



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 责任编辑 高洁 封面设计 王隼 版式设计 胡志萍
责任校对 康晓燕 责任印制 耿轩

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 |
| 第二节 基本动作 | 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 |
| 第三节 短句 | 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 |
| 第五章 维吾尔族舞蹈——男班 | 123 |
| 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、压颤步双人舞短句 | 149 |
| 十一、压颤步邀请短句 | 150 |
| 第六章 维吾尔族舞蹈——女班 | 151 |
| 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、蹀移步自由步短句 | 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、蹀步滑冲短句 | 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 |
| 二、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、伸步与抽甩手臂短句 | 256 |
| 二十六、勾腿步与扛开手臂短句 | 257 |
| 二十七、踩抬步双臂搭肩短句 | 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 |



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

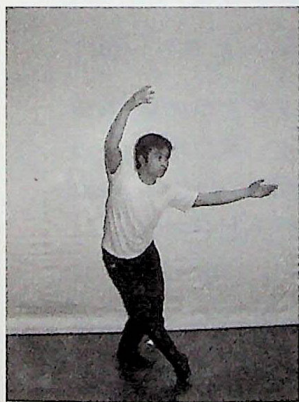


图1-19

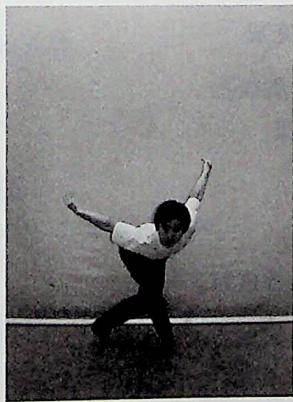


图1-20

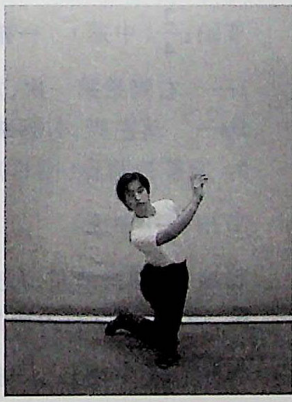


图1-21

第二节 基本动作

一、下肢动律

1. 原地颤膝



节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：站自然位，颤膝，重拍向下，一拍两次。

2. 原地屈伸颤膝

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：站自然位，颤膝，连绵不断，重拍向下，一拍一次。

3. 抬踏（冈达）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：膝盖松弛，双脚掌（或单脚掌）抬起的瞬间快速击打地面，弱拍抬，重拍踏。

4. 单脚抬踏步（冈达）（以右为例）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 一拍完成

1— 右脚抬踏一次，左脚微抬。

Da— 落左脚，右脚踏实。

5. 交替抬踏步（冈达）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：单脚抬踏左、右交替进行。

6. 嘀嗒步（以右为例）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 一拍完成

准备：右脚掌抬起。

1— 右脚掌击地，同时左脚微抬。

Da— 左脚踏地，右脚掌抬起。

2— 重复第一拍动作。

提示：一拍一次，可连续做，也可双脚交替做。

7. 颤踏步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）



做法:双脚全脚或踮脚,交替一拍踏地两次,膝盖松弛,配合原地颤膝动律。

8. 原地屈伸

节拍: $\frac{2}{4}$ (慢速)

做法:站自然位,膝盖长伸短屈,重拍向上,一拍一次,连续做。

9. 单靠步(以右为例)

节拍: $\frac{4}{4}$ (慢速) 两拍完成

准备:自然准备体态,右膝微屈,左勾脚向左前微吸抬。

1— 左脚旁迈,双腿直膝。

Da— 左膝微屈,右勾脚向右前微吸抬。

2— 双腿直膝,右勾脚于右前方着地。

10. 撩步(以右为例)

节拍: $\frac{4}{4}$ (中速) 两拍完成

准备:自然准备体态。

1— 原地屈伸一次。

Da— 右吸抬小腿前撩。

2— 左腿原地屈伸一次,右脚收回自然位。

11. 三步一撩

节拍: $\frac{4}{4}$ (中速) 四拍完成

准备:站自然位。

1—3 右起走三步,配合原地屈伸动律。

Da—4 做撩步 Da—2 反面动作。

12. 颤点步(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:自然准备体态。

做法:弱拍右脚掌右前点地,重拍左脚微抬落,一拍一次,配合原地颤膝动律,可连续做或双脚交替做。



13. 颤跺步(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:左脚重心,右脚微抬。

做法:落右脚,跺左脚,配合原地颤膝动律,一拍完成。

提示:可连续做或双脚交替做。

14. 颤端(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:微抬右脚。

做法:左脚微起快落,同时跺右脚,向右前勾脚踢出15度,配合原地颤膝动律,一拍完成。

提示:可连续做或双脚交替做。

15. 颤端步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:自然准备体态。

做法:双腿交替端腿,配合原地颤膝动律,可连续做。

16. 颤跨步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)两拍完成

准备:自然准备体态。

1— 右腿经端腿位向左前落下。

Da— 右脚落至左前踏步位。

2— 左脚掌于旁点位点地一下,同时右脚快抬落。

提示:配合原地颤膝动律,可连续做。

二、动作

1. 退踏步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 两拍完成



准备:自然准备体态。

1— 左脚重心,右脚后点,左脚微抬,体旁右前左后手。

Da— 落左脚。

2— 右脚前踏,体旁左前右后手。

提示:配合原地颤膝动律。

2. 摊盖手抬踏步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)两拍完成

准备:自然准备体态。

1— 左单脚抬踏步,右摊盖手。

2— 右单脚抬踏步,左摊盖手。

3. 绕手嘀嗒步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:坐懈胯体态。

做法:脚下嘀嗒步,双平开手向下至体前交叉,再由里向外绕翻,打开经体旁斜下方至双平开手。

4. 摆步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:自然准备体态。

做法:交替抬踏步,身体微前倾,配合左、右摆胯,双手至体旁斜下方。

5. 跳踢步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)

准备:自然准备体态。

做法:双腿交替,直膝绷脚向前跳踢15度,双手至体旁斜下方。

6. 连三步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速)两拍完成

准备:自然准备体态。



1— 右起颤踏步两次,双手顺势打开至斜下方。

2— 右脚踏活,体旁右前左后手。

7. 第一基本步(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 两拍完成

准备:自然准备体态。

1— 右脚踏踏,同时左脚微抬,右手左胯前、左手后背,身体左倾。

Da—2 左起全脚交替颤踏步三次,身体渐右倾,双手顺势向旁打开。

8. 第二基本步(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 四拍完成

准备:自然准备体态。

1—2 同第一基本步 1—2 动作。

3— 右脚踏一次,左手右胯前、右后背手。

Da—4 右起全脚颤踏步三次,右手左胯前、左后背手。

9. 第三基本步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 四拍完成

准备:右脚掌抬起。

1—2 做嘀嗒步。

Da— 左脚旁迈小步,再脚掌抬起。

3—4 做嘀嗒步,左手经体前向外划。

10. 跳分步

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 四拍完成

准备:站自然位。

Da— 右脚踏踏,左吸腿。

1— 左腿快速伸至左斜后方,双手体旁斜下位。

2— 右起小跳落,收左脚至小八字步,双手体前交叉。

3— 双脚原地跳落小八字步位脚稍打开。

11. 七下退踏步之一



节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 四拍完成

准备：自然准备体态。

1— 左单脚抬踏步，左手经体前向外划。

2—3 右脚嘀嗒步两次，右手经体前向外划。

4— 上右脚踏死，体旁左前右后手。

12. 七下退踏步之二

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 四拍完成

准备：自然准备体态。

1—2 右起单脚抬踏步两次后退，右左手先后经体前外划。

3—4 嘀嗒步一次，上右脚，踏活，双手重复 1—2 动作，至体旁右前左后手。

13. 转身七下退踏步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 四拍完成

准备：体对 1 点，自然准备体态。

1— 右脚抬踏，同时左腿勾脚前踢 15 度，左转身，左平开手，右手向左于体前划立圆。

2—3 左起单脚抬踏步两次，继续左转至对 1 点，左右手先后经体前外划。

4— 上右脚踏死，体旁左前右后手。

14. 跨悠步（以右为例）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 四拍完成

准备：自然准备体态。

1— 右脚跨腿至小端腿位，右手由体旁抬至上方，落于右耳旁，左手经平开手至右肩前。

2— 右腿打开至旁吸位，双手经原路线至体旁左前右后手。

3—4 做第一基本步。

15. 悠滑步（以右为例）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成



1— 勾右脚前滑出微离地面,双手由左斜下方经体前划至右斜下方,成右摊盖手。

2— 落右脚,左脚后滑出微离地面,手做第一拍反面动作。

16. 悠踢步(以右为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 四拍完成

1—2 右脚抬踏两次,同时左脚向前悠踢45度,再小腿收回至前吸腿位,左平开手,右手先向里再向外划“∞”形。

3—4 做第一基本步。

17. 踏踢步(以左为例)

节拍: $\frac{2}{4}$ (中速) 三拍完成

准备:自然准备体态。

1—3 左起颤踏步三步,第三步同时右脚勾脚前踢25度,双手体旁斜下方抓袖,身体前倾45度,左拧。

18. 长靠步

节拍: $\frac{4}{4}$ (慢速) 四拍完成

1—2 右起向3点平步两步,身体顺势右转向3点,左平开手,右手指尖带动经平开手至斜上方。

3—4 右脚继续走平步,身体左转向1点,再左脚收回成左靠步位,身体左转向8点,左手至斜上方,右平开手。

19. 三步一并

节拍: $\frac{4}{4}$ (中速) 四拍完成

准备:自然准备体态。

1—3 左起向左横移三步,同时重拍向下屈伸三次,双手右摊盖手经体前向左划至左摊盖手。

4— 右脚并于左脚旁,双膝伸。

20. 双绕袖颤点步



节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：右脚交替颤点步，双手经体前左绕至头顶，落于体前交叉打开至平开手，两拍完成。

21. 交替撩袖颤点步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 一拍完成

准备：右脚旁点地，左脚微抬。

1— 落左脚，右脚微抬，右手由下向上撩袖。

2— 做第一拍反面动作。

22. 横移颤点步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成

准备：自然准备体态。

1—2 右脚做颤点步两次，左平开手，右手经体前至斜上方扬袖位。

23. 甩袖颤点步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成

准备：自然准备体态。

1— 右脚前点地，同时左脚抬落一下，顺势重拍向下颤膝一下，左平开手，右手向左前甩袖，右拧腰。

2— 右脚向右后点地，双手经体前回体旁斜下方，向左拧腰。

24. 扬袖颤跺步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成

准备：自然准备体态。

1— 体对2点，右颤跺步，右左手先后于体旁经前划至斜上方扬袖位，身体微后仰。

2— 体对8点，左颤跺步，左手向下至平开手，右手至体前，身体前俯。

25. 右左绕袖颤跺步



节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

准备：自然准备体态。

做法：体对8点，左颤跺步，同时右手经体前由里向外小绕袖，再左手经体前由里向外大绕袖，左拧腰身前倾，一拍完成。

26. 跺端步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成

准备：自然准备体态。

1— 右颤跺步一次。

Da— 跳起。

2— 落左脚，右端腿，左平开手，右手由下向上至斜上方扬袖位。

27. 弹琴手颤端点步

节拍： $\frac{2}{4}$ （慢速） 四拍完成

准备：自然准备体态。

1—2 右左脚上步，右左手体旁向后划立圆。

Da— 右端腿，左手至斜上方、右手于胸前做弹琴手。

3— 右脚掌前点地，右手小臂摇动一次做弹琴状（图1-22）。

4— 重复第三拍手的动作。

提示：配合原地颤膝动律。

28. 拧转刨步

节拍： $\frac{3}{4}$ （慢速） 三拍完成

准备：自然准备体态。

1—2 右起向左横移两步，配合原地屈伸颤膝，双手经平开手，右手平划至体前，左拧腰。

3— 右脚后刨，右手外翻至右前下方，右拧腰。

29. 吸腿勾脚跳步

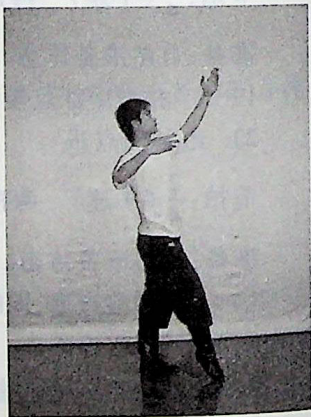


图1-22



节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

做法：上左脚跳起，右勾脚旁吸腿，双手经体旁抬起左手至斜上方，手心向外，右平开手，提左肋，一拍完成（图 1-23）。

30. 跨端腿蹬步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速）

准备：自然准备体态。

做法：右腿至端腿位，同时左脚踏一步，双手至左平开手，右手斜上方扬袖位，一拍完成，可双脚交替连续做。

31. 弹腰跳步（兔子跳）

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 两拍完成

准备：自然准备体态。

1—2 右脚横移跳起，左腿微直旁抬，落左脚，右脚旁迈，掖左腿，双平开手，手心向上，右小臂向外弹两次。

32. 吸跑跳步

节拍： $\frac{2}{4}$ （中速） 四拍完成

1— 右腿前吸跳起，左手于体旁经前向后划立圆，右手由体前至斜上方扬袖。

2—4 右起向前跑三步，右手向上弹三次。

33. 扬袖端腿转

做法：左端腿，右腿重心微屈膝，碎跺地向左转，双手右平开手、左手斜上方扬袖（图 1-24）。

34. 仰躺翻身

做法：右起一拍一步交替踏三步向右翻转一圈，双手保持平开手。结束舞姿成身后仰右拧，右手向右后够地，左臂屈于体前，目视右后方。

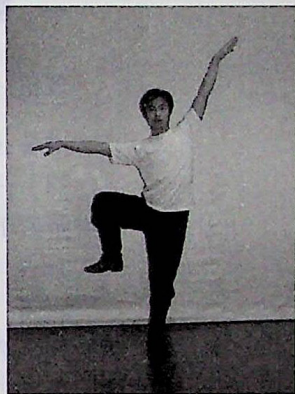


图 1-23

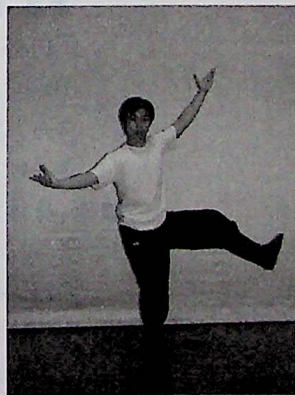


图 1-24