



“十四五”职业教育国家规划教材



张艺谋漓江艺术学校教学改革系列教材

· 中国民族舞蹈表演系列

# 中国民族民间 风格舞

通识课程

ZHONGGUO MINZU MINJIAN FENGGEWU

主编 胡庆玲 赵铁春



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社  
桂林

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族民间风格舞 / 胡庆玲, 赵铁春主编. 一桂林: 广西师范大学出版社, 2017.12 (2023.8 重印)  
张艺谋漓江艺术学校教学改革系列教材  
ISBN 978-7-5598-0116-6

I. ①中… II. ①胡…②赵… III. ①民间舞蹈—中国—中等专业学校—教材 IV. ①J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 318544 号

广西师范大学出版社出版发行  
(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004 )  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄  
全国新华书店经销  
桂林广大文化发展有限责任公司印刷  
(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 )  
开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16  
印张: 7.75 字数: 150 千字  
2017 年 12 月第 1 版 2023 年 8 月第 3 次印刷  
定价: 40.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。



# 总 序

## 一、张艺谋漓江艺术学校的办学理念和发展历程

张艺谋漓江艺术学校创办于2000年1月，地处广西桂林市阳朔县漓江之畔，是一所依托社会力量办学的中等职业艺术学校。学校的创办与大型山水实景演出《印象·刘三姐》的策划创意同步而生。两者就像桂林的“山”和“水”一样，同呼吸共命运，勾画出不离不弃的自然和人文美景。

校企合作、校企合一，就是要求在职业教育中学校和企业之间形成山与水的关系。我国著名教育家黄炎培先生对职业教育有着精彩的比喻，“学习游泳，最重要的是会游，而不是会说游泳”。此话一语道破职业教育办学的本质。德国“双元制职业教育”将整个职业教育过程放在工厂、企业等实地进行，它的教育模式就是以实训为主，将实践实训和知识理论教学密切结合。用学合一，不唯重“知”，尤唯重“能”，这应是职业学校办学的本质和追求。

张艺谋漓江艺术学校自创办以来，遵循职业教育的发展规律，坚持“以就业为导向，走‘产、学、演’结合发展道路，为社会培养较高素质的艺术人才”的办学宗旨，积极探索校企一体化合作办学模式，彰显职业教育与经济社会、行业企业的紧密联系。应该说，学校创新了职业教育的教学和培养模式，形成了独特的办学特色，有效促进了学生就业，推动了校企合作办学的健康发展。长期以来，学校一贯坚持中等职业艺术学校的定位，坚持自己的办学理念和办学宗旨，充分利用自身的优势和特色，在教育教学实训、人才培养应用、文化表演事业和文化产业发展方面都取得了骄人的成绩。学校依托得天独厚的条件，坚持知识技能的学习必须包含实践应用，使学生用学合一，学以致用。毫不夸张地说，张艺谋漓江艺术学校是国内中等职业艺术学校中“不唯重‘知’，尤唯重‘能’”以及“双元制职业教育”的办学楷模。

## 二、张艺谋漓江艺术学校的招生情况和专业设置

学校主要面向边远贫困山区进行招生，学生在校期间不需交任何费用。学生只需完成中等职业的艺术专业课和文化课学习，并在实训中参加《印象·刘三姐》大型山水实景演出，每月还可取得一定报酬。从某种意义上说，张艺谋漓江艺术学校以校企办学的模式承担起精准扶贫的责任，使学生在学习专业知识的同时得到了实践锻炼。这既



减轻了边远山区贫困学生的家庭负担，也改变了孩子们的人生成长轨迹，使他们能够更加自信、自尊、自爱地成长。

学校目前开设舞蹈表演和音乐表演两个专业。舞蹈表演专业设中国民族舞蹈表演专业方向，旨在培养具备一定的舞蹈表演知识与技能，能够适应一般专业文艺表演团体工作，能够承担现代大型实景演出的应用型艺术人才。音乐表演专业设中国民族音乐表演专业方向，以培养能够适应民族音乐演唱、具备音乐表演的一般性知识与技能，且能够满足文化市场一般性需求的应用型人才为宗旨。

面对《印象·刘三姐》实景演出的需求，面对精准扶贫的社会责任，面对民族文化传承的义务，结合中等职业艺术学校三年学制的年限，以及学生的舞蹈、音乐、表演艺术零基础的具体情况，学校对专业课程设置进行了全面梳理：一是对以往的课程进行类别化整理；二是强化专业核心课程；三是突显《印象·刘三姐》实训演出和区域民族艺术特色课程；四是在现有的基础上创新课程；五是增加实景演出知识的文化课程。

在课程设置上，无论是舞蹈表演专业还是音乐表演专业的学生都必须完成《印象·刘三姐》实景演出中的歌舞表演，歌舞教学与表演贯穿教与学的始终。民族舞蹈表演通识课程有“舞蹈基本功训练”“中国民族民间风格舞”“中国民族民间风格舞剧目”“毯子功训练”；特色课程有“《印象·刘三姐》演出实训”“中国民族民间风格舞特色（广西部分）”“舞蹈即兴训练与编创（案例）”“流行舞”“打击乐”。民族音乐表演特色课程有“原生态侗族大歌”“壮族天琴”。此外，还有以《印象·刘三姐》为案例而设置的实景演出文化知识通识课程“实景演出基础知识”。上述课程都体现了由学科本位向能力本位的良性转变。学校依托实景演出《印象·刘三姐》为基地进行实训教学，学生白天在校学习专业课和文化课，晚上参加实训演出。学校针对各专业课程设计了实训计划，制定了实训大纲，编写了专业实训指导书和任务书。学生实训全程有学校老师进行专业指导，实训成绩记录在案，作为考核学生专业学习的一部分。此外，在舞蹈表演、音乐表演两个专业的学生知识结构搭建上，学校也力争为人才的进一步深造与专业拓展打下良好的基础。



### 三、教材的编写理念

本套教材在经验积累、总体思考的前提下，遵循学校已确定的“基础充实、理论够用、以实为本、以能为主”的职业学校新型教学理念编写而成。

教材根据张艺谋漓江艺术学校的实际需求，充分考虑了学校的人才培养目标、学制和办学模式特点，考虑到教师使用教材、学生接受课程等因素和实际情况，并结合大型实景演出《印象·刘三姐》的需求进行编写。教材以国内一流艺术院校的优质教材为蓝本，将这些院校经过教学实践检验的课程内容经过创新和整理纳入教材；同时，对于经过本校教学实践检验，且具有提升条件的特色课程内容，也将其整理和编入教材。

本套教材遵循由浅入深、循序渐进的教学规律，以系统规范为编写原则，力争具有代表性、民族性、训练性和实用性。

### 四、教材的结构和编写体例

张艺谋漓江艺术学校教学改革系列教材分为三部分：一是中国民族舞蹈表演系列（本次出版8本），二是中国民族音乐表演系列（本次出版2本），三是实景演出知识读本（本次出版1本）。

中国民族舞蹈表演系列以国内一流的舞蹈专业院校广泛使用且有良好口碑的优秀教材为参照，以本校特色教学实践和经验积累为依据进行编写。

中国民族音乐表演系列本着“走下去，请上来”的理念，突显原生态民族音乐的魅力。对广西及周边省份具有代表性的原生态侗族大歌和壮族天琴进行实地搜集、整理，尤其是将侗族独有的神奇、美妙的多声部合韵——侗族大歌编入教材，使教材特色鲜明，紧扣实训。

实景演出基础知识读本对2003年于桂林阳朔漓江首演的世界第一场山水实景演出《印象·刘三姐》进行了历时性介绍和实操性总结。例如，对如何进行“产、学、演”一体化管理，如何针对企业需求培养演员等文化产业的热点问题进行了深入的分析和探讨，对于实景演出的从业者和管理人员具有较强的指导作用。



## 五、教材的使用方法

本套教材将成为教师教学、学生学习以及课程评定的依据。希望教师在实际运用的过程中能将教材与教学实践结合，在教学过程中不断总结修正，使本套教材更趋科学合理、严谨规范，使其更符合本校人才培养的定位和要求，更切合教育教学改革的目的。同时，我们也希望本套教材能为我国职业艺术类学校的教学提供有益的经验和参考。

我们相信，张艺谋漓江艺术学校的这套教学改革系列教材，会为学校的教学奠定更牢固的基础，促进各方形成教学合力，对人才培养形成有效支撑，使学校办学再上新台阶！

我们更相信，张艺谋漓江艺术学校与大型山水实景演出《印象·刘三姐》不仅同步而生，而且在校企合作的可持续发展道路上将继续走出坚实的步伐，不离不弃，共生共存，开创美好未来。

张艺谋漓江艺术学校校长

北京舞蹈学院副院长、教授

2016年5月



## 序 言

“张艺谋漓江艺术学校教学改革系列教材·中国民族舞蹈表演系列”的编写创意和架构是经过实地考察、周密思考后产生的。它体现出以下三个方面的考虑：一是充分考虑到张艺谋漓江艺术学校的校企合作模式、人才培养目标、学制和教学任务的特点。二是充分考虑到教师使用教材、学生接受课程等因素和实际情况。三是充分考虑到身处中等职业教育系统中的张艺谋漓江艺术学校，一方面要使学生能够在通识课程的教学中获取丰富的知识，在课程设置上与平行的其他学校的教学内容保持一致或具有引领性；另一方面又必须坚守自己的课程特色，尤其要满足大型实景演出《印象·刘三姐》的“产、学、演”三位一体的实践实训需求。

结合学校的课程设置和实际需求，中国民族舞蹈表演系列教材分成两部分：一是通识课程教材，二是特色课程教材。

通识课程教材共4本，包括：《舞蹈基本功训练》《中国民族民间风格舞》《中国民族民间风格舞剧目》《毯子功训练》。本着主动吸收、分类择取、创新引用的原则，编者将国内一流艺术院校经过长期教学实践检验、符合该校人才培养目标，而且学生又能够接受的优秀的中国民族舞蹈表演课程内容纳入教材。强调以就业为导向，以培养学生“一专多能”的专业技能为原则，以循序渐进的“梯进式”教学方式，引导学生积极主动地学习，培养其具备扎实的专业基本功，为学生的可持续发展打下良好基础。

特色课程教材共4本。一是《《印象·刘三姐》演出实训》，其中初级班以《银络舞》为主，高级班以《洗浴舞》和《月牙舞》为主进行训练。“《印象·刘三姐》演出实训”特色课程依据“职业能力为主线，职业实践课为主体”进行定位，确定了“基础充实、理论够用、以实为本、以能为主”的职业学校新型教学理念，目的是满足《印象·刘三姐》演出的工作需求，提高学生的实景演出综合表演能力，服务于企业艺术表演。二是《中国民族民间风格舞特色（广西部分）》（包括苗、瑶、壮族舞蹈组合与剧目）。该教材主要是使学生能够学到具有地方特色的舞蹈文化知识，同时培养其胜任当地演出市场表演的能力。三是《舞蹈即兴训练与编创（案例）》（包含即兴舞蹈的基本练习方法



和本校舞蹈编排案例）。该教材重在开启学生的创造性思维，鼓励个性表达，引导学生运用所学舞蹈知识编排出富有特色的毕业作品。四是《流行舞》，该教材符合时代特点，顺应学生学习流行舞蹈的强烈愿望，使他们能够展现出青春的激情和活力。

本套民族舞蹈教材的体例，主要包括课程介绍、教学任务、课程内容和部分动作组合的文本提示等，希望教师在上课的过程中，能够通过教材体例和内容，加深对教材的认识，领会教材的精神，抓住上课的重点难点。

我们衷心希望舞蹈教师能够以本系列教材为授课内容和方法遵循，发挥自己的优势，按照教学大纲的要求，根据年级任务、学期任务、课堂任务来规划课程，使用好教材，上好每一堂舞蹈课。

张艺谋漓江艺术学校校长

北京舞蹈学院副院长、教授

2016年5月



## 前　　言

中国民族民间风格舞囊括了我国56个民族的民间舞蹈，是中华民族优秀文化的舞蹈表达，其以风格多样、表演形式各异著称。党的二十大报告指出，要“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”“提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓”。在中职学校开展中国民族民间风格舞的专业舞蹈教学，就是传承中华优秀传统文化，增强文化自信自强的具体体现。

目前，全国各地实景演出基地多以当地风土人情为主要表演特色，因此，学生掌握中国民族民间风格舞的表演技巧和风格把控能力，既是适应我国各地、各类舞蹈演出市场的需要和基本要求，又是提高舞蹈表演水平的重要途径。

《中国民族民间风格舞》根据中职艺术学校的舞蹈人才培养特点，结合校企合作办学模式编写。教材共八章，精选汉族（东北秧歌、山东海阳秧歌、安徽花鼓灯）、藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族、傣族的典型组合为主要教学内容，目的是让学生更多地接触和学习我国的民族民间舞蹈，从而具备较强的身体素质和适应能力，更加准确地把握各民族民间风格舞的特点并加以运用，提升中国民族民间舞蹈的风格把控和表现能力。

本教材具有以下特色。

1. 融入职业教育元素，有的放矢。为了科学、有机、系统地培养舞蹈专业学生的综合素质和岗位胜任力，每章设置“学习目标”“组合学习”“实训演练”“课后思考”“拓展学习”五个栏目，并将职业道德、专业精神、职业技能等综合素养的培养融入其中，促进学生的全面发展与职业素养的形成。

2. 突出校企合作的办学模式，共同培养。教材基于张艺谋漓江艺术学校与《印象·刘三姐》实景演出的校企合作人才培养模式，注重培养学生针对性的实景演出表演能力和特色技能。在每章末的“实训演练”中，将《印象·刘三姐》实景演出与教材内容紧密结合起来，强调编排能力的形成，培养学生按“基础能力—应用性能力—特色能力”的能力路径发展，实现专业技能与岗位技能的无缝对接，提升人才的适用性。



3. 注重教学模式的科学性，学用结合。针对学生学习和演出的实际情况，教材采用了先介绍完整组合使学生形成总体印象，再到教学短句和分解使学生掌握具体技能的教学步骤。教师细致的示范、讲解和纠错，再结合学习和训练以及动作巩固，整个教学过程能帮助学生最终有效掌握各民族民间舞蹈的典型动作、表演技巧和风格特点，保证教学质量和效果。

4. 配有数字化教学资源，拓展学习。教材注重立体化建设，探索适应舞蹈教学的教材新形态。每章配有与学习内容紧密相关的舞蹈参考鉴赏视频，包括该民族民间舞的组合和经典剧目。视频均由北京舞蹈学院专业学生示范和表演。通过观看视频，学生可以直观地了解动作的规范和标准、韵律和风格，对其学习有较大的借鉴价值和促进作用。

尽管编者在编写过程中力求完善，但由于水平和精力有限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请各位专家和广大读者批评指正，在此深表谢意。

胡庆玲 赵铁春

2022年11月

# CONTENTS 目 录

使用说明	.....	I
课程介绍	.....	II
第一章 东北秧歌风格舞	.....	1
组合一 动律综合训练组合（女）	.....	3
组合二 手巾花综合训练组合（女）	.....	7
第二章 山东海阳秧歌风格舞	.....	16
组合一 提沉综合训练组合（女）	.....	18
组合二 追步综合训练组合（女）	.....	21
第三章 安徽花鼓灯风格舞	.....	26
组合一 动律综合训练组合（女）	.....	28
组合二 步伐综合训练组合（女）	.....	32
第四章 藏族风格舞	.....	39
组合一 颤膝动律综合训练组合（女）	.....	41
组合二 屈伸动律综合训练组合（女）	.....	45

<b>第五章 蒙古族风格舞</b>	<b>52</b>
组合一 体态动律综合训练组合（女）	54
组合二 马步综合训练组合（女）	60
<b>第六章 维吾尔族风格舞</b>	<b>68</b>
组合一 垫步综合训练组合（女）	70
组合二 技巧综合训练组合（女）	75
<b>第七章 朝鲜族风格舞</b>	<b>79</b>
组合一 手臂综合训练组合（女）	81
组合二 顿移综合训练组合（女）	86
<b>第八章 傣族风格舞</b>	<b>91</b>
组合一 气息体态组合（女）	93
组合二 点跳步组合（女）	97
<b>参考文献</b>	<b>104</b>
<b>后记</b>	<b>105</b>

## 使用说明

一、动作说明以文字描述为主，图片说明为辅。

二、文中出现的数词一般用中文表示，阿拉伯数字主要指音乐节拍或舞台方位。

三、描述动作的音乐长度以节拍或者乐句为单位。例如：“【1】”表示第一个乐句(包括1个8拍、12拍或者1小节中的3拍、6拍不等)；“【1】—4”或“【1】1—4”表示第一个乐句的前4拍；“【1】—【2】”表示第1个乐句至第2个乐句；“1—”表示第1拍；“1—4”表示1至4拍。

四、舞蹈动作以人体自身方位结合舞台方位进行记录。人体自身方位以舞者自身前、后、左、右为标准，并以此叙述动作的过程。例如：“左脚向后迈一步”“左脚抬至左斜后方”“左臂旁抬”，等等，不论身体如何转变方向，始终以舞者自身的方位为准。舞台方位是将教室视为舞台，分为8个点，并以此确定身体朝向，如“体对1点，目视1点”(见如下“方位图”)。

五、在组合描述中，凡涉及上、下场以及队形调度时，均以如下“区域图”标明，例如“体对3点，从左后区成横排上场”等(有时民间舞蹈与舞蹈基本功的相关描述有所区别)。

4点	5点	6点
3点		7点
2点	1点	8点

方位图

右后区	后区	左后区
右区	中区	左区
右前区	前区	左前区

区域图

## 课程介绍

舞蹈艺术是人类文化的重要组成部分。舞蹈是一门技艺性很强的表演艺术，以动态形式对一个国家、一个民族的传统文化和历史记载作了重要补充。舞蹈教育的目的是传授舞蹈艺术的技艺、理论，进而传承和发扬舞蹈文化，是促进舞蹈艺术的流传与发展的重要手段。

党的二十大报告指出，要坚持百花齐放、百家争鸣，坚持创造性转化、创新性发展，以社会主义核心价值观为引领，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求。中华舞蹈文化是各民族舞蹈文化的合集，是各民族文明在交往交流交融中不断互动互鉴的成果。各民族舞蹈对中华舞蹈文化的形成和发展都作出了贡献，共同在历史长河中创造了灿烂的中华舞蹈文化，是值得我们在新时代继续传承和发扬光大的舞蹈艺术领域。

中国民族民间风格舞课程，以中华文化为统领，以铸牢各族青少年文化认同为根本前提。它是中国民族舞的基础训练课之一，是民族舞表演专业学生的必修课程，精选了汉族和五个少数民族具有代表性的风格舞的成套动作与训练方法，使学生通过对各个民族风格各异的舞种的学习，在身体各部位的表现力及舞蹈意识等方面得到有效的训练和加强。同时，还能使学生了解我国各民族的民间舞蹈历史和文化，加深对中华民族共同体的认识和认同，以文化认同为基础铸牢中华民族共同体意识，为不断提升国家文化软实力和中华文化影响力贡献力量。

# 第一章 → 东北秧歌风格舞

## 学习目标

1. 通过学习“动律”与“手巾花”两个典型的综合训练组合，掌握东北秧歌女性表演所需的基础技能。
2. 体验东北秧歌女性表演的动作特点，认识东北秧歌女性表演端庄、俏皮、热烈、可爱的风格特点。
3. 掌握东北秧歌女性表演中动作、短句和情感的表现能力。

## 概述

东北秧歌是流传于我国东北地区的具有代表性的民间舞蹈形式。本书所选舞蹈内容是经过舞蹈教育家和艺术家以及专业舞蹈工作者的选择、提炼、加工和整理而成的，充分贯穿了“稳中浪，浪中艮，艮中俏”的东北秧歌主体风格，是对民间舞蹈典型风格的动作分析及运用。

本章以“风格”为基础，围绕着以动律、手巾花、步伐为重点的训练脉络加以展开。训练从最基本的“站”体态开始，之后进入“心理暗示”训练，使学生体会东北秧歌的基本体态、节奏特点，及至动律之间的点线关系、动作发力点和运动轨迹等诸多动态特征的处理方法。而在“以情带动”的诱导训练中，要求学生做到“动中有情”，这样才能把握东北汉族女性的心理，从而表现出舞蹈的风格特点。

本章选用两个典型的女班综合组合进行训练，即动律综合训练组合、手巾花综合训练组合。

## 单一动作

### 1. 基本体态

做法：自然站立，垂臂，眼睛平视。

### 2. 基本脚位

做法：双脚正步位，膝盖略弯，重心微前倾。

## 组合一 动律综合训练组合 (女)

## 一、特点

通过动律练习，使学生掌握东北秧歌的基本体态。再通过步伐练习，训练学生脚下的灵活度，使其由脚下生“艮”带动腰上的“扭”，充分掌握“稳中浪，浪中艮，艮中俏”的舞蹈风格特点。

## 二、音乐

## 闷工调

$$1 = G \frac{2}{4}$$

东北民间乐曲

(中板)

The musical score consists of four staves of music for a single instrument, likely a traditional Chinese bowed instrument. The music is in 2/4 time and includes the following measures:

- Staff 1: Measures 1-4. The pattern is 6-1 2 3 2 1 6, 5 5, 5-6 5 3 2 1 2, 5-6 5 3 2 1 2, 3-5 6 6 1 6 5 3, 2 2 0.
- Staff 2: Measures 5-8. The pattern is 6-1 6 1 2 1 2, 6-1 6 1 2 1 2, 6-1 2 3 2 1 6, 5 0 5 0.
- Staff 3: Measures 9-12. The pattern is 6-1 2 3 2 1 6, 5 0 5 0, 7 7 7 7, 7 2 7 6 5 6 3 5, 6 -.
- Staff 4: Measures 13-16. The pattern is 1 6 5 3, 2 1 6 5 6 5 3, 2 2, (一鼓).

### 三、组合

准备(4拍): 体对1点, 正步位, 双手体前交叉经打开收至叉腰。

【1】—1 压脚跟一次。

—2 压脚跟右起前后动律一次。

3—4 做【1】—2的反面动作。

5—6 压脚跟右起前后动律两次。

7—8 压脚跟两次。

【2】—2 重心左倾, 左脚旁迈, 右脚后踏步做冷扑虎, 成体对2点, 目视8点。

3—4 右起划圆动律两次。

5—8 右起划圆动律四次, 同时双手先右后左在体前交叉再右手提至扶鬓式, 双腿慢慢站起。

【3】—2 右脚起向后退两步成正步位, 双手至双护头。

3—4 左起上下动律两次。

5—6 右起前后动律两次。

7—8 压脚跟两次。

【4】—2 做【2】—2的反面动作。

3—4 双手扶鬓式, 右起上下动律两次。

5—8 左起划圆动律四次, 慢慢站起。

【5】—2 脚下不动, 双手在胸前平打开。

3—4 左起上两步成正步位, 体对8点, 左手上托, 右手前推。

5—7 左起上下动律三次。

—8 上右脚站踏步, 双手快速叉腰。

【6】—4 左起退两步成正步位, 体对1点, 双手经胸前平打开至双推山。

5—6 上左脚对2点站踏步, 左起上下动律压脚跟两次。

7—8 对8点左脚旁迈, 跟右脚成右后踏步, 右左手先后叉腰, 右起划圆动律两次。

【7】—1 左脚后退一步, 跟右脚成正步, 左起上下动律两次。

—2 保持舞姿不动。

- 3—4 左起向前迈两步成右前踏步，右起前后动律两次。
- 5—6 右左手先后经旁至双护胸位。
- 7—8 右起划圆动律两次。
- 【8】—4** 重复**【7】—4**动作。
- 5 左拧身对6点，双手在体旁前后摆动（右手在前）。
- 6 右拧身对1点，双手经下弧线至肩前位。
- 7—8 右起划圆动律两次。
- 【9】—4** 碎步左转一圈，划圆动律四次。
- 5—6 上左脚成正步，双手胸前平打开至双护头。
- 7—8 右起前后动律两次。一鼓闪身一鼓，落指相。

## 四、动作

### (一) 核心动作

#### 1. 双叉腰

做法：双手经过体前斜下45度迅速绕手绢花，回臂至腰旁。

#### 2. 扶鬓式

做法：（以右手为例）右手压腕立掌于右鬓，手心向内；左臂夹肘压腕立掌，手心贴右小臂。

#### 3. 双推山

做法：双手于胸前压腕立掌，右手高、左手低，双肘略夹。

#### 4. 上下动律

做法：基本体态，以腰肌发力交替带动两肋做下弧线的扭动，重拍在下。

#### 5. 前后动律

做法：体对1点保持基本体态，以腰肌发力经下弧线横拧身体交替对2、8点做前后扭动，重拍向后。

#### 6. 划圆动律

做法：基本体态，将上下动律与前后动律连贯起来，形成以腰肌发力做横“8”字形的弧线扭动，重拍在下。

## (二) 短句

### 短句一

- 【1】—1 压脚跟一次。  
—2 压脚跟右起前后动律一次。  
3—4 做【1】—2的反面动作。  
5—6 压脚跟右起前后动律两次。  
7—8 压脚跟两次。
- 【2】—2 重心左倾，左脚旁迈，右脚后踏步做冷扑虎，成体对2点，目视8点。  
3—4 右起划圆动律两次。  
5—8 右起划圆动律四次，同时双手先右后左在体前交叉再右手提至扶鬓式，双腿慢慢站起。
- 【3】—2 右脚起向后退两步成正步位，双手至双护头。  
3—4 左起上下动律两次。  
5—6 右起前后动律两次。  
7—8 压脚跟两次。
- 【4】—2 做【2】—2的反面动作。  
3—4 双手扶鬓式，右起上下动律两次。  
5—8 左起划圆动律四次，慢慢站起。

### 短句二

- 【1】—2 脚下不动，双手在胸前平打开。  
3—4 左起上两步成正步位，体对8点，左手托，右手前推。  
5—7 左起上下动律三次。  
—8 上右脚站踏步，双手快速叉腰。
- 【2】—4 对1点左起退两步成正步位，双手经胸前平打开至双推山。  
5—6 上左脚对2点站踏步，左起上下动律压脚跟两次。  
7—8 对8点左脚旁迈，跟右脚成右后踏步，右左手先后叉腰，右起划圆动律两次。
- 【3】—1 左脚后退一步，跟右脚成正步，左起上下动律两次。  
—2 保持舞姿不动。

- 3—4 左起向前迈两步成右前踏步，右起前后动律两次。
  - 5—6 右左手先后经旁至双护胸位。
  - 7—8 右起划圆动律两次。
- 【4】—4** 重复【3】—4动作。
- 5 左拧身对6点，双手在体旁前后摆动（右手在前）。
  - 6 右拧身对1点，双手经下弧线至肩前位。
  - 7—8 右起划圆动律两次。

### (三) 提示

该组合始终贯穿“逗”劲，表演时追求情感与动作的合而为一。

## 组合二 手巾花综合训练组合（女）

### 一、特点

通过手巾花组合的练习，让学生掌握东北秧歌中最具特色的手巾花技巧，再与上下动律步伐结合，更好地训练学生的协调能力，促使其形成丰富的表现力，从而把东北秧歌的风格特点体现到极致。