

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH LÀO CAI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÀO CAI

GIÁO TRÌNH NỘI BỘ
MÚA DÂN GIAN DÂN TỘC VIỆT NAM 1
NGÀNH: NGHỆ THUẬT BIỂU DIỄN MÚA DÂN GIAN DÂN TỘC

(Dành cho Nam)

Lưu hành nội bộ

Năm 2019

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI NÓI ĐẦU

Nước Việt Nam với 54 Dân tộc anh em đã tạo nên một nền Nghệ thuật múa dân gian phong phú, nhiều màu sắc. Để đưa nội dung đó vào việc đào tạo, giảng dạy trong nhà trường thì việc xây dựng giáo trình bộ môn múa này cần được bổ sung và hoàn chỉnh dần.

Do hoàn cảnh địa lý và đặc điểm riêng biệt của từng vùng nên trong giáo trình này sẽ hệ thống lại những động tác cơ bản của một số dân tộc đặc trưng, tiêu biểu như: Dân tộc Kinh, Dân tộc Tày, Dân tộc Thái, Dân tộc Khơ Mú, Dân tộc Lô Lô, Dân tộc Cao Lan, Dân tộc H'Mông, Dân tộc Dao, Dân tộc Khơ Me, Khu vực Tây Nguyên- Trường Sơn: Xơ Đăng, Cor, Gia Rai, Ba Na, Chăm H'Roi.

Múa Dân gian dân tộc Việt Nam giúp cho các em học sinh nắm vững được phong cách, đặc điểm của từng dân tộc qua đó vận dụng một cách nhuần nhuyễn vào các bài tập và thích ứng được với các tiết mục múa Dân gian truyền thống và hiện đại cụ thể: Nắm vững luật động, phong cách, đặc điểm Múa các Dân tộc của toàn bộ hệ thống các động tác cơ bản. Thể hiện trong những động tác múa sự điều luyện, nhuần nhuyễn, biểu cảm, tính thẩm mỹ, sự cảm thụ với âm nhạc (nhạy bén với các loại tiết tấu, có sắc thái rõ rệt)

Với mong muốn giáo trình là tài liệu học tập, giảng dạy thiết thực cho thầy và trò, tôi đã cố gắng chắt lọc các nội dung cốt lõi, thiết thực. Tuy nhiên do tài liệu tham khảo còn thiếu nên giáo trình còn nhiều khiếm khuyết. Trong quá trình sử dụng rất mong các chuyên gia, giảng viên, học sinh có đóng góp ý kiến để giáo trình hoàn thiện hơn.

Lào Cai, năm 2019

Người biên soạn

Nguyễn Văn Mạnh

MỤC LỤC

BÀI 1. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC KINH (PHẦN 1)	8
A. THẾ CHÂN TAY CƠ BẢN	8
1. PHƯƠNG HƯỚNG	8
2. 6 THẾ CHÂN- 6 THẾ TAY CƠ BẢN ^(*1)	8
2.1. 6 THẾ CHÂN CƠ BẢN	8
2.2. 6 THẾ TAY CƠ BẢN	9
B. CÁC BƯỚC CHÂN CƠ BẢN	9
1. NHÚN MỀM ^(*3)	9
2. NHÚN CHUYỂN TRỌNG TÂM	9
3. XOAY MŨI GÓT (XOAY 4 HƯỚNG)	10
4. ĐI THẾ 2 A, B, C	10
4.1. ĐI THẾ 2 A (ĐI THẾ 2 BẰNG)	10
4.2. ĐI THẾ 2 B (ĐI THẾ 2 KIỀNG)	10
4.3. ĐI THẾ 2 C (ĐI LƯỢT)	11
5. ĐI QUẢ CHÁM	11
C. PHẦN TAY KHÔNG	11
1. GUỘN CỔ TAY	11
2. HÁI ĐÀO MỘT TAY	11
3. HÁI ĐÀO HAI TAY	11
4. GUỘN NGÓN TAY	12
5. GUỘN TAY TIỀN	12
6. XIỀN CHIM BAY	12
7. XIỀN CHIM KÊU	12
8. DỆT CÚI	13
9. GUỘN ĐÈN A, B	13
9.1. GUỘN ĐÈN A (ĐỀU)	13
9.2. GUỘN ĐÈN B (ĐUỐI)	13
10. VƯỢT GUỘN ĐUỐI A, B, C (HẠ- TRUNG- THƯỢNG)	13
10.1. VƯỢT GUỘN ĐUỐI A (HẠ)	13
10.2. VƯỢT GUỘN ĐUỐI B (TRUNG)	14
10.3. VƯỢT GUỘN ĐUỐI C (THƯỢNG)	14
11. QUAY NGANG DI ĐỘNG	14
12. QUAY NGANG NHÚN KÝ	14
13. QUAY 1/2 VÒNG TẠI CHỖ (SOI GƯƠNG)	15
D. PHẦN MỖ	15

1. MỒ MỜI A, B	15
1.1. MỒ MỜI A	15
1.2. MỒ MỜI B	16
2. MỒ CHĂM CHÂN	16
3. MỒ SỆT	16
4. MỒ NHẢY QUAY	16
5. MỒ ĐỔI CHỖ	16
6. ĐI NGOÁY MỒ.....	17
<u>BÀI 2. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC TÀY (PHẦN 1)</u>	17
A. PHẦN QUẢ NHẠC	18
1. DẬP GÓT	18
2. ĐI XỆT.....	18
3. SẢI BI OÓC A, B, C	18
3.1. SẢI BI OÓC A (TẠI CHỖ).....	18
3.2. SẢI BI OÓC B.....	19
3.3. SẢI BI OÓC C.....	19
4. NHẢY ĐẬP VAI	20
5. CHÀU LIẾP	20
6. ĐI RUNG NHẠC	20
7. NHẢY RUNG NHẠC	21
<u>BÀI 3. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC H'MÔNG (PHẦN 1)</u>	22
A. PHẦN KHÈN.....	22
1. 3 TƯ THẾ CƠ BẢN.....	22
1.1. TƯ THẾ 1	22
1.2. TƯ THẾ 2	22
1.3. TƯ THẾ 3.....	22
2. ĐI THƯỜNG	22
3. NHÚN CHUYỂN TRỌNG LƯỢNG.....	22
4. QUAY ĐỔI CHỖ.....	23
5. ĐÁNH CHÂN TẠI CHỖ	23
6. NHẢY ĐƯA CHÂN TRƯỚC	23
7. NHẢY LƯỢT	23
8. CHƠI GÀ	23
<u>BÀI 4. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC XƠ ĐĂNG.....</u>	25
A. NHÓM XƠ TENG.....	25
1. NHẢY NHÍCH TIỀN A, B	25

1.1. NHẢY NHÍCH TIỀN A.....	25
1.2. NHẢY NHÍCH TIỀN B	25
2. NHẢY NHÍCH NGANG	26
B. NHÓM TƠ- ĐRÁ	26
1. ĐÁNH TRÔNG	26
2. NHÚN BẬT MÔNG A, B.....	27
2.1. NHÚN BẬT MÔNG A	27
2.2. NHÚN BẬT MÔNG B.....	27

Tailieu.vn

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

Tên môn học: Múa Dân gian dân tộc Việt Nam 1

Mã môn học: MHT11.1

Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học

Vị trí: Múa dân gian dân tộc Việt Nam 1 là học phần đầu tiên trong khối các học phần kiến thức múa của chương trình Múa dân gian dân tộc Việt Nam .

Tính chất: Là một trong những môn chuyên ngành đào tạo diễn viên hệ 3 năm.

Mục tiêu môn học

Về kiến thức: Học sinh nắm được các động tác cơ bản nhất nhằm chuẩn bị tốt các tư thế dáng – thân – người, giải phóng từng bộ phận cơ thể. Rèn độ mềm dẻo của đầu gối, cổ chân, ngón tay, cánh tay, các bước đi cơ bản.

Về kỹ năng: Học sinh kết hợp toàn thân một cách hài hòa với các luật động một số dân tộc sau: Dân tộc Kinh, Dân tộc Tày, Dân tộc H'Mông, Dân tộc Xơ Đăng

Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Sinh viên phân biệt được tính chất, phong cách của từng dân tộc đồng thời có thái độ tôn trọng và lòng yêu nghề.

NỘI DUNG CHI TIẾT CỦA GIÁO TRÌNH

Bài 1. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC KINH (PHẦN 1)

Mục tiêu

Về kiến thức: Học sinh phân biệt được phương, hướng. 6 tư thế Tay- Chân cơ bản. Học sinh nắm được các động tác cơ bản nhất nhằm chuẩn bị tốt cho các tư thế dáng – thân – người, giải phóng từng bộ phận cơ thể. Rèn độ mềm dẻo của đầu gối, cổ chân, ngón tay, cánh tay, các bước đi cơ bản.

Về kỹ năng: Học sinh kết hợp toàn thân một cách hài hòa với các luật động dân tộc Dân tộc Kinh

Nội dung chính

A. THỂ CHÂN TAY CƠ BẢN

1. PHƯƠNG HƯỚNG

Không gian quanh người học chia thành 8 hướng (dựa trên hướng vị trí địa lý gồm: Bắc- Đông Bắc- Đông - Đông Nam- Nam -Tây Nam - Tây- Tây Bắc) theo thứ tự chiều kim đồng hồ ta sẽ có các hướng: 1,2,3,4,5,6,7,8 (hướng 1 được tính từ gương trong sàn tập)

2. 6 THỂ CHÂN- 6 THỂ TAY CƠ BẢN (*1)

2.1. 6 THỂ CHÂN CƠ BẢN

Thế 1: Hai gót chân chạm nhau, hai mũi chân cách nhau khoảng 1 bàn chân, trọng tâm ở giữa. Thế 1 thường được dùng làm thế chuẩn bị (đa số các động tác ở hướng 1 kết hợp với 2 cánh tay để xuôi bên cạnh hông)

Thế 2: Chân trái ở thế 1. Chân phải đặt trước chân trái, gót chạm vào mũi chân, trọng tâm ở chân trái

Thế 3: Chân trái ở thế 1. Gót chân phải đặt vuông góc giữa gan bàn chân. Trọng tâm ở giữa

Thế 4: Chân trái ở thế 1. Chân phải đặt nửa trước của bàn chân (được gọi là mũi chân) sau gót chân trái, gót nhấc, trọng tâm ở chân trái

Thế 5: Chân trái ở thế 1. Chân phải đặt ở phía dưới mé ngoài chân trái, cách chân trái 1 bàn chân, gót chân phải ngang với mũi chân trái, trọng tâm ở giữa

Thế 6: Chân trái ở thế 1. Chân phải đặt mũi chân cạnh mé trong bàn chân trái, trọng tâm ở chân trái

2.2. 6 THẾ TAY CƠ BẢN

Thế 1: Hai cổ tay bắt chéo nhau trước ngực, cách ngực khoảng 20 cm, khuỷu tay hơi nâng, hai bàn tay dựng Lòng bàn tay quay ra ngang (H3, H7) ^{(*)2}

Thế 2: Hai tay ngửa giờ cao ngang tầm mắt, mũi tay trái H8, mũi tay phải H2, khuỷu tay gấp thành một góc tù và thấp hơn vai

Thế 3: Hai tay giờ cao trên đầu và xé trước trán, cách nhau khoảng 5cm, mắt ngược lên có thể nhìn thấy ngón trỏ, lòng bàn tay ngửa, khung tay từ vai đến ngón thành hình bầu dục

Thế 4: Tay phải ở thế 2, bàn tay trái ở ngang hông H6^(*), khung tay như thế 3, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Thế 5: Tay phải để thế 2, tay trái sắp ngang cạnh vai, khung tay hình bầu dục, bàn tay dựng

Thế 6: Tay phải để thế 2, tay trái song song với tay phải nhưng để thấp hơn (bàn tay trái cao ngang khuỷu tay phải)

B. CÁC BƯỚC CHÂN CƠ BẢN

1. NHÚN MỀM ^{(*)3}

Nhún xuống theo phương thẳng đứng, xuống và lên mềm mại, từ từ đều đặn. Thường nhún xuống một nửa không nhấc gót.

2. NHÚN CHUYỂN TRỌNG TÂM

- 1^{(*)4} Chân phải đặt gót ở thế 2
- 2: Chân phải thấm dần bàn chân, qua trình làm lặn qua cạnh bàn chân theo mé ngón út rồi trả về mũi chân đồng thời nhún xuống, chân trái nhấc gót (thế 4)
- 3: Gối 2 chân thẳng dần, chuyển trọng tâm về sau
- 4: Chân trái hạ gót rồi nhún, chân phải nhấc mũi, trọng tâm ở chân trái

(*¹) Ở đây, các thế chân chỉ miêu tả một bên, tất nhiên còn có bên ngược lại (trừ thế 1). Cũng vậy, giáo trình này thường miêu tả, phân tích các động tác bắt đầu bằng chân phải, người học có thể suy ra cách làm phía bên kia (gọi là đối bên). Các thế 4,5 và 6 đều có đối bên. Ngoài ra còn có tay “chống nạnh “ thường được dùng khi làm các động tác không có phần tay. Nam thì chống lòng bàn tay, nữ thì chống mu bàn tay trên xương hông, hai khuỷu tay ở ngang hai bên.

(*²) H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8: Viết tắt của hướng 1,2,3,4,5,6,7,8

(*³) Nhún mềm sau đây gọi tắt là nhún

(*⁴) Các số 1,2,3,4... thường để đếm nhịp nhạc, cũng có thể đếm phách nhạc. Theo đó “Tà” bằng một nửa nhịp hoặc một nửa phách. Tất cả nhằm vào việc miêu tả, phân tích và tiếp thu động tác được dễ hiểu hơn

3. XOAY MŨI GÓT (XOAY 4 HƯỚNG)

- 1: Chân phải bước sang H7, đặt gót sát mũi chân trái, người cũng quay sang H7, chân trái nhắc gót xoay theo
- 2: Bàn chân phải thấm dần, nhún chân phải, chân trái vẫn nhắc gót(thế 4)
- 3: Chân phải thẳng gối và xoay trên gót về H5, chân trái chuyển vị trí để vẫn giữ ở thế 4, trọng tâm ở giữa
- 4: Như 2
- 5: Như 3, H3
- 6: Như 2
- 7: Như 3, H1
- 8: Như 2

4. ĐI THẾ 2 A, B, C

4.1. ĐI THẾ 2 A (ĐI THẾ 2 BẰNG)

- 1: Chân phải đặt gót ở thế 2
- 2: Bàn chân phải thấm dần, chân trái kiễng gót chân chuyển thành thế 4. Nếu đi lùi thì đặt mũi chân ở thế 4 rồi thấm dần đến nhún thế 2

4.2. ĐI THẾ 2 B (ĐI THẾ 2 KIỀNG)

- 1: Chân trái kiễng gót, chân phải nhắc lên trước chân trái
- 2: Chân phải đặt mũi chân ở thế 2, thấm dần rồi nhún mềm, chân trái nhắc gót thế 4. Khi đi lùi chú ý chân lùi và chân kiễng phải đồng thời