



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
  - 《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》
  - 《〈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》
- 中国民族音乐表演系列
  - 《壮族天琴》
  - 《原生态侗族大歌》
- 实景演出知识读本
  - 《实景演出基础知识》

总策划—施东毅 张贻松  
 策划编辑—梁琪  
 责任编辑—杨晶晶  
 责任校对—周本燕  
 特约编辑—林昱  
 整体设计—智悦文化



定价：40.00 元

张艺谋漓江艺术学校教学改革系列教材

中国民族民间风格舞

主编 胡庆玲 赵铁春



“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

主编 胡庆玲 赵铁春

通识课程

# 中国民族民间 风格舞



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



“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

主 编 胡庆玲 赵铁春

通 识 课 程

ZHONGGUO MINZU MINJIAN FENGGEWU

# 中国民族民间 风格舞



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. —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。



## 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
<b>第一章 东北秧歌风格舞</b>	<b>1</b>
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
<b>第二章 山东海阳秧歌风格舞</b>	<b>16</b>
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
<b>第三章 安徽花鼓灯风格舞</b>	<b>26</b>
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
<b>第四章 藏族风格舞</b>	<b>39</b>
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</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>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1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，膝盖略存，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性，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 systems of piano accompaniment. Each system includes a treble clef staff with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The notes are accompanied by numbered fingering (1-5) and traditional notation (e.g., 6·123216, 5 5, 5·653212, 5·653212, 3·5661653, 2 2 2 0, 6·161212, 6·161212, 6·123216, 5 0 5 0, 5 6 1 6 5 3, 2 2 2·1, 6·123216, 5 0 5 0, 7 7, 7 7 7 7, 7 2 7 6 5 6 3 5, 6 -, 5 3 5 6 6). The final system ends with the notation (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。

【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。

## 二、音乐

### 满堂红

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

东北民间乐曲

(中板)

X X 5 3·2 5·3 5 6 |  $\dot{1}$ ·6 5 6  $\dot{1}$  0 6 | 5 6  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 5 | 3·2  $\dot{1}$  2 3·2 7 6 | 3·5 6  $\dot{1}$  5 6 4 3

2 3 1 6 3 2 | 2 5 3 2 | 3·2 5 5 1· 3 | 2 1 6 1 6 1· 3 | 2 1 6 1 6 1· 3 | 2 3 1 3 2 3 1 3

2 1 6 1 6 1· 7 | 6 5 5 3 2 | 3·2 5 5 1· 6 | 5· 3 5· 6 |  $\dot{1}$ ·6 5 6  $\dot{1}$ · 6 | 5 6  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 5

3·2 1 2 3·2 7 6 | 3·5 6  $\dot{1}$  5 6 4 3 | 2 3 1 6 3 2 | 2 5 3 2 | 3 5 6 1· 3 | 2 1 6 6 1 6 1 3

(快板)

2 1 6 1 6 1 6 1 3 | 2 3 1 3 2 3 1 3 | 2 1 6 1 6 1· 7 | 6 5 5 3 2 | 3·2 5 5 1 | 5· 6 5· 6

$\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 5  $\dot{1}$  6 5 | 3 2 3 | 3 6 5 3 | 2 1 2 | 2 5 3 2 | 3 6 1 | 2 6 1· 3 | 2 6 1

(突慢)

6 5 3 2 | 3 6 1 | 3 6 1 | 3 6 1 | 6 5 3 2 | 3 6 1 | 6 5 3 2 | 3 5 6 1

### 三、组合

准备：前两拍体对5点，站正步位。

- 【1】—1 右转身对1点上右脚踏步半蹲，左手肩前位，右手头上小出手花。  
—2 右起小交替花两次。  
—3 上左脚正步拧脚跟，双手经左手平开右手前伸再收至右腋下，体对8点，目视1点。  
—4 保持舞姿不动。  
—5 压脚跟一次。  
—6 双手从2点平推至8点。  
—7 上右脚踏步半蹲，体对7点左手里绕花一次，后半拍(da)右手经下弧线至体旁里绕花一次，拧身对1点，成双手平开位翘腕。  
—8 双臂落下，含胸。
- 【2】—1 对2点上右脚成正步，双晃手至左手上托右手于胸前，拧身对8点。  
—2 保持舞姿不动。  
3—4 双手斜下从左至右片花，压脚跟三次，一慢两快。  
—5 撤右脚踏步，肩上横出手花。  
—6 保持舞姿不动。  
7—8 含胸，右起小交替花两次。
- 【3】—1 对1点上左脚踮脚，大交替花两次。  
—2 撤左脚踏步半蹲，含胸，小交替花两次。  
3—4 重复【3】—2动作。  
—5 对2点上左脚，双手立片花，上右脚拧至8点，双手叉腰。  
—6 保持舞姿不动。  
7—8 做5—6的反面动作。
- 【4】—1 重心后移勾左脚前抬，双手胸前交叉里绕花，快速仰身。后半拍(da)落左脚上右脚成踏步，双手经下弧线至平开绕花。  
—2 保持舞姿不动。  
—3 右手起，双手先后收至肩前。  
—4 保持舞姿不动。
- 【5】—4 上左脚踏步右转一圈，右手顶转花。  
5—7 对1点上左脚踏步，双手右前左后下插花。

—8 右脚快迈，左脚快速靠拢右脚，双手绕花至右腋下，向右让身。后半拍(da)左转对5点，上左脚踏步，双手经下捅至平开绕花，目视7点。

【6】—1 双手绕花，从旁抹下。

—2 上右脚踏步，再做一次平开绕花抹下，目视3点。

—3 右手经头上绕花搭于左肘，体对3点。

—4 勾左脚前抬，左手小出手花立抛。后半拍(da)落左脚上右脚踏步，体对1点，双手经下弧线分至平开绕花。

5—8 对8点上左脚跟右脚成正步，蚌壳花一次。

【7】—2 左起撤两步，蚌壳花一次。

—3 体对1点，左脚旁迈，双手胸前里片花相靠。

—4 右脚旁迈，双手里绕花两次至肩前再向旁推开。

5—6 右转对5点重复【7】3—4动作。

—7 左转对8点上左脚，双手走下弧线绕花，左手上托，右手胸前，体对2点，目视左上方。后半拍(da)右脚回撤一步，左脚靠于右脚，双膝并拢，双手经下弧线绕花拉回，左手胸前，右手上托。

—8 保持舞姿不动。

【8】—1 对2点上左脚踏步，右手小出手花立抛，左手斜下，体对8点，目视右上方。

—2 舞姿不变，踏步蹲，接手绢。

3—4 站起，双手外片花至右手斜下左手斜上。

【9】—2 对1点踏步蹲，右起腋下掸巾两次。

3—4 站起，右起交替肩前绕花。

5—6 上右脚踏步，双手头上绕花右晃，落至左手胸前右手平开。

7—8 双手向左外片花两次，至左手平开右手胸前，目视左前方。

【10】—1 左起向右迈两步成右前踏步，体对8点，左手于胸前，右手平开绕花，目视右前方。

—2 保持舞姿不动。

3—4 重复【10】—2脚下动作，左手不动，右手经下弧线至头上绕花，视线从左前方回至右前方。

5—8 撤右脚，体对2点，双手对左上方外片花，再经下弧线至左手胸前右手斜上，目视右前方。

【11】—1 上左脚对1点成踏步，双手绕花至肩前位，左拧身对8点，目视1点。

—2 保持舞姿不动。

3—8 双手立转花，踏步慢蹲。

【12】—1 右手立转花抛出，站起。

—2 接手绢，右手收至胸前，左手平开，含胸。

—3 右转身一圈，同时双手经右手推开收至腋下。

—4 下卧鱼，双手腋下穿出，至右手斜前平伸，左手斜上方摊掌，体对8点，目视右前方。

## 四、动作

### （一）核心动作

#### 1. 里绕花

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。注意绕巾的速度，节奏前慢后快。绕腕是由掌的翻压与腕的提压结合完成的。

#### 2. 小出手花

做法：握巾，以五指内旋带动手巾旋转后抛出，抛巾高度为脱手即可。出手时因手心方向不同可出现三种变化：手于旁开手位折臂，掌心向外五指内旋带动手巾向上呈立圆抛出，称立出手花；手于肩前，掌心向上五指外旋带动手巾向上呈平圆抛出，称顶出手花；手于体旁垂臂提肘，掌心向下五指内旋带动手巾呈平圆抛出，称底出手花。

#### 3. 小交替花

做法：右手由斜下手位经上弧线至胸前屈臂里绕花一次，左手拎巾至体旁斜下，一拍一动，双手交替进行。双手于胸前连续交替绕花呈立圆运动，上身以上下动律配合手部动作。

#### 4. 大交替花

做法：右手由旁至头上里绕花一次，同时左手悠巾至旁开手位，然后右手顺左面颊抹下，同时左手落下。

#### 5. 外绕花

做法：握巾，以腕为轴，迅速由内向外翻转，带动手巾外绕一圈。“da”拍绕巾，

重拍提腕。

### 6. 里片花

做法：握巾，以腕为轴带动五指，由内向外连续盘旋转动，使手巾紧贴小臂，呈水平、匀速转动。

### 7. 外片花

做法：握巾，以腕为轴带动五指，由外向内连续盘旋转动，使手巾紧贴小臂，呈水平、匀速转动。

### 8. 顶转花

做法：以食指顶手巾中央匀速转动，使手巾呈水平展开旋转。

### 9. 下捅花

做法：（以右为例）双手至旁开手位；右手里绕花一次至右肩前，左手不动；右手提腕顺肋插下，左手随之落下。双手交替进行，节奏可快可慢，上身以上下动律配合。

### 10. 蚌壳花

做法：双手手心向上由旁至头上里绕花一次，迅速落至胸前折臂架肘指尖相对；之后外绕花连续两次至头上掌心相对，略含胸；上分手落于旁开手位掌心向上，上身微仰，上身以前后动律配合。

## （二）短句

### 短句一

- 【1】—1 右转身对1点上右脚踏步半蹲，左手肩前位，右手头上小出手花。
- 2 右起小交替花两次。
- 3 上左脚正步拧脚跟，双手经左手平开、右手前伸后收至右腋下，体对8点，目视1点。
- 4 保持舞姿不动。
- 5 压脚跟一次。
- 6 双手从2点平推至8点。
- 7 上右脚踏步半蹲，体对7点左手里绕花一次，后半拍（da）右手经下弧线至体旁里绕花一次，拧身对1点，成双手平开位翘腕。
- 8 双臂落下，含胸。
- 【2】—1 对2点上右脚成正步，双晃手至左手上托右手于胸前，拧身对8点。
- 2 保持舞姿不动。
- 3—4 双手斜下从左至右片花，压脚跟三次，一慢两快。

- 5 撤右脚踏步，肩上横出手花。
- 6 保持舞姿不动。
- 7—8 含胸，右起小交替花两次。

### 短句二

- 【1】—1 对1点上左脚踏脚，大交替花两次。
- 2 撤左脚踏步半蹲，含胸，小交替花两次。
- 3—4 重复【1】—2动作。
- 5 对2点上左脚，双手立片花，再上右脚拧至8点，双手叉腰。
- 6 保持舞姿不动。
- 7—8 做5—6的反面动作。
- 【2】—1 重心后移勾左脚前抬，双手胸前交叉里绕花，快速仰身。后半拍(da)落左脚上右脚成踏步，双手经下弧线至平开绕花。
- 2 保持舞姿不动。

### 短句三

- 【1】—4 上左脚踏步右转一圈，右手顶转花。
- 5—7 对1点上左脚踏步，双手右前左后下捅花。
- 8 右脚旁迈，左脚快速靠拢右脚，双手绕花至右腋下，向右让身。后半拍(da)左转体对5点，上左脚踏步，双手经下捅至平开绕花，目视7点。
- 【2】—1 双手绕花，从旁抹下。
- 2 上右脚踏步，再做一次平开绕花抹下，目视3点。
- 3 右手经头上绕花搭于左肘，体对3点。
- 4 勾左脚前抬，左手小出手花立抛。后半拍(da)落左脚上右脚踏步，体对1点，双手经下弧线分至平开绕花。
- 5—8 对8点上左脚跟右脚成正步，蚌壳花一次。

### (三) 提示

注意手巾花各个动作的不同特点，以及手巾花动作与身体其他部位动作的准确配合，每次变换脚步都可用衬步衔接。



## 实训演练

1. 分组练习：对不同动作、不同动律、不同短句进行分组互教互学。
2. 编排组合：任选“前后”“上下”“划圆”三种主干动律的一种，编排8个8拍训练组合。
3. 实训练习：参考《印象·刘三姐》实景演出《银络舞》的编排方法，用东北秧歌风格舞端庄、俏皮、热烈、可爱的表演特点，编排一性格小品。

## 课后思考

1. 东北秧歌女性表演中“手巾花”的作用重要吗？为什么？
2. 除了东北秧歌，你还了解哪些中国民族民间舞蹈？说一说与国外其他民族民间舞蹈相比，中国民族民间舞有哪些独特之处与魅力？

## 拓展学习

1. 教学组合参考：观看和参考北京舞蹈学院中国民间舞“大系”教材中的颤步双花组合、小看戏组合。
2. 剧目鉴赏参考：鉴赏东北秧歌经典剧目（如《好大的风》《姥姥的田》等），分析剧目中的表演特点，撰写鉴赏心得并进行小组分享。



颤步双花组合



小看戏组合