



图4-82 花形叉腰

(7) 叉腰手

① 花形叉腰 (图4-82)

【做法】双手花形手, 手心向下, 食指贴胯, 手肘略向前兜。



图4-83 立掌叉腰

② 立掌叉腰 (图4-83)

【做法】双手花形手, 手背相对, 指尖向下, 手腕贴胯, 手肘略向前兜。



图4-84 虎口叉腰

③ 虎口叉腰 (图4-84)

【做法】双手掌形手, 虎口叉腰, 手肘略向前兜。



图4-85 单托腮手

(8) 单托腮手 (图4-85)

【做法】(以右为例) 右屈臂手背向上, 指尖托腮, 左手背托右肘。



图4-86 双托腮手

(9) 双托腮手 (图4-86)

【做法】双臂平抬, 屈臂, 双手指尖相对, 手心向下, 提腕托腮。



图4-87 摇柱手

(10) 摇柱手 (图4-87)

【做法】(以右为例) 双手于体前斜上方, 右手高, 左手低, 手心向外, 立掌花形手。



图4-88 顺风手

(11) 顺风手 (图4-88)

【做法】(以右为例) 右手三位手, 左手二位手压腕。



图4-89 插花式

(12) 插花式 (图4-89)

【做法】双手胸前交叉, 屈臂, 立掌花形手。



图4-90 双托帽手

(13) 双托帽手 (图4-90)

【做法】双手托于耳上, 双肘略往前夹。



图4-91 单托帽手

(14) 单托帽手 (图4-91)

【做法】(以右为例) 左手托帽手, 右手右斜上方立腕花形手。



图4-92 夏克手

(15) 夏克手 (图4-92)

【做法】(以右为例) 左手压腕于右侧腰前, 右手三位。



图4-93 扶胸式

(16) 扶胸式 (图4-93)

【做法】体向七点, 左手肩前手, 右手掌形手至体前斜上方变拇指冲手由肘带动向后横拉, 躯干横拧, 手眼同向, 面向一点, 目视右下位。

(17) 双摊手

【做法】双手手心向上, 腰前手腕交叉, 经前弧线横向拉开。

(18) 腰捧手 (图4-94)

【做法】双手掌形手, 平托于腰旁, 手心向上, 双肘略向后夹。

(19) 双邀请手 (图4-95)

【做法】右手掌形手, 体旁平开, 手心向上, 左手掌形手, 于右腰前, 手心向上。



图4-94 腰捧手



图4-95 双邀请手



图4-96 顿肘手

(20) 顿肘手 (图4-96)

【做法】(以右为例) 右手拇指冲, 手臂弯曲上折90度, 肘比肩稍高, 左臂体旁自然下垂。

(21) 点帽手 (图4-97)

【做法】(以右为例) 右三位手屈臂, 手心冲里, 中指点向头顶。

(22) 打响指

【做法】大拇指和中指打响。



图4-97 点帽手

3. 脚位



图4-98 小八字位

(1) 小八字位 (图4-98)

【做法】在正步位的基础上, 脚尖微分。



图4-99 前点步

(2) 前点步 (图4-99)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚脚尖前点地。



图4-100 旁点步

(3) 旁点步 (图4-100)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚脚尖旁点地。



图4-101 侧后点步



图4-102 斜前点步



图4-103 斜后点步



图4-104 交叉点步

(4) 侧后点步 (图4-101)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚掌内侧在左脚侧后点地, 双膝靠拢。

(5) 斜前点步 (图4-102)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚尖在右斜前方点地。

(6) 斜后点步 (图4-103)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚绷脚, 大拇脚趾内侧向右斜后方点地。

(7) 交叉点步 (图4-104)

【做法】(以右为例) 在小八字位的基础上, 左脚重心, 右脚尖在左前方点地。

4. 基本体态 (图4-105)



图4-105 基本体态

双脚在小八字位的基础上, 立腰, 拔背, 垂肩, 微仰头, 双手自然下垂。

三、基本动作

1. 动律

(1) 点步

【做法】(以右为例) 左脚重心, 右脚脚尖连续点地, 可做前、旁、后练习。

(2) 摇身点颤

【做法】(以右为例) 左脚重心, 右脚向右侧后点步, 在右脚点步的基础上, 同时上身保持体态横向摇动。

(3) 移颈

【做法】颈部的左右移动。

2. 腕臂动作

(1) 绕腕手

【做法】向里绕腕一周，立掌到花形手。

(2) 点肩平穿手

【做法】(以右为例)双手中指点右肩，右肘平端于右肩旁，左肘平端于胸前，手心向里；由手指尖带臂，手心向下，向右旁拉平手臂，双手从身体右侧平抹至左侧。

(3) 弹指

【做法】手指向上弹。

(4) 扣翻手

【做法】双手三位掌形手，右手手心向下，左手手心向上，两手指尖相贴，左右手扣翻，相互交替。

(5) 猫洗脸

【做法】双手手指交叉，提腕至下颌；顺右耳上提，经额头压右腕，顺左耳下，绕脸一周。

(6) 折腕

【做法】双手手背相对提至身前，指尖向外，双手经三位手，手背相对，屈臂对腕，体旁分手自然下垂。

(7) 双推腕

【做法】在三位手的基础上，手背相对，与肩同宽，向左推腕，右手横向提腕，手心向外。

(8) 双手交替盖手

【做法】双手掌形手，右手从体旁提腕至三位手，手心向下，经左斜前方压腕，手心向外，停在右斜下方，右手舞姿不变，左手动作相同。

(9) 肩前手 (图4—106)

【做法】(以右为例)右手指尖触左肩，架肘。



图4—106 肩前手

(10) 横推手

【做法】(以右为例)左手虎口叉腰，右手肩前手，手心向上水平向右打开，里绕腕至二位手。

(11) 捋辫

【做法】体向七点，右手三位掌形手，手腕带动下捋，手心向里，尽量贴于体旁，经胸前花形手里绕腕流动到斜上方，面向一点，挑胸腰。

3. 步伐

(1) 撤移步

【做法】(以右为例)左脚重心，右脚后撤左斜后方，双膝微靠弯曲，移重心到右脚，左脚旁点步，双膝伸直。

(2) 自由步

【做法】(两拍为例)第一拍，右脚向前迈出，脚

掌着地,同时颤膝一次,重拍在下;第二拍,颤膝一次,Da拍左脚迈步,两脚交替前进,三次,上身随动,手臂向里划圆前后摆动,目视斜下方左右交替。

(3) 三步一停

【做法】(四拍为例)双脚立半脚尖准备。前三拍,右起后退,左右交替做三次,一拍一次;第四拍,左脚后踢,同时右腿颤膝一次。

(4) 横垫步

【做法】(两拍为例)Da拍右脚后踢,左腿颤膝。第一拍,右脚勾脚脚跟落地,落至左脚前,脚跟碾地,脚尖二点转八点,脚掌落地;第二拍,左脚向左移动,反面重复。

(5) 三步一抬

【做法】(四拍为例)弱拍右脚抬颤起范。第一拍右起向八点上步;第二拍左脚向七点横移;第三拍右脚向八点上步,第四拍反面重复。

(6) 滑冲步

【做法】(四拍为例)第一拍,右脚踩踏,同时左脚向左后出脚,右脚重心前移;第二拍,左脚向正后划,Da拍左脚正后落地,微靠右脚脚跟;第三拍,右脚迅速向前踩踏,右脚重心,右腿半蹲,左腿直膝;第四拍保持舞姿不变。

(7) 滑冲步拉弓

【做法】体向七点,先做一次滑冲步,左起脚掌落地向七点上步三次,左右交替,左脚重心,屈膝,右前绷脚抬腿25度,左手体前抬平,右手体前自下向上拉到头顶,右单手屈臂,上肢向右横

拧,面向一点;右起脚掌落地后退三步,左右交替,上肢保持舞姿不变。

(8) 进退步

【做法】双脚立半脚尖,右脚脚掌一前一后点地,左脚原地踩踏。

(9) 跺移步

【做法】右脚在自然位跺步,双膝微屈,左脚脚掌向左横移一步,左脚重心;右脚向左斜前方迈步,右脚重心,双膝微屈,反面重复。

(10) 邀请式

① 第一邀请式

【做法】(六拍为例)体向一点,第一、二拍,左脚踩踏,右脚向右移动,左脚上步落于右斜前,同时双手经外翻腕至左邀请式,手眼同向;第三、四拍,右转体压颤步,同时左手后背,右手三位花形手,肘向前;第五、六拍,转体向一点,双手胸前掌形手,手心相对,指尖相搭,左脚并步屈膝慢起,同时双手平开至二位手。

② 第二邀请式

【做法】(三拍为例)体向一点,第一拍,左转体向七点,左起压颤步五点旁移,同时平摊手;第二拍,左转体向三点,右脚压颤步,双手胸前掌形手,指尖相对,手心向里;第三拍,体向三点,左脚并步屈膝慢起,同时双手至左顺风手。

(11) 留腰转

【做法】左脚重心,左膝微屈,体向七点,面向一点,右腿向一点屈膝,脚尖点地,上身右旁腰,左手三位花形手,右手掌形手,手心向上;左脚

为轴,向左转体360度,同时右脚并步,转的同时身体立直,右手至腰捧手,回到起点舞姿。

(12) 蹭跳步

【做法】双脚弱拍起跳,右脚重拍落地屈膝,左脚向一点上步,左起左右交替,四次,第四次右脚跟回正步位。

(13) 压颤步

【做法】双膝微颤,双脚交替向前或向后(向左或向右)迈步,一拍一次。

四、组合

(一) 动律训练组合

🎵 音乐: 中板, 16×8拍。

🎵 元素: 绕腕手、摇身点颤、单托帽手、插花、撤移步、捋辫、自由步、三步一停、点肩平穿手、移颈。

🎵 准备姿态: 体向一点, 双脚小八字位, 双手自然下垂。

🎵 【准备拍】1—8 保持准备姿态不动。

【1】1—2 右手在上平摊手。

3—4 里绕腕花形手。

5—6 原位摊手。

7—8 里绕腕花形手。

【2】1—4 右腿半蹲向前上步, 左脚侧后点步, 平摊手至二位手。

5—8 摇身点颤两次, 两拍一次。

【3】1—8 反面重复 [2] 1—8动作。

【4】1—4 右腿半蹲向前上步, 左脚侧后点步, 平

摊手至右单托帽手, 手眼同向。

5—8 托帽式摇身点颤两次, 两拍一次。

【5】1—8 反面重复 [4] 1—8动作。

【6】1—2 右脚撤移步, 双手插花, 目视左下方。

3—4 左脚点颤一次。

5—8 反面重复 [6] 1—4动作。

【7】1—4 右脚撤移步, 双手平开至二位, 目视左下方。

5—8 反面重复 [7] 1—4动作。

【8】1—8 左脚向七点上步, 前点地, 转体向七点, 面向一点, 右手捋辫。

【9】1—8 摇身点颤二次, 四拍一次。

【10】1—8 体向八点, 右起自由步。

【11】1—8 体向八点, 左起三步一停向四点后退, 四拍一次, 两次, 左手虎口叉右腰, 右手经下弧线至里绕腕单托帽手。

【12】1—8 体向二点, 左起自由步。

【13】1—8 体向二点, 反面重复 [11] 1—8动作。

【14】1—4 体向五点, 右起撤移步一次, 点肩平穿手。

5—8 反面重复 [14] 1—4动作。

【15】1—4 左脚掌向右碾转至体向一点, 右脚向一点上步, 成左踏步, 双托帽手。

5—8 保持舞姿不变, 移颈两次。

(二) 垫步训练组合

🎵 音乐: 中板, 13×8拍。

🎵 元素: 双推手、横垫步、单托帽手、弹指、扣

翻手、扶胸式、留腰转、猫洗脸、移颈、摇柱手。

🕒 准备姿态: 体向一点, 双脚小八字位, 双手自然下垂。

🕒 【准备拍】1—4 双摊手。

5—8 花形叉腰。

【1】1—8 体向一点, 面向八点, 横垫步四次, 两拍一次, 目视左上位。

【2】1—8 体向一点, 面向二点, 横垫步四次, 两拍一次, 目视右上位。

【3】1—8 左起单托帽手, 重复 [1] 1—8动作。

【4】1—8 右起单托帽手, 重复 [2] 1—8动作。

【5】1—4 体向八点, 向六点方向右起横垫步, 双手体旁斜下方弹指两次, 两拍一次, 上身向右倾斜, 目视右下位。

5—6 左脚向六点上步成左踏步, 双腿屈膝, 扣翻手位。

7—8 右转至体向四点, 成右脚在前踏步蹲, 扣翻手一次, 目视左下位。

【6】1—8 反面重复 [5] 1—8动作。

【7】1—8 体向七点, 左脚为主力腿原地踩踏, 右脚前后点地 (向前点脚跟落地, 向后点脚掌落地), 扶胸式两次, 四拍一次。

【8】1—8 体向一点, 留腰转一次。

【9】1—8 体向八点, 左脚为主力腿原地踩踏, 右脚前后点地, 向前点时脚跟落地, 双手伸直向八点斜上位, 手心向上; 向后点时脚掌落地, 右手向下拇指冲拉至头顶, 左手向前拇指冲。

【10】1—8 体向一点, 留腰转, 四拍一次, 两次。

【11】1—4 左脚在前成右踏步, 右起猫洗脸一次。

5—8 保持舞姿不变, 移颈两次。

【12】1—4 上步, 右起右左交替, 两拍一次, 二次, 同时双摊手至体旁。

5—6 上步, 右起右左交替, 一拍一次, 两次。

7—8 里绕腕至摇柱手, 目视右斜下位。

(三) 三步一抬、滑冲步训练组合

🕒 音乐: 中板, 16×8拍。

🕒 元素: 双摊手、单手托腮、单托帽手、三步一抬、滑冲步、进退步、顺风手、摇身点颤、点帽手、横推手、移颈、夏克手、腰捧手、虎口叉腰、双托腕。

🕒 准备姿态: 体向一点, 双脚小八字位, 虎口叉腰。

🕒 【准备拍】[1] 1—8 保持准备姿态不动。

[2] 1—4 双手体前平摊手。

5—8 绕腕手收至虎口叉腰。

【1】1—4 右起三步一抬向八点移动, 目视八点斜上方。

5—8 左起三步一抬向二点移动, 目视二点斜上方。

【2】1—4 右起三步一抬向八点移动, 双摊手, 目视八点正中位。

5—8 左起三步一抬向二点移动, 单手托腮, 目视二点斜下方。

【3】1—8 重复 [2] 1—8动作。

【4】1—8 体向一点, 右起三步一抬后退, 左手虎口叉右腰, 右手单托帽手。

【5】1—4 体向一点, 滑冲步, 右手胯前顺势弧线摆臂。

5—8 反面重复 [5] 1—4动作。

【6】1—8 体向七点, 重复 [5] 1—8动作。

【7】1—8 滑冲步拉弓, 拇指冲。

【8】1—4 体向八点, 胸前折腕, 进退步。

5—8 体向一点, 重复 [8] 1—4动作。

【9】1—4 体向二点, 重复 [8] 1—4动作。

5—8 体向二点, 左前踏步, 双托帽手。

【10】1—4 向二点左起三步一抬, 右脚旁点地, 顺风手。

5—8 反面重复 [10] 1—4动作。

【11】1—2 体向一点, 左脚后撤, 右脚前点地, 摇身点颤, 一拍一次, 双臂体侧自然分开。

3—8 摇身点颤, 两拍一次, 三次。

【12】1—8 右转体摇身点颤至三点, 两拍一次, 四次, 右手顺左手臂位置提至点帽式。

【13】1—2 体向一点, 右脚向一点上步, 左手虎口叉左腰, 右手点左肩, 目视右手。

3—4 右手平摊手至二位绕腕。

5—8 移颈, 两拍一次, 两次。

【14】1—8 夏克腰捧手转, 接右腿单膝跪地, 左手虎口叉右腰, 右手单托帽手。

(四) 压颤步、跺移步训练组合

🎵 音乐: 慢板, 9×12拍。

🎵 元素: 压颤步、跺移步、插花式、双翻掌、第一邀请式、横垫步、第二邀请式、蹭跳步、双推腕。

🎵 准备姿态: 体向一点, 双脚小八字位, 双手自然下垂。

🎵 【准备拍】1—12 保持准备姿态不动。

【1】1—6 左起七点压颤步, 两步一跺, 同时右顿肘手。

7—12 反面重复 [1] 1—6动作。

【2】1—6 重复 [1] 1—6动作。

7—10 向右转体, 向三点右起压颤步一次, 左起压颤步一次, 同时经胸前由手心插至三点, 右左交替两次, 配合压颤步。

11—12 左转至体向一点, 左脚前踏屈膝, 右腿伸直后点步, 双手插花式打开至二位手。

【3】1—4 体向一点, 跺移步向左横移, 双手胸前掌形手, 指尖相对, 手心向里, 平开至二位手。

5—8 反面重复 [2] 7—10动作。

9— 体向七点, 右跺脚并步屈膝, 同时三位手双翻掌, 仰胸腰。

10— 左脚掌后点地。

11—12 右脚向前踩踏屈膝, 同时双手体前翻掌至胯前, 手心向上, 指尖相对。

【4】1—12 体向八点、二点, 压颤转体, 左起左右交替, 两拍一次, 六次, 花形二位手。

【5】1—12 左起向右第一邀请式。

【6】1—12 右起向左第一邀请式。

【7】1—4 体向一点, 向右跺移步一次, 右手

体旁平抬,左手单屈臂于右腰前,双手手心向上。

5—6 向右横移一步,同时双手翻掌。

7—12 体向二点,向八点横垫步三次,一拍一次,同时双手经下弧线至头顶,向左双推腕

一次,目视八点斜上方。

【8】1—6 第二邀请式。

7—12 左转体向一点,蹭跳步一次,同时双手平摊手至二位手。





第五章

中外舞蹈简介

舞蹈作为人类共通的形体语言和心灵感悟形式是没有地域、国界和民族之分的。在人类文明的历史进程中,不同国家和民族由于文化、宗教、生活环境、生产方式等的差异,创造了从内容到形式、从韵律到风格异彩纷呈的舞蹈文化。在这里,我们简要介绍中外有代表性的一些舞蹈形式,以期让大家能够从中领略到各国、各民族舞蹈艺术的博大精深与独特魅力。

第一节 中国民族民间舞蹈

在中华文明五千年的历史传承中,不同的生态环境和文化背景,使我国各民族民间舞蹈发展成为具有不同文化习俗、宗教信仰的独特风格,各民族都有着自己的舞蹈样式。随着人类社会的发展,一些传统民族民间舞蹈在传承中不断变化,创造了具有观赏性和自娱性的舞蹈表演形式,备受人们喜爱。这些来自高山、丛林、江河湖畔、辽阔草原,充满豪情、散发着泥土芬芳的民族民间歌舞,带给我们的是缕缕无尽的清新、种种神奇的向往。无论是哪一民族、哪种类型的舞蹈,都在以不同的角度展示着中华民族所具有的悠久文化传统和深厚文化底蕴。

一、汉族民间舞蹈

(一) 安徽花鼓灯

花鼓灯是一种自娱自乐和表演相结合并带有竞技性的广场艺术形式,主要流传在淮河流域,特别是淮北一带农村十分盛行,以安徽怀远、凤台、颖上、蚌埠等地区最为流行,被称为安徽花鼓灯。花鼓灯多在年节、庙会 and 冬闲时进行,表演内容虽有一定的形式和程序,但具有很大的即兴性,表演的具体内容大多是因人、因地、因时而异。其主要表演形式由歌、舞、戏三部分组成,歌和舞之间既互相独立又有联系,一般

歌时不舞,舞时不歌,歌与舞形成有机的结合。

安徽花鼓灯洋溢着淮河地区农村浓厚的生活气息,花鼓灯表演中塑造的多是农村青年粗犷、美丽的形象,以男女双人的对歌、对舞为主,表现农村青年的爱情生活和青春活力。主要通过青年演员的矫健舞姿使表演充满青春的活力,又因表现爱情生活而使表演带有委婉含蓄的意味,形成花鼓灯独特的表演特色。男演员称为“鼓架子”,女演员称为“兰花”。表演中多以兰花为中心,通过鼓架子的各种翻扑、跳跃等技艺的紧密结合,表现一定的情感。同时,花鼓灯多是在锣鼓伴奏下进行,在鼓声的抑、扬、顿、挫和锣的独特音色下,带来美妙的音感和欢乐诙谐的气氛,体现地域文化特有的风韵。

花鼓灯非常著名的是《花鼓歌》,其在民间表演中是配合舞蹈表演的重要组成部分。后来经过编排整理,在原有歌舞并存的基础上有所发展,突出了舞蹈元素,成为既带有淮北地方色彩又适宜舞台表演的一种舞台表演艺术。

(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,具有载歌载舞的表演特点。云南花灯属于灯舞、道具舞一类,“花灯”包括灯节中的各种民间艺术,如龙灯、狮子灯、鱼灯、大头和尚一类的表演。团场和折子灯是其中的歌舞表演,折子灯是带有情节的歌舞小戏,有小旦、

小丑、小生等角色,虽说是戏,仍以歌舞表演为主。

云南花灯的舞蹈动律特征是“崴”,俗话说“不崴不成灯”。所谓“崴”是指表演者不论做什么动作,身体都要保持“S”形的左右摆动。它主要是由腰部动律延伸向上,使上身随之向相反的方向摆去,而形成腰、胯与上身相对的均匀而有规律的摆动,形成云南花灯优美别致的体态。

在民间,演员随音乐曲调边唱边舞,身体松快自然地崴动,形成了云南花灯特有的风情。花灯歌舞表现内容丰富,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。现在人们所说的云南花灯多是指经过艺术家加工整理过的歌舞表演。

二、少数民族舞蹈

(一) 朝鲜族舞蹈

朝鲜族历来以能歌善舞而著称,被称为“歌舞的民族”。朝鲜族舞蹈流传在吉林延边朝鲜族自治州与黑龙江、辽宁等省的朝鲜族聚居区。朝鲜族是从事水田种植的古老民族,其民间舞蹈具有农耕文化的特征,孕育成典雅、含蓄的舞蹈风韵。朝鲜族女性舞蹈柔韧、优雅而深沉,男性舞蹈稳重、潇洒而幽默。舞姿或柔婉袅娜、优雅飘逸,或活泼潇洒、刚劲跌宕,反映了民族性格。朝鲜族人民十分喜欢白鹤,把白鹤看成是吉祥、纯洁的象征,他们以素白为民族服装的主色调,

喜欢洁白的颜色和轻盈静美的姿态,舞蹈动律优美、细腻、柔和而悠长,动中有静、柔中带刚的舞步恰似轻灵高雅的白鹤。

朝鲜族舞蹈动作多是即兴性的,动作幅度大,表演者的情绪和动作和谐一致,表现潇洒、典雅的审美取向。朝鲜族舞蹈在形态上体现为围、拧、含、曲、圆的特点。“对称”关系是其重要特点,舞蹈动作以圆形为美,手臂动作是圆形的,身体动作是圆形的,路线也是圆形运动,不管是静态造型还是动态运动轨迹,都体现出一种完美的对称方式。气息运用是朝鲜族舞蹈表演中一个非常重要的环节,是动律与风格、内在美与舞姿美的融合,通过特有的节奏形式,由呼吸方法及气息运用达成舞蹈的内在韵律。其伴奏音乐旋律优美,节奏多变。每种节奏都有其特定的鼓点和击鼓方法,也有与其相应的舞蹈动作,而且要求舞者的呼吸必须与节奏相吻合。

著名的朝鲜族民间舞蹈有喜庆丰收的《农乐舞》、身挎长鼓抒情柔美的《长鼓舞》、代表了朝鲜族民间舞蹈艺术精华的《僧舞》等。长鼓舞是朝鲜族代表性舞蹈之一,长鼓作为民间打击乐器,在农乐舞队里由长鼓手击打,起伴奏和渲染气氛的作用。当情绪高昂时,长鼓手常常随众人一起翩翩起舞,因其前身挎着长鼓,故在起舞时侧重于击鼓的形体动作,后历代艺人的创造和丰富,长鼓舞在20世纪初期以独立的表演形态从农乐舞里脱颖而出。长鼓舞鼓技惊人,花样翻新,表

达喜悦、欢快的情绪,以优美的舞姿和娴熟的鼓技给人以艺术的享受。

(二) 彝族舞蹈

彝族是西南地区历史悠久、人口众多、民族歌舞丰富的民族,主要分布在四川、云南、贵州、广西等地。彝族因地域分布较广,舞蹈种类繁多,不同地区形成了不同的舞蹈风格。彝族民间歌舞包括打歌、花腰跳乐、阿细跳乐、烟盒舞、披毡舞、花鼓舞、铜鼓舞、灯弦舞、阿乖佬、跳箩箩等种类。

彝族民间舞蹈中围着火塘、篝火跳舞的形式较多,尤其是“火把节”中举着火把挥舞等更为多见,四川凉山地区的“披毡舞”,云南地区的“阿细跳乐”、“烟盒舞”,都是富有彝族舞蹈风格特点的舞蹈形式。它们充分反映了人们从事畜牧或农耕生活的特点,舞蹈风格或粗犷豪放,或轻柔细腻,都显示了高原舞蹈“一顺边”的风韵之美。

打歌是彝族婚丧嫁娶必不可少的一项活动,包括“打跳”、“跳脚”、“左脚舞”、“跳歌”、“跌腿”、“跳月”(也称“跳乐”)等圆圈舞,流行于云南省西部与四川省凉山交界地区以及云南省西南部的彝族和相邻的其他少数民族之中。每当节日和喜庆之时,人们挽手围圈,载歌载舞或随乐而舞,舞蹈始终以下肢动作为主,是备受群众喜爱的自娱性活动。舞蹈《打歌》与汉族古代舞蹈《踏歌》极为近似,现存于云南省巍山县

巍宝山文昌阁,绘制于清代乾隆时期的《踏歌图》便记录了当地的舞态。

(三) 苗族舞蹈

苗族主要居住在贵州省,其次分布在云南、湖南、广西、海南等地。苗族民间舞蹈保留着历代累积下来的文化积淀,因其分布广阔,民族支系众多,形成了苗族传统节日多、歌舞形式多的特点。

苗族民间舞蹈主要以芦笙舞和各种鼓舞为主,尤以芦笙舞流传最广。苗族演奏芦笙、以芦笙伴舞的历史,自宋代已有记载。苗族现在保存着一种源于古代祭祀的大型舞蹈《芦笙堂》,表演时,由男子吹奏芦笙,专人敲击铜鼓,身着盛装、头戴银冠的少女双臂模仿鸟的姿态款款起舞,这种情景与云南省开化出土的2000余年前铜鼓鼓面上的纹饰极为相似。在贵州丹寨、台江、黄平、雷山、凯里、大方、水城以及广西融水等地,每年正月十五、三月三、九月九等传统节日,以及祭祖、造房、丰收、迎亲、嫁娶等喜庆节日,都要举行芦笙舞会。芦笙舞步伐以四步为多,也有二步、三步、六步、蹭步、跳步、点步以及左右旋转等跳法。

苗族“鼓舞”有近十种之多。苗族先民认为击鼓能通神,所以民间形成了祭鼓的传统习俗。鼓舞的动作韵律来自对劳动生产、日常生活、动植物、军事动作的模仿。男子舞蹈的基本动律风

格为屈膝、脚跳、手圆、腰旋、体转,女子是梭步、头摆、手圆、腰转。舞蹈表现了男子豪放有力、刚健激情,女子柔美抒情、含蓄委婉的特点。

(四) 壮族舞蹈

壮族主要聚居在广西,壮族人民喜歌善舞,不同程度保留了古代农耕文化的特点。舞蹈内容主要有祭祖舞蹈、丧葬舞蹈、宗教祭祀舞蹈、民俗自娱舞蹈。壮族舞蹈在广泛吸收汉文化的基础上形成了多种多样的舞蹈形式,主要有:以越文化为代表的蚂拐舞、铜鼓舞、擂鼓舞、扁担舞、天琴舞等,以楚文化为代表的师公舞,受到汉文化影响的僧公舞、道公舞、壮采茶,以及模拟动植物的舞蹈等。

蚂拐舞也称青蛙舞,一般在壮族传统节日“蚂拐节”上表演,是一种面具舞蹈。舞蹈包括蚂拐出世舞、敬蚂拐舞、拜铜鼓舞、征战舞以及耙田、插秧、薅秧的舞蹈,还有打鱼捞虾、纺纱织布、庆丰收等内容。舞蹈的动作双腿屈膝深蹲,姿态沉稳,舞蹈呈现出简单、拙朴的风格。

扁担舞又称打扁担,流行于广西都安、马山等地区。每年农历正月初一至元宵节期间在村前的晒谷场上举行表演,表演者多是妇女,有四人、六人、十人、二十人不等,均取双数。出场表演时,舞者手持扁担,相向而立,围着一条长一

丈多、宽一尺的木槽或板凳,上下左右相互打击,边打边唱边舞,模仿劳动中的打谷、舂米等动作。舞者时而双人对打,时而四人交叉对打,时而多人连打,还有站、蹲、弓步、转身打等动作,轻重、强弱、快慢错落有致,动作优美自然,整个舞蹈优美清新。扁担舞至今仍为壮族人民所喜爱。

(五) 黎族舞蹈

黎族是居住在海南岛上历史悠久的民族。黎族舞蹈有着显著的民族特点和浓厚的生活气息。黎族人们在结婚、盖新房、欢庆佳节或农闲娱乐时,都要成群结队地跳起民间舞。目前流传的民间舞蹈中主要有打鼓舞、打碗舞(也称“跳娘舞”)、舂米舞、打鹿舞、钱铃舞、打柴舞(即“跳竹竿”)等。黎族非常有代表性的舞蹈是“打柴舞”。

打柴舞又称“打竹舞”、“竹竿舞”,起源于打柴岭上传来的男女歌舞声音,是娱乐性极强的黎族舞蹈。舞蹈表演时,地上平放两根长木杆,上面横架4—5对细木杆,相应人数的妇女在长木杆两边相对而坐,双手握住细木杆的两端,击打出一定的节奏,舞者在一张一合的木杆中间踩踏、跳跃,场面热闹、惊险,气氛轻松、欢腾。近年来,跳竹竿成为旅游的民俗表演,木杆改为竹竿,使音响更为清脆、动听,并搬上舞台演出。

第二节 外国舞蹈

本节从璀璨的世界舞蹈文化中选取了有代表性的外国舞蹈予以简要介绍。

一、芭蕾舞

“芭蕾”一词由法语ballet音译而来。一般是指欧洲的古典舞蹈。芭蕾舞孕育于15世纪文艺复兴时期意大利的盛大宴会舞蹈,诞生在17世纪后半叶的法国宫廷,18世纪开始在法国发展流行并兴盛起来,19世纪末期传入俄国后达到鼎盛时期,之后在全世界得到了普及和发展,成为一种世界性的舞蹈形式。

芭蕾以“开、绷、直、立”为审美标准,四大审美原则使芭蕾舞产生了广泛影响力,特别是其作为训练方法在腿脚的训练上所具有的优越性和科学性,在各种形体训练中得到了广泛的运用。芭蕾舞女演员表演时以脚尖点地,翩翩起舞,表演以空中动作居多,形成了轻盈飘逸的动态美。

在芭蕾舞史上,大家熟知的《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》《仙女》都是世界经典作品。中国著名的芭蕾舞剧《红色娘子军》和《白毛女》,在中国芭蕾舞剧发展史上具有里程碑作用,这两部作品也被确认为“20世纪中国舞蹈经典作品”。

二、现代舞

现代舞是20世纪初在西方兴起的一种与古

典芭蕾相对立的舞蹈派别。19世纪末期,欧洲古典芭蕾单纯追求形式与技巧的倾向越来越严重,不仅影响了整个舞蹈艺术的发展,而且也阻碍了其自身的发展,同时舞蹈的内容与题材始终停留在神话传说、王子公主的范围内,与现实生活的距离越来越大,这也成为舞蹈反映社会生活的巨大障碍。

受表现主义、现代主义以及后现代主义的哲学思想和流派的影响,现代舞应运而生。现代舞的创始人被公认为是美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯(Isadora Duncan, 1877—1927),她崇尚自然,继承了晚期浪漫主义“回到自然”的思想,勇敢地脱去舞鞋和紧身舞衣,随心所欲地自由舞蹈,给当时的欧洲舞坛带来了一股清新、纯朴之风。

现代舞以纯舞蹈的自然动作和表现主义原则为基础,以现代社会人参与生活为题材,运用收缩和伸展、呼吸和吸气、倒地和爬起的人体动作技巧和训练体系,创造出自然的美感,使舞蹈艺术反映现代社会生活。现代舞在我国已发展多年,特别是近几年以现代舞的创作手法创作的各种类型的舞蹈作品更是层出不穷。

三、印度舞蹈

印度舞蹈历史悠久,早在印度河文明时期,印度先民就很喜欢跳舞。对印度人来说,舞蹈不仅是艺术,更有着宗教的含义。印度舞源自对神无比虔诚、洁净、无私的爱,舞者通过自身的手指、手臂、眼睛、五官和身体来表达、诠释宇宙间

的万事万物,印度舞也因此多了一层神秘色彩。

印度舞分为北印度舞和南印度舞。北印度舞蹈主要有克塔克舞和曼尼普利舞,南印度舞蹈主要有婆罗多舞和格塔克里舞。二者采用节奏和旋律不同的音乐,因而表现的形式也不同。

印度舞基本动作节奏明快,包括了手势、眼神、内心所想、面部表情,这种变化万千的姿势既可代表人的各种情感,也可代表天地山水等自然景物和昼夜等自然现象。舞蹈过程中,舞者发自内心始终如一的微笑和头部、腰部有节奏的摆动,让舞蹈变得婀娜多姿,更为重要的是,舞蹈时眼神随动作的转动也成为印度舞精髓之所在。手势是印度舞中非常重要的舞蹈语言,尤其是手姿,在表演中,手部姿态约有100多种,每一种手姿都有特定的含义,有的代表美丽,有的代表和平,有的代表生气,有的甚至表示丑陋。印度人相信手姿是人和神交流的符号,而不同的神喜欢不同的手姿,为增强手的表现力,演员还要佩戴数量很多的手镯,最多时可达20个。印度舞蹈的配饰也有着重要的含义,如额头上贴有长尖形饰物,上面镶满了钻和宝石,在眉毛上方有一圈散钻,眉心点红点,表示好运。印度舞脚的动作也极具表现力,在舞蹈中有许多跺脚的动作,脚镯也是很重要的配饰,既有脆响的声音,又有急促的节奏。印度舞蹈精美细致如行云流水,受到中国人民的广泛喜爱。

四、阿根廷舞蹈

阿根廷舞蹈与生活在南美大草原的游牧民

族分不开,舞蹈带有强烈的土著人特点。提起阿根廷舞蹈,人们总会想起激昂和曼妙为一体的探戈。“探戈”是阿根廷的象征,含蓄、洒脱,加上深沉、忧伤、惆怅、浪漫,最能体现南美人独特的民族风格和迷人风情。探戈舞曲节奏为2/4拍,具有抑扬顿挫、铿锵有力的特征。舞步动静结合、快慢有致,体现一种含蓄内敛和激情四射的结合,成为西方世界最流行的舞蹈之一。在阿根廷,若想目睹探戈表演是一种简单的事情,许多餐厅或酒店都有免费的探戈表演,探戈对于阿根廷来讲已经不仅仅是一种艺术的形式,更是一种文化的承载方式和现代时尚的流行方式。

阿根廷著名的舞蹈还有“加托舞”。这些舞蹈最初源于乡村,后流行于全国,成为人人喜爱的舞蹈,后来加托舞又融进了一些华尔兹或者波尔卡的变奏形式。

五、西班牙舞蹈

西班牙位于欧洲伊比利亚半岛,独具风格的舞蹈形式闻名于世界,欧美各国的舞蹈学校大多设有西班牙舞蹈课,是西方有代表性的舞蹈。一般人提到西班牙,大概马上会联想到弗拉明戈和斗牛舞。

弗拉明戈是一种源于西班牙南部安达卢西亚地区的艺术形式,包括歌曲、音乐和舞蹈。弗拉明戈音乐有50种,每种都有自己的节奏模式。其内容是即兴舞蹈,没有固定的动作,全靠舞者和演唱、伴奏的人以及观众之间的情绪互动。

斗牛舞的音乐和舞蹈都是表现斗牛场上紧张和兴奋的情绪。斗牛舞的动作中,男士模仿斗牛士,女士象征着斗牛士手中的斗篷,因此男士保持一种强壮英武的姿态,女士与男士默契配合,共同战胜野牛。斗牛舞的音乐是2/4拍,一小节两拍,重音在第一拍上,舞步是一拍一步,是一种行进型的舞蹈。

六、非洲舞蹈

舞蹈是非洲最古老、最普遍也是最主要的艺术形式,无论男女老幼,都能够表演上一段舞蹈。舞蹈风格粗犷奔放、活力四射,被称为“具有原始野性的舞蹈”。舞蹈形式多种多样,一般可分为两大类,即传统的礼仪性舞蹈和民间自娱性

舞蹈。非洲舞蹈多是劳动人民从劳动中创造出来的,多用来表现耕种、播种、收割、狩猎等场面以及人们对图腾的崇拜,保持着纯朴的民族风格。在长期的发展过程中形成了强烈的节奏、丰富的情感、激情的活力以及千变万化的舞姿,成为非洲人民生活的一部分。

非洲舞蹈节奏强烈,它的动作特征主要是强调了人体各个部位头、颈、肩、胸、腰、胯和四肢的表现力,其中最突出的是头部的甩动、胸部的起伏、腰部的屈伸、胯部的摆动和旋转。舞蹈动作并无严格的规定,只有比较统一的律动和节奏。由于地理环境、历史发展以及各个部族的劳动方式和生活习俗的不同,各个地区的舞蹈风格 and 特点也有鲜明的差别。

