

如何教學中國民族舞蹈

基本動作之二

李嬌鸞

手位及雲手、小五花

一、山膀

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第一方向。

音樂：前奏四拍，動作8拍一次，結束4拍，用慢板曲子。

動作說明：前奏4拍不動。曲子開始，第1拍右手從叉腰處自然放下，掌心向下，右臂向上抬起（如圖37）。第2拍右手往上抬至頭上方，手心向上（如圖38）。第3拍掌心翻朝後，手背向前，然後以小臂為主經臉前往下切至胸前，肘彎（參閱圖38的虛線）。第4拍手心翻向下，小臂主動向右側成弧線推出，掌心向外（如圖39）。以上4拍眼隨手移動。第5拍右手停在側平位，頭迅速的轉朝第8方向，眼看第8方向。第6~8拍不動。結束4拍，手收回叉腰。練熟後可以改用4拍一次的。



圖 37



圖 38



圖 39

二、雙山膀

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第1方向。

音樂：前奏4拍，動作8拍一次，結束4拍，用慢板曲子。

動作說明：前奏4拍不動。曲子開始，第1~4拍左手拉開『單山膀』。第5~8拍左手不動，右手向右拉開『單山膀』成『雙山膀』（女如圖40，男如圖41）。結束4拍，雙手經胸前收回叉腰。



圖 40



圖 41

不論是『單山膀』『雙山膀』，肘要稍往上抬，不要往下，臂在側方成弧形，不要伸得太直，手腕朝裡扣，手指微微朝上翹起。

三、順風旗

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第1方向。

音樂：前奏4拍，動作8拍一次，結束4拍，用慢板曲子。

動作說明：前奏4拍不動。曲子開始，第1~4拍左手拉開『單山勝』。第5~8拍左手停在『山勝』處不動，右手從叉腰處自然放下從旁抬起至頭上方，經臉前方往胸前切下，然後手背朝下經腹前向旁打開，再抬至頭上方，手心向上停住，眼始終隨著手動，當手停在頭上方時，頭轉向第8方向（如圖42）。做相反的動作時，換成右丁字步。結束4拍雙手收回叉腰。



圖 42

四、山勝按摩

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第1方向。

音樂：前奏4拍，動作8拍一次，結束4拍，用慢板曲子。

動作說明：前奏4拍不動。曲子開始



圖 43

，第1~4拍右手拉開『山勝』。第5~8拍左手從腰間放下向旁打開，手心向下從旁抬至頭上方翻掌，手心向後，然後經臉前往下切至胸前，翻掌，手心向下按在胸前（如圖43）。結束4拍，手收回叉腰。

五、托按掌

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第8方向。

音樂：前奏4拍，動作8拍一次，結束4拍；用慢板曲子。

動作說明：第1~4拍左手叉腰不動，右手從旁抬起經臉前往下切至胸前（如圖44）。第5~7拍右手翻掌，手心向上由胸前繼續向右斜旁打開，然後往上抬至頭上方成『托掌』，同時，左手由斜旁抬起經臉前往下切至胸前（如圖45），然後翻掌，手心向下成『按掌』，右手『托掌』（如圖46），左右手動作要同時做。

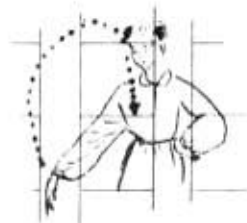


圖 44



圖 45



圖 46

第8拍手停住不動，頭轉向第8方向。結束4拍，手收回叉腰。

六、雙托掌

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第8方向。

音樂：前奏4拍，動作8拍一次，結束4拍，用慢板曲子。

動作說明：前奏4拍不動，曲子開始，第1~4拍雙手由腰間向身前放下，手心相對，然後雙手向兩側打開，向上撩起，手背向上，雙手經臉前在胸前切下，切至腹部前又往兩旁分開（如圖48）。眼一直看右手。第7~8拍雙手停在頭上方時頭轉向第8方向。結束4拍，手收回叉腰。做『雙托掌』時臂要圓，雙手停在頭上方不要太靠後，正好在前額的上方。上身有點向前，重心在兩腳的前腳掌，但腳跟不離地。



圖 47



圖 48

七、冲掌

準備姿勢：腳站左丁字步，雙手叉腰，面向第8方向。