**风雅中国舞表演课程D11**

1. **巧悦梳妆 （中国古典舞）**
2. **茉莉花 （中国古典舞）**
3. **巴尔虎 （蒙族）**
4. **美丽家乡 （苗族）**
5. **买合土木苏拉 （维族）**
6. **风筝 （藏族）**
7. **水姑娘 （傣族）**
8. **相思 （中国古典舞）**

**一、巧悦梳妆 （中国古典舞）**

1、训练目的：

通过人物在镜前化妆的表演性动作，基础了解中国古典舞当中手眼配合的形式，本组合带有丰富的形象和表演，使训练元素与表演巧妙结合，在训练中提高学生的表演能力及对基本元素的掌握。

2、主要动作及要求：

a、形象动作（一）涂口红：左手反叉腰，右手兰花指，食指指肚放于嘴前，指尖向上，在嘴前随音乐逆时针画小圆，示意涂口红，头随动。

b、形象动作（二）画眉：右手反叉腰，左手兰花指，掌心向1点方向，肘关节架起，指尖向3点向7点方向随节奏横拉，示意画眉。

c、形象动作（三）涂粉：双手掌形，指肚放于两腮侧，上身微前倾，肘关节略架起有照镜子的形象，随节奏轻拍两颊。

d、形象动作（四）梳头：双手掌形放于头顶略靠前，上身微前倾，肘架起，随节奏轻拍头，示意梳头发。

e、形象动作（五）穿衣：（以右为例）左手反叉腰，右手在左肘前启动轮指，经下弧线向2点斜上位运动，造型停住2点斜上位兰花指，眼随手动。

f、反叉腰：双手兰花手形，手背贴靠在腰的两侧，肘关节略靠前。

g、轮指：（以右为例）右手向里转腕时小指带动，其余四指依次收拢。

h、翘指：（以右为例）右手在完整做完轮指向里转腕动作后，屈伸提腕，同时转动腕部快速形成兰花指形。

3、节奏：

准备位： 体对1点，交叉盘坐，双手反叉腰。

准备音乐：

（1）-（2） 保持准备位动作。

第一段：

（1）1-2 右手兰花指8点斜下位点指，眼随手动。

3-4 同上动作，2点下位点指。

5-6 右手兰花指提腕2点斜上位，眼随手动。

7-8 右手放于嘴前涂口红形象。

（2）1-4 形象动作（一）涂口红画圆四次。

5-6 收回右手反叉腰，上身向前倾，嘴巴做亲吻动作并配合亲吻声音。

7-8 回准备动作。

第二段：

（3）1-6 反面动作重复（1）1-6动作。

7-8 放于形象动作（二）画眉。

（4）1-4 向7点方向拉动肘关节四次画眉形象。

5-6 收回左手反叉腰，上身前倾示意照镜子。

7-8 身体回正同时，双手掌形小手指靠拢，放于脸前，掌背向1点。

第三段：

（5）1-2 脸从手后右侧偷偷向1点看出，有照镜子形象。

3-4 快速收回藏于手后。

5-8 反面动作同上要求。

（6）1-4 上身前倾形象动作（三）涂粉，轻拍两颊四次。

5-6 反叉腰回准备动作。

7-8 保持准备动作碎晃头，内心情绪有俏皮可爱小姑娘状态。

（7）1-2 右侧横移一次。

3-4 右侧横移回正。

5-8 反面横移动作完整重复。

（8）1-8 重复（6）1-8动作。

结束段：

（9） 1-2 形象动作（五）穿衣动作。

3-4 穿衣形象2点斜上位点指。

5-6 右手不动，左手右肘位置起反面穿衣轮指。

7-8 左手8点斜上位点指。

（10）1-2 双手指肚放于嘴前涂口红的形象。

3-4 双手画眉形象。

5-6 涂粉形象。

7-8 还原准备动作。

（11）-（12）重复（9）-（10）动作。

4、提示：

a、表演形象要求准确，充分展现无实物练习的情境。

b、手眼配合定睛停留快收快放，眼中有神，有物。

c、轮指是训练手指灵活性，为高级别盘腕、转腕、绕弯做基础元素练习，教师在授课当中训练过程一定要细致，完整。

**二、茉莉花 （中国古典舞）**

1、训练目的：

在简单的摘花、闻花，看花舞蹈形象中加入中国古典舞“冲”、“靠”两种元素练习，使学生在本学习章节了解并掌握“冲”、“靠”的准确动作发力点及运动规律。

2、主要动作及要求：

a、冲：（以右为例）右胸及右肩向2点方向主动突出。

b、靠：（以右为例）右后背向4点方向主动点靠。

c、动作形象（一）摘花：（以右为例）交叉盘坐，左背手，右手兰花手形放于2点斜下位，眼视手。

d、动作形象（二）看花：（以右为例）交叉盘坐，左背手，右手兰花手形2点斜上位托掌，眼视手。

e、动作形象（三）探花：（以右为例）交叉盘坐，左背手，右手兰花手形放于左胸前，微腆右腮，同时出右“冲”动律，眼视2点平位。

f、动作形象（四）闻花：（以右为例）交叉盘坐，左背手，右手兰花手形放于嘴前，微腆右腮，同时出右“冲”动律，眼视2点平位。

g、动作形象（五）送花：（以右为例）交叉盘坐，左背手，右手兰花手形放于2点斜下位，同时出左“靠”动律，眼视2点斜下位。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，交叉盘坐，双背手。

准备节奏：

（1）-（2） 保持准备动作。

（3）1-2 保持准备动作。

第一段：

（1）1-2 动作形象（一）摘花。

3-4 动作形象（二）看花。

（2）5-6 动作形象（三）探花。

7-8 收右手回准备位。

（3）1-3 双背手位起双托掌，眼随手动。

4 保持舞姿不变。

5-6 保持双托掌舞姿，右倾头一次。

7-8 保持双托掌舞姿，左倾头一次。

（4）1-3 双手从双托掌位经体侧落至胸前双按掌位。

4 保持舞姿不变。

5-6 保持双按掌舞姿，右倾头一次。

7-8 保持双按掌舞姿，左倾头一次。

第二段：

（5）1-2 动作形象（四）闻花。

3-4 动作形象（五）放花。

5-6 动作形象（四）闻花。

7-8 右手回准备位。

（6）1-8 反面重复（5）1-8动作。

（7）1-6 从准备位经体侧缓慢至双托掌位。

7 双托掌位亮相。

8 保持舞姿不变，眼随手动。

（8）1-6 双手从双托掌位经体侧到胸前双按掌提腕。

7-8 双手从双按掌位提腕推出。

（9）1-4 结束在准备位动作。

4、提示：

a、为了区分胸部、肩部及后背在平圆运动当中的不同动势，有人把它归结为“冲”“靠”“含”“腆”“移”，本章节当中的元素有“冲”“靠”两种，在训练过程里位置一定要准确，为以后区分其它元素做准备。

b、舞蹈当中摘花、看花、闻花等形象一定与舞蹈情境相结合，声情并茂，融会贯通。

5、歌词：

好一朵美丽的茉莉花，好一朵美丽的茉莉花。

芬芳美丽满枝桠，又白又香人人夸。

让我来将你摘下，送给别人家。

茉莉花呀茉莉花，茉莉花呀茉莉花。

**三、巴尔虎（蒙族）**

1、训练目的：

蒙族舞姿练习。

2、主要动作及要求：

a 拳形手叉腰舞姿：双手拳形，压腕放于腰间。

b 单勒马手舞姿：右手拇指冲叉腰，左手握空心拳伸于体前，沉肘、压腕。

c 双勒马手舞姿：双手体前握空心拳，沉肘压腕。

d胸前提压腕舞姿：双手掌形放于胸前提、压手腕。

e 掌形：虎口张开、四指并拢，平伸。

3、节奏：（3/4节奏，每小节3拍）

准备位置：双脚自然位、拳形手叉腰舞姿准备。

准备音乐：

1. -（4） 保持准备为动作。

第一段：

1. -（2） 移重心至右腿，做胸前提腕
2. -（4） 做（1）-（2）的反面动作。
3. -（6） 上右腿前踏步，做单勒马手舞姿。

第二段：

（7）-（8） 双勒马舞姿体前提压腕，双脚半脚掌碎步3点横移。

（9）-（10） 做（7）-（8）的反面动作。

（11）-（12 双手掌形画立圆提压腕8点至2点。

（13）-（14） 做（11）-（12）的反面动作。

（15） 上右腿，单勒马手舞姿。

第三段：

（16）-（17） 自然脚位，双腿屈膝，双手掌形拍于大腿两侧三次，上右脚单

勒马手舞姿。

（18）-（19） 做（16）-（17）的反面动作。

（20）-（21） 自然脚位，双腿屈膝，双手掌形拍于大腿两侧三次，移重心至

右腿，做胸前提腕。

（22）-（23） 做（20）-（21）的反面动作

（24）-（31） 反复（16）-（23）动作。。

（32）-（39） 反复（7）-（14）动作。

（40）-（41） 单勒马手，半脚掌碎步右转一圈。

（42） 自由蒙族造型结束。

4、提示：

注意舞姿的准确性。

**四、美丽家乡（苗族）**

1. 训练目的：

对苗族风格舞蹈的训练。

1. 主要动作及要求：

a、压走步：右脚起勾脚走，向1点方向4步，双手于腹前交叉。

b、顶胯：双手掌形体侧铲至旁斜上位，同时向前顶胯。

c 、背筐舞姿：双手兰花指，一手放于肩前，一手放于腰后侧。

1. 节奏：

准备位置： 体对6点，右手额前掌形，左手旁按掌。

准备音乐:

1. -（2） 保持准备位动作。
2. 1-4 拧身向1点，双手掌形，一手贴于脸颊旁，一手放于腰间。

5-8 保持上身舞姿，原地屈膝4次。

1. 1-4 右脚踏步，双手掌形，一手额前，一手旁按掌。

5-8 保持上身舞姿，原地屈膝4次。

第一段：

1. 压走步向前4次，向1点顶胯2次。
2. -（4） 重复（1）动作。

第二段：

（5）1-4 右脚前踏步，双手掌形直接相对于头顶斜上方。

5-12 双手单指，落于前、旁平位。

1. 左手背筐舞姿，左脚起三步一点依次往7点、3点方向横移。
2. -（8） 做（5）-（6）的反面动作。

第三段：

1. -（12） 反复（1）-（4）动作。

（13） 压走步7点下场。

1. 提示：

注意脚下步伐与身体动律的协调配合。

5、歌词  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
我的家適哒嗪起的一块小地方啊  
到处是青草全部是绿的  
我的家適哒嗪起的一块小地方啊  
到处是青草全部是绿的  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多  
多得多得嘀得哒多嘀嗒多

**五、买合土木苏拉（维族）**

1. 训练目的：

训练维族舞蹈点颤动律及基本体态的练习。

1. 主要动作

a、搭手：双手手心相对，指尖相搭，头顶斜上方。

b、点颤动律：1—右脚掌点地同时双膝向下颤膝一次。

Da —右脚腕放松，脚掌自然稍微离地，双膝向下颤膝一次。

1. 节奏

准备位置： 自由维族造型

准备音乐：

1. -（2） 保持准备位舞姿。

第一段：

1. 1-4 右脚向旁点颤瞬间移回至后踏步，原地点颤两次，同时双手

旁平位摊手瞬间至搭手。

* 1. 双脚原地点颤两次，双手交替搭手两次。

5-8 做（1）的反面动作。

1-4 上左脚踏步，重心移至左脚，上右脚至前点地，双手右手花型手

托腮，左手花型手托肘，瞬间到搭手位。

5-8 右脚前点地点颤两次，双手交替搭手两次。

（4）1-4 重心移至前腿半蹲，再至左脚前点地，双手花型手托腮、托肘，

再至搭手位。

5-8 双脚左脚前点地点颤两次，双手交替搭手两次。

1. -（8） 重复（1）-（4）

第二段：

（9）1-4 右脚起半脚掌前进4步，同时双手花型手旁平位。

5-8 右脚向旁点颤瞬间移回至后踏步，同时双手掌形交叉放于胸前。

1. 点颤4次，同时向右转身至5点。
2. -（12） 面向5点，反复（9）-（10）
3. -（16） 反复（9）-（12）动作。

第三段:

1. -（18） 反复（1）-（2）动作。

（19）1- 上左脚踏步，双手一手托腮、一手托肘。

1. 提示

a点颤动律要求颤而不窜，挺而不僵。

**六、风筝（藏族）**

1、训练目的：

藏族舞蹈的基本动律及步伐的训练。

2、主要动作及要求：

a、退踏步：（2拍动作）1— 右脚后撤半步，脚掌踏地，双手正上位，掌心相对，7点方向折腕，左倾头。Da— 左脚原地踏步。

2— 右脚踏落前，双手正上位，掌心相对，3点方向折腕，右倾头。

b、第二基本步：（4拍动作）

1— 右脚抬至脚踝处，左脚跳踏，左手体前曲臂，右手体后曲臂，右倾头。

Da—2 保持颤膝踏步，右，左，右交替颤踏，双手经下弧线划至右手斜上位，左手旁平位。

3— 左脚踏地，保持手位，沉肘，左倾头，目视2点斜上方。

Da—4 保持颤膝踏步，左，右，左交替颤踏，双手落至第一拍手位。

c、体前小撩袖：（以右为例）右脚重心，靠步颤膝，左手斜下位，右手曲臂体前划立圆，身体随动右倾头。

d、体前大撩袖：（以右为例）右脚重心，靠步颤膝，左手旁平位，右手曲臂经体前划立圆至斜上位，身体随动，右倾头。

e、看风筝舞姿：体对2点方向，右脚重心，左脚旁点地，右手斜上位，左手旁按掌位，目视2点斜上方。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，自然脚位，双手扶胯，目视1点。

准备音乐：

（1）-（2） 保持准备位动作。

第一段：

（1）1-4 退踏步两次。

5-6 右起向1点方向行进平踏步四步，双手由正上位经体前落下。

7-8 右脚原地踏步两次，双手拍胯两次。

（2）1-2 右起向8点方向行进三步一踏，双手经体前交叉至斜上位，目

视8点斜上方。

3-4 右起向4点方向后退三步一踏，双手经斜上位落至扶胯手位，

左倾头，目视1点。

5-8 做（2）1—4反面动作。

（3）-（4） 重复（1）—（2）动作。

（5）1-2 右脚上步至大八字位，屈膝半蹲，右手由头顶经体前落下，左

手旁按掌位，身体前倾。

3-4 看风筝舞姿。

第二段：

（6）1-8 右起1点方向行进第二基本步两次。

（7）1-8 右起体前小撩袖四次。

（8）1-8 左转身右起5点方向行进第二基本步两次。

（9）1-8 右起体前大撩袖四次。

（10）1-8 左转身右起1点方向行进第二基本步两次。

（11）1-4 右起体前小撩袖两次。

5-6 右脚上步至大八字位，屈膝半蹲，右手由头顶经体前落下，左

手旁按掌位，身体前倾。

7-8 看风筝舞姿。

4、提示：

a、颤膝动律为藏族舞的主要风格特点，在动作过程中双膝始终保持自然松弛。

b、第二基本步为行进动作，注意手臂动作与脚下步伐的协调配合。

c、看风筝舞姿要目视远方，表现风筝随风飘动，越飞越高的情景。

5、歌词：

暖风轻轻吹呀，白云轻轻飘。  
一望无际草色新，春天已来到。  
扎只漂亮的小风筝，踏青撒欢跑呀。  
牵着长长的丝线，风筝天上飘，幸福笑。

笑啊笑，笑啊笑，笑声醉了你和我，声声天外飘。  
笑啊笑，笑啊笑，我的梦儿已成真，梦儿多美好。

我的梦儿已成真，梦儿多美好。

**七、水姑娘**

1. 训练目的：

傣族舞姿与基本步伐练习。

1. 主要动作：

a、舞姿1：右脚旁点步面向2点，右手掌形放于下巴，左手掌形旁斜上位托掌。

b、舞姿2：左脚旁点步面向8点，右手掌形提腕曲臂三道弯放于正上位，左手

掌形提腕曲臂三道弯放于正下位。

c、舞姿3：右脚旁点步面向2点，左手胯旁按掌，左手旁平位立掌。

d、舞姿4：左脚旁点步面向8点，双手掌形头顶对腕。

e、勾踢步：双脚交替勾脚踢臀部，快踢慢落。

1. 主要节奏：

准备位置： 双手提裙手，左脚旁点步位。

准备音乐： 散板。

第一段：

（1）1-4 左脚起勾踢步旁点2次。

5-8 向6点撤左脚勾踢至右脚旁点步位，同时双手腰旁拳形手至舞

姿1，并保持屈伸两次。

（2）1-4 右脚起勾踢步旁点2点。

5-8 向4点撤右脚勾踢至左脚旁点步位，同时双手腰旁拳形手至舞

姿2，并保持屈伸两次。

（3）1-4 重复（1）1—4动作。

5-8 向6点撤左脚勾踢至右脚旁点步位，同时双手腰旁拳形手至舞

姿3，并保持屈伸两次。

（4）1-4 重复（2）1—4动作。

5-8 向4点撤右脚勾踢至左脚旁点步位，同时双手腰旁拳形手至舞

姿4，并保持屈伸两次。

第二段：

（5）1-4 向5点方向原场步，右手胯旁按掌、左手托掌至前斜上位。

5-8 向1点方向原场步，左手胯旁按掌、右手托掌至前斜上位。

第三段：

1. -（10） 重复（1）-（4）动作。
2. -（12） 重复（1）-（2）动作。

（13）1-4 自由造型结束。

1. 提示

a注意舞姿的三道弯特性。

b勾踢步动作强调快踢慢落。

**八、相思（中国古典舞）**

1、训练目的：

古典舞圆场、顺风旗手位与舞姿练习。

2、主要动作及要求：

a、顺风旗：踏步位，兰花手型，一臂单托掌，一臂拉开山膀，目视8点。

b、枝上红豆：踏步位，双臂体前托掌，一臂斜上位，一臂与胸同高，目视8点斜上位。

c、拾红豆：踏步蹲，一臂体前斜下位按掌，一臂体旁斜下位按掌，眼随手动。

d、最相思：踏步位，一臂体前斜上位摊手，一臂体旁斜下位摊手，目视8点斜上位。

e、掏手：兰花手型，一臂屈于胸前，一臂伸于身体侧后位，两臂同时做立圆运动。

f、圆场：脚在正步屈膝的状态下，以半脚的间距，经过脚跟至脚掌的交替抬压动作，连续向前行进。

g、顺风旗和所有舞姿均为兰花手型。

3、节奏：

准备位置： 子午相踏步背手位，旁提姿态，目视8点。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作。

第一段：

（1）1—4 双背手原地单一两次圆场 。

5—8 反面重复单一两次圆场。

（2）1—4 顺风旗舞姿四次圆场。

5—6 保持顺风旗舞姿碎步圆场。

7—8 踏步后背手。

（3）1—4 顺风旗手位原地单一两次圆场。

5—8 顺风旗手位反面单一两次圆场。

（4）1—4 顺风旗手位四次圆场。

5—6 双手体前落手，碎步圆场转身。

7—10 踏步后背手。

第二段：

（5）1—2 碎步圆场行进，双手交叉经体前提至正上位。

3—4 碎步圆场行进，双分手仰胸抬头。

5—6 碎步圆场行进，双手经体前形成枝上红豆舞姿。

7—8 踏步保持枝上红豆舞姿。

（6）1—2 拾红豆舞姿。

3—4 最相思舞姿。

5—6 双手提前落手，碎步圆场转身。

7—10 踏步双背手。

第三段：

（7）1—8 重复第一段（3）的动作。

（8）1—6 重复第一段（4）1—6的动作。

7—8 碎步圆场转身。

结束段：

（9）1—8 重复第二段（5）的动作。

（10）1—4 重复第二段（6）1—4的动作。

5—6 掏手动作。

7—8 踏步位，顺风旗，目视2点。

（11）1—3 保持顺风旗舞姿。

4 音乐结束 碎步圆场，保持顺风旗舞姿下场

4、提示：

a、顺风旗的手臂避免完全伸直，应保持一点弯曲形态。

b、在做圆场步伐时，注意膝盖的放松，身体保持平稳，强调脚跟至脚掌的变换过程。

5、歌词：

红豆生南国，春来发几枝。

愿君多采撷，此物最相思。