**《舞龙》课程简介**

舞龙是一种集体的健身运动，舞者必须合作无间，动作步伐灵活敏捷，表现出龙的形态威猛又富浓郁喜庆吉祥的热烈气氛。“龙珠”是龙的灵魂，像魔术家手中的“魔术棒”一样重要，千变万化，妙在瞬刻，舞者之间的动作和步伐，须听命舞珠者指示而行。所以舞龙的套路以祥瑞、威猛为主，如“龙游四海”、“祥龙献瑞”、“祥龙戏珠”、“龙腾九霄”等各种套路。早在汉代时期，舞龙的完整性就得到了完善。民间的舞龙节目有很高的技巧性，而且表演的形式也是越来越丰富。根据舞龙的节目所呈现出来，舞龙分为龙珠和龙两大部分，一般由 14—16 人组成，其中龙珠 1 人、龙身 9 人、鼓乐 4 人、比赛项目分为：规定套路、自选套路、障碍、竞速、抽签舞龙。比赛时间为 8— 9 分钟。比赛场地 20x20 米。表演的形式一般都是龙枪宝珠的形式，整体动作有“龙摆尾”、“金龙盘玉柱”等等，舞龙节目在节庆之日出现的较多，其中在大年十五元宵节的时候尤为重要，已经成为了中国庆祝大年的一种习俗。

