

小伙伴的舞

XIAOHUOBAN DE WU



目 次

集 体 舞

欢乐舞	王克偉	1
从小爱劳动	白 冰、高明杰	6
儿童游戏舞	楊友智	10
翻花花	李郁华	14

表 演 舞

捉麻雀	王克偉、胡亚君	17
課間休息舞	鄺美珍	49

欢乐舞

王克伟 编舞 胡亚君 作曲 胡永光 绘图

一、音乐

1=G $\frac{2}{4}$

$\underline{3\ 5}\ \underline{3\ 5} \mid \underline{1\ 3\ 2}\ 1 \mid \underline{\dot{6}\cdot 1}\ \underline{2\ 1} \mid \underline{\dot{6}\ 3}\ \underline{5\ .}$
 (1) (2) (3) (4)

$\underline{3\ 5}\ \underline{3\ 5} \mid \underline{1\ 3\ 2}\ 1 \mid \underline{\dot{6}\cdot 1}\ \underline{2\ 1} \mid \underline{\dot{3}\ \dot{6}}\ \underline{5\ .}$
 (5) (6) (7) (8)

$\underline{\underline{3\ 5\ 3\ 2}}\ 1 \mid \underline{\dot{6}\ \dot{3}}\ \underline{5\ .} \mid \underline{\underline{3\ 5\ 3\ 2}}\ 1 \mid \underline{\dot{3}\ \dot{6}}\ \underline{5\ .}$
 (9) (10) (11) (12)

$\underline{\dot{5}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{6}} \mid \underline{1\ \dot{6}}\ 1 \mid \underline{2\ 2}\ \underline{1} \mid \underline{2\ 5}\ \underline{3\ 2}$
 (13) (14) (15) (16)

$\underline{5\ 3}\ \underline{5\ 3} \mid \underline{2\ 5}\ \underline{3\ 2} \mid \underline{1\ 2}\ \underline{\dot{6}\ \dot{5}} \mid 1\ 1 \parallel$
 (17) (18) (19) (20)

二、人数 人数不限,男女不分,愈多愈好,但必須三人为一小組。

三、队形 一組組圍

成一个大圓圈,每組三人左手在里相搭(1数左手搭在2数左手腕上,2数左手搭在3数左手腕上,3数左手搭在1数左手腕上),右手撑腰(如图1)。



图1.

四、跳法

第1—2小节:左脚开始作跑跳步,三人小組各循逆时针方向进行。

第一拍——左脚踏下,右脚提起;同时右手在身体右侧方自下向上揮起,



图2.

手背向上,手腕放松。三人身体稍向左侧傾斜,眼看中心(如图2)。

第二拍——右脚提起不动，左脚向前跳一下；同时右手在身体右侧上方由上向下挥动，眼仍看中心（如图3）。



图3.

第三拍——右脚踏下，左脚提起；同时右手在身体右侧方自下向上挥动。三人身体稍向右侧倾斜，眼看右斜方（如图4）。



图4.

第四拍——左脚提起不动，右脚向前跳一下；同时

右手在身体右侧上方由上向下挥动，眼仍看右斜方。

以上手的动作，上下摆动主要是用手腕的力量，手臂要放松，动作要做得轻松活泼，象飞鸟展开翅膀自由的飞翔。

第3—4小节：与第1—2小节相同，到最后一拍时，三人相搭的手立

即放开,各自向右后轉身,准备向反方向进行。

第5—8小节:三人右手相搭(順序和前相反),左脚开始作跑跳步,三人小组各循順时针方向进行;左手在身体左侧方上下揮动。



图5.

第9—10小节:三人相搭的手放开,臉朝中心,左脚开始作跑跳步后退,两手在身体两侧上下揮动(如图5)。

第11—12小节:左脚开始作跑跳步向圈心前进,两手在胸前拍手两下。

第13—14小节:左脚开始作单跳步(就是两脚按节拍輪換跳起,左脚落地,右脚在后踢起;右脚落地,左脚在后踢起),三人各自原地向左后轉一



图6.

圈。第13小节时,两手在背后相拍两下(如图6)。第14小节

第一拍时，两手在头上方相拍一下，脸朝圈心(如图7)。

第15—17小节：三人左右手相搭在左右舞伴的肩上，成一小圆圈，右脚开始作单跳步循逆时针方向进行(如图8)。

第18—20小节：2、3数一手相拉举起，在原地作单跳步。1数两手在身体两侧自由挥动，作单跳步在他们举起的手下穿过(如图9)，跳到前面一组中去。2、3数在1数穿过后，就在原地拍手欢迎新舞伴。

舞蹈到此告一段落，音乐再开始，舞蹈反复进行。



图7.



图8.



图9.

从小爱劳动

(适合低年级学生)

白水、高明杰 编舞 吴克辛 作曲
于 之 作词 戴 中 绘图

一、音乐

1 = $\flat B$ $\frac{2}{4}$

(1)	(2)	(3)	(4)	
5 5	<u>1 6</u> 5	3 5	<u>6 2</u> 1	
从 小	爱 劳 动,	长 大	当 英 雄,	
(5)	(6)	(7)	(8)	
<u>3 5</u> <u>6 5</u>	3 2	<u>6 5</u> 5	2 <u>5 6</u>	
从 小 不 劳	动,	长 大	是 懒	
(9)	(10)	(11)	(12)	
1 -	<u>1 3</u> <u>1 3</u>	5 . 6	<u>1 3</u> <u>2 3</u>	
虫。	隆 格 隆 格	隆,	隆 格 隆 格	
(13)	(14)	(15)	(16)	(17)
1 -	5 5 6	1 <u>3.3</u>	2 2	1 -
隆,	我 们	长 大 要	当 英	雄。

二、队形 参加者围成一个大圆圈，面向圈里，一、二报数(如图1)。

三、跳法

第1—2小节：

第一拍——左脚向前一步，膝稍弯，右脚跟上去靠在左小腿处，两膝分开。双臂向左前方伸出，双手握拳，左手手心向上，右手手心向下；身体略往前俯(如图2)。

第二拍——右脚向后踏下，左脚离地收回，放在右脚前。双手收回，身体仍前俯。

第三、四拍——重复第一、二拍的动作。

第3小节：身体挺直，两脚立正。

第4小节：

第一拍——右手拍自己的胸。

第二拍——右手握拳，翘起大拇指，略向前伸出(如图3)。

第5—7小节：两手放在身后，身体稍往前弯，做出没有精神的样子，每拍一步，在原地踏步向左转一圈。

第8—9小节：

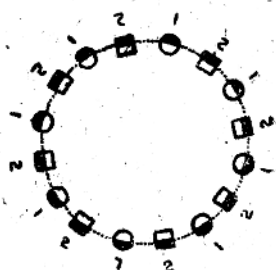


图1.



图2.



图3.

第一拍——双膝稍弯，双手拍一下大腿。

第二拍——双脚往上跳起，同时1数向左转，2数向右转。

第三拍——双脚落地，1数和2数相对(如图4)。同时双手放在头的左右两侧，手指分开，手心向前，身体稍往前弯(如图5)。

第四拍——休止。

第10—11小节：左脚开始，每拍一步，1、2数相对各往左走(如图6)。身体随着脚的动作，每拍向旁摇一下，先往左摇，再往右摇，手仍保持原来姿态。到第四拍时，右脚往左前方轻踢一下。

第12—13小节：右脚开始往右进行，动作与第10—11小节相反。

第14—15小节：左脚开始，每拍一步，两手自然地摆动，1数和2数相互从左肩交叉而过，对换位置(如图7)。

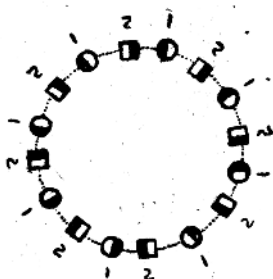


图4.



图5.

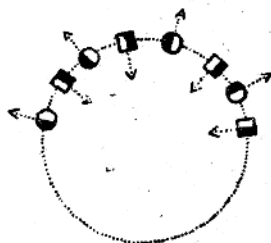


图6.

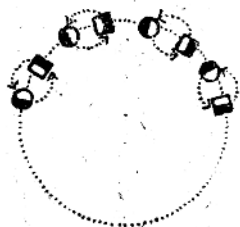


图7.

第 16—17 小节:

第一拍——左脚原地踏一步,同时轉身面向圈里。

第二拍——右脚原地踏一步。

第三拍——左脚向右脚靠攏立停,右手握拳向上举起,手心向外(如图 8)。

第四拍——休止。

舞蹈随着音乐再重新开始,每人与新舞伴对跳。



图 8.

儿童游戏舞

楊友智 編舞

倪慧君 作曲

戴鉄郎 繪圖

儿童游戏舞是根据少年儿童喜爱游戏这一特点編成的，动作简单而又生动有趣，舞蹈充滿了欢乐的情緒，也表现了愉快的心情。

一、音乐

$$1=A \frac{4}{4}$$

輕快、跳跃地

5 1 1 1 2 1 7 6 5	5 2 2 2 3 4 3 2 1	5 1 7 6 5 4 6 6 5 3
(1)	(2)	(3)

1. 2.	3.
2 6 6 5 6 5 4 3 2 3	2 6 6 5 6 5 4 3 2 1
(4)	(4)

二、人数及队形 人数不限，男女不分。参加者围成一个大圆圈，面向中心蹲下，圈外有一部分人（不得超过内圈人数），面朝反时针方向站立。

三、动作說明

跑 跳 步

第一拍上半拍——左脚向前跑一步。

第一拍下半拍——左脚原地輕輕一跳，右脚屈膝提起。

接着右脚向前跑一步輕跳，左脚屈膝提起。

四、跳法

第一遍音乐

大家接着音乐节奏拍手，內圈人蹲在原地，外圈人同时作跑跳步朝反时针方向进行，到最后一拍时，在任何一个內圈人的背后立停，并左轉 90 度，成面向中心。

第二遍音乐

第 1 小节：內圈人仍蹲在原地拍手，外圈人双手叉腰(如图 1)。

第一拍——右脚向右橫踏一步。

第二拍——左脚也向右橫跨一步，左脚尖在右脚旁着地；上身向右前方彎下，从右側方探看舞伴。

第三、四拍——同第一、二拍，但动作相反。

第 2 小节：內圈人仍蹲在原地拍手，外圈人做邀請动作。

第一拍——双手在內圈人的两肩上輕拍一下。

第二拍——双手在內圈人的两肩胛骨处輕輕往上一抬。



图 1.

第三、四拍——

内圈人站起，
两手向左右
自然地平伸，
与外圈人双
手相握（如
图2）。



图2.



图3.

第3小节：内圈人左

脚起步向左横走四小步，第四步以右脚尖在左脚旁着地；外圈人右脚起步向右横走四小步，第四步以左脚尖在右脚旁着地。走时内圈人向右后方，外圈人向左前方探看舞伴（如图3）。

第4小节：同第3小节，但动作相反。到最后一拍时，内圈人在相握的右手下右转180度（此时相握的左手已放开，转完后相握的右手也放开），与外圈人成面对面站立。

第三遍音乐

第1小节：两人一起做。

第一拍——各人在胸前拍手一次。

第二拍——互对拍右手一次。

第三拍——各人在胸前拍手一次。

第四拍——互对拍左手一次。

第2小节：重复第1小节的动作。

第3小节：两人双手相握，用跑跳步向左转半圈，两人对调位置。

第4小节：两人仍双手相握。

第一拍——双脚跳起，左脚踏地，右脚跟在右前方着地，脚尖翘起(如图4)。

第二拍——双脚跳起，右脚踏地，左脚跟在左前方着地，脚尖翘起。

第三拍——内圈人(即原来的外圈人)在自己右手臂下(即和舞伴左手相握的手臂下)右转180度，成面向中心(如图5)。



图4.



图5.

第四拍——外圈人(即原来的内圈人)双手在内圈人两肩上往下轻轻一按，内圈人蹲下(如图6)，外圈人右转90度，成面朝反时针方向。

舞蹈到此结束，音乐再起，舞蹈重新开始。



图6.

翻 花 花

李郁华 整理 毛用坤 绘图

翻花花是小朋友們的一种課外游戏，三个人拉起手来就可边歌边舞，舞起来上下翻騰，非常活潑愉快。

音 乐

1 = $\flat E$ $\frac{2}{4}$

5 5 3 | 2 - | 1 1 6 | 2 - |
小 朋 友， 翻 花 花。

5 6 | 5 3 | 5 1 | 2 - |
人 民 公 社 丰 收 啦！

5 6 | 5 3 3 | 5 1 | 2 - | 1 . 6 |
欢 欣 鼓 舞地 庆 祝 它。 哎 嗨

5 - | 5 6 | 5 3 3 | 5 6 | 1 - ||
哟， 欢 欣 鼓 舞地 庆 祝 它。

第一式

三个人成一组，面对面地相互拉起手来（如图1）。三人分别为甲、乙、丙，乙的左臂和丙的右臂高举，甲从乙、丙的臂下钻过（如图2）。这时乙、丙乘势在高举的手臂下向外站，并把臂向上一翻（如图3），三个人就成背对背站立，手仍不放开（如图4）。

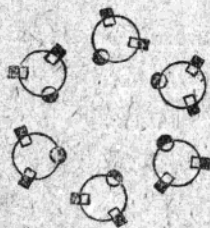


图1.



图2.



图3.

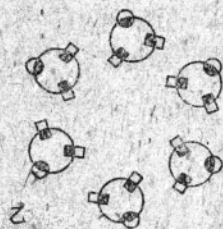


图4.



图5.

接着甲的右臂和丙的左臂高举，乙从高举的臂下向外后退（如图5）。这时甲、丙乘势在高举的臂下钻过，并把臂向里一翻，恢复原