

國際舞蹈叢書

各國集體舞

陳顯儔編



文娛出版社

目 次

一	基本步法	(1)
二	交誼舞的基本位置	(2)
三	集體舞	(4)
	1. 雀蓬卡(保加利亞)	(4)
	2. 三人舞(俄羅斯)	(8)
	3. 鼓掌舞(猶太民族)	(12)
	4. 華爾滋(墨西哥)	(17)
	5. 六對舞(德國)	(22)
	6. 雙人舞(挪威)	(26)
	7. 維索尼亞(瑞典)	(30)
	8. 土庭舞(丹麥)	(34)
四	後記	(37)

基本步法

1. 單足跳——是一隻腳跳起來，落地的時候仍然是這一隻腳，中等速度，繼續單足跳時，每一個單足跳佔一拍的時間。
2. 靠攏步——不支持重心的那一隻腳，將它帶到另一隻腳的旁邊，或者靠攏另一隻腳。
3. 華爾滋——(3/4 音樂) 左脚向前一步（數一），右脚向前一步（數二），左脚向右脚靠攏（數三）；右脚向前一步（數一），左脚向前一步（數二），右脚向左脚靠攏（數三），依此繼續。華爾滋每步可以向任何方向前進或者後退、旋轉。第一步要大，第二、三步要小些。華爾滋的步子都是滑出去的。



交誼舞的基本位置

交誼舞的位置變化甚多，爲了使讀者更明確起見，編者現將交誼舞的幾種基本位置分述如後：

1. 靠攏的位置——舞伴們面對着面，脚尖對脚尖，兩肩平行。舞伴之間，相隔一個適當的距離，使舞伴出脚時，向任何方向都很自如爲原則，帶舞的人右手放在舞伴腰部，將舞伴稍爲帶到右邊一點，左臂很自然地舉起，手肘抬起，不要使它靠近自己的軀幹。

女伴的左手放在男伴的肩上，或者放在上臂，兩人的手臂是保持接觸的，這樣跳起來不致左右搖擺。至於如何握住女伴的右手，並沒有硬性的規定，最好的握法是手掌分開，手腕伸直，男伴僅僅將大拇指與手指來握住女伴的手。

2. 分開的位置——舞伴們面向同一方向，分開的角度大小不同，可以由稍爲分開到肩與肩在同一直線上，成爲完全分開的位置。外側的手（男伴左手，女伴右手）可以握着，也可以放開，讓放開的手臂自由地垂在一旁，或者把它放在臀部上。

3. 向外的位置——舞伴們同在一側，各人面對的方向相反。從『靠攏的位置』到『向外的位置』，男伴可以走

到女伴的左邊或者右邊，或者將女伴帶到男伴的左邊或者右邊，隨步法來決定。關於以上這些位置的變化，男伴的手臂必須放鬆，使女伴容易調整位置。

本書中稱『普通跳舞的位置』，是指『靠攏的位置』而言。『分開的位置』和『向外的位置』是由第一種位置的變化而來，因為位置的變換，可以增加我們跳舞的興趣。

一. 雀 蓬 卡

(保 加 利 亞)

這個舞是跑步與重踏步所組成。開始學的時候，由一個人帶頭，大家手牽手，成單圓站立，然後帶頭的人站到圓圈的中央示範舞蹈的動作。同時說明重踏步的跳法：脚尖朝外轉，膝蓋微向上提起，將整個腳掌用力踏下去，上身保持正直的姿勢（見圖 1）。這個動作在初學時是不大習慣的，顯得有點笨拙的樣子。但爲了要保持保加利亞舞的優美風格，並不要故意做出太滑稽的姿態。在第三段的時候，不要忘記了歡呼。

排列：人數不受限制。

成單圓站立，大家手牽手，面向圓心。

音樂：2/4，每小節數四個半拍（數一、一、二、二）。



圖 1

第 一 段

(演奏音樂第 1—4 小節)

第 1—2 小節：用右腳開始向右邊跑五步（右、左、右、

左、右；數一、二、二、一），左脚在上面與右脚交叉，用左脚在原地重踏兩次（數一、二，見圖 1），休止（數二）。

第 3—4 小節：向左邊作五次跑步（順時針方向），用左脚開始，右脚在左脚前交叉，重踏兩次。

音樂從第 1—4 小節重奏一次，舞蹈也重複一次。

第 二 段

（演奏音樂第 5—8 小節）

第 5 小節：面向圓心，用右脚向右邊走一步（數一），右脚跳起，同時左脚向右脚前面擺動（數一），左脚向左邊走一步（數二），左脚跳起，同時右脚向左脚前面擺動（數二，見圖 2）。

第 6 小節：右脚向側走一步（數一），左脚在右脚前重



圖 2

踏兩次（數一、二，見圖 1），休止（數二）。

第 7—8 小節：與第 5—6 小節相同，但方向相反，都用左脚開始。

第 三 段

(重奏音樂第5—16小節)

第 5 小節：大家用右脚向圓心走一步（數一），右脚跳起（數一），用左脚向前走一步（數二），左脚跳起（數二）。當舞伴向圓心走時，大聲歡呼『嘿！』雙手慢慢地舉起來。

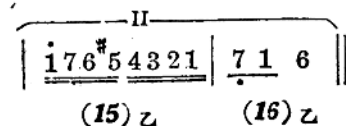
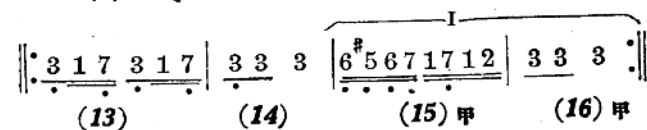
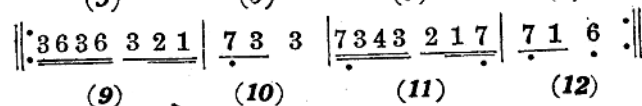
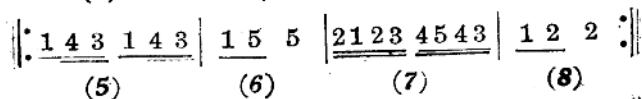
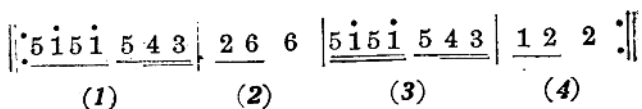
第 6 小節：右脚向前走一步（數一），左脚在原地重踏兩次（不要橫過右脚，數一、二），休止（數二）。

第7—8小節：重複第5—6小節，向後走回原位，手慢慢的放下來。

第9—16小節：舞蹈動作與以上八小節（第1—8小節）相同。

G 調 2/4

雀 蓬 卡



二. 三 人 舞

(俄 羅 斯)

三人舞是蘇聯的一個民間舞。它的優點就是打破了圓圈的界限，成為三人一組，它普遍受人歡迎，而且動作容易跳，僅僅用簡單帶跑的步法來適合生動的音樂，保持了蘇聯舞的味道。

這個舞原來的形式是一個男伴和兩個女伴，如果為了適應舞會的需要，也可以把它調整一下，成為一個女伴，兩個男伴，或者是三女，三男。在每一組跳過一兩次以後，男伴可以按次前進，到另外一組中去，這樣交換位置，無形中彼此就都熟悉起來了，用不着再來介紹。

這個舞曲可以重奏四五次，可能有些人感覺得太累了，但當他們跳完的時候，一定是帶着愉快的疲倦而下場的。

排列：三人一組，面對反時針方向，依照習慣每一組中間一人為男伴，旁邊兩人為女伴，男伴與外面兩人彼此相握，手與肩平，女伴外面的手叉腰，見圖 1。

音樂：2/4，每小節數兩拍。

第 一 段

(演奏音樂第 1—8 小節)

第 1 小節：向
右前方作
四個跑步
，都用右
腳開始。

第 2 小節：向
左前方重
複一次。



圖 1

第 3—4 小節：向

前作八個跑步（反時針），用右腳開始。

第 5—6 小節：男伴與左邊女伴的手舉起作拱門形，右邊的女伴從男伴的前面，通過拱門，向後跑八步至原來的地方，其餘兩人在原地跑步，男伴在自己的左臂底下向左轉，見圖 2。

第 7—8 小節：男伴與右邊女伴的手舉起作拱門形，左邊的女伴用八個跑步，通過拱門到男伴的背後再回原地。



圖 2

第 二 段

(演奏音樂第9—16小節)

第9—11小節：每三人一組，握手成單圓向左（順時針）

作十二個跑步，

用左脚先開始，

見圖3。

第 12 小節：在原地踏
三步。

第13—16小節：互相握手

向右作十二個跑

步；完了時在原

地踏三步，女伴

將手鬆開，舞蹈再重新開始。

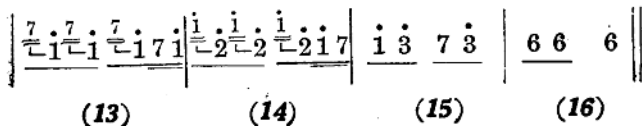
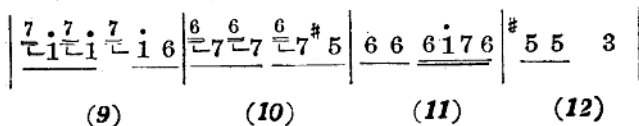
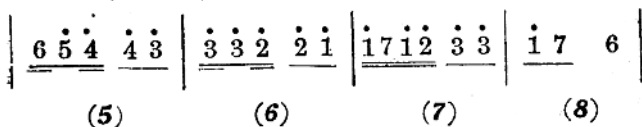
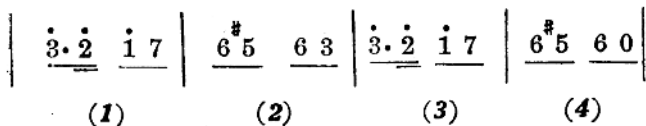


圖 3

這個舞在前進時，在第二段第13—16小節都向右作十二個跑步。男伴在第十二步時，必須面面向前方（反時針）繼續作四個跑步，男伴放開女伴的手，繼續向前參加第二組，女伴們在原地不動。

D 調 4/8

三 人 舞



三. 鼓 掌 舞

(猶太民族)

這是個慢而比較容易的舞蹈，當你跳過俄羅斯三人舞之後，一定覺得相當累了。現在來個比較慢而容易的來調和一下。

排列：人數不定，以雙數為原則，成單圓站立，面向圓心，手牽手，曲肘舉起與肩平，見圖 1。

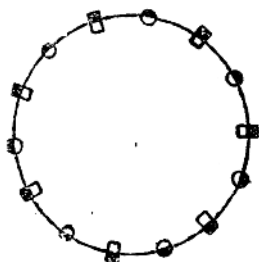


圖 1

音樂：2/4，每小節數四個半拍，數一、一、二、二。

步法：在這個舞蹈中的走步，都是如下跳法。

數一——右脚向右前方走一步，

數一——彎右膝，

數二——左脚向前走一步，

數二——彎左膝。

站在圓圈上，上身向右轉，對着前進的方向。

第 一 段

(演奏音樂第 1—8 小節)

第 1—4 小節：向右環行八走步(反時針)，用右脚開始，

步法如上述，見圖 2。

第 5—8 小節：向左環行八走步，用右脚開始。



圖 2

第 二 段

(演奏音樂第 9—16 小節)

- 第 9 小節：向圓心作兩個走步，用右脚開始，
- 第 10 小節：拍自己的手掌三次（數一、一、二），休止（數二）。
- 第 11 小節：然後手牽手向後退兩步，到原來的地方，（男伴先開左脚，女伴先開右脚），當達到原地後，將手放下男伴與女伴面孔相對。
- 第 12 小節：用腳跟在原地重踏三次（男伴用左腳跟，女伴用右腳跟）。
- 第 13 小節：大家再手牽手向圓心作兩走步。
- 第 14 小節：重覆第 10 小節動作。

第 15 小節：重覆第 11 小節動作。

第 16 小節：重覆第 12 小節動作。

第 三 段

(演奏音樂第 17—24 小節)

第17—20小節：男伴與女伴雙手互握（女伴左手牽着男伴

右手，女伴右手牽着男伴左手，見圖 3）。男伴保持女伴在他的右邊，手臂向外伸直與肩平，用八個走步在原地轉一圈（順時針）。男女同時轉。



圖 3

第21—22小節：男伴將女伴換至左邊，再向相反的方向（反時針）作四個走步。



圖 4

第23—24小節：舞伴們內側的手彼此相握（男伴的左手與女伴的左手）舉過頭部，放開外側的手，女

伴走至男伴前面，在男伴左臂下，停留下來作四個走步，見圖 4。

舞伴們再手牽手，這時男伴的右邊已經換了一位新的舞伴。這舞的『走步』一定要跳得很有精神，不要顯得沒精打彩的樣子，有精神的『走步』能使這個舞增加特殊的風格，和優美的姿態。