

“十三五”系列规划教材
学前教育专业通用教材

丛书主编 朱家雄

WUDAO JICHU XUNLIAN

舞蹈基础训练

第二版

主编 袁艳

XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE TONGYONG JIAOCAI



苏州大学出版社
Soochow University Press

目 录

第一章 舞蹈基本理论知识	1
第一节 舞蹈概论	1
一、舞蹈的主要特征	1
二、舞蹈的类别	3
第二节 舞蹈的基本知识	6
一、身体基本方位和人体各部位名称	6
二、舞蹈常用术语	11
三、舞蹈记录方法	13
第二章 舞蹈基本功训练	15
第一节 中国古典舞训练	15
一、基本脚位	15
二、基本步伐	18
三、手位与手臂训练	19
四、训练组合	23
第二节 芭蕾舞训练	36
一、手的位置	36
二、脚的位置	38
三、身体素质与软开度训练	39
四、动作组合	40
第三章 中国民族民间舞蹈	57
第一节 藏族民间舞	57
一、舞蹈风格和动作特点	57
二、基本动作	58



三、舞蹈组合	62
第二节 东北秧歌	70
一、基本简介	70
二、基本动作	70
三、舞蹈组合	76
第三节 蒙古族民间舞	81
一、基本简介	81
二、基本动作	82
三、舞蹈组合	88
第四节 维吾尔族舞蹈	92
一、基本简介	92
二、基本动作	93
三、舞蹈组合	100
第五节 傣族民间舞	107
一、风格特点	107
二、基本体位	108
三、基本动作	113
四、基本舞步	114
五、舞蹈组合	115
第六节 安徽花鼓灯	122
一、基本简介	122
二、脚的基本位置	122
三、扇子的位置与拿法	123
四、扇花与扇花舞姿	125
五、基本舞步	125
六、扇花组合	126
七、儿童花鼓灯舞	134
参考文献	138

第三节 蒙古族民间舞

一、基本简介

蒙古族以马背上的民族著称。在辽阔的大草原上,蒙古族人“逐水草而居”,放牧生息,从事着狩猎游牧的生产劳动,长期的草原生活,培养了蒙古人民勇敢、热情、直爽的性格,同时也创造了辉煌的草原文化。在草原文化的百花园里,绽开着一枝鲜艳夺目的花朵,那就是蒙古民间舞艺术之花。

蒙古族民间舞分为三类:自娱性舞蹈、宗教祭祀性舞蹈、表演性舞蹈。

蒙古族民间舞蹈的主要形式有“牧马舞”“筷子舞”“盅碗舞”“安代舞”“摔跤舞”“挤奶舞”,等等。

1. 牧马舞

是一种表现牧骑生活的舞蹈形式,多以骑马、爱马、驯马以及骏马奔驰为内容,散发着浓郁的草原气息,风格突出,有极强的民族性。

2. 筷子舞

是蒙古族礼仪性民间舞蹈,多由男子表演,样式多种,但共同的特点是:舞者手持一把筷子敲打手、腿、肩、腰、脚等部位,风格粗犷强健,节奏性强,给人以热情奔放和勇敢的美感。

3. 安代舞

是蒙古族的群众性即兴歌舞,人数不限,一人领唱,众人相和,动作简单奔放,气氛热烈欢腾,每逢年节喜庆之时,人们都会即兴起舞。

蒙古族民间舞具有浑厚、舒展、豪迈、粗犷的风格特点,具体表现男子的强健骁勇和女子的端庄典雅。蒙古族的民间音乐旋律优美、气息宽阔、感情深沉,草原特色浓郁,具有鲜明的民族风格。如“安代舞”,音乐纯朴、粗犷、豪放。“筷子舞”和“盅碗舞”流传于内蒙古西部的鄂尔多斯地区,音乐多为当地民歌,伴奏乐器是马头琴,这是蒙古族最有特色的民间乐器。

蒙古族民间舞的动作具有柔韧、刚健、剽悍的特点,主要为“腕”“肩”“马步”的动作。在

舞蹈时手掌与腕平直,手腕随音乐节拍上提、下压,脆韧有力。肩部动作丰富,随情绪而变化,有节奏鲜明的“硬肩”、内在韧劲的“柔肩”、轻松欢快的“笑肩”、洒脱幽默的“耸肩”和俊俏灵活的“碎抖肩”。步伐繁多的“马步”,模仿马的各种动作,多姿多彩,形象生动。

蒙古族舞蹈的基本动律为上身松弛画圆,双肩柔韧舒展,下肢趟拖,膝盖平稳,上身略后倾,舞蹈风格豪迈有力。

二、基本动作

1. 脚型(自然脚型)

2. 手型

(1) 四指伸直并拢,拇指稍翘起与其他四指略分开,五指在一个平面上形成掌形。(见图 3-17)

(2) 五指自然伸直分开。(见图 3-18)

(3) 握空心拳(勒马状)。(见图 3-19)



图 3-17



图 3-18



图 3-19

3. 脚位

(1) 八字位:同古典舞脚位(小、中、大)。(见图 3-20、图 3-21、图 3-22)



图 3-20



图 3-21



图 3-22

(2)前丁字点位:同古典舞前点步(小、中、大)。(见图 3-23、图 3-24、图 3-25)



图 3-23



图 3-24



图 3-25

(3)后丁字点位:同古典舞蹈步位(小、中、大)。(见图 3-26、图 3-27、图 3-28)



图 3-26



图 3-27



图 3-28

4. 手位

(1)一位:双臂平行于跨前,手心向下。(见图 3-29)

(2)二位:双臂于体侧前斜下方,手心向下。(见图 3-30)



图 3-29



图 3-30



(3)三位:双臂侧平举,手心向下。(见图 3-31)

(4)四位:双臂斜上举,手心向外。(见图 3-32)



图 3-31



图 3-32

(5)五位:双臂屈肘,手心向下,手指相对,于左右胯旁。(见图 3-33)

(6)六位:双手搭在肩上,双肘架起。(见图 3-34)

(7)七位:拇指跷起,握空心拳叉腰。(见图 3-35)



图 3-33



图 3-34



图 3-35

5. 基本步伐

(1) 平布:(1拍完成)

准备:身向1点,小八字位。

一脚拖地向前迈一步。连续动作为两脚交替进行。

要求:脚保持小八字位,重心下沉,气息下沉。

(2) 跼步:(2拍完成)

准备:身向1点,后丁字位。

第1拍:前脚由脚掌到全脚掌着地,屈膝,后脚掌稍离地。

第2拍:后脚掌着地跼起,前脚同时离地。

要求:主力腿要有控制地屈伸。

(3) 碎步:(1拍完成)

准备:身向1点,正步位。

脚掌着地为支步点,快速而均匀地向前移动。

要求:上身平稳。

(4) 摇篮步:(1拍完成)

准备:身向1点,正步位。

右脚落于左脚外旁,左脚外缘着地,重心移至右脚,双膝屈。

左脚全脚着地,右脚外缘着地,重心移至左脚,双膝屈。

(5) 走马步:(1拍完成)

准备:身向8点,正步位右脚尖着地。

右脚前伸。

落右脚,左脚跟上,紧贴于右脚旁,脚尖着地,双屈膝。连续动作为两脚交替进行。

(6) 跑马步:(4拍完成)

准备:身向8点,正步位双膝屈。

1-2拍:右脚在前,左脚在后,右、左、右、左交替跳落,上身前俯。

3-4拍:右脚后退,左脚在前,右、左、右、左交替跳落,上身后仰。

(7) 勒马挥鞭步:(4拍完成)

准备:身向1点,正步位双手勒马,上身稍前倾。

Da: 右手经下弧线向后斜上方挥鞭。

第 1 拍: 左脚踏落, 右腿吸起。

第 2 拍: 右脚踏落, 左腿吸起。

3-4 拍: 步伐同 1-2 拍, 右手经原路线回到双手勒马 2 次。

(8) 交替摆步: (2 拍完成)

准备: 身向 8 点, 正步位双膝稍屈。

第 1 拍: 左脚踏地。

Da: 右脚踏地。

第 2 拍: 左脚踏地, 同时右腿旁摆, 上身左倾。

6. 肩部动作

(1) 硬肩: (1 拍完成)

准备: 七位手。

右肩向前, 肘向后, 同时左肩向后, 肘向前。连续动作为双肩交替进行。

要求: 动作要有弹性, 脆而有力。

(2) 柔肩: (2 拍完成)

准备: 小八字步位。七位手。

1-2 拍: 右肩向前, 肘向后, 同时左肩向后肘向前。

要求: 要与身体的呼吸配合起来, 动作慢而有韧劲。

(3) 耸肩: (分双耸肩和单耸肩) (1 拍完成)

准备: 七位手。

双耸肩是双肩向上耸起, 同时落下。

单耸肩是一肩耸起落下, 另一肩保持不动。

要求: 耸肩动作小而快, 耸肩重拍向上, 单耸肩两肩交替进行。

(4) 笑肩

准备: 七位手。

双肩上下快速颤动。

要求: 肩部放松, 动作均匀。

(5) 碎抖肩:

准备: 七位手, 或双臂屈肘于胸前。

左右肩交替快速前后均匀抖动。

要求：双肩放松，肩胛骨有下垂感，节奏均匀，动作流畅。

7. 手臂动作

(1) 柔臂：(2拍完成)

准备：身向1点，小八字位，双臂垂于体侧。

1-2拍：一臂提腕往上“拉”，同时另一臂压腕往下“抹”。

要求：以腰发力，带动肩、大臂、小臂、手腕、手呈波浪形柔动，拉和抹要有柔韧内在感，双臂舒展，节奏缓慢。

(2) 曲臂：(2拍完成)

准备：身向1点，后丁字位，三位手。

第1拍：双臂肘关节快速弯曲。

第2拍：双臂肘关节伸直。

要求：双臂肘关节快速屈伸，手心向上或向下，可在二位或四位做。

(3) 绕臂：(2拍完成)

准备：身向2点，后大丁字点位，二位手。

1-2拍：左手臂在手指、手腕的带动下，在胯部左侧向里绕，手心向上。右手臂不动。动作连续进行，左右手交替做。

要求：架肘，绕动时，动作连贯。

8. 手腕动作

(1) 提压腕：(硬腕)(2拍完成)

准备：身向1点，后丁字位，一位手。

第1拍：双手提腕。

第2拍：双手压腕。

要求：节奏鲜明，动作有弹性，在一位至五位上进行，可左、右手交替提压。

(2) 绕腕：(1拍完成)

准备：身向1点，小八字位，三位手。

双手由里向外绕腕。

要求：以腕带动手掌、手指，由里向外绕动，绕动要呈完整的一个圈，胳膊肘与小臂要随之运动，可在二位或四位做。

2. 肩部训练组合

(1) 音乐:



1=C $\frac{4}{4}$

乌兰托嘎《呼伦贝尔大草原》

($\overset{\cdot\cdot}{5}$ - - - | $\overset{6012}{3}$ - $\overset{2}{i}$ - | $\underline{6} \underline{3} \underline{2} \underline{5} \underline{3} \underline{1}$ | $\overset{2}{i}$ - - -) | $\underline{1} \underline{5} \underline{2} \underline{5} \underline{3} \underline{2} \underline{1}$ |

$\underline{6} \underline{1} \underline{1} \underline{5} \underline{3} \underline{2} \underline{1}$ | $\overset{\frown}{1}$ - $\overset{\frown}{1} \underline{2} \underline{3} \underline{6}$ | 2 - - - ||: $\underline{1} \underline{1} \underline{2} \underline{3} \underline{5}$ - |

$\underline{5} \overset{\frown}{i} \underline{6} \underline{5} \underline{6} \underline{1}$ - | $\underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{6}$ $\overset{\frown}{2}$ - | $\underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{1} \underline{6} \underline{5} \underline{5}$ - | $\underline{3} \underline{5} \underline{5} \underline{6} \underline{5} \underline{5}$ - |

$\underline{4} \underline{5} \underline{6} \underline{4} \underline{2} \underline{2}$ - | $\underline{2} \underline{3} \underline{5} \underline{6} \underline{5} \underline{2} \underline{2}$ | $\underline{2} \underline{2} \underline{1} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{1} \underline{1}$ - | $\overset{1.}{\underline{2}} \underline{1}$ - :|| $\overset{2.}{1}$ - |

$\frac{4}{4} \underline{5} \underline{5} \underline{6} \underline{3} \overset{\frown}{i} \underline{3}$ | $\underline{5} \underline{6} \underline{2} \overset{\frown}{i} \underline{5}$ - | $\underline{5} \underline{6} \overset{\cdot\cdot}{6} \underline{5} \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6}$ | $\underline{5} \underline{5} \underline{5} \underline{2} \underline{3} \underline{2} \underline{2}$ - |

$\underline{5} \underline{5} \underline{6} \underline{3} \underline{3} \overset{\frown}{i} \underline{3}$ | $\underline{5} \underline{6} \underline{6} \underline{3} \overset{\cdot\cdot}{2}$ - | $\underline{3} \underline{5} \underline{5} \underline{6} \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{5} \underline{6}$ | $\overset{\cdot\cdot}{i}$ - - - ||

(2) 基本动作: 硬肩、绕肩、柔臂、耸肩; 踏步、点步、圆场步。

(3) 动作顺序:

前奏: 准备动作: 背对 1 点, 左右手成顺风旗位, 左脚前, 右脚后点步。

① 1-8 拍: 大波浪手一个 8 拍, 转身右脚上踏一步, 换左脚上踏一步。

② 1-8 拍: 左脚前踏, 右脚后点地, 成右中踏步, 上半身双手相抱, 再打开, 做两遍。

③ 1-8 拍: 左脚向前一步, 做柔肩动作。

④ 1-8 拍: 脚下垫步右转 1 圈, 双手腰间盘碗。反面相同。

⑤ 1-8 拍: 双手从两腿旁边向上打开, 再从耳旁向下盖, 接着从两侧打开, 双手握拳, 大拇指打开放腰间。

⑥ 1-8 拍: 反面同上。

间奏 1-2 拍, 抬左脚向前, 双手从两侧打开落到腰间。



重复音乐:

③ 1-8 拍: 硬肩, 交替进行, 左脚在前, 右脚在后点地。

④ 1-8 拍: 绕肩 2 个, 左右耸肩 4 个。

⑤ 1-8 拍: 方向相反同上。

⑥ 1-8 拍: 向右踏 1 步, 右脚点地, 双手做提压腕, 往下蹲, 方向相反做 1 遍。

间奏 1-2 拍, 左右手顺风旗位, 踏右脚, 吸左腿转 1 圈。

⑦ 1-8 拍: 柔肩 4 个, 脚下前后移动重心; 向前边走边做 4 个柔肩。

⑧ 1-8 拍: 向后转身走圆场步, 左手背手, 右手七位打开, 立掌。交换反面, 再正面; 双手同时交换。

⑨ 1-8 拍: 转身向前走圆场步, 双手向上提腕。向后退, 双手同时向下压腕。

⑩ 1-8 拍: 右脚向左前踏步, 双手在左前方做提压腕, 右脚再点回左旁, 双手打开到顺风旗位, 做两遍。

最后造型: 左脚在后, 右脚在前踏, 双手在左前方做抚摸动作。

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基础训练 / 袁艳主编. --2版. — 苏州: 苏州大学出版社, 2019.11 (2021.6 重印)

学前教育专业通用教材

ISBN 978-7-5672-3050-7

I. ①舞… II. ①袁… III. ①舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第265628号

书 名: 舞蹈基础训练 (第2版)

主 编: 袁 艳

责任编辑: 孙腊梅

装帧设计: 吴 钰

出 版 人: 盛惠良

出版发行: 苏州大学出版社 (Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 刷: 苏州市深广印刷有限公司

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-67481020

开 本: 890 mm × 1 240 mm 1/16 印张: 9 字数: 195千

版 次: 2019年11月第2版

印 次: 2021年6月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-3050-7

定 价: 35.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。

服务热线: 0512-67481020