**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十三级**

**1、蒲公英（中国古典舞）**

**2、木棉花开（藏族）**

**3、百家姓（中国古典舞）**

**4、美景如画（蒙族）**

**5、踩云（彝族）**

**6、静夜思（中国古典舞）**

**7、哈尼少女（哈尼族）**

1. **蒲公英（中国古典舞）**
2. 训练目的：

通过组合的学习，掌握小五花、云手的分解动作及连贯的小五花上下运动规律，并将提沉呼吸配合其中，相得益彰。

2、主要动作及要求：

a、小五花：双手相配合做盘腕，两手背相对，尽量曲腕，一手向外环绕，另一手向里环绕，行走路线为上下直线。

b、云手：云手是“小五花”动作的放大，小至双手紧贴形成“小五花”，大到双臂完全舒展展开胸腰做“大云手”，组合当中呈现为云手分解动作，详细请见（第三段）。

c、动作形象（一）団缩蒲公英：双手腕内侧相对，手指放松，同时含胸低头。

d、动作形象（二）飞翔蒲公英：団缩蒲公英形象准备，由胸口向正上位运动，眼随手动，同时双膝由双跪坐至双跪立，示意蒲公英升腾向上，越飞越高。

e、动作形象（三）吹开蒲公英：団缩蒲公英形象准备，由胸口向前送出同时打开手指，嘴巴配合同时吹气，示意送蒲公英飞向远方。

3、节奏：

准备位置：跪坐，双手背手。

准备音乐：

（1）1-8 保持准备动作。

（2）1-3 保持准备动作。

第一段：

（1）1-2 双手兰花手形，右上左下，腕内侧向靠小五花单一动作一次，左倾头。

* 1. 左上右下反面动作。

5-7 重复（1）1-4。

8 団缩蒲公英。

（2）1-3 双手飞翔的蒲公英形象。

4 收回団缩蒲公英形象

* 1. 吹开蒲公英形象。

7-8 收回准备位。

（3）-（4） 重复（1）-（2）动作。

第二段：

（5）1-2 保持准备动作，右手兰花手形2点斜上位扬掌，眼视手。

3-4 右手保持舞姿不变，左手8点斜上位扬掌，眼视手。

5-6 双手兰花手形，右上左下，腕内侧相靠小五花单一动作一次，左倾头。

7 反面动作重复。

8 団缩蒲公英形象。

（6）1-4 小五花一次。

5-6 飞翔的蒲公英形象。

7-8 双分手体侧收回双背手，同时双跪坐。

（7）1-2 保持准备动作不变，右手2点斜下位花形手摊出。

3-4 保持右手不变，左手8点斜下位花形手摊出。

5-8 重复（5）5-8动作。

（8）1-8 重复（6）1-8动作。

第三段：

（9）1-2 左手2点斜上位花形手，右手头后花形手，眼视左手。

3-4 双手同时打开至右手2点，左手8点斜上位，眼视1点斜上位。

5-6 左手回头后兰花手形，右手8点斜上位，眼视右手。

7 右手胸前右上小五花分解动作。

8 団缩的蒲公英形象。（10）1-4 飞翔的蒲公英形象。

5-8 双分手体侧落下同时向有滚地一次，回双跪坐眼视1点。

（11）-（12）重复（9）-（10）动作反面。

结束段：

（13）-（14）重复（1）-（2）动作。

（15）1 自由小五花造型。

4、提示：

a、做小五花动作时要求两手对衬，手腕转动幅度尽量要大，转的过程要圆。

b、分解云手动作要求位置准确，为连贯的云手和大云手做准备。

c、组合当中的几个蒲公英形象都要求眼神中充满飞翔的追随感，捕捉无实物形象。

歌词：

茂密的树林就是我的家，洁白洒满蒲公英的花。

柔柔的风吹着树叶哗哗，蒲公英你要去哪里啊。

静静的河水就是我的家，嫩绿的水草似蒲公英的花。

当我来到这熟悉地方，却发现你已飞上云霞。

蔚蓝的天空听蒲公英在歌唱，想飞到最美的地方。

童话里会有我们善良的希望，再有那灿烂的满天星光。

**二、木棉花开（藏族）**

1. 训练目的：

藏族舞脚下步伐的练习。

1. 主要动作：

a、行礼：左腿重心微屈膝，右腿微屈膝于右斜前勾脚点地，身体前俯，双手指尖向2、8点方向。

b、退踏步：1—左脚重心，右脚后撤脚掌点地，左脚抬踏一次，体旁右前左后手

2—左脚重心，右脚前踏，体旁左前右后手。

c、嘀嗒步：右脚踏地同时左脚抬起，左脚再落至左丁字踏一次。

d、赶步：在左丁字步的基础上，右脚踏一次，同时左脚前抬腿，一拍完成，双手一手于前斜上、另一手于后斜下，指尖对4点方向。

e、交叉颤点步：左脚重心，右脚交叉点于左脚前，同时踏左脚。

1. 节奏：

准备位置： 脚自然位，双手扶胯手。

准备音乐：

1. 保持准备舞姿不动。
2. 1-6 双手经过体前由下至上掏手，至行礼位。

7-8 收手、脚至准备为。

第一段：

（1） 4次退踏步。

（2 1-7 嘀嗒步,双手交叉盖手从正上落至前斜下。

8 踏右脚落至右大丁字步，同时双手经体前翻手至前斜下位摊手。

1. -（4） 反复（1）-（2）动作。

（5）1-6 交叉颤点步右、左、右三次，同时视线看2、8点，双手扶胯。

7-8 左、右、左原地踏三次。

1. -（9） 反复（1）—（4）动作。

（10）-（11）反复（5）动作两遍。

（12） 面向5点方向，做连续的赶步。

（13）1-4 继续赶步行进。

5-8 保持舞姿，赶步原地左转身面向1点方向

（14）—（17）重复（1）—（4）动作。

（18） 面向1点重复（12）动作。

1. 行礼结束。
2. 提示

注意膝盖的松弛，踏地有声

**三、百家姓（中国古典舞）**

1、训练目的：

折扇的练习及古典舞亮相的训练。

2、主要动作及要求：

a、右手握扇: 右手成握拳状，将扇尾握于掌心,拇指在内。

b、双手正握扇：体前合扇，左手握扇头，右手握扇尾。

c、双手反握扇：体对2点，左脚前踏步位，合扇，扇尾向上，右手握扇尾，右肘上提，左手握扇头，左肘架平。

d、单手开扇：右手成握拳状，将扇尾握于掌心,拇指在外，胸前开扇，肘架平，左手背手。

e、双手开合扇：正部位，屈膝半蹲，胯与头随动，双手捏扇骨，右手主动，体前开合扇。

f、书写：碎步后退，屈膝半蹲，右手握扇，经正上位划落至体前，做写毛笔字状，扇尾对1点，左手背手，身体随动，目视手。

g、研墨：右脚向3点方向上步至弓步，双手正握扇，经体前划立圆，身体随动。

h、沾墨：体对2点，左脚踏步半蹲，右手握扇落至斜下位，左手背手，低头目视右手。

j、上步打扇：（以左为例）右腿屈膝半蹲，左脚勾脚向8点上步至丁字位，左手虎口张开，掌心向上，右手握扇，拍打左手掌心，左倾头。

3、节奏：

准备位置：体对1点，右脚丁字位，背手，目视1点。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作。

第一段：

（1）1—4 左脚上步至右脚丁字位，单手开扇，抬头亮相，目视1点。

5—8 右脚上步至右脚踏步位，左手山膀手位，右手保持开扇，回头亮相，目视1点。

（2）1—4 左脚上步至右脚丁字位，左手收至背手，右手保持开扇，抬头亮相，目视1点。

5—8 左脚上步至左脚踏步位，双手反握扇，回头亮相，目视1点。

（3）1—2 研墨动作。

3—4 右脚撤步至踏步位，双手正握扇收至左肩前，左倾头。

5—6 沾墨动作。

7—8 收右脚至正部位，双手正握扇。

（4）1—4 双手开合扇。

5—6 身体直立，开扇至正上位，仰头目视扇子。

7—8 身体前倾，屈膝半蹲，曲臂体前开扇，低头目视扇子。

9—10 身体直立，双手正握扇。

11—12 身体前倾，屈膝半蹲，右手直臂握扇，左手背手。

（5）1—8 书写动作。

第二段：

（6）1—4 左起上步打扇。

5—8 右起上步打扇。

（7）1—8 重复（3）1—8动作。

（8）—（9） 重复（6）—（7）动作。

第三段：

（10）—（13）重复（1）—（4）动作。

（14）1—2 沾墨动作。

3—4 左脚踏步位，右手握扇提至斜上位，左手背手，仰头目视右手。

5—8 重复（14）1—4动作。

（15）1—4 书写动作。

5 左脚上步至右脚丁字位，单手开扇，抬头亮相，目视1点。

4、提示：

a、舞蹈中手持折扇，为更好的展现身体与道具的协调配合，在舞姿形成时注意子午向的准确。

b、舞蹈中尽量让学生大声百家姓的歌词。

c、动作到位精准，一拍亮相，质感中多英武之气。

5、歌词：

赵 钱 孙 李 周 吴 郑 王，冯 陈 楮 卫 蒋 沈 韩 杨。  
朱 秦 尤 许 何 吕 施 张，孔 曹 严 华 金 魏 陶 姜。  
费 廉 岑 薛 雷 贺 倪 汤，滕 殷 罗 毕 郝 邬 安 常。  
乐 于 时 傅 皮 卞 齐 康，伍 余 元 卜 顾 孟 平 黄。  
赵 钱 孙 李 周 吴 郑 王，冯 陈 楮 卫 蒋 沈 韩 杨。  
朱 秦 尤 许 何 吕 施 张，孔 曹 严 华 金 魏 陶 姜。

**四、美景如画（蒙族）**

1、训练目的：

蒙族手臂练习。

1. 主要动作

a、体前交替柔臂：右手提腕，经肘部发力，从肩、肘、腕、掌到指尖的动作过程。

b、旁平位交替柔臂：双手放于旁平位略靠前，动作要求同体前柔臂。

c、软手：右后踏步，右手斜上位，左手胸前曲臂，由手腕带动下压到平掌，架肘而后压腕提腕，指尖触摸手心。

d、体前摆臂：双手掌心相对，体前左右摆动，身体随动。

1. 节奏

准备位置：

面向3、7点方向场下自然位准备。

准备音乐：

1. 保持准备舞姿。
2. 1-8 体前摆臂，脚下圆场行进。

9-10 上右脚前踏步，重心移至前再移至后，双手体前圆弧状。

第一段：

（1）1-2 原地移重心，先前再后，双手右起体前交替柔臂。

3-4 移重心至右，再上左脚，双手体前交替柔臂一次

5-8 右踏步软手两次。

1. 做（1）的反面动作。
2. -（4）面向5点方向，双手做旁平位交替柔臂，动作同（1）-（2）。
3. 1-4 右脚前踏步，双臂胸前圆弧状，软手两次。

5-8 左脚前踏步，双臂旁斜上位，软手两次。

1. 1-4 面向1点，脚下圆场步，体前摆臂2次。

5-8 面向5点，脚下圆场步，体前摆臂2次。

9-10 重复准备音乐（2）的9-10动作。

1. -（10）重复（1）-（4）。
2. -（12）重复（5）动作两遍。

（13） 重复（6）1—8动作。

（14） 右踏步，软手4次舞姿结束。

4、提示：

a、做柔臂动作及软手舞姿时，呈现连绵不断的波浪式活动。

1. 歌词：

草原夜色真美好，月儿乐弯腰！

牧人挥动鞭儿跳，狗儿在嬉闹！

袅袅炊烟来香飘，额吉在操劳！

青山悠扬虫儿叫，我在梦里笑！

袅袅炊烟来香飘，额吉在操劳！

青山悠扬虫儿叫，我在梦里笑！

青山悠扬虫儿叫，我在梦里笑！

**五、踩云（彝族）**

1、训练目的：

通过踩荞动作的学习，初步掌握彝族舞蹈风格特点，舞段中着重开发学生身体协调能力与肢体表现力，在学习中了解彝族地域文化。

2、主要动作及要求：

a、望云：右手撩手放于额前，左手向身旁打开放于斜下位，身体面对二点，双

脚经屈膝伸直，伸腿时左脚前脚掌向二点方向踩地，视线向“山下”望去。

b、踩云：以左为例，右手曲臂放于左肩前，左手背手放于身后，正步位二点站

立，眼视一点。双脚屈膝，左脚拿起，经脚掌、脚跟依次踩地至直膝，脚掌

像踩在棉花里一样，柔软而有韧性。

c、戏云：双腿屈膝右旁靠步，身体向左最大限度拧身，双手在一、五点方向曲

臂压腕做“点水”动作，同时右倾头。反面亦然，交替动作时身体轻盈，手

腕松弛有弹性。

d、横移点步：双半脚掌提起，向左或向右，第一步做踩的动作，第二步做点地动作，膝盖屈伸连贯而有韧性，身体向左右最大限度拧身，双臂松弛，向身旁撩臂两次，眼视拧身的方向。

e、踩荞步：踩荞步是一个双膝保持连续不断的屈伸动作。动作时主力腿屈膝半蹲，动力腿屈膝抬起，而后动力腿脚掌主动着地向下踩，同时主力腿向上立直至脚跟抬起，移动重心至反面。

3、节奏：

准备位置：右手曲臂放于左肩前，左手背手放于身后，正步位二点站立，眼视一点。

准备音乐：

(1) 保持准备动作。

(2) 望云动作。

第一段：

（1）1-8 左起踩云动作四次。

（2）1-4　 右左交替戏云动作两次。

5-8 右方向连续戏云动作两次。

（3）1-8　 右起踩云动作四次。

（4）1-4 左右交替戏云动作两次。

5-8 左方向连续戏云动作两次。

（5）1-8　　左起踩荞步四次。

（6）1-8 　重复（2）1—8动作。

（7）－（8）右起重复（5）—（6）动作。

第二段：

（9） 1-8　 左起踩荞步四次，向七点方向行进，眼视行进方向。

（10）1-8　 左起横移点步四次。

（11）1-8　 左起踩荞步四次，继续向七点方向行进，眼视行进方向，第四步呈正部位。

（12）1-8　 右起重复重复（2）1—8动作。

（13）-（16）反面重复（9）－（12）。

结束动作：

（17）1 望云舞姿。

4、提示：

a、彝族生活在云南山地，那里有美丽的梯田，人们劳作时经常走在云彩间，因此踩荞步强调屈伸保持不断，动作像踩在“棉花”上一般，柔软而有韧性。

b、舞段跟“云”有关的动作要求学生发挥想象力，感受云南彝族高山之地带来的美，动作轻盈而有韧劲。

**六、静夜思（中国古典舞）**

1、训练目的：

强化古典舞提、沉的气息练习，以及身韵中的旁提。

2、主要动作及要求：

a、旁提：由呼吸带动身体，经划圆轨迹，将一侧旁腰向侧后上方提，头与肩微微倾倒。

b、明月光：（以右侧为例）体对2点，兰花指手型，右臂斜上位，左臂前平位。

c、疑似：手心向上，双臂在体前曲臂落至身体下方，眼随手动。

d、地上霜：（以右侧为例）旁提子午相，右臂背手位，左臂经体前延伸至7点斜下位，目视1点。

e、举头：双臂体前交叉提至头顶上方。

f、望明月：双臂分手至头顶斜上位，仰胸抬头。

g、低头：双臂落于体旁，含胸低头。

h、思故乡：（以右侧为例）旁提子午相，右臂背手位，左臂经体前延伸至7点方向斜下位，目视1点。

i、半脚尖碎步1：以手为轴，保持旁提半脚尖碎步走一个圆圈路线。

j、半脚尖碎步2：半脚尖碎步行进。

k、所有舞姿均为兰花手型。

3、节奏：

准备位置: 体对2点方向跪坐，双背手位目视2点。

准备音乐：

(1)—(2) 1—7 保持准备位动作。

8 沉的动作。

第一段：

（1）1—4 提和明月光的动作。

5—6 沉和疑似的动作。

7 地上霜动作。

8 沉的动作。

（2）1—2 提和举头的动作，同时双膝跪立。

3—4 保持跪立，望明月动作。

5—6 沉和低头的动作，手轻扶地快速跪坐转身至8点方向。

7 思故乡动作。

8 沉的动作。

（3） 反面重复（1）的动作。

（4）1—6 重复（2）1—6的动作。

7—8 保持旁提姿态子午相跪立，目视1点。

9-10 保持旁提姿态子午相，上脚直膝踏步位。

第二段：

（5）1—4 提和明月光的动作，向2点方向半脚尖碎步2的动作。

5—6 沉和疑似的动作，上步屈膝蹲，体对2点方向。

7 旁提姿态，子午相踏步位 ，目视1点。

8 沉的动作。

（6）1—2 提和举头的动作，半脚尖碎步原地转身。

3—4 望明月动作，继续半脚尖碎步原地转身至8点方向。

5—6 沉和低头的动作，上步屈膝蹲。

7 思故乡动作，子午相踏步位，目视1点。

8 沉的动作。

（7）1—7 反方向重复（6）的动作。

8 保持旁提姿态子午相踏步位，目视1点。

9—12 半脚尖碎步2的动作。

结束段：

（8）1—2 提和举头的动作，半脚尖碎步1的动作向5点方向行进。

3—4 望明月动作，继续半脚尖碎步行进。

5—6 保持望明月动作，半脚尖碎步原地转身至2点方向。

7-10 重复（7）5—8的动作。

（9）1—4 重复（7）9—12的动作。

5—6 沉的动作回身，左臂收于体前，保持半脚尖碎步。

7 音乐减弱，明月光动作，半脚尖碎步行进，5点方向下场。

4、提示：

a、旁提要强调提的形态，避免下侧腰，并要结合气息来完成。

b、运用提、沉以及气息将所有动作连接起来完成。

5、歌词：

床前明月光，疑似地上霜。

举头望明月，低头思故乡。

**七、哈尼少女（哈尼族）**

1、训练目的：

初步了解哈尼族舞蹈风格特点。哈尼族多喜穿木屐，因此脚下动作丰富，多击打踏地动作，同时舞蹈讲究同手同脚，一顺边，通过训练掌握这一特点。通过快速而有跳跃感的动作，踏出清脆欢快的情绪。

2、主要动作及要求：

a、踏步推手：双脚平踏行进，双手掌型手经肩前推至于前平位，双手交替进行（同手同脚）。

b、踩跳步：（以右为例），右起吸跳落地，右脚脚跟落于左脚斜前交叉点地，左右交替进行。

c、曲踩步１：面向一点，右脚向旁迈出，与肩同宽，左脚踏于大丁字步，屈膝出右胯，倾右头，双手向旁打开斜下位扩指。左右交替进行。

d、哈尼少女：（以右为例）第1拍双手放于正下位，身体前倾，眼视一点，右脚内扣踏于左脚前。第2拍右脚收正步，上身直立，双手迅速收回嘴前，掌心向外，手臂架平。

e、曲踩步２：（以右为例）双手曲臂架肘放于嘴前，面向一点，右脚向旁踏出同时屈膝顶右胯，双脚与肩同宽，收脚直膝回正步。

f、搓腰展翅：右脚向前迈步，扣胯关膝，左脚靠步，身体后仰，脸视一点，双手经腰旁画下弧线放于斜上位，掌型手保持不变；双手经正上位合臂，掌心冲自己落于嘴前，同时移掌心，变左脚右靠步。

g、摇身摆臂：第一拍7点方向上右脚转身送右肩，右手直臂手掌带动向7点平位推出，左手架肘按掌放于左胯旁。第二拍右脚后撤至3点屈膝，身向1点，左手直臂手掌带动向7点平位推出，右手由旁平位收回右胯旁，目视1点方向。

 3、节奏：

准备位置：体对7点场下准备

准备节奏：

（1）—（2） 保持准备位。

（3）—（4） 右起踏步推手向7点方向出场，最后四拍转身至1点。

第一段：

（1）1—2 右起踩跳步。

3—4 左起接三次平踏步。

5—8 重复（1）1—4动作。

（2） 右起曲踩步1动作，四次。

（3） 重复（1）动作。

（4）1—2 右起哈尼少女动作。

3—4 右起平踏步三次。

5—8 右起曲踩步2动作。

（5）重复（4）反面动作。

（6）重复（5）动作。

（7）重复（5）动作。

（8）重复（2）动作。

第二段：

（9） 搓腰展翅。

（10） 摇身摆臂。

（11）—（12）重复（9）—（10）动作。

（13）1—4 向1点行进踏步推手。

5—8 哈尼少女动作，右脚呈内扣脚跟点于左脚前，双手经体旁慢托至嘴前掌心朝外位。

（14） 重复（13）动作。

（15）1—4 向1点行进踏步推手。

5—8 右脚上步至踏步蹲，胯像右顶出，出左腮，左手放于嘴前，右手旁斜上位掌心向外。

（16） 重复（15）动作。

第三段：

（17）—（19）重复（1）—（3）动作。

（20）—（21）重复（1）—（2）动作。

（22）1 自由造型结束。

4、提示：

a、踏步推手动作脚下应做到干净利落，手推出时肩部也要主动向前送出，强调脆劲。

b、曲踩步1动作，头、身体、胯部、腿部动作要求同时到位，做到最大限度。

c、曲踩步2动作，注意是胯部主动向旁顶出，手肘切忌主动下压。

d、哈尼少女动作动力脚讲究蒯脚内扣做动作。