

現代青年舞

[蘇聯]勒·波加特柯娃記錄

許快雪譯



上海文化出版社

現代青年舞

（附贈 舞譜）
（附贈 舞譜）



（附贈 舞譜）

現代青年舞

〔蘇聯〕勒·波加特柯娃 記錄

許 快 雪 譯

上海文化出版社

內 容 提 要

本書選譯了十二個蘇聯的現代青年舞，都是根據蘇聯幾個民族的民間舞的動作編成的，有着簡鍊、輕鬆、優美、易學等特點。對舞蹈動作的說明和圖解都很清楚，書後並附有青年舞的基本知識和十三個舞曲。

現 代 青 年 舞

[蘇聯]勒·波加特柯娃 記錄

許 快 雪 譯

*

上海文化出版社出版

上海衡山路五八弄二號

上海市書刊出版業營業許可證出〇七八號

陞記印刷廠印刷 上海圖書發行公司發行

*

書號：0199

開本：787×1092 紙 1/32 印張：3—2/16 字數：60,000

一九五六年一月第一版 一九五六年一月第一次印刷

印數：00,001—16,000

定價：(6) 二角九分

我們青年是愛好舞蹈的。

假日裏，在俱樂部舉行的晚會上、在郊遊時、在文化公園中，男女青年們跳跳“俄羅斯青年舞”、“摩爾達維亞青年舞”，或其他以民間舞的優秀動作爲基礎的純樸、優美、活潑的舞蹈，是很有趣味的。

在這本書裏，我們所提供的材料，都是一些非常通俗的舞蹈。

目 次

俄羅斯青年舞（一）	1
俄羅斯青年舞（二）	7
烏克蘭青年舞	12
白俄羅斯青年舞	19
巴什基里亞青年舞	24
阿塞拜疆青年舞	28
摩爾達維亞青年舞	35
立陶宛青年舞	43
愛沙尼亞青年舞	48
波蘭青年舞	52
溫蓋爾卡	54
卡特爾	57
青年舞的基本知識	61
(1) 舞蹈動作的練習法	64
甲、腿部練習	
乙、臂部練習	
丙、軀體練習	
丁、頭部練習	
戊、臂部、腿部和軀體的聯合練習	
(2) 怎樣邀請舞伴	77
舞曲	78

俄羅斯青年舞 (一)

〔波良卡〕

這個青年舞“波良卡”是由俄羅斯民間舞的基本動作所編成的。本舞共分三段，用民間音樂伴奏。第一段奏十六小節，第二段奏八小節，第三段也奏八小節，整個舞蹈共奏三十二小節。音樂的節拍為 2/4，用中等的快速度進行。

俄羅斯青年舞要跳得活潑而富於熱情。

開始時，舞蹈者一對對地站成一個圓圈，女伴在右，男伴在左，面對時針倒退的方向（圖 1）。

預備姿勢：女伴左手搭在男伴右肩上，右手叉在自己的腰部；男伴右手摟住女伴腰部，左手叉腰。大家都站成腳的第三種部位（見第 62 頁的說明），右腳在前（圖 2）。

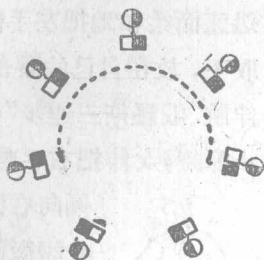


圖 1



圖 2

跳 法 ●

四小節前奏曲奏畢，就開始舞蹈。

第 一 段

奏第1——16小節音樂

第1——4小節：男女伴都用右脚開始跳“俄羅斯三連步”(動作一)，沿圓圈向前行進。

第5——8小節：男伴站停，右手也叉到自己的腰部，在原地作“動作二”，並看着女伴。女伴迅速而柔和地把左手從男伴的肩上取下，放在自己的腰部，隨即繞着男伴跳“俄羅斯三連步”(圖3)。在第5小節時，女伴把右手向前伸出(稍微



圖 3



圖 4

偏向右側)，掌心向上，身體微微右傾，眼睛看着右手(圖3)；在第6小節時，女伴把右手手心從容地翻向下面，並柔軟地向左臂的肘部移去，頭向左轉(圖4)；在第7——8小節時，女伴的右手重複做第5——6小節的動作；到第8小節結束時，女伴回到原位；男女伴站停，恢復預

● 這裏是說明一對舞伴的跳法，其他各對的跳法跟這一對完全一樣。插圖中的圓形表示女伴，長方形表示男伴，白的一半是面向，黑的一半是背向。步法附在跳法後面。

備姿勢(圖 2)。

第 9——16 小節：重複上述八小節的動作。

第 二 段

奏第 1——8 小節音樂

第 1——4 小節：重複第一段第 1——4 小節的動作。

第 5——8 小節：男女伴保持圖 2 的姿勢，用“俄羅斯三連步”向左旋轉：男伴在原地旋轉，女伴繞着男伴行進(圖 5)。

到第 8 小節結束時，兩人面對面立定，男伴背向圓圈中央(圖 6)。女伴的左手和男伴的右手都叉在自己的腰部。



圖 5

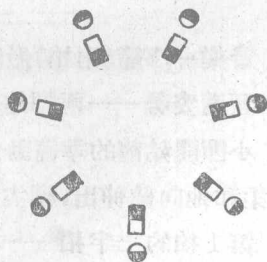


圖 6

第 三 段

奏第 9——16 小節音樂

第 9 ——12 小節：大家用右腳開始作“動作三”。

第 13 ——16 小節：男女伴一邊跳“俄羅斯三連步”，一邊在原地向右旋轉(見圖 7 的虛線)。這時，男伴的左手叉腰，



圖 7

右手摟住女伴的腰部；女伴的左手提裙，右手搭在男伴的左肩上；兩人的上體微微後傾（圖 7）。到第 16 小節結束時，大家立定，恢復預備姿勢（圖 2）。

然後，音樂繼續演奏，舞蹈從頭開始。

步 法

動作一

〔俄羅斯三連步〕

音樂一小節（兩拍）做完這個動作。

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，右腳在前。

小節開始前的準備動作——左腿稍微蹲下，右腳稍微離地，柔和地向前伸出，腳尖向下。

第 1 拍的上半拍——右腳向前跨一步。

第 1 拍的下半拍——左腳向前跨一步。

第 2 拍的上半拍——右腳再向前跨一步，右膝微屈。

第 2 拍的下半拍——左腳稍微離地向前移出。

接着由左腳開始做同樣動作（從第 1 拍起），然後再由右腳起步，依次進行。

舞蹈者一邊做這個動作，一邊向前行進。

在第二段舞蹈中，男女伴做這個動作在原地旋轉時，男伴

的腳並不向前跨出，而是在原地踏步。

動作二

音樂一小節(兩拍)做完這個動作。

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，右腳在前，兩手叉腰。

小節開始前的準備動作——左腿稍微蹲下，右膝微屈，右腳稍稍離地，右肩略下垂。

第1拍的上半拍——右腳輕輕擊地，兩膝挺直，右肩稍稍聳起(恢復預備姿勢)。

第1拍的下半拍和第2拍的上半拍——休止(保持預備姿勢)。

第2拍的下半拍——和小節開始前的準備動作一樣。

然後從第1拍開始重複整個動作。

動作三

〔巴斯克步〕●

音樂兩小節(每小節兩拍)做完這個動作。

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，右腳在前，兩手叉腰。

小節開始前的準備動作——右腳離地，向右伸出。

第1小節：第1拍的上半拍——右腳向右跨一小步，右膝稍微彎屈。上體向右轉(左肩向前)，並稍微向左傾斜，頭向

● 這個動作的音譯是“巴——迪——巴斯克”。

左轉，視線向前。左脚離地，向前移動，經過腳的第一種部位移到第四種部位爲止(腳尖向下)。

第 1 拍的下半拍——左腳踏下(在右脚前面)。右脚稍稍離地。

第 2 拍的上半拍——右膝伸直，右腳踏下(兩腳站成第三種部位，左脚在前)。

第 2 拍的下半拍——左脚離地，稍微向前移動，然後移到左側。

第 2 小節：第 1 拍的上半拍——左脚向左跨一小步，左膝稍微彎屈。上體向左轉(右肩向前)，並略向右傾斜，頭向右轉，視線向前。右脚離地，向前移動，經過腳的第一種部位移到第四種部位爲止(腳尖向下)。

第 1 拍的下半拍——右腳踏下(踏在左脚前面)，左脚稍稍離地。

第 2 拍的上半拍——左膝伸直，左腳踏下(兩腳成第三種部位，右脚在前)。

第 2 拍的下半拍——右脚稍微離地。

以後，動作從頭做起。

附註：這個動作，在第 1 拍的上半拍時，也可以輕輕地跳一下。

斯·邱季諾夫 編舞

(蘇聯國立阿卡捷米大劇院演員)

勒·波加特柯娃 記錄

俄羅斯青年舞(二)

〔列契尼卡〕

這個青年舞“列契尼卡”是由俄羅斯民間舞的基本動作所編成的。它用俄羅斯民歌“我去跳列契尼卡”的曲調伴奏。整個舞蹈共分兩段，每段奏八小節音樂，共奏十六小節。音樂的節拍為2/4，速度適中。本舞要跳得又活潑又流暢。

男女青年們一對對地站成一個圓圈，女伴在右，男伴在左，面對時針倒退的方向。

預備姿勢：女伴兩手叉腰。男伴左手叉腰，右手摟住女伴的腰部。大家站成腳的第三種部位，男伴左脚在前，女伴右脚在前(圖1)。



圖 1

跳 法

奏了四小節前奏曲以後，開始舞蹈。

第 一 段

奏第1——8小節音樂

第1——4小節：女伴右脚起步，男伴左脚起步，作俄羅斯變換步(動作一)，向時針倒退的方向沿着圓圈行進。男伴微微轉向女伴。大家要走得柔和而從容。

第5——6小節：男伴的右手牽着女伴的左手向前伸出。大家走三步普通舞步沿圓圈繼續前進（男伴左腳起步，女伴右腳起步，每拍走一步）。到第6小節第2拍時，女伴左腳向前表演動作二，男伴也做這個動作，不過是右腳向前的（圖2）。

第7——8小節：女伴左腳起步，男伴右腳起步走三步普通步：第一步向前走；走第二步時，兩人分手旋轉，女伴向右旋轉，男伴向左旋轉（圖3）；走第三步時，大家繼續旋轉。到第8小節最後一拍時，兩人旋轉結束，面對面站停（男伴背向圓



圖 2



圖 3

圈中央)，兩腳站成第三種部位（女伴右腳在前，男伴左腳在前）。女伴右手搭在男伴的左肩上，左手叉腰或提裙；男伴右手摟住女伴腰部，左手叉腰。兩人的上體微微後傾（圖4）。



圖 4

第 二 段

奏第9——16小節音樂

第9小節：女伴右脚開始、男伴左脚開始作“跛步”（動作三），向時針倒退的方向沿着圓圈行進，頭和身體也朝那個方向微微傾斜。

第10小節：第1拍時，女伴用右脚、男伴用左脚仍舊朝那個方向跨一步（普通步）。在第2拍時，女伴伸直身體，並用左脚輕輕擊地（踏在右脚後面成第三種部位）；同時，男伴也伸直身體，用右脚輕輕擊地（踏在左脚後面成第三種部位）。

第11——12小節：重複第9——10小節的動作，不過在第12小節的第2拍時，不做擊地動作，而改做動作二——女伴用左脚做，男伴用右脚做（圖5）。



圖 5

第13——16小節：男女伴保持圖5的姿勢，作“俄羅斯變換步”（女伴左脚起步，男伴右脚起步），同時向右旋轉（圖5）。第16小節結束時，大家站停，恢復預備姿勢（圖1）。然後，音樂繼續演奏，舞蹈從頭開始。

步 法

動作一

〔俄羅斯變換步〕

音樂一小節（兩拍）做完這個動作。

（甲） 右脚起步的動作：

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，右腳在前。

第1拍的上半拍——右腳向前走一步。

第1拍的下半拍——左腳向前走一步。

第2拍的上半拍——右腳再向前走一步。

第2拍的下半拍——休止。

然後，動作從頭開始，但改由左腳起步。

(乙) 左腳起步的動作：

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，左腳在前。

左腳起步的動作，第一步必須由左腳做，然後右腳跨一步，再用左腳跨一步。

然後，動作再從頭開始，不過由右腳起步。

動作二

〔擦 步〕

這個動作要做得自然而穩重。音樂半小節做一次動作，即一拍完成。它好像是主要動作前的附加動作似的。



圖 6

用左腳做的動作：

動作開始前，左腳在右腳的後面（圖6）。

準備動作——左腳稍微離地。

第1拍——用左腳墊（腳掌的前半部）沿地前滑，接着稍微離地。

這個動作也可以用右腳做。

動作三

〔跛 步〕

音樂半小節(一拍)完成這個動作。

(甲) 右腳起步的動作：

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，右腳在前。

準備動作——右腿從容地向右伸出。

第1拍的上半拍——右腳向右踏下，右膝微屈；同時左腳離地，從容地向右腳移動。

第1拍的下半拍——左腳踏在右腳後面成第三種部位，左腳尖低低踮起。

然後動作從頭開始。做這個動作時，舞蹈者向右行進，上體向右微微傾斜。

(乙) 左腳起步的動作：

預備姿勢——兩腳站成第三種部位，左腳在前。

左腳起步的動作是：左腳向左跨一步，右腳尖低踮，在左腳後面上體微微左傾。

弗·菇科夫合編
斯·菇科夫
勒·波加特柯娃記錄