



普通高等教育“十五”国家级规划教材



北京市高等教育精品教材立项项目



北京舞蹈学院“十五”规划教材

# 中国少数民族 民间舞教程

*A Course in Chinese Minority  
National Folk Dance*

韩萍 郭磊 主编



高等教育出版社



普通高等教育“十五”国家级规划教材



北京市高等教育精品教材立项项目



北京舞蹈学院“十五”规划教材

# 中国少数民族 民间舞教程

*A Course in Chinese Minority  
National Folk Dance*

韩萍 郭磊 主编



高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书是北京市高等教育精品教材立项项目,普通高等教育“十五”国家级规划教材,北京舞蹈学院“十五”规划教材。以北京舞蹈学院正在使用的少数民族舞蹈(藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族)教材为主体内容。由动作基本形态、具体做法、动作短句三部分构成,内容由浅入深,为教师的行课选择和重组提供了可能。图文并茂,动作描述准确,分析透彻、鞭辟入里,具有教材动作词典的功能,适于职业与非职业民间舞学习者使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族民间舞教程/韩萍,郭磊主编. —北京:高等教育出版社,2004.9(2020.1重印)

ISBN 978-7-04-015927-1

I. 中… II. ①韩… ②郭… III. ①民族舞蹈-中国-高等学校-教材②民间舞蹈-中国-高等学校-教材 IV. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087248 号

策划编辑 张丽娜  
责任校对 康晓燕

责任编辑 高洁  
责任印制 耿轩

封面设计 王 晔

版式设计 胡志萍

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司  
开 本 787×960 1/16  
印 张 22.5  
字 数 360 000  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2004 年 9 月第 1 版  
印 次 2020 年 1 月第 18 次印刷  
定 价 41.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 15927-00

## 目 录

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



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



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



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



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



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



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



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

# 第一章 藏族舞蹈——男班

## 第一节 基本形态

### 一、脚位

#### 1. 自然位

站正步,脚尖微分(图1-1)。

#### 2. 旁点位(以左为例)

站自然位,左脚掌旁点(图1-2)。

#### 3. 端腿位

勾脚抬腿90度,微屈膝、外开(图1-3)。

#### 4. 靠步位(以左为例)

站自然位,左脚于左前方勾脚脚跟着地(图1-4)。



图1-1



图1-2



图1-3



图1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7

## 二、手位

### 1. 抓袖的状态

拇指微伸,其余四指做抓袖状(图 1-5)。

### 2. 体旁前后手

一手前抬,一手后抬(图 1-6)。

### 3. 体旁斜下位

双手旁抬 45 度,手心向前(图 1-7)。

### 4. 摊盖手(以右为例)

右平开手,手心向上,左手至右肩前,抬肘,手心向下,微下右旁腰(图 1-8)。

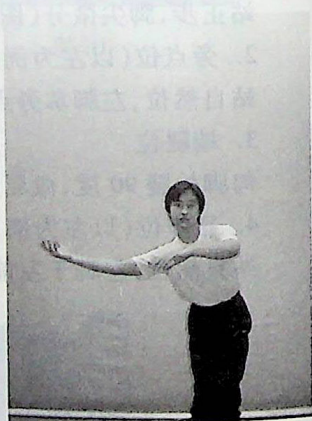


图 1-8

## 三、基本体态

### 1. 自然准备体态

站自然位,双手于体旁自然下垂(图 1-9)。

### 2. 坐懈胯体态(以右为例)

体对 8 点,左丁字步,右脚重心,双膝微屈,双手掌扶胯,身体微前俯,目视 1 点(图 1-10)。



图 1-9

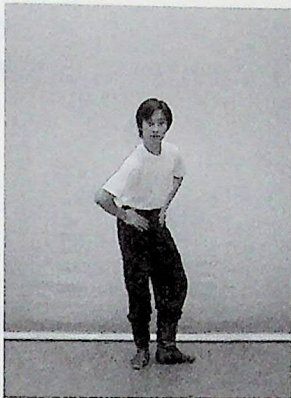


图 1-10

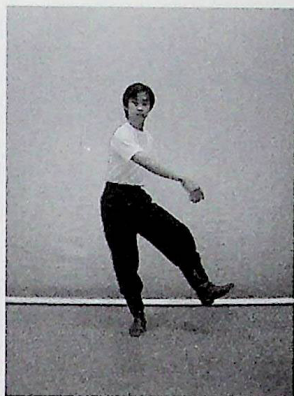


图 1-11

#### 四、基本舞姿

##### 1. 踏死(以右为例)

左脚重心,右脚在前方全脚掌踏地。

##### 2. 踏活(以右为例)

站自然位,右脚全脚掌踏地,同时左脚左前方抬起 25 度,微屈膝(图 1-11)。

##### 3. 行礼

右腿屈膝同时,在腿经吸腿向左前勾脚点地,身体前俯,双手经肩前至双平开手,手心向上(图 1-12)。

##### 4. 踏步单臂袖之一

体对 8 点,左后踏步,半蹲,右手屈臂前抬,左手后背,身体前俯,微拧右腰,目视 1 点(图 1-13)。

##### 5. 踏步单臂袖之二

体对 8 点,左后踏步,半蹲,右手上举,左手后背,上身拧向 1 点,下左旁腰,目视 2 点斜上方(图 1-14)。

##### 6. 踏步单臂袖之三

体对 8 点,左后踏步,半蹲,双平开手,手心向下,身体前俯,微拧右腰,目视 1 点(图 1-15)。

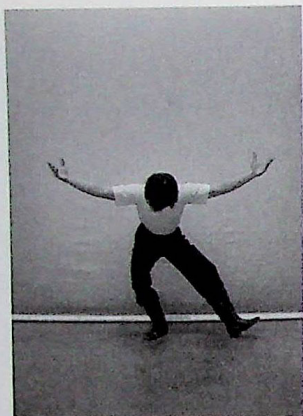


图 1-12

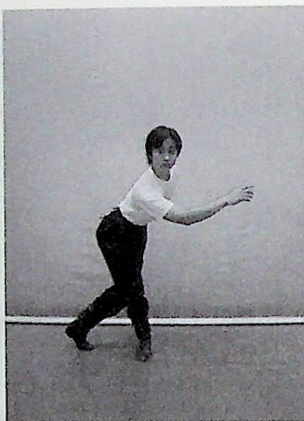


图 1-13



图 1-14

#### 7. 掖腿扬袖(以右为例)

站自然位,右腿旁吸,左手于斜上方,右平开手,微下右腰,目视左斜上方(图 1-16)。

#### 8. 端腿扬袖(以右为例)

右腿端腿位,左腿屈膝,右手于斜上方,左平开手,上身右拧,目视前方(图 1-17)。

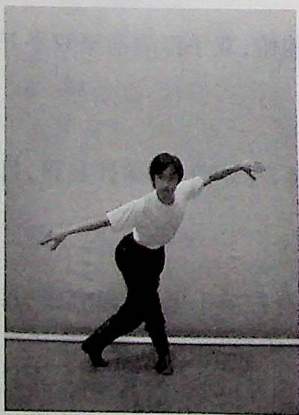


图 1-15

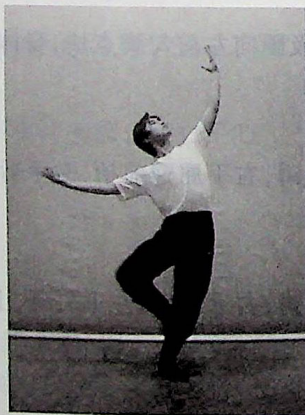


图 1-16

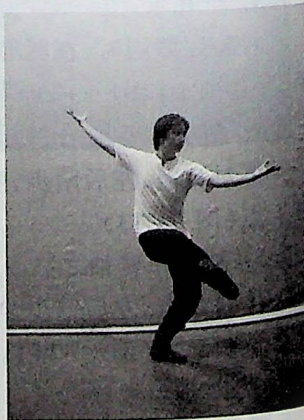


图 1-17



### 9. 靠步扬袖(以左为例)

站自然位,左脚旁出勾脚着地,左手于斜上方,右平开手(图1-18)。

### 10. 点步甩袖

右脚向左前伸出,脚掌点地,双屈膝,左平开手,右手上举,目视左前(图1-19)。

### 11. 踏步鹰式

左后踏步,半蹲,上身前俯90度,双平开手后背,夹肩(图1-20)。

### 12. 跪式单臂袖

体对8点,上右脚左膝跪地,右手前抬90度,小臂上扬,左手后背,微下右腰,目视1点(图1-21)。



图1-18

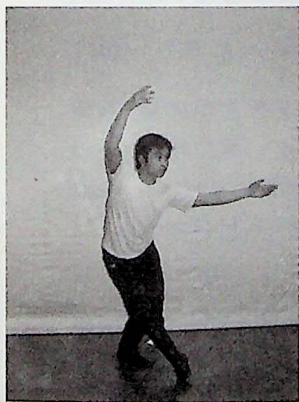


图1-19

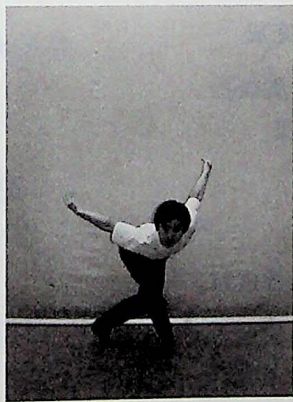


图1-20

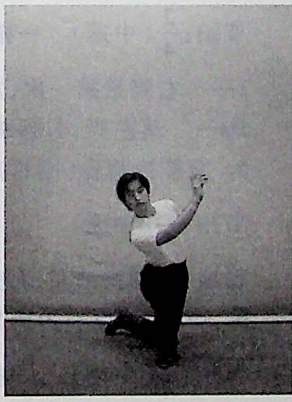


图1-21

## 第二节 基本动作

### 一、下肢动律

#### 1. 原地颤膝