

黃 達 譯

晚会集体舞

②

上海文化出版社

0.4
64

內 容 提 要

本書包括九個比較流行的蘇聯集體舞，如小白樺舞、圓圈舞、找朋友舞、拉脫維亞集體舞、愛沙尼亞集體舞等。這些舞蹈，動作優美，富於民族特色，而又簡單易學，在晚會中最为適用。



目 次

在花園里，还是在菜園里	1
小白樺舞	4
团团轉舞	10
毛毛雨舞	12
拉脫維亞集體舞	19
愛沙尼亞集體舞	24
圓圈舞	30
韃靼集體舞	35
找朋友舞	41

在花園里, 还是在菜園里

本舞用俄罗斯民歌“在花園里, 还是在菜園里”的曲調伴奏, 跳时动作要柔軟而流暢, 速度适中。音乐的節拍是 2/4。男女青年們牽着手圍成一个圓圈(男女間隔排列), 面向圈內。

跳 法

前奏曲(第 13—16 小節音乐)奏畢, 就开始舞蹈。

第 一 段

奏第 1—16 小節音乐

第 1—8 小節: 大家牽着手, 稍稍向右轉身, 沿圓圈向逆时針方向作八次“俄罗斯变換步”(見步法說明)。

第 9—16 小節: 大家向后轉身, 仍旧作“俄罗斯变換步”, 沿圓圈向順时針方向行進。

第 二 段

音乐从头奏起

第 1—4 小節: 大家轉身面对圈內, 向前走八小步(普通

步),把四圈縮小,还把牽着的手臂逐漸向前移動。跨步時,整個腳掌平踏下去,好像“蓋印”似的。

第5—8小節:大家用“俄羅斯交換步”后退,把圓圈擴大。第8小節結束時,男女伴轉成面對面;女伴右肩向圈內,男伴左肩向圈內。

第9小節:第1拍時,大家拍手一次;第2拍時,休止。

第10小節:第1拍時,兩臂向兩邊攤開(圖1);第2拍時,休止。

第11—12小節:每對舞伴挽住右臂(圖2),用“俄羅斯交換步”在原地向順時針方向旋轉。



圖 1

圖 2

第13—14小節:重複第9—10小節的動作。

第15—16小節:每對舞伴挽住左臂,用“俄羅斯交換步”在原地向逆時針方向旋轉。第16小節結束時,大家牽手,重新圍成一個男女間隔的圓圈。

然後,舞蹈再從頭跳起。

步 法

〔俄罗斯变换步〕

音乐一小節(兩拍)做一次动作。

预备姿势——兩脚站成自然位置●。

第1拍上半拍——右脚向前走一步。

第1拍下半拍——左脚向前走一步。

第2拍上半拍——右脚再向前走一步。

第2拍下半拍——休止。

然后动作从头做起,不过用另一脚起步(左脚向前走一步,右脚向前走一步,左脚再向前走一步)。

1=C 2/4 “在花园里,还是在菜园里”伴奏曲

(俄罗斯民歌)

伊·伊林改作

mp $\dot{1}$ $\dot{1}$ 7 7 | 6 6 6 7 | $\dot{1}$ $\dot{1}$ 7 7 | 6 6 |

一 二 三 四

5 5 $\sharp 4$ 4 | 3 3 3 $\sharp 4$ | 5 5 $\sharp 4$ 4 | 3 $\dot{3}$ |

mf 五 六 七 八

3 $\sharp 5$ | 6 6 5 4 | 3 $\sharp 5$ 4 5 | 6 $\dot{1}$ |

九 十 十一 十二

7 $\sharp 2$ | 3 3 2 $\dot{1}$ | 7 $\sharp 2$ $\dot{1}$ 2 | 3 3 :|| 3 3 :||

十三 十四 十五 十六甲 十六乙

● 脚的自然位置——兩脚脚跟併攏,脚尖向兩旁分开。

小白樺舞

本舞在俄罗斯民歌“田里長着一棵小白樺”的曲調伴奏下，用中等的快速度進行（也可以边歌边舞）。舞蹈員們要跳得愉快活潑。音乐的節奏是 2/4。舞蹈者四人一組地站成一个圓圈。每組中的兩对舞伴面對面站立（圖 1）。

跳 法

前奏曲奏完以后（奏第 7—12 小節音乐），舞蹈开始。

第 一 段

奏第 1—6 小節音乐

第 1—3 小節：面向圈內的每对舞伴（以后称为第一对），把牽着的手臂向上举起，搭成一个“拱門”，并用普通步走到对面一对舞伴（以后称为第二对）的位置上；第二对舞伴也用普通步向前穿过“拱門”，走到第一对的位置上（圖 2），这时兩对

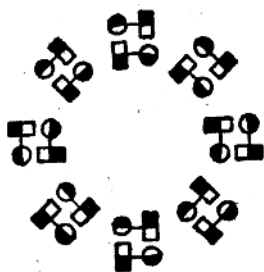


圖 1



圖 2

舞伴背对背站立，接着大家將手分开，各自轉身一百八十度（女伴向左轉，男伴向右轉），兩对舞伴又面对而立。

第4—6小節：重复第1—3小節的动作，不过现在是第二对舞伴牽手搭成“拱門”，第一对舞伴从“拱門”穿过。这样一來，大家又回到了原位。

第 二 段

奏第7—12小節音乐

每組舞伴牽手圍成一个小圈（圖3），并用“俄罗斯交換步”（做法見前）循小圈向逆时針方向行進。第12小節結束时，每对舞伴恢复舞蹈开始时的部位（圖1）。



圖 3

第 三 段

奏第1—6小節音乐

重复第一段舞蹈的动作。

第 四 段

奏第7—12小節音乐

每組舞伴牽手圍成一個小圈，用“俄羅斯交換步”沿小圈向順時針方向行進。第 12 小節結束時，每對舞伴又恢復舞蹈開始時的部位（詳見圖 1）。

第 五 段

奏第 1—6 小節音樂

重複第一段舞蹈的動作。

第 六 段

奏第 7—12 小節音樂

每組舞伴用左手互握，搭成一個“小星”，并用“俄羅斯交換步”向逆時針方向旋轉（圖 4）。第 12 小節結束時，大家旋轉到原位，重新恢復圖 1 的部位。



圖 4

第 七 段

奏第 1—6 小節音樂

重複第一段舞蹈的動作。

第 八 段

奏第 7—12 小節音樂

每組舞伴用右手互握，搭成一個“小星”，并用“俄羅斯交換步”向順時針方向旋轉，轉到原位為止。

第 九 段

奏第 1—6 小節音樂

重複第一段舞蹈的動作。

第 十 段

奏第 7—12 小節音樂

第 7—9 小節：兩對舞伴轉成面對面（圖 5）。各人兩手叉腰，用左腳開始在原地表演動作一（“微微舞動”）。

第 10—12 小節：各人把兩手向兩邊微微攤開，用動作二（“跛步”）在原地向右旋轉兩周。第 12 小節結束時，大家重又恢復圖 1 的部位。

於是，舞蹈再從頭跳起。



步 法

圖 5

動 作 一

〔微微舞動〕

這個動作要做得柔軟而平穩。音樂兩小節（每小節兩拍）做一次動作。

預备姿勢——兩脚站成第三种部位[●]；兩手叉腰。

小節开始前的准备动作——右脚踏地，柔軟地向右移动。

第1小節：第1拍上半拍——右脚踏地，柔軟地向右跨一小步，右膝微屈，身体重心移在右脚上；左脚离地，向前移动；上体略向右轉，并稍稍向左弯腰。

第1拍下半拍——左脚踏在右脚前面；右脚稍微离地。

第2拍上半拍——右脚踏下，右膝挺直。

第2拍下半拍——左脚稍微离地，柔軟地向左移动。

第2小節：第1拍上半拍——左脚踏地，柔軟地向左跨一小步，左膝微屈，身体重心移在左脚上；右脚离地，向前移动；上体略向左轉，并稍微向右弯腰。

第1拍下半拍——右脚踏在左脚前面；左脚稍微离地。

第2拍上半拍——左脚踏下，左膝挺直。

第2拍下半拍——重复小節前的准备动作。

然后，动作从头做起（从第1小節第1拍上半拍开始）。

附注：

这个动作，在每小節第1拍上半拍时，也可以輕輕一跳。

动 作 二

〔向右旋轉用的踏步〕

这个动作要做得柔軟、从容。音乐一小節（兩拍）做一次动作。

● 脚的第三种部位——一只脚踏在另一只脚掌的中部，脚尖向外；左脚或右脚在前都可以。

預备姿勢——兩脚站成第三種部位，右腳在前。

第1拍上半拍——稍微向右轉身，右腳在原地踏一步，右膝微屈；左腳稍微離地。

第1拍下半拍——繼續向右轉身，左腳踏在右腳後面，腳尖低暈；兩腳形成第三種部位。

第2拍——重複第1拍的动作。

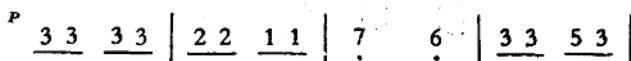
然後，動作从头开始。

1=G 2/4 田里長著一棵小小白樺

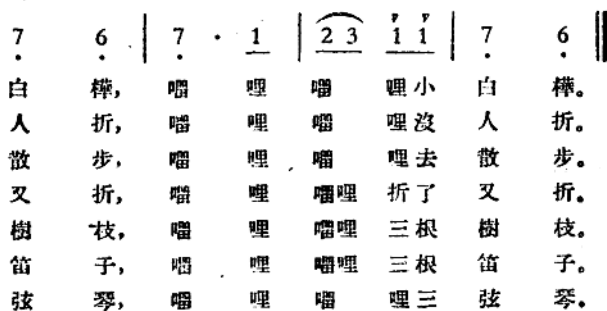
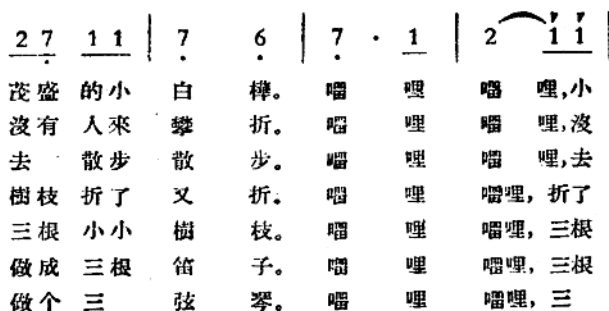
(俄羅斯民歌)

輕鬆活潑

恩·李姆斯基-科薩科夫改作



田里長著一棵小小白樺，一棵枝葉
小小白樺沒有人來攀折，小小白樺
我到田里去散步散步，我到田里
我把白樺樹枝折了又折，我把白樺
接連折了三根小小樹枝，接連折了
我把樹枝做成三根笛子，我把樹枝
再折一根做个三弦琴，再折一根



團 團 轉 舞

这个环舞的动作和队形的变化非常简单，所以没有学过舞蹈的人也可以进行。用“波良卡”舞曲伴奏。音乐的节拍是2/4。大家要跳得柔和而富有热情。

跳 法

舞蹈员们牵着手，排成一个男女间隔的大圆圈，面向圈内。

第一段

奏第1—4小節音乐

第1—3小節：大家牽着手，用右脚起步作“俄罗斯变换步”(做法見前)，沿圓圈向逆时針方向行進。

第4小節：大家把手分开，各用“俄罗斯变换步”旋轉三百六十度。到第4小節結束时，大家面对圈內站立，重新牽手。

第二段

奏第5—8小節音乐

第5—6小節：大家把牽着的手如圖1那样地举起，并向

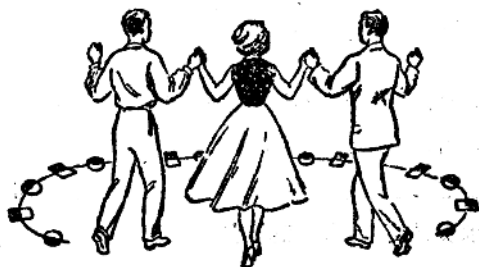


圖 1

圈內走四步——右脚起步，每拍走一步。同时把兩手一忽兒举到齐头頂，一忽兒放到齐肩部(举起和放下的动作各做半拍時間)。做这个动作时，手不能放开，臀部始終弯屈，如圖1所示。

第7—8小節：大家以原來的姿勢后退四步(普通步)，回

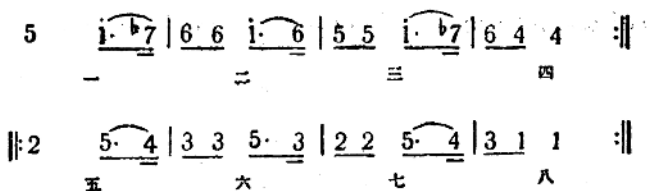
到原位。到第 8 小節結束時，把牽着的手臂放下。

於是，舞蹈再从头跳起。

1=D2/4. “團團轉舞”伴奏曲

稍快

(波 夏 卡)



毛 毛 雨 舞

在烏克蘭民歌“毛毛雨”的曲調伴奏下，舞蹈員們要用很快的速度愉快而活潑地跳這個舞。

男女成對地圍成一個圓圈（男女間隔排列，面向圈內），互相牽手。前奏曲奏畢，舞蹈就開始。

跳 法

第 一 段

奏第 1—12 小節音樂

第 1—8 小節：大家牽着手，用右腳開始，作“快馬步”動作（動作一），沿圓圈向逆時針方向行進。

第9—10小節：大家兩手叉腰，在原地做動作二（先用右腳起步，后用左腳起步）。

第11—12小節：男女伴都用普通步或跳繩步（動作三）在原地向順時針方向旋轉一周。第12小節結束時，大家互相牽手，面向圈內站停。

第 二 段

音樂從頭奏起

第1—3小節：大家牽着手，用右腳起步以“快馬步”向圈內行進。

第4小節：大家左腳開始，表演“頓足”（動作四）。

第5—8小節：大家用動作五后退。

第9—10小節：大家將手分開，各自叉腰，在原地表演動作二（先用右腳起步，后用左腳起步）。

第11—12小節：大家用跳繩步或普通步在原地向順時針方向旋轉一周。第12小節終了時，大家面向圈內站停，互相牽手。

第 三 段

音樂從頭奏起

第1—8小節：大家牽着手，用左腳起步作“快馬步”，沿圓圈向順時針方向行進。

第9—10小節：大家將手分開，並各自叉腰，在原地表演動作二（先用左腳起步，后用右腳起步）。

第 11—12 小節:大家用普通步或跳繩步在原地向逆時針方向旋轉一周。

第 四 段

音樂從頭奏起

重複第二段舞蹈的動作,不過在結束時(第 12 小節結束時),大家一對一對地面向逆時針方向站停。每對舞伴作成圖 1 所示的姿勢。

第 五 段

音樂從頭奏起

第 1—4 小節:每對舞伴用右腳起步作“快馬步”,沿圓圈向逆時針方向行進。



圖 1



圖 2

第 5—8 小節:每一對舞伴的左手分開,右手仍舊攬着,高高舉起。女伴用“快馬步”在原地向右旋轉(見圖 2)。男伴在

地微微舞动。第8小節结束时,男女伴面对面站立(男伴背向圈内),并互相交叉牵手,左臂在上。

第9小節:大家轉身,面向逆时针方向表演动作二(見圖3)。

第10小節:大家向后轉身,面向順时针方向表演动作二(見圖4)。



圖 3



圖 4

第11—12小節:每对舞伴的左手分开,右手仍旧握着,高高举起。女伴用“快馬步”在高举的手臂下向右迅速旋轉(見圖2)。第12小節结束时,男女伴右手分开,重新站成圖1的姿势(面对逆时针方向)。

接着重复第五段舞蹈,然后再从头跳起。

步 法

动作一

[快馬步]