

UBND TỈNH LÀO CAI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÀO CAI

GIÁO TRÌNH NỘI BỘ
MÚA DÂN GIAN DÂN TỘC VIỆT NAM 4
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 (nhảy bên 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

Contents

BÀI 1. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC H'MÔNG (PHẦN 4)	7
A. PHẦN KHÈN	7
1. QUAY NHÍCH GÓT	7
2. QUAY HẮT GÓT	7
3. QUAY HÀ GIANG	8
4. ĐÁ XỆT CHÂN NGỒI CHÉO	8
5. CHỢI GÀ B	8
6. QUAY 1 CHÂN	9
7. QUAY NGỒI	9
BÀI 2. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC THÁI (PHẦN 2)	10
1. CHỢI GÀ	10
2. PHÁ MÁ HÍNH	10
3. BƯỚC VỘI	11
4. QUAY ĐÀN	12
BÀI 3. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC CAO LAN	13
A. PHẦN LAO ĐỘNG	13
1. ĐI NƯƠNG	13
2. PHÁT NƯƠNG	13
3. TRA HẠT	14
4. XÚC TẾP	14
5. MÀI DAO	15
6. ĐÁNH LỬA	16
7. CHỌC LỖ	16
B. PHẦN CHIM GÂU	16
1. CHIM VẦY CÁNH	16
2. CHIM ĐẬU	17
3. CHIM VỒN	17
4. CHIM SÀ	18
5. CHIM MỔ THÓC	18
6. CHIM DUỖI CÁNH	18
BÀI 4. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC BA NA	19
1. NHÚN THẲNG	19
2. ĐI XOA TRỎNG	20
3. SÁT COONG A, B	20
3.1. SÁT COONG A	20
3.2 SÁT COONG B	21
4. XOAN	21

5. TÔ MÁT	22
6. NHẢY NGANG KHUYNH CHÂN	23
7. NHẢY NHÍCH 1 CHÂN	23
8. ĐÁNH TRỐNG LẮC VAI	24
9. ĐỜ VE	25
10. SƠ GỜ	25
11. TỔ HỢP ĐỘNG TÁC LẮC MÔNG, UỐN NGỬA SẤP	26
11.1. Lắc mông chậm nhanh quỳ xuống	26
11.2.. Uốn sấp ngựa mài đầu	26
BÀI 5. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC COR	26
1. CÀ ĐÁU A, B	27
1.1. CÀ ĐÁU A	27
1.2. CÀ ĐÁU B	28
2. VỖ TRỐNG	28
3. ĐÁNH KÈNG	29

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

Tên môn học: Múa Dân gian dân tộc Việt Nam 4

Mã môn học: MHT11.4

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

Vị trí: Múa dân gian dân tộc Việt Nam 3 là học phần thứ hai 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.
- Tiếp tục nâng cao độ nhuần nhuyễn của sức cơ bản trong các động tác đã học (độ mềm, độ linh hoạt, sức chân, tăng tiết tấu...)
- Sự linh hoạt, sức chân ở một số động tác khỏe của nam

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 Gia Rai, Dân tộc Lô Lô

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 H'MÔNG (PHẦN 4)

Mục tiêu

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:

- Tiếp tục nâng cao độ nhuần nhuyễn của sức cơ bản trong các động tác đã học (độ mềm, độ linh hoạt, sức chân, tăng tiết tấu...)
- Sự linh hoạt, sức chân ở một số động tác khỏe của nam
- Học sinh kết hợp toàn thân một cách hài hòa với âm nhạc

Nội dung chính

A. PHẦN KHÈN

1. QUAY NHÍCH GÓT

Chuẩn bị: Chân thế 6, trái làm trụ.

- Tà: Thân trên và khèn ở thế cơ bản bên trái. Chân phải bước ra hướng 3, cách chân trái khoảng 2 bàn chân, 2 gối chùng, khèn nâng lên.
- 1: Chân phải đẩy thẳng gối và nhích gót để quay (theo chiều bên phải) khoảng $\frac{3}{4}$ vòng, đồng thời chân trái nhấc mạnh lên bên cạnh người như ở động tác “Vờn khèn”. Khèn nâng lên ngang ngực và lảo theo tạo đà quay.
- Tà: Theo đà quay, chân trái bước về, đặt và nhún ở vị trí ban đầu.
- 2: Chân phải sệt theo chụm vào thành thế 6, thân trên và khèn về thế cơ bản bên trái. Có thể xoay ngược khèn khi quay (thân khèn đi trước ống khèn). Khi chụm chân thì xoay khèn xuôi lại.

2. QUAY HÁT GÓT

- Tà: Thân trên và khèn ở thế cơ bản bên trái. Chân phải bước ra hướng 3 cách chân trái 1 bàn chân, 2 gối chùng.
- 1: Chân trái hất mạnh gót, đồng thời chân phải đẩy thẳng gối và kiễng gót quay theo chiều bên phải, gối chân trái co vuông góc và ép vào gối chân phải. Khèn nâng lên ngang ngực và lảo theo (tạo đà quay).

- 2: Chân trái đặt và nhún thế 1, khèn trở về thế cơ bản bên trái. Nếu muốn quay hất gót di chuyển thì phách tà bước ra hướng 3 cách chân trái 1 bước chân. Có thể xoay ngược khèn khi quay, khi 2 chân nhún thế 1 thì xoay khèn xuôi lại. Nếu quay nhanh liên tục thì vẫn để ngược khèn.

3. QUAY HÀ GIANG

Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau 2 bàn chân, gối chùng, trọng tâm ở giữa, thân trên nghiêng bên phải, khèn ở bên trái.

- 1: Chân phải nhảy quay về hướng 3, tiếp sần mạnh, gối vẫn chùng, trong khi đó, chân trái vừa hất mạnh mé ngoài bàn chân, vừa nâng cả khung chân lên cạnh người (như “Quay nhích gót”). Khèn hất lên ngang ngực, thân trên vẫn nghiêng bên phải.
- 2: Theo đà quay, nhảy mạnh về vị trí và thế chuẩn bị.

4. ĐÁ XỆT CHÂN NGỒI CHÉO

- Tà: Người hướng 8, chân trái nhảy mạnh lên, chân phải giờ đằng sau cao 45^0 , hơi co gối hướng 4, khèn ở bên phải, thân trên cúi hướng 8 và nghiêng bên trái.
- 1: Chân trái tiếp sần cùng lúc chân phải đá sệt mạnh cạnh chân trái, mũi chân đi trước, rồi nhảy 1 bước dài lên hướng 8, thân trên và khèn không đổi.
- 2: Chân phải tiếp sần, ngồi xuống nhanh, gối chống cao, chân trái thu nhanh về quỳ cạnh chân phải, mu bàn chân đặt trên sần, bấp chân trái đặt cạnh bàn chân phải. Khèn chuyển sang bên trái. Thân trên vẫn cúi, đầu nghiêng bên phải, nhìn xuôi hướng 2.

5. CHỌI GÀ B

- Tà: Chân phải bước lên hướng 2.
- 1: Chân phải nhảy tại chỗ, chân trái và khèn đưa lên thế có bản cao bên phải (chân cao 90^0 , khèn ngang vai), thân trên nghiêng bên trái.
- Tà: Chân trái bước lên hướng 8, chân phải và khèn đưa lên thế cơ bản bên trái, thân trên nghiêng bên phải.
- 2 tà: Chân trái nhảy tại chỗ 2 lần, chân phải đá mạnh mé ngoài bàn chân đá 2 lần về hướng 4.
- 3 tà 4: Đổi bên (với tà-2-tà).

Tà: Quay nửa vòng theo chiều bên trái để làm đôi bên từ đầu.

6. QUAY 1 CHÂN

Chân động ở thế cơ bản cao. Chân trụ vừa nhày nhỏ vừa quay nhanh, gối hơi chùng, không chuyển vị trí. Thân trên giữ thế cơ bản, không nhấp nhô, khèn cao ngang ngực.

7. QUAY NGỒI

Chuẩn bị: Ngồi kiềng 2 gót chân, 2 gối khép, đùi song song với sàn.

Hai chân vừa nhảy nhỏ vừa quay nhanh, không chuyển vị trí, không nhấp nhô. Thân trên giữ thế cơ bản, khèn cao ngang ngực.

Tailieu.vn

Bài 2. MÚA CƠ BẢN DÂN TỘC THÁI (PHẦN 2)

Mục tiêu

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:

- Tiếp tục nâng cao độ nhuần nhuyễn của sức cơ bản trong các động tác đã học (độ mềm, độ linh hoạt, sức chân, tăng tiết tấu...)
- Sự linh hoạt, sức chân ở một số động tác khỏe của nam
- Học sinh kết hợp toàn thân một cách hài hòa với âm nhạc

Nội dung chính

1. CHOI GÀ

Chuẩn bị : Người đứng H1 chân thế 1 rộng , hai gối hơi trùng xuống, tay đàn cơ bản .

- 1 tà 2: Hai gót vừa nhích vừa xoay dần về H7 nhích theo từng phách . Quá trình chuyển , người nghiêng sang trái, mắt nhìn lên cần đàn H6, người H7
- 3 tà 4: Nhích gót và xoay đổi hướng sang H3. Quá trình chuyển người hơi nghiêng sang trái
- 5 tà 6: Chân trái đưa lên H1 thành T3 rộng, người giữa H2 và H1. Dậm chân trái 2 cái thành tiếng vào nhịp mạnh, khi dậm trọng tâm hơi đổ sang chân trái. Tay đàn : Cần đàn đưa ra H1 chúc xuống hát lên 2 lần (hát lên vào phách mạnh theo chân dậm , chúc xuống vào phách nhẹ). Người nghiêng theo chân trái, mắt nhìn cần đàn
- 7 tà 8: Chân trái bước 1 bước tấn sâu xuống, trọng tâm và người đổ sang chân trái, chân phải sau gài thẳng. Cần đàn đưa thẳng theo hướng chân trái, nguyên thế đó nhảy xét 3 cái (tà 7 tà), nhịp 8 hai chân nhảy nhẹ đồng thời quay người nhanh theo chiều trái về H5, hai chân tiếp đất vào phách tà ở thế 1 rộng, đàn và người vòng theo hướng quay lật. Sau đó tay đàn về thế cơ bản, tiếp tục từ đầu. Hoàn thành công tác 8 nhịp 2/4. Tính chất động tác vui vẻ khoẻ

2. PHÁ MÁ HÍNH

Có 2 phần: