

如何教中學國民族舞蹈

——基本動作之三——

/ 李嬌鸞 /

音樂：前奏四拍，動作八拍一次，結束四拍，用中板曲子。

動作說明：前奏四拍，雙手從腰間慢慢放下，曲子開始，第一、三拍雙手經腹前向左晃，手心向下，繼之從左側經臉前向右晃，手心向前，眼看手，第四拍雙手晃至右側後右臂肘彎曲，翻掌成手心向上，肘曲，手掌收至右腋下，左手手心向下放在右手上方，身子轉向第二方向，眼看手（如圖49）。第五拍左手向左斜下方推出去，掌心略朝外，身子同時轉向第八方向，眼跟著左手看出，右手同時往腋收下收。左手動作，男女相同，而男的右手改為握拳（如圖50），上身稍往前冲，第六、八拍不動，結束四拍，手收回叉腰。



圖 49



圖 50

在做「冲掌」左手向外推出的同時，身子、頭及右手要緊密的配合。左手推出右手收回都要有力量。以上手的位置只是單個的動作練習，因此要求手的路線及姿態要準確，練熟後

可改為四拍做一次。這裡必須說明，手所走的路線不是固定的，可以根據動作需要而變化。如果把它們組合後連起來做，就不一定和單獨練習時一樣了（可參閱組合部分手組合動作）。

八、小雲手

準備姿態：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第一方向。

音樂：前奏四拍，動作八拍，用中板曲子。

動作說明：前奏四拍，雙手拉開在身體兩側成「雙山膀」。曲子開始，第一拍雙手在胸前交叉，右手在上，掌心向外，左手在下，掌心向裏，雙手手腕靠攏（如圖51）。第二、三拍以雙手腕為軸，右手往胸內向右轉，成掌心向左，左手朝外向左轉成掌心向右（如圖52）。第四拍雙腕離攏，左手向裏轉，右手向外轉成右手在下，掌心向上，左手在上，掌心在下（如圖53）。第五拍右手把左手向左側推送至左側位（如圖54）。第六拍右手從左手腕外面移至左上上，第七拍右手向右側拉（如圖55）。第八拍頭轉向第八方向。結束四拍，手收回叉腰。



圖 51



圖 52



圖 53



圖 54



圖 55

九、大雲手

準備姿態：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第一方向。

音樂：前奏四拍，動作八拍，結束四拍，用中板曲子。

動作說明：前奏三拍，雙手在兩側自然垂下，第四拍雙手向兩側抬起，手心向下。曲子開始，第一拍雙小臂胸前交叉，右手掌心向下，手指朝第三於向（如圖56）。第二拍右手稍往上畫弧

線至右旁，掌心向外，肘稍彎，同時左手向左側打開，肘稍彎（如圖57）。第三、四拍左手稍往右再往下劃半圈，手心向左拉開至左側旁，同時右手掌心向左，從右劃至左側左手旁（如圖58）。第五、六拍左手停在右側旁位不動，右手翻掌成手心向下，向右拉開在身體兩側（如圖59）。做這六拍動作時，眼睛始終看右手。第七拍頭轉向第八方向，眼向第八方向看。第八拍不動，結束四拍，雙手收回叉腰。



圖 56



圖 57



圖 58

做雲手時，雙手手心始終相對，像捧著一個大籃球在轉動似的。手所走的路線要圓而不是帶稜角的，同時有左手撐右手，右手撐左手的感覺。

另外還有一種做法是掏手的；第一、二拍動作不變。第三、四拍左稍往上抬，然後翻成掌心向下向胸前蓋下，右手在右往下蓋劃弧線至腰前與左手交叉（如圖60）。第五、六拍右手從左手下面自胸內向上掏出後稍往下壓（如圖61），然後向右打開成「山膀」，同時左手往左斜下方打開叉腰。第七、八拍成左手叉腰，右手「山膀」，同時頭轉向第八方向。



圖 59



圖 60



圖 61

雲手及小五花八拍一次的練熟後，可改為四拍一次練習，同時左手抬起經臉前往下切，翻掌按至胸前，手心向下成「托按掌」。



圖 70



圖 71



圖 72

（如圖69）。(4)第一、二拍左脚向第八拍方向邁一步。右腳在後做「蹉步」，雙手同時從右側經下方晃至左旁（如圖70）。第三、四拍右腳用前腳掌踏於左腳後，雙手經臉前晃至右側，左手心向下，右手心向上，雙臂曲肘，手心相對端於腋下，眼看雙手（參閱圖49）。最後右臂向第八方向沖出，右手向腋下收一點，男握拳向裡勒（參閱圖50，即「冲掌」動作）。第五、六拍重心移於右腳，雙手自兩旁由胸前向上抬起，手心向上抬起至頭上方，用手腕在頭斜上方挽一下，上身稍向後傾，身子同時向右轉至第二方向（如圖71）。第七、八拍身子向右轉一圈，轉時用腳掌原地輾轉，在身子轉一圈的同時，雙手漸漸由上方落下收回叉腰（如圖72）。



圖 67



圖 68



圖 69



圖 64



圖 65



圖 66