**尊敬的老师们：**

**环境保护是我们每个老师都应该关注的事情，从我们做起，从现在做起。**

**“风雅中国舞”文字教材将通过下载的方式传递给老师们，节省纸张就是对环境保护的贡献。**

**保护环境，就是保护我们共同的未来！**

**保护环境，就是造福子孙万代！**

**保护环境，是我们每个老师义不容辞的责任！**

**师舞堂对您的理解和支持表示衷心的感谢！**

**2015版风雅中国舞教材第十五级**

**1、出塞（中国古典舞）**

**2、雨丝（傣族）**

**3、玲珑（中国古典舞·汉唐）**

**4、打努（瑶族）**

**5、诺力格尔玛（蒙族）**

**6、玛吉阿米（藏族）**

**7、阿里郎（朝鲜族）**

**一、出塞（中国古典舞）**

1、训练目的：

训练古典舞的身法、剑法、步法和舞姿。

2主要动作及要求：

a、剑指：食指与中指并拢伸直，拇指，无名指、小拇指相贴呈空心圆形。

b、女形拳：五指空心蜷曲的状态下，拇指和食指搭贴，食指与其余三枝依次相握，形成拳形。

c、刀掌：五指伸直，拇指往手心方向靠，虎口张开,其余四指尽力上翘。

d、剑指盘腕：剑指手型，以腕为轴，在头顶斜上方和跨前，平圆逆时针或顺时针环绕，手心向上。

e、刺剑：向前直出为刺，力达剑尖，臂与剑呈一直线。

f、撩剑：以剑首引领，手臂外旋，贴身立圆由后向前上方弧线撩起。

g、云剑：以腕为轴，使剑向外平圆环绕，势如转盘，力在剑刃。

h、踏步蹲：在踏步的基础上，后腿膝盖在前腿外侧伸出，双腿交叉蹲，腿部重叠，上身保持正直。

i、勾脚迈步：重心下沉，主力腿膝盖微蹲，动力腿经勾脚向旁迈步。

j、踏步蹲：在踏步的基础上，后腿膝盖在前腿外侧伸出，双腿交叉蹲，腿部重叠，上身保持正直。

k、踏步蹲冲掌：踏步蹲位，一臂掌形在体侧前方，保持手臂弧形，一臂掌形在身体斜上方推出。

l、提襟位：手以拳形，双臂弧形提于胯旁，拳眼与髋部相对，保持距离。

m、点步亮相：一臂剑指托掌位，一臂单手提襟。

n、穿手：指尖带动手掌及双手手臂，同时交替进行，由钻的路线到含的身体，最后穿出形成姿态，节奏要利落、干脆。

o、弹琵琶：踏步子午相，兰花指曲臂，一手端于肩前，一手端于腹部前，目视1点。

p、扶冠1：刀掌手型扶冠形象，放于头顶斜上方，胳膊肘微微架起，半脚掌并腿，目视1点。

q、扶冠2：刀掌手型扶冠形象，放于头顶斜上方，胳膊肘微微架起，落脚蹲，目视1点。

r、收袍：一臂刀掌手型经过下弧线提于前平位，回身回头，一臂刀掌手型落至反手的肘内处，直膝。

s、抖袍：双臂刀掌手型快速打开至身体斜下位，单腿跺步8点方向勾出脚。

t、收式：双臂经体旁快速曲臂收回，一手拳形，一手剑指放于拳形手腕处。

u、射燕剑式：主力腿直膝，射燕脚位，一臂斜下位剑指，一臂肩前曲臂拳形手，头微向右倾，目视8点。

v、山河：双臂刀掌手型由下至上打开斜上位，踏步拧身仰头，目视2点斜上方。

w、不舍：双手刀掌手型跨前下盘腕，踏步蹲回头。

x、诀别：收式手位落于肩前，踏步蹲回头。

y、前弓箭步：前脚上步屈膝蹲，后脚向身体后方撤，形成前腿弓，后腿绷的姿态。

3、节奏：

准备位置：体对5点方向，双手提襟位，脚下丁字步，目视5点。

准备音乐：

（1）保持准备位动作

（2）转身踏步，弹琵琶舞姿。

第一段：

（1）1 右手扩指下拨，做弹琵琶形象动作。

2  右手团指收手。

   3—4   重复（1）1—2的动作

   5—6   穿手。

   7—8   踏步蹲冲掌，目视2点。

（2）1  扶冠1的动作。

2 扶冠2的动作。

   3—4   收袍动作。

   5 抖袍动作。

6 踏步站立，一臂背手位，一臂胸前拳形收手.

7—8   踏步蹲，剑指亮相,头和眼快速跟手，目视8点。

（3）1—2 剑指上盘腕，上步移重心，仰胸抬头。

3—4 剑指下盘腕，重心收至后腿，前脚直膝绷脚点地。

5—6 上步收式动作。

7—8 射燕剑式。

（4）1—2 山河动作。

3—4 不舍动作

5—6 直膝收式动作。

7—8 诀别动作。

第二段

（5）1—2   一臂剑指穿手斜上位，一臂单提襟，半脚掌往3点方向迈步并腿，目视2点斜上位。

   3—4   一臂曲臂剑指，一臂单提襟，往8点方向上步踏步蹲，目视8点。

5—8 重复（5）1—4的动作。

（6）1—4   往3点方向勾脚迈步，一臂曲臂剑指，一臂单提襟。

   5—8 保持舞姿与体态，微曲膝快速跑一个半圆路线，回到中心点，体对1点方向，手眼留至7点。

9 双臂剑指大开旁平位，仰胸抬头，直膝体对8点方向。

10 双臂拳形大合收于胸前，含胸低头，屈膝体对2点方向。

11 前弓箭步刺剑，另一手臂剑指托掌位。

12 拳形手穿手，动力腿经吸腿快速绷脚点地。

结束段：

（7）1—3 点步亮相动作。

4 踏步位，一臂拳形曲臂收手，一臂背手位，回头。

5—8 剑指亮相，踏步蹲，眼随手快速看出。

（8）1—4  撩剑动作。

   5—8  云剑动作。

 4、提示：

a、身法和步法的动作要体现柔与刚健的结合。

b、表演风格突出英武的人物形象，动作节奏干净利落，有力度。

c、准确掌握剑法。

5、歌词：

秦时明月汉时关，万里长征人未还。

但使龙城飞将在，不教胡马渡阴山。

**二、雨丝（傣族）**

1、训练目的：

通过伞这个道具的使用，更加充分地展现傣家少女婀娜的体态以及对大自然的热爱，对美好生活的向往。运用所学的舞姿舞步，展示自我。

2、主要动作及要求：

a、造型舞姿1：左手曲臂放于肩前举伞，伞面对正上方，右手提裙手放于右胯前，左靠步出右胯，眼视左斜下方。

b、造型舞姿2：左手曲臂放于胸前举伞，右手掌型手经肩前掏出放于前平位（手肘不要完全伸直），左脚微曲前脚掌着地，右脚全脚掌站立，重心后移，上身最大幅度向后靠，身体面向七点微含下颚（注意举伞时伞面对正上方）。

c、造型舞姿3：上左脚，右脚同时上步前脚掌点地，屈膝下蹲同时身体向前拉长，展胸下颚向前延伸，身体向前拉长，强调身体三道弯。左手曲臂握伞（伞面对正上方）放于胸前，右手掌型手放于右胯后方。

d、摆步：重心放于前脚掌膝盖微曲摆步，（三步一踢，第三拍勾脚强调脚后跟向后踢，膝盖不要主动向上抬起），胯部随步伐微微摆动，左手曲臂举伞放于肩前，右手提裙放于右胯前。

e、环手背伞：右手握伞经旁、向后曲臂围腰，伞面放于身前，左手曲臂掌型手立掌于胸前，同时左脚收至正步位半蹲，体对三点，眼视一点。

3、节奏：

准备位置： 造型舞姿1动作。

准备音乐： 3/4

(1)-（4） 保持准备动作。

(5)-（8） 造型舞姿2动作。

(9)-（10） 造型舞姿3动作。

(11)-（12） 左脚八点上步，右脚点地，左手举伞，右手掌形斜上托手。

(13)-（14） 左手举伞，右手手指抖动渐渐落下。

(15)-（16） 身体放松同时移动至二点方向，双手慢慢将伞推出。

第一段：

(1)-（4） 身向二点，双手将伞推至前斜上位，半脚掌碎步向二点行进。

(5)-（6） 双手握伞从二点上位向左划一个立圆至右胯旁，脚下从左到右移

动重心至靠步，身体随伞一起做立圆的动律，头随动，眼视一点。

(7)-（8） 保持舞姿向右转伞，同时动力腿快提慢落两次。

(9)-（12） 右手直臂举伞至上位，左手掌形旁平位，半脚掌碎步向右旋转一

周，眼视伞的方向。

(13)-（15） 右手身前曲肘握伞，左手在两胯旁做摊手和按手动作，同时靠步

交替移动重心。

（16） 身向七点屈膝半蹲，含胸低头，双手曲臂握伞将身体藏于伞中，

伞面向一点。

(17)-（32） 反面重复(1)—（16）。

(33)-（36） 身向三点屈膝半蹲，含胸低头，双手曲臂握伞将身体藏于伞中，

伞面向一点，保持舞姿变换队形。

第二段：

(1)—（4） 右起摆步四次。

(5)—（6） 双手握伞推至前斜上位，配合半脚掌碎步向一点行进，眼视伞的方向。

(7)—（8） 左脚向旁迈步形成靠步，双手握伞放于左肩前，眼视斜下，同时两次动律。

(9) 体对一点，右手直臂握伞，伞面由一点方向打开至三点方向，同时右脚向旁迈开与肩同宽。

（10） 环手背伞舞姿。

(11)—（12） 左手经肩前掏出掌型手伸于前平位，左脚向七点方向伸出前脚掌着地同时双腿伸直，身体向前拉长。

(13)—（14） 右手将伞在体旁盘绕，举至上位，右手掌形旁平位，配合屈膝直膝动作完成。

(15) 左脚向旁迈出形成靠步，左旁平，右手折腕直臂保持在旁平位，将伞倒置。

（16） 右手手腕用力将伞挑起，同时左手握住，身向二点方向正部位半蹲，眼视伞的方向。

(17)—（32） 重复(1)—（16）。

(33)—（36） 双手前斜上位握伞，向五点方向半脚掌碎步行进。

(37)—（38） 造型舞姿1动作。

(39)—（46） 双手前斜上位握伞，向结束造型方向半脚掌碎步行进，自由舞姿结束。

4、提示：

A、造型舞姿要求体现傣族婀娜的曲线美，动作做到最大限度

B、在道具使用上，注意发力方式，保持伞面一致性

C、开始于结尾音乐属于散板音乐，切不可僵硬的完成动作节奏，要求根据音乐的气口给予动作的舒与缓，充分展示美的意境。

**三、玲珑（中国古典舞·汉唐）**

1、训练目的：

学习汉唐古典舞的基础舞姿、运动路线以及发力方式，初步了解其审美特征。

2、主要动作与要求：

a、摆肩步：身体一侧同时向前迈腿、腆胯、送肩，动力腿至正小靠腿，左右交替。

b、担山式：双手提肘，翘腕，分别放于胯斜后方。

c、亮翅式：双臂左右旁伸，沉肘，提腕，平掌与肩同高。

d、正小靠腿：动力腿脚跟靠于主力腿脚踝内侧，膝与脚尖向前。

3、节奏：

准备位置：四点方向，汉唐舞姿自由造型。

准备音乐：

(1)1-8 保持准备动作 。

第一段：

（2）1-4 右起摆肩步四次。

* 1. 半脚尖立起，双手在前平位沉肘提腕，上下摆动。

7-8 正小靠步，左前平位沉肘提腕，右手胯旁压腕，沉气眼视一点。

（3）-（4） 重复（1）1-8动作。

第二段

（5）1-8 右起摆肩步，两拍一次，要求有顿点。

（6）1-2 双手单山式，半脚尖碎步配合碎摆头。

3-4 左手亮翅式，右手提腕沉肘放于下颚前，左虚部，左倾头。

5-6 重复1-2。

7-8 反面重复3-4。

（7） 重复（5）1-8。

（8）1-2 双手单山式，半脚尖碎步配合碎摆头。

3-4 双手亮翅式，左虚部，左倾头。

5-6 重复1-2。

7-8 反面重复3-4。

（9）1-8 双抗手右起摆肩步，八点方向行进。

（10） 1-2 双手单山式，半脚尖碎步配合碎摆头。

3-4 双手提腕沉肘，左手放于右胯旁，右手放于下颚前，左虚部，左倾头。

5-6 重复1-2。

7-8 双手提腕沉肘，左手放于右胯旁，右手放于下颚前，右虚部，右倾头。

（11）1-8 双抗手右起摆肩步，二点方向行进。

（12） 重复（10）1-8动作。

第三段 ：

（13）1-8 右起摆肩步向三点方向行进。

（14）1-8 右起摆肩步向五点方向行进。

（15）1-8 右起摆肩步向七点方向行进。

（16）1-8 右起摆肩步向一点方向行进。

第四段：

（17）—（20）重复（5）—（8）动作。

（21）—（24）重复（2）1-8动作，连续四次向七点方向下场。

（25）1-8 右起摆肩步下场。

4、提示：

A、摆肩步要顺势自然摆动，不可僵硬、顺拐。

B、舞姿造型要求一拍到位，做到小巧可爱

**四、打努（瑶族）**

1、训练目的：

通过对组合的学习，认识瑶族舞的体态、脚型、悠摆胯、长鼓徒手运动规律以及瑶族舞蹈的文化背景初步了解。

2、主要动作及要求：

a、内八字脚型：双脚在正步位基础上，脚跟外开，脚尖向靠，双膝微存。

b、徒手前位鼓花：双手掌形前平位，掌心上下相对，相隔一拳，保持前平位上下翻转，体态微微前倾。

c、徒手上位鼓花：右手带领，起于2点经上弧线翻鼓落至左胯前，双手叠放，左手在上，身体随动，落于左腿屈膝，右脚旁点地，左倾头，身体前倾。

d、徒手平圆背鼓：双手经2点划前平圆，落于右手扶左胯，左手背于体后。

e、悠摆胯：（以右为例）体对1点，大内八字脚型站立，胯部向2、6点交替悠摆，双手空拳小臂肩前、体后随动。

f、吸跳摆胯：（以右为例）双手体旁，右脚踏地，右胯同时向3点摆动，起跳同时左脚勾脚贴于小腿侧，体态微微上扬。

g、三步一跳：（以右为例）体对一点，向前右、左、右交替踏地，右脚跳起时左脚勾于小腿侧。

h、舞姿（1）单手捂嘴：右腿屈膝半蹲，左脚旁点地，出右胯，左手掌心向外捂于嘴前，小臂架平，右手斜上位外推。

i、舞姿（2）双手捂嘴：双手掌形小指贴靠放于嘴前，小臂微架起，碎步后退，上身前倾同时头部晃动。

j、舞姿（3）望山：体对1点，右腿屈膝半蹲，左脚点于体旁，右顶胯向2点，双手掌形放于额头斜上方，上身朝向2点，微向后仰，目视2点斜上方。

3、准备位置：舞姿（一）。

准备音乐：

1. 1-8 保持准备位动作。

第一段：（快板）

（1） 1-4　　徒手平位鼓花翻动三次，脚下三步一跳。

　　 5-8　 反面动作。

（2） 1-4　　左起吸跳摆胯两次。

　　　5-8　　徒手上位翻鼓。

（3）-（4） 重复（1）-（2）动作。

（5） 1-8 四次颤膝。

间奏音乐： 双脚正步位站立，双手掌形向外，双手小臂指尖相对，走下降时到舞姿（2）动作。

第二段：（慢板）

（6） 1-2　　望山动作右起。

3-4 左脚收于正步位同时上身形成舞姿（一）体态。

5-8 重复（6）1-4动作。

（7） 1-4 右起悠摆胯四次，目视1点。

5-6 右起平圆背鼓。

7-8 左起反面动作。

（8）-（9） 重复（6）-（7）。

第三段：（快板）

（10）-（14）重复第一段动作。

（15）1-4 重复间奏动作。

5-8 舞姿（一）。

4、提示：

a、大内八脚型，双脚之间距离为两脚远。

b、悠摆胯动作、平圆鼓花动作、上位鼓花动作的发力点均为胯带动身体及手臂。

c、平圆鼓花动作、上位鼓花动作落舞姿时均为快速到位形成。

**五、诺丽格尔玛（蒙族）**

1、训练目的：

蒙族胸背练习。

2主要动作：

a、前后胸背：含胸，双肘外旋，双腕上提，压腕夹肘、夹背、挺胸仰头，双手压至胯旁。

b、拧转胸背：身体向右拧转，胸前端手低头，身体再向左拧转，同时夹肘、压腕、展胸、仰头。

c、顿挫步：右脚前迈，左脚迅速跟上成左后踏步，右脚再向前迈一步。

d、体后摆臂：双手掌心相对，体后由斜上至斜下摆臂。

1. 奏

准备位置： 面向5点，左前踏步，双手交叉握手于腹前。

准备音乐：

（1）1—4 保持准备舞姿不动。

1. 1—8 双手在体后左右摆臂掌心相对4次。
2. 1—4 向斜后撤左脚移重心，做体后摆臂。

5—8 向斜后撤右脚移重心，做体后摆臂。

第一段：

（1）1—2 右脚上步做顿挫步，左臂从体下经1点方向，右臂向后方拉伸。

3—4 左脚上步做半脚掌上的顿挫步，右臂从体下经1点方向，左臂向后方拉伸。

5—8 重复（1）1—4动作。

1. 1—4 上右脚顿挫步，再上左脚半脚掌顿挫步，做前后胸背。

5—8 重复（2）1—4动作。

1. 1—8 做4次体后摆臂，同时向斜后方移动3步，先右后左，共做4遍。
2. 1—8 向3点、7点方向做拧转胸背2次。

第二段：

1. —（8） 重复（1）—（4）动作。

结束段：

（9）1—4 上右脚前踏步，双手交叉握手于腹前。

5—12 向1点行进4步，保持舞姿结束。

4提示：

做顿挫步时要求脚下干净利落，呈现出顿挫感。

**六、玛吉阿米（藏族）**

1. 训练目的：

藏族舞蹈屈伸动律的练习。

1. 主要动作：

a、屈伸动律：站自然位，双膝长伸短屈，连绵不断，重拍向上。

b、丁字靠步：以右为例，站右丁字步，右脚微伸向右前勾脚点地。

c、交叉靠步：站自然位，以右为例，右脚略勾脚于左前方点地。

1. 节奏：

准备位置： 保持藏族自由造型准备

准备音乐：

1. 1-8 保持第一个自由造型。
2. 1-8 换第二个自由造型 。

第一段

（1）1-4 右脚起向3点方向走3步，第4步落在左交叉靠步，保持屈伸动律，双手一次是一手打开至旁斜上位，同时一手打开至旁平位，一次至双手胸前交叉位，交换2次。

5-8 做（1）1-4反面动作。

（2）1-4 右脚向旁迈一步，再左脚交叉靠步原地颤4次，双手左手抚摸脸庞，右手拉起至正上位。

5-8 做（2）1-4反面动作。

1. 重复（1）动作。

第二段：

（4）1-2 右脚向2点方向上步，左脚落至交叉靠步，双手右手摊手左手盖手，落至斜下位。

3-4 撤左脚，右脚落至丁字靠步，双手左手摊手至旁平位，右手盖手至胸前位。

5-8 双手经体前打开至围腰再至体前打开，双脚右脚向旁迈一步，左脚上一步，右左脚再踮跳一次。

1. 做（4）反面动作。

第三段：

（6）1-6 右脚起向1点屈伸行进6步，双手斜上位与胸前交叉位交替进行。

7-10 重复（4）1—4。

（7）1-4 右脚起向1点屈伸动律行进4步，双手斜上位与胸前交叉位交替进行

5-8 重复（4）1—4。

结束段落：

（8）1-4 做第一个自由造型。

5-8 做第二个自由造型结束。

1. 提示

a注意屈伸动律连绵不断，重拍向上的要领。

b注意舞蹈时气息的流畅。

**七、阿里郎（朝鲜族）**

1、训练目的:

古格里长短与安旦长短的风格特点。

2、主要动作及要求:

a、内扛手： 手至耳旁，手心对内，立掌，肘架平。

b、横开手：盖手与肩平行。

c、扛推手：（以右为例）右手内扛手，掌心带动推至正上位，同时左手臂由横开手位提至正上位，双手同时转腕，右手落至横开手，左手落至内扛手。

d、腰围手：右手围至左胯前，指尖顺小臂方向延伸，左手围至右腰后，指尖顺小臂方向延伸，双臂自然贴靠身体。

e、提裙手：双手虎口夹裙，提于胯前，手指微回挑，双肘微向前。

f、碎步勾点：（以右为例）半脚尖碎步向3点方向移动，双膝微曲，左脚勾脚落至2点方向，膝盖内侧靠拢，双手提裙手位，目视1点。

g、舞姿（阿里郎形象）：右腿屈膝，左脚前点，双膝微曲，右手横开手位，左手提裙手位。

3、节奏：

准备位置：体对1阿里郎形象

准备音乐：（3/4节奏，每小节为3拍）

（1）1-4 阿里郎形象动作保持。

5-6 提裙手位，左起自转一周。

7-8 左脚重心旁弓步腿，右手前腰围手，目视2点斜下位。

第一段：（古格里）

（1）1 半脚尖碎步向3点方向横移，右手经腰围手抬至正上位，左手抬至横开手位

2 左脚重心小八字位，右手落至内扛手位，左手不动。

3-4 右脚重心小八字位，扛推手一次。

5-6 反面重复（1）1-2动作。

7 双脚半脚掌，右手由内扛手推至正上位，左手由横开手位提至正上位。

8 右脚重心小八字位，右手落于左肘前，左手内扛手位，目视二点斜上位。

（2）1-2 提裙手位，2点方向半脚掌行进。

3-4 右脚重心小八字，右手斜下位，左手斜上，手臂外画圆同时呼吸一次。

5-8 重复（2）1-4反面动作。

（3）-（4）重复（1）-（2）反面动作。

（5）1-4 阿里郎形象。

第二段：安旦（4/4节奏，每小节为4拍）

（1）1-2 右起碎步勾点步一次。

3-4 左起碎步勾点步一次。

5-6 跳落屈膝，左脚勾脚前点地，双手提前击掌至右手胸前手位，左手旁开手位。

7-8 保持舞姿不动，右左沉肩两次。

（2）1-2 右脚向2点方向上步，屈膝半蹲，双手胸前击掌，目视2点方向。

3-4 右脚向2点方向上步，体对8点，屈膝半蹲，双手体侧击掌两次。

5-6 右脚向4点方向撤步，左脚体侧旁点，双手右耳侧击掌一次，目视8点方向。

7-8 保持舞姿击掌两次。

（3）-（4）重复（1）-（2）反面动作。

第三段：

（5）1-4 右脚起1点方向上步四次，双上胸前击掌两次。

5 双手斜上位扔手，脚下大八字脚位。

6 右脚重心左脚虚点，右手拍左肩，左手背于腰后。

7-8 重复（5）5-6反面动作。

（6）1-8 重复 (5)反面动作。

（9） 右脚撤步，阿里郎舞姿。

4、提示：

a、注意古格里与安旦在节奏上的不同，动作中充分体现风格的转变和动作气息的长短变化。

5、歌词：

阿里郎，阿里郎，阿拉里呦，阿里郎清早起来爬过高山。

天空亮，晨光放，穿过白云照下方，好河山，美如景，招手呼唤。

阿里郎，阿里郎，阿拉里哟，阿里郎，鸟语花香使我留恋。

怀抱着，青春的，热烈希望向前进，立大志，出乡井，快乐壮行。

阿里郎，阿里郎，阿拉里哟，阿里郎过了山顶，添我乡愁。

一棵树，一只鸟，都在笑我回来，可爱的，可爱的，我的故乡。