

The cover features several line drawings of dancers in traditional Chinese clothing. In the top left, two dancers are in dynamic poses. In the top right, two more dancers are shown. At the bottom, there are four smaller illustrations of dancers in various poses. The entire cover is framed by a large, ornate, stylized red border with swirling patterns.

中國舞蹈叢書

舞蹈基本訓練

王克偉 編



文娛出版社

中國舞蹈叢書

舞蹈基本訓練

王克敏 著



中國舞蹈出版社

中國舞蹈叢書

舞蹈基本訓練

王克偉 編

文煥出版社

正文 18,000 字 全書 20 頁 32 開本

書號 53-048 定價 2000 元

有著作權 ★ 不准翻印

舞蹈基本訓練

王克偉 編 劉路得 插圖

文娛出版社 出版發行

上海委港路72號10-12室

1953年11月第一版 · 1954年1月第二版

印數 3001 — 6000 冊

· 內 容 提 要 ·

本書原是上海市工人歌詠舞蹈推廣站學習班的舞蹈教材，經作者及廣大舞蹈幹部修正而成。內容第一部分各關節的訓練，是採用吳曉邦先生的人體自然法則（各關節的訓練）編寫而成的；第二部分步伐訓練，是集體舞中常見的幾種基本步法。通過舞蹈的基本訓練，就能正確地掌握特點和基本技術，因此這是一本學舞的入門書，也是教舞的基本教材。

目 次

前言.....	(1)
第一部份 各關節訓練.....	(3)
(一) 手的位置訓練.....	(3)
(二) 手腕訓練.....	(5)
(三) 肩的訓練.....	(8)
(四) 腰部訓練.....	(12)
(五) 下蹲.....	(16)
(六) 膝蓋訓練.....	(17)
(七) 小腿訓練.....	(19)
第二部份 步伐訓練.....	(22)
(一) 單步前進、後退.....	(22)
(二) 行軍步前進、後退.....	(23)
(三) 跑跳步.....	(24)
(四) 墊步.....	(26)
(五) 跳踏步.....	(27)
(六) 秧歌自由步.....	(27)
(七) 秧歌踢毬步.....	(28)

(八) 秧歌十字步.....	(29)
舞曲.....	(30)

目 录

(一)	秧歌十字步	(一)
(二)	秧歌十字步	(二)
(三)	秧歌十字步	(三)
(四)	秧歌十字步	(四)
(五)	秧歌十字步	(五)
(六)	秧歌十字步	(六)
(七)	秧歌十字步	(七)
(八)	秧歌十字步	(八)
(九)	秧歌十字步	(九)
(十)	秧歌十字步	(十)
(十一)	秧歌十字步	(十一)
(十二)	秧歌十字步	(十二)
(十三)	秧歌十字步	(十三)
(十四)	秧歌十字步	(十四)
(十五)	秧歌十字步	(十五)
(十六)	秧歌十字步	(十六)
(十七)	秧歌十字步	(十七)
(十八)	秧歌十字步	(十八)
(十九)	秧歌十字步	(十九)
(二十)	秧歌十字步	(二十)

前 言

在開展羣衆性的舞蹈活動當中，學校、機關和工廠的舞蹈骨幹是起了一定作用的，但由於過去沒有經過一定的身體訓練，因此當教舞蹈和學習舞蹈時，不能很正確地掌握它的特點和基本技術，甚至經過幾次傳授，同原來舞蹈竟變了樣子，所以作爲一個喜愛舞蹈的人來說，進行一些身體訓練是很必要的。

舞蹈身體訓練主要是採用了吳曉邦先生的人體自然法則（各關節的訓練），以及各集體舞蹈當中常見的幾種基本步伐組合而成的，當然，在裏面還存在很多缺點，但目前中國在舞蹈上還沒有整理出一套比較完整的、有系統的舞蹈基本訓練時，籍此作爲對一些初學舞蹈者在身體上得以幫助。在今年四月這個材料曾作爲上海市工人歌詠舞蹈推廣站學習班的舞蹈教材，在這段學教過程當中，得到了來自各區各產業基層的舞蹈幹部提供很多修正意見，現在將此材料付印成單行本，供給各工廠、學校的舞蹈組作爲學習上的材料。

由於這項工作還是第一次嘗試，當中一定有很多不完整的地方，尙待各地專業的舞蹈家們以及各工廠、學校的

舞蹈幹部，共同來充實這份材料。

編者 於一九五三年國慶前夕

第一部份 各關節訓練

(一) 手的位置訓練

有很多人在跳舞的時候，不論是集體舞或者是表演舞，兩隻手的動作不能放開，給人感覺就很不舒服，像有些人在跳集體舞的時候，多是兩隻手僵直地在腹部拍手，不習慣於胸前拍手，這主要是由於手的動作不能放鬆，因此這一節的訓練，主要是使手的動作靈活放鬆。

第一節 硬直(健康、有力)

音樂：第一曲。

預備姿勢：兩腳分開站立，兩手兩側平伸，手心向上，眼睛平視。

作法：每兩拍音樂做一次。在預備起的時候，兩手向下，頭稍低，眼睛下視，以手臂為主動往上移動，兩手經過胸前，到耳朵的兩旁(如圖1)。第一拍——兩手向左右側直下，手心向上，眼睛平視(如圖1)。

第二拍——手心向下，兩肩放鬆下垂。重複預備起的動作(如圖2)。

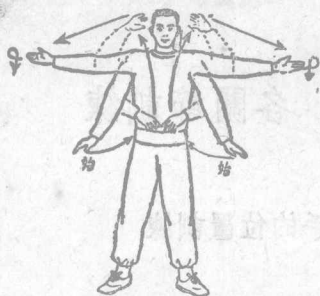


圖 1

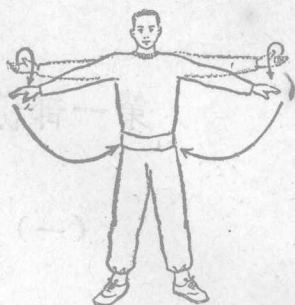


圖 2

第二節 柔軟（抒情、緩慢）

音樂：第二曲。

預備姿勢：同上。

作法：每兩拍音樂做一次。在預備起的時候，手心轉向下面，兩手移至胸前，手臂自然彎曲。

第一拍——兩手自胸前分開。

第二拍——兩手還原到預備起的動作。

這動作表現開朗、抒情的情緒。向右時，眼睛



圖 3



圖 4

看右手，全身重心移向右脚(如圖3)；向左時，眼睛看左手，全身重心移向左腳(如圖4)。

(二) 手腕訓練

這一節是訓練手腕的靈活，像蒙古舞、新疆舞應用手腕動作很多，如果這一動作熟練後，在學習這些舞蹈中手腕就不致於束縛緊張。

第一節 向外旋轉

音樂：第三曲。

預備姿勢：兩腳分開站立，兩手平伸於正前方，手心向上(如圖5)，眼睛看手。

作法：每兩拍音樂做一次。在預備起的時候，手心向裏旋轉(進行路綫如圖6、7、8)。



圖 5

第一拍——手心轉向正前面(如圖9)。

第二拍——再向裏旋轉(進行路綫如圖6、



圖 6



圖 7



圖 8



圖 9

7、8)。

第二節 向裏旋轉

音樂：第三曲。

預備姿勢：兩腳分開站立，兩手平伸於正前方，手心向下（如圖10），眼睛看手。



圖 10

作法：每兩拍音樂做一次。在預備起的時候，手心向裏旋轉（進行路線如圖11、12、13）。

第一拍——手心轉向前面（如圖14）。

第二拍——再向裏轉（進行路線如圖11、12、13）。



圖 11



圖 12



圖 13



圖 14

第三節 裏外、上下波動

音樂：第三曲。

預備姿勢：兩腳分開站立，兩手下垂。眼睛隨着手的動作上下看。

作法：(1) 裏外波動：每一拍音樂做一次。

第一個半拍——手腕向裏（如圖15）。

第二個半拍——手腕向外（如圖16）。裏外共



圖 15



圖 16



圖 17

做四次（進行路綫如圖17）。

(2) 上下波動：每一拍音樂做一次。

第一個半拍——手腕向下。

第二個半拍——手腕向上：如圖18中的手腕動作。上下共做四次（進行路綫如圖18）。

註：這裏外、上下波動的動作是連起來的。從下面到上面做裏外波動動作（如圖17），到了上面往兩旁分開後即做上下波動動作（如圖18），以八拍音樂來完成。

第四節 電 動

音 樂：第三曲。

預備姿勢：同上。



圖 18



圖 19

作法：手腕放鬆抖動（如麻電狀），每二拍在胸前繞一圈，重拍由下向上拉起（進行路線如圖19）。

（三） 肩的訓練

這一節是訓練肩部，在練習時，手臂、手腕等一定要放鬆（手臂自然下垂，手指放開）。

第一節 向 上

音樂：第四曲。

預備姿勢：兩腳分開站立，兩手放鬆下垂，眼睛平視。

作法：（1）右、左肩向上：每四拍音樂做一次。

第一拍——右肩向上（如圖20）。

第二拍——還原。

第三拍——左肩向上（如圖21）。

第四拍——還原。



圖 20



圖 21



圖 22

(2) 右、左肩交替上下：每兩拍音樂做一次，動作和(1)相同，就是在速度上加快一倍。

第一拍——右肩向上，同時左肩向下。

第二拍——左肩向上，同時右肩向下。

(3) 兩肩同時上下：每一拍音樂做兩次，主要是肩動，注意手臂手腕要放鬆（如圖22）。

第二節 向 前

音 樂：第四曲。



圖 23



圖 24



圖 25

預備姿勢：同上。

作 法：(1) 右、左肩向前：每四拍音樂做一次。在預備起的時候，右肩自後繞至前面（如圖23）。

第一拍——右肩放鬆下垂。

第二拍——右肩不動，左肩自後繞向前面（如圖24）。

第三拍——左肩放鬆下垂。

第四拍——左肩不動，右肩自後繞向前面。

(2) 右、左肩交替向前：每兩拍音樂做一次，動作和(1)相同，就是在速度上加快一倍。在預備起的時候，右肩自後繞向前面。

第一拍——右肩下垂，同時左肩自後繞向前面。

第二拍——左肩下垂，同時右肩自後繞向前面。

(3) 兩肩一齊向前：每兩拍音樂做一次。在預備起的時候，兩肩同時自後面繞向前面（如圖25）。

第一拍——兩肩同時下垂。

第二拍——兩肩再自後面繞向前面（注意：當兩肩同時向前時，頭頸應該往裏縮，這樣才能保持平衡）。

第三節 向 後

音 樂：第四曲。

預備姿勢：同上。