

○ 现代舞

舞

中老年

● 名誉主编：马千里

● 主 编：芮淑敏

蹈

● 华尔兹

● 各民族民间舞

● 勃罗斯

● 剑舞
● 秧歌
● 探戈
● 伦巴

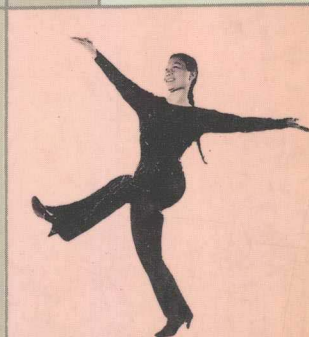
● 芭蕾舞



● 古典舞



● 吉特巴



安徽省中老年舞蹈委员会 编写
安徽文艺出版社

中老年舞蹈

安徽省中老年舞蹈委员会编写

名誉主编:马千里

顾问:郑也 刘景龙 董振亚 吴英鹏

主编:芮淑敏

编委会:褚昌亚 段均奇 张白萍 顾晓苏

武娴忠 张丽玲 靳怀纲 范纯禄

插图:黄启福

安徽文艺出版社

本书配有录音录像带,由安徽省出版总社音像中心出版发行。

中老年舞蹈

马千里 芮淑敏 主编

责任编辑:李国平

出版:安徽文艺出版社(合肥金寨路 381 号)

邮政编码:230063

发行:安徽省新华书店

印刷:安徽省新华印刷厂

开本:787×1092 1/16

印张:6.5

字数:120,000

版次:1994 年 5 月第 1 版 1995 年 9 月第 2 次印刷

印数:6001—10,000

标准书号:ISBN—5396—1158—8/J·63

定价:7.80 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

目 录

啊,中老年舞蹈! (代序)	1
中老年集体舞	5
中老年集体舞基本知识	5
身体的基本方位	5
常用名称术语	5
手的基本形态	6
手臂的位置与姿态	7
手臂动作	8
脚的基本形态	9
脚的基本位置	9
步 伐	10
古典健身舞	11
现代健身舞	15
健身芭蕾	17
剑 舞	21
秧 歌	25
西藏舞	28
新疆舞	31
蒙古舞	34
朝鲜舞	38
傣族舞	41
花鼓灯	46
高山族舞	49
交谊舞	52
交谊舞基本知识	52
握抱姿势	53
四大技巧	54
带引与跟随	55
舞程线、方向、角度	56
启蒙舞蹈——勃罗斯	57
交谊舞之后——华尔兹	68
爱之舞——伦巴	78
新舞厅舞——吉特巴	82
交谊舞之王——探戈(集体舞)	84

附 录	94
国际标准交谊舞	94
舞蹈与音乐	94
舞蹈与健美	95
舞蹈与择偶	96
舞会服饰与礼仪	97
编 后	98

啊,中老年舞蹈! (代序)

马千里 芮淑敏

当代中国的一大奇观

晨曦初露,朝阳半吐,神州大地,气象万千。

从黄浦江边到大雁塔下,从松花江畔到五羊城里,从石头城中到西子湖滨,从首都北京到中国各地的任何一座城市,成群结队的中老年人在公园,在街头,在广场,在一切可以舒展筋骨的地方,同时翩翩起舞。挥扇,舞剑,打拳,练迪斯科,跳交谊舞,扭大秧歌……各种各样的套路,各种各样的风格,各种各样的节奏,简单而又丰富,熟悉而又陌生,传统而又现代,洋溢着青春的气息,迸发出生命的活力,一座座沉睡的城市在舞蹈中苏醒,在舞蹈中迎接灿烂的黎明,啊,好一幅壮观的神州晨练图!

夜幕降临,万家灯火。古城西安,沿长方形的秦城墙外,护城河畔,原来黑漆漆的夜晚被彩灯和舞蹈闹腾开了。数不清的中老年人,晚饭后直奔这里的各露天舞场,形成了颇具浪漫色彩的“环城老人跳”。他们一对对、一群群,悠闲地漫步于音乐声中,进两步,退一步,左转弯儿,右转弯儿,尽管舞蹈的节奏不快,变化不多,难度不大,但那发自内心的美的旋律,即使浅唱低吟,也感人肺腑,令人陶醉……

这蓬勃壮阔又优美闲适,风靡全国又近在身边的独特文化活动,人们约定俗成地称之为“中老年舞蹈”。

蓬勃兴起的缘由

华夏大地上的中老年人,以舞蹈为内核,

形成了一种崭新的群体模式。

我国最大的城市上海,原沪江大学和圣约翰大学的校友四百多人,聚集在上海展览馆大厅里,以总年龄一万七千岁为题,举办了独树一帜的“万岁老人舞会”;秧歌城沈阳,平均年龄 60 岁的 60 位老人,组成老年秧歌团,自费乘火车,坐汽车,长途跋涉 47 小时到延安,为了什么?为了在秧歌盛会上表演一场秧歌舞!无需行政命令、国家拨款,也无需申请编制、任命干部,各种各样的中老年舞蹈组织应运而生。安徽省成立的全国首家省级中老年舞蹈委员会,领导机构中,有省人大副主任,省政协副主席,省直机关三十多位厅长。在该委员会举办的第一期领导层交谊舞培训班上,报名的副省级、厅局级干部超过 110 人!舞蹈,从小小的舞台走进了中老年人的世界,生机勃勃,方兴未艾。这崭新的文化现象,令人振奋,给人启迪,耐人寻味……

七十年代以来,我国人口老龄化速度加快,据统计,老年人口在人口总数中的比例,已在一九〇〇年的 4% 上升到一九九一年的 8.47%,预计到二〇〇〇年,将达至 10.8%,我国将进入老龄国家。大多数从工作岗位上退下来的老年人,与经历坎坷又继往开来的中年人相聚在一起,形成了特殊的中老年群体。他们寻求健康长寿的途径,渴望参加轻松愉快的文化活动。通俗舞蹈恰恰满足了中老年群体这两方面的精神要求,这是中老年舞蹈蓬勃兴起的原因之一。

改革开放,使中国人的生存观念发生了深刻的变化,苦行僧式的生活方式逐渐被人们摒弃,中老年人记忆犹新的“阶级斗争年年抓”的严酷生活已成为历史。随着社会的转

型，他们的心态也产生了比青年人更深刻的变化。追求美的享受，但又不满足于单纯的观赏，渴望在艺术参与中塑造新的自我，是当代中老年人比较普遍的审美追求。舞蹈，这“唯一的由我们自己充当材料构成的一门艺术”（拉赫尔·瓦恩哈根语），最便于人们参与。几年前，一位记者曾问起老年时装舞蹈队的一位表演者，为什么花那么大的开销做时装，回答是：“越老越爱玩，只要玩得开心！”“玩得开心”代表了很多中老年人的愿望。他们正是在手舞足蹈，追求美的运动中，既获得了青春常在的感受，又领略了参与其中的快感。这大概是中老年舞蹈蓬勃兴起的原因之二。

新的时代，不仅充满活力，而且充满竞争。快节奏和高强度的生存方式，已逐步替代了“大锅饭”时代的悠哉游哉。商品大潮的强劲冲击，使中国人的自我开拓意识猛然上升，人际关系却出现了新的变化。人们渴望人与人之间的一片真情。中老年舞蹈以艺术语言作为媒介，把众多的中老年人吸引到一起，跳舞，交谈，结友，缓解人际间的隔阂与误会，使这一群体文化的投入者体验到彼此间的友善和温馨。这是中老年舞蹈蓬勃兴起的又一原因吧！

多功能的魅力

中老年舞蹈在华夏大地上出现，自有其独特的社会基础和具体的文化背景。中老年舞蹈在全国范围内的普及与发展，则由于多种功能融汇其中，使之永葆诱人的魅力。

中老年舞蹈具有娱乐功能。人生在世，需要劳动创造，也需要娱怀取乐。著名皖籍美学家朱光潜先生说过：“我坚信情感比理智更重要，要洗刷人心并非几句道德家言所可了解，一定要从‘怡情养性’做起，一定要于饱食暖衣，高官厚禄等等之外，别有较高

尚，较纯洁的企求。”中老年人带着各自不同的经历走到一起，在手之舞之，足之蹈之中释放情感，回味青春，在人体有节律的运动中，传导生命情调，扩散生命光华，从而进入一种自得其乐的欢悦意境，这不能不说是一种“较高尚，较纯洁”，使生活充满情趣的大众娱乐方式。一位中年科技人员参加了这一活动后，曾情不自禁地用诗句表达自己的感受——

听乐曲在耳边回响，
任舞步在脚下飞扬，
我终于踏进了舞场，
心中有说不出的欢畅！
别说我身材不修长，
别笑我舞姿不漂亮，
抛开世俗的眼光，
我已经不再怯场。
往日，我活得有点窝窝囊囊，
今天，我感到生活如此芬芳！

中老年舞蹈具有健身功能。尽人皆知，生命在于运动，舞蹈则是将心灵和身体溶为一体的运动。中老年人跳舞，举手投足，除了寻找艺术的美感，还有一个直接目的：为健康长寿进行体育锻炼。新的体育观已把舞蹈作为体育的内容之一而加以重视。中老年舞蹈将艺术的神韵溶入连续而有节奏的运动之中，更增加了这种锻炼的形式美。不论你的年龄有多大，体态多丰满，只要持之以恒地跳起来，身体的各个部位便可得到充分的活动，有效地改进你的体质和体形，从而达到健康的目的。

在中国历史上，舞蹈健身有悠久的传统，汉代傅毅在他写的《舞赋》中就曾说过舞蹈是“娱神遗老，永年之术”。和他同时代的华佗的《五禽戏》中的“戏”，也有很多舞蹈的成分。

近年来，世界卫生组织提出了健康新概念：一个人的健康不仅包括身体的健康，还应当包括心理上的健康。据说，人类疾病中，因身心失调的占 50—80%，相反，“笑一笑，十

年少”，健康长寿很大程度上取决于精神上的和谐。德国哲学家尼采在表述自己坚持的“生活的艺术就是舞蹈”的观点时，曾认为：舞蹈者在一百把德摩克利斯的利剑的阴影中跳舞，仍可以达到节律自由和心灵的和谐境地……可见，舞蹈可以积极有效的排除和转移不好的情绪，使人的身心处于最佳状态，舞蹈的这种健身功能，国外有人称之为“舞蹈疗法”。

中老年舞蹈具有社交功能。社交功能与生俱来地伴随着舞蹈。从原始人类击掌、顿足、手之舞之、足之蹈之开始，舞蹈已成为人类彼此交流的媒介之一。现代舞专家杰丽·拜沃特·科克兰也指出：“现代舞似乎更偏重一种观点……舞蹈不是为了表演而是为了交流。”可以说，舞蹈是一种人与人之间交流的艺术形式。特别是中老年人都很喜爱的交谊舞，因其突出的社交功能而被戏称为“世界语”。不同身份，不同职业的中老年人学它都会各有所得：离退休老同志学它，是为了交流感情，丰富生活；领导层的干部学它，是为了工作应酬与社交活动；专家学者们学它，是为了培养优雅的气质和生活情趣，……在当代开放的生活舞台上，舞蹈已日益成为一门社交文化。

鲜明独特的个性

由于中华民族的祖先早已对舞蹈下了“手之舞之，足之蹈之”的定义，因此，对中老年舞蹈可以作比较宽泛的理解：交谊舞，健美操，时装舞，迪斯科，以民族民间舞蹈风格为基调的集体舞，融入太极拳、吸收气功的多种活动样式。凡是中老年人参加的手舞足蹈的文娱活动，几乎都可以纳入中老年舞蹈的范畴，因而，中老年舞蹈虽然浅近通俗，却也呈现出丰富生动的多样性。

从心理学角度看，中老年人，尤其是老年

人不愿孤独，不甘寂寞，“寻群”倾向强烈，与年轻人卿卿我我，成双成对寻找宁静形成鲜明对比，他们喜欢热闹，宁愿放弃小屋里精彩的电视节目而到自己的群体中跳出一身汗。舞蹈大师吴晓邦先生在论述通俗舞蹈时说过：“在共同的音乐，共同的节奏中大家一同载歌载舞，这样一种交往活动最有利于每个人产生这样的体验——从最直接的生命感觉中超然个人的局限，与集体，与周围的世界融为一体，仿佛有一种共同的力量把大家联系起来，组织起来。”中老年人正是在这样的体验中，享受着群体的欢乐和生活的幸福。舞蹈本身所具有的凝聚力与中老年人特殊的心理需求契合，形成了中老年舞蹈特有的群体性。

和各类通俗舞蹈一样，中老年舞蹈由于参与对象的年龄特征，更加简洁通俗，便于掌握，易于流行。除了交谊舞有自己的规范，时装舞有自己的特点外，中老年集体舞多为前后左右进退步伐，节奏较规整，似乎介于“舞”与“操”之间。又有点儿像专业舞蹈训练中简单的动作组合，只不过组合在课堂上只具有训练价值，而进入中老年舞蹈的天地，就成为具有独立品格的文化活动的新样式了。在普及的基础上提高，中老年舞蹈也会沿着自身的规律向前发展，但决不会超越中老年群体的文化心理和接受能力。它所以能够吸引最大数量的中老年人到自己的群体中来，就在于它的普及性。

舞蹈，作为最古老的一门艺术，最初它就是全民参加的共同活动。只是随着历史的发展，分工日益致细，才产生了专门的舞蹈家和由他们从事的专业舞蹈。漫长的历史使人们对于这种分工形成了惯性文化心理，有人把舞蹈当成水中的月亮，可望而不可及，也有人把它当作华丽的摆设，只能取悦于人的感官……时至今日，富有感召力的时代呼唤着舞

蹈的回归,舞蹈重又遇到了众多的知音。今日的舞蹈,已不单是专业舞蹈家在舞台上的表演与角逐了。它已融汇在我们的生活中,属于每一位中老年人,属于全社会。千千万万中老年舞蹈爱好者与专业舞蹈家相比,后者的人数远不及前者的千万分之一,舞蹈最深厚的源泉就在众多的舞迷之中,在中老年舞蹈爱

好者之中,正是他们,用自己手舞足蹈的优美旋律,用自己顽强的生命的搏动,谱写了一曲中老年人的生命之歌!

愿街头巷尾,公园绿地,舞蹈常在!

祝中老年朋友在舞蹈中收获欢乐,健康,友谊!

中老年集体舞

集体舞分两种。一种是通俗舞蹈,指表现比较自由,动作比较简单,在人民群众中广泛流行的舞蹈,这种舞蹈主要是群众用来自娱和社交的。世界各民族、各地区都拥有表现自己精神特质和民俗风情的群众性集体舞。另一种是艺术舞蹈,指舞台舞蹈在表演过程中多数人跳的一种群舞,这种舞蹈经过专业舞蹈家的加工、提炼与综合艺术处理,善于表现统一的思想感情,构成多种多样的队形和画面,以突出艺术形象,烘托舞台气氛。

中老年集体舞是指中老年群体喜欢的通俗舞蹈。中老年人自由组合,在城市的公园、广场,在各种中老年人活动中心,手舞足蹈,即称为中老年集体舞。主要用以娱乐和健身,因而也被称为健身舞。这是我国改革开放以来出现的群众文化活动的形式。

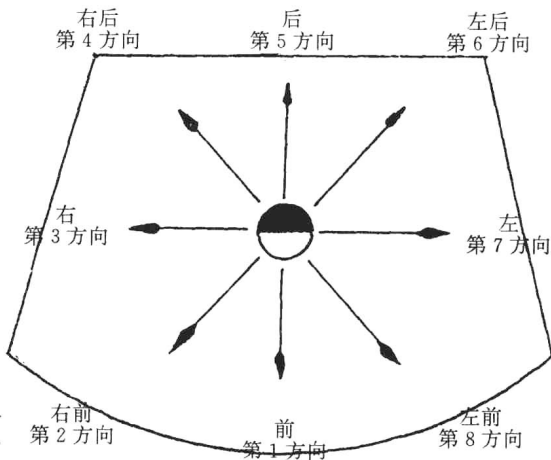
编写中老年集体舞,是以中老年人的审美心理和身体条件为前提,以各种舞蹈的风格特色为基调,选择适当的音乐,综合编创而成。既注意到它的通俗性,也注意它的风格多样化和动作规范性。

为便于中老年朋友学习,书中对各舞蹈均以乐曲的小节数或八拍数为单位对动作顺序作文字说明,并配以图例。在练习和表演时希望避免停顿与中断,力求流畅、连贯,保持舞蹈的完整和谐,并以饱满的激情,体现九十年代中老年人的精神风貌。

中老年集体舞基本知识

身体的基本方位

中老年人学习跳舞,首先要有明确的方向概念。身体的方位,一般以舞者自身为中心点,每向右转 45 度为一个方向,分前、后、左、右及左前、右前、左后、右后(四角)八个方向,见下图,中心小圆圈为舞者,白色为面,黑色为背。



常用名称术语

舞蹈

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们思想感情和反映社会生活的一种艺术形式。它的基本要素是动作姿态、节奏和感情。舞蹈起源于劳动。它与诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。世界上许多民族都有各具风格的舞蹈,其中民间舞蹈占重要地位。作为社会意识形态,舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美追求。

舞蹈动作

舞蹈动作是指经过提炼和美化,有节奏、有规律的人体动作,是舞蹈艺术的主要表现手段,它大多来自劳动生活,并同民族的风俗习惯、自然条件、审美观念和传统艺术等有联系。

舞蹈组合

舞蹈组合是指两个以上的舞蹈动作被组织联合在一起,形成一组新的动作称为组合。它是用来达到某种训练目的,或是为了表现一段舞蹈内容的手段。

舞蹈语汇

舞蹈语汇是指把若干不同的舞蹈动作汇集起来,为表达舞蹈作品的主题内容服务,是一切舞蹈语言的总称。

韵律

韵律是指在舞蹈动作中,人体运动的自然规律造成欲左先右、欲纵先收,以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证的规律。

韵律在舞蹈中有着重要地位,是较难掌握的一种动作因素。

造型

造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一,在舞蹈中人们将雕塑性强的动作姿态称为“造型”。

亮相

亮相是戏曲表演中的一种程式动作。舞蹈表演中,在一个短促的停顿中所做的姿态也称“亮相”。

主力腿

主力腿又称重心腿,是指动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的一条腿,它与动力腿的配合,对身体平衡以及动作、姿态的优美有重要作用。

动力腿

动力腿是与主力腿相对而言,非重心支撑的一条腿,可做各种屈伸、摆动等动作。

起泛儿

起泛儿是舞蹈俗语,指动作前的准备姿

势,技巧前的准备过程,都称“起泛儿”,也叫“起势”。

手的基本形态

兰花掌



中国古典舞女性常用的手式。四指伸直,略为分开,中指用力往下压,拇指向中指靠拢,保持约一指的空隙,不要紧贴,食指伸开并微微向上翘起。

虎口掌



中国古典舞男性常用的手式。四指伸直,略为分开,虎口张大,大拇指内侧向手心靠拢,使掌心形成一个自然沟,手臂的力量要贯穿至五个手指头。

女形指



又称单指。拇指尖与中指指尖相贴,食指挺起微向上翘,小指微抬或平指。

男形指



又称剑指。食指和中指并紧、伸直,大拇

指与无名指尖在掌心前相贴，小指靠紧无名指，或弯或直。

女形拳



拇指与食指、中指捏在一起，无名指与小指微屈。

男形拳



四指并拢握拳，拇指贴于食指上，微扣腕。

手臂的位置与姿态

山膀位



一臂弧形，侧平抬起，掌心向下或向外，开度与胸平，小臂微向里弯，腕微扣，手指微向上翘，称单山膀。另一臂也于山膀位，称双山膀。

按掌位

一臂屈肘，掌心向下，按在胸前，距胸约15厘米，从肩到手形成一个斜坡式弧线。

托掌位

一臂弧形举在头前上方，掌心向上，指尖向里，称单托掌。另一臂也于托掌位，称双托掌，做托掌位，避免耸肩或手臂太直。



托按掌

一臂托掌位，一臂按掌位。



提襟

手握拳(虚拳、实拳均可)，提于胯旁，拳眼与胯相平，肘架起，手臂保持弧线，手腕略翘。



顺风旗
一臂
单山膀位，
一臂做托
掌的姿
态。



大射雁



一般指在
双脚大踏步
(见《脚的基本
位置》《踏步》)
的位置上，后
脚上吸，上身
前倾并向外拧
身，眼看斜上
方的姿态。双
臂可以是山膀
按掌。也可以

是顺风旗或其他姿态，手形可以是剑指、兰花
掌或虎口掌。

姿态斜腰

做法举例：面对7方向，右腿(动力腿)顺
着主力腿脚尖方向，直腿绷脚擦出，脚尖点

地，同时左脚
(主力腿)半
蹲，右手经下
方撩起，停于
右山膀位，在
撩手同时上身
向后平躺，
收腹肌，胯以
上身体尽力
向右拧，使
手、上身和动
力腿成一斜
线，重心始终
在主力腿上，
头转向伸手
的方向，左臂可做托掌或按掌等姿态。



手臂动作



撩掌

手心向下，
以手腕带动手
臂，从身旁向上
撩起，至头上
方。



摊掌

手由胸前从里向外翻掌，向前或向斜前摊出。

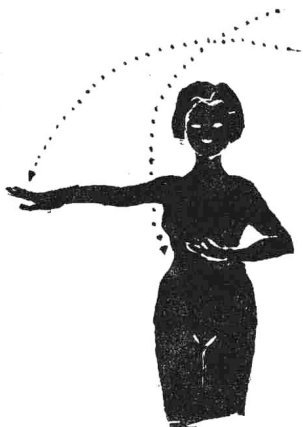
端掌



手由旁经下端起到胸前的动作，即按掌位手心向上。

晃手

双手距离保持与肩一样宽，手心向外，双臂伸长。贴着身体自左、上、右、下晃一圈或反方向晃一圈，称双晃手，单臂按此方法晃动，称单晃手。由下向上晃时，用手腕向



上拎；由上向下晃时要压腕。用力点在手腕上，肩不要用劲。向左晃手为左晃手，向右晃手为右晃手。

云手

双手手心相对，在胸前做一个“揉球”动作。动作过程：①右手山膀，左手按掌；②右手由外向里平划半圈，同时左手由里向前平划半圈，双小臂在胸前交叉；③右手向上经眼前分掌至右上方，同时左手平划向左旁打开；④左手再盖掌至胸前，拉开呈山膀，同时右手经端掌划至胸前；⑤右手翻掌拉成双山膀。（反方向动作相同）

盘腕

双手手腕相贴，以腕为轴。手心向对，手掌向上绕一周为上盘腕。手背相对，向下绕一周为下盘腕，上下交错各做一个完整的盘腕动作称“小五花”。

盘手

双臂山膀位，一臂向体前摆动，端掌于胸前，用前臂及手掌（掌心向上）向内做一水平环绕，称里盘手；接着手臂由体侧后伸向托掌位，在头上向外做一水平环绕，称外盘手，然后回到开始部位，这是手臂的一个连续的螺旋动作，可以单臂做，双臂交替做或同时做。还可以反过来做。

脚的基本形态

勾脚

脚尖朝上，尽量往上勾。



绷脚

脚尖朝下，脚腕立住，脚背用力绷直、伸长。

脚的基本位置

正步

两腿伸直，两脚靠拢，脚尖对正前方（1方向），重心在双脚上。



八字步

两脚脚跟紧靠，两脚脚尖分开，对前方两斜角，呈“八”字形，重心在两脚上。



丁字步

有左、右之分，以左脚为例：两腿伸直并拢，左脚脚跟靠在右脚脚窝处，呈“丁”字形，两脚尖朝左、右前方，身体重心在两脚上，称左丁字步。右丁字步做法与此相反。



踏步



右脚尖外开向右斜前（2方向），右腿直立为重心。左脚撤在右脚的后面，膝部稍弯曲，与右膝内侧相靠，左脚用脚趾虚点在右脚的右斜后，双胯向上提起，身体重心微微向前。反方向做法相同。

大踏步

在踏步的位置上，重心腿右腿半蹲，左腿绷直向右脚的右斜后方向（4方向）伸出，左脚用脚尖点地，两大腿跟相靠，拧身对1方向。反



方向做法相同。

弓步



又称弓箭步，它是丁字步的一种变形和发展。将丁字步的前腿向旁（2方向或8

方向）伸出，屈膝，小腿垂直地面，与大腿成稍大于90度的钝角，后腿绷直，脚尖对正前，重心在两腿中间，两肩和腿在一平面上，尽量开胯，臀向前顶。前弓箭步：身对正前，一脚向正前迈出一大步成弓箭步，后腿绷直，脚尖对正后方。

虚步

又称点步、虚点步，一只脚做主力脚，另一只脚以脚趾在前、后、旁点地，称为前点步、后点步、侧点步，根据舞蹈动作的不同，点步的位置可以变化，做点步的腿可直可弯。



步伐

圆场步

一脚上步，脚跟落在另一脚脚尖前，随即由脚跟到全脚着地，两膝稍弯曲，同时另一脚起脚跟，用前脚掌着地，然后上步，脚跟落在另一脚脚尖前，交替进行，反复上步，由慢至快。走圆场步时，上身要适当控制，给人以松弛的感觉，而脚下步法却轻巧得象一阵风，给人以流动的美感。

花邦步

即碎步，有向前、后、旁的不同走法。向旁走动时，膝盖放松略弯，一脚向旁迈半步，另一脚立即跟上靠拢，依次反复进行。向前走动时，一脚向前迈半步，脚窝对准另一脚的脚尖，然后另一脚向前半步，反复进行。向后

走动时,与向前的做法相同,但改为退步。做花邦步,双脚均立半脚尖,上步的脚不能拖地,要微抬起再落下,小腿要放松灵活,移动要快速、连贯、轻巧、平稳、上身不能抖动。

蹉步

一脚向前迈一步,另一脚脚掌在前脚后跟或内侧垫一步,反复进行。

十字步

一般为左脚先迈步:1. 左脚向右前方迈一步,双手自然甩至左旁,身体重心移至左脚,同时右脚脚跟离地;

2. 右脚绕过左脚在原位的正前方迈一步,双手自然甩至右旁,同时左脚脚跟离地;

3. 左脚向左方横迈一步,双手向左后自然甩动,身体重心又移至左脚,同时右脚掌离地;

4. 右脚向右斜后撤一步(退回原位),双手向右自然甩动,身体重心移至右脚,同时左脚掌离地准备重复上述动作。做十字步时,膝部要放松,身体随动力腿的迈出,自然变化方向。

(注:这里介绍的各种手形、手位、脚位、步伐、手臂姿态与动作,均为中国古典舞的传统名称,并限于中老年集体舞中提及的,其他从略。)

古典健身舞

古典风格的传统舞蹈称古典舞,在民间舞蹈的基础上,经过历代艺术家的提炼、加工和创造逐步形成,具有成套的规范性技术和严谨的程式。世界许多民族都有各具独特风格的古典舞蹈。中国古典舞形成于新中国建国之初。在中央戏剧学院欧阳予倩和北京人民艺术剧院艺术家的指导下,舞蹈工作者以戏曲传统为基础,学习借鉴苏联芭蕾的经验,并不断依据舞蹈化原则去粗取精、创造和发

展的一种独立艺术形式。“首尾相顾,圆曲拧倾”是它的基本形态特征,手眼身法步紧密配合是它的传统特点。代表作有《宝莲灯》、《小刀会》、《剑舞》、《春江花月夜》、《飞天》等。十年动乱之后,以舞剧《丝路花雨》为标志,出现了中国古典舞的第二次复兴。它以摹仿壁画、洞窟中古代舞蹈者的姿态为特征,以戏曲舞蹈的身法、韵律贯穿始终,并多方吸收、通过化合,极大地扩展和丰富了古典舞蹈语汇,有人称之为“揉和了戏曲舞蹈与考古资料的新古典舞”。

在此介绍给中老年朋友的这个舞蹈,是以大家熟悉的歌曲《望星空》编创的,其中包括了中国古典舞的一些舞姿、技术、技巧,如腰部的提、拧、含、腆,手腕的盘、绕、提、压,手臂的摆、晃、抡、撩,脚位的正步、八字步、小踏步、大踏步、旁点步、前点步等。

外在的动作好学,内在的韵律不易掌握。初学者要想掌握中国古典舞的韵律,必须首先学会呼吸的运用。呼吸是心理的发动,没有呼吸动作就没有生命。呼吸在舞蹈动作中又称提沉。呼即沉,吸即提。提必敞,沉必含。提——始于丹田,深吸气,气息一直通至头顶,似闻花。沉——从腰椎处,经肩、颈、头,一节节下沉,逐渐吐气,似泄气的皮球。呼吸的运用要在学习与训练的过程中逐渐体会和掌握。直到身心并律、神情兼备。

望 星 空

古典健身舞代舞曲

铁源 曲

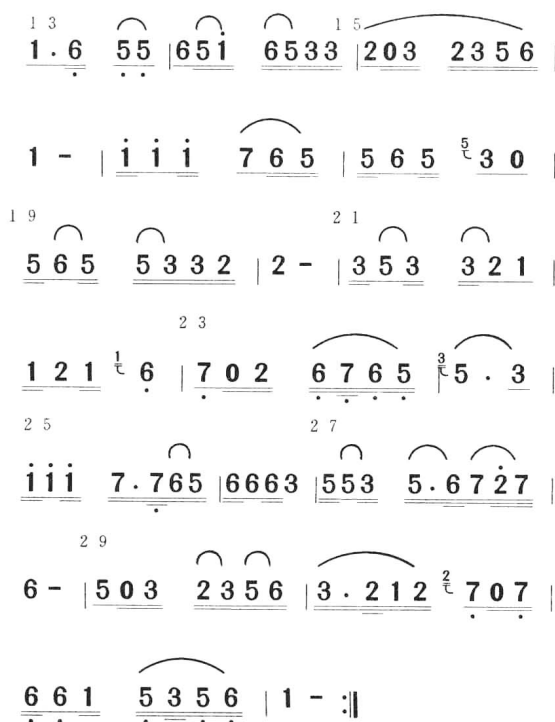
$\frac{2}{4}$

|| 3 . 5 | 6 . 1 2 1 | 1 . 6 1 | 2 1 2 | 3 5 6 |

5 - | 1 . 2 | 6 5 | 1 . 6 1 2 3 |

5 3 1 | 6 5 3 2 - | 3 . 3 3 5 | 6 . 1 2 1 |

1 . 6 1 | 2 . 2 3 5 | 3 2 7 | 6 - |



动作顺序如下：

准备动作：

面对 5 方向，旁点步（右腿为主力腿，左腿伸直，大脚趾边沿点地）右肋上提、弯左旁腰。兰花指双背手，眼看 4 方向下。要求形体似“月牙形”。

全曲三十二小节，反复三遍。

第一遍音乐

第一至二小节：

气息下沉，重心由右主力腿经屈膝逐渐移至左腿，变左腿为主力腿，右腿旁点步，弯右旁腰，左腰旁提。移重心的同时，视线从 4 方向下方，经一个下弧线至 6 方向下方。仍双背手。动作全过程，气息由沉至提。（图一）

第三至四小节：

动作同上，反方向做一遍

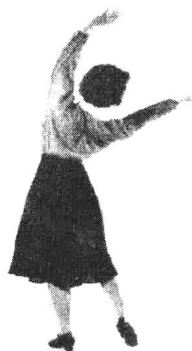


（图一）

（重心由左腿移至右腿，视线从 6 方向下方经一个下弧线至 4 方向下方，右腰旁提，下左旁腰，左脚旁点步）。

第五至六小节：

提气，重心由右主力腿经半脚尖逐渐移至左腿，变左腿为主力腿，右脚旁点步，左腰旁提，弯右旁腰。移重心的同时，双臂从 3 方向向上撩手，经一个上弧线落至 7 方向。视线随手的路线转移至 7 方向下方。（图二）



（图二）

第七至八小节：

动作同第五至第六小节，反方向做一遍。（重心由左主力腿经半脚尖移至右腿，变右腿为主力腿，左脚旁点步，右腰旁提，弯左旁腰。视线和手臂都从 7 方向经一个上弧线落至 3 方向。）

第九至十四小节：

重复一遍第一至六小节动作。

第十五至十六小节：

右脚从旁点步位置向 5 方向上步，重心在右脚，左脚小踏步，气息下沉、含胸、原地左转身 180 度。转身的同时，双手在身体两侧双盘手一圈。变面向 1 方向，右脚并靠左脚，成小八字步，双手下垂。

第十七小节：

在小八字步位置上做双摆手，（双臂在 7 方向上提、下落一遍）同时，双膝直、屈，气息提、沉配合，眼看手的方向。

第十八小节：动作同第十七小节，反方向做一遍（双臂在 3 方向上、下摆动）。

第十九小节：

双臂从 7 方向下方向 3 方向晃手，同时，右脚掌向 3 方向横搓步（双脚都用前脚掌搓步）。眼随手转动。气息提、沉。

第二十小节：