

# 蘇聯舞蹈

齊國卿 馮和光編譯



青年出版社

# 蘇 聯 舞 蹈

齊國卿 馮和光 編譯

青年出版社出版

本書編譯自ЗАТЕЙНИК雜誌  
一九四九年——一九五一年各期

## 蘇 聯 舞 題

編譯者：齊國卿 馮和光

編者：新體育社

出版者：青年出版社

北寧甘雨胡同甲二三號

總經售：中國圖書發行公司

印刷者：青年印刷廠

一九五三年四月第一版 定價6,400元 ■

一九五三年四月第一次印刷 1—25,000

## 編譯前言

本書所編譯的材料，主要是從蘇聯：「在學校中和在夏令營中」一書內所選譯的。但我們把其中不適合我國客觀條件的一部份刪掉了。另外在集體舞的一部份中，我們增加了選自「遊戲發明家」雜誌中的兩個舞蹈：「烏克蘭舞」和「愛介拉他斯舞」。原書中還有關於舞台舞的一部份，我們準備以後再介紹給大家。

書中的各個舞蹈，適宜於中、小學男女學生作為體育課的教材，也適宜於各種文娛活動作為表演的材料。換句話說，這些舞蹈適宜於在體育場上練習，也可以在舞台上或大廳中表演。因為除個別幾個舞蹈的人數有一定規定外，大部份都是不拘人數的。

我們的編譯學識有限，又兼時間匆促，對於原文內容的體會，或有不够的地方，希望讀者多提意見，以便改正。

齊國卿 馮和光

1952.8.

# 目 錄

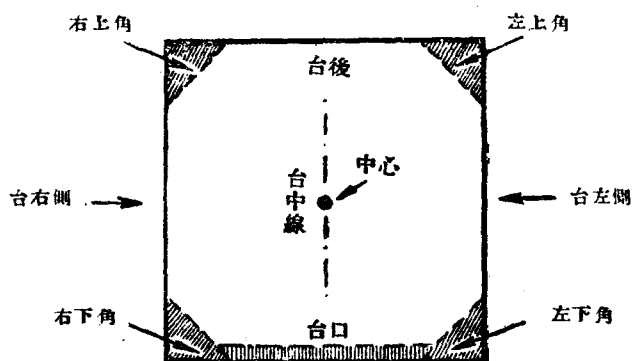
|                |    |
|----------------|----|
| 一 方法說明         | 1  |
| 1. 舞台          | 1  |
| 2. 圖例          | 2  |
| 3. 轉身          | 2  |
| 4. 身體的姿勢       | 3  |
| 5. 請求伴舞        | 4  |
| 二 步法說明         | 6  |
| 1. 足의各種姿式      | 6  |
| 2. 足起踵         | 7  |
| 3. 「跳躍步」       | 8  |
| 4. 「急步」        | 8  |
| 5. 「波利卡步」      | 8  |
| 6. 「巴蘭斯步」      | 9  |
| 7. 俄羅斯舞中的「常步」  | 10 |
| 8. 俄羅斯舞中的「交換步」 | 10 |
| 9. 俄羅斯「三步」     | 11 |
| 10. 「基本烏克蘭步法」  | 11 |
| 11. 「跨躍步」      | 12 |
| 12. 「雙滑步」      | 12 |
| 13. 「維赫列斯尼克」   | 13 |
| * 14. 「鉤臂繞圈」   | 14 |
| 三 隊形、體操練習、體操舞蹈 | 15 |
| 1. 花樣行進        | 15 |

# 一 方法說明

在本書的各種體操和舞蹈練習中，常遇到一些專門術語和圖例。我們現在在下面把這些術語和圖例說明，同時再講一講舞蹈的基本步法。

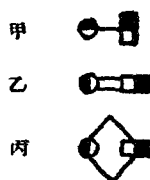
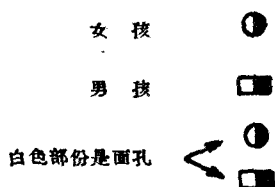
## 1. 舞 台 (或舞台面)

爲了體操練習和舞蹈演出時，對前進的方向不致有不同的理解，我們來講一講舞台或舞台面的平面圖。



舞台面的平面圖

## 2. 圖 例



甲——各對男女孩牽手並肩立。

乙——各對男女孩面相對立，牽雙手。

丙——各對男女孩面相對立，兩臂側握。

丁——一列圓陣，面向中心

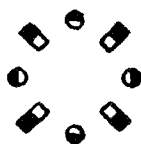
戊——在圓圈舞中的舞伴們

反鐘向順圈（向右）前進。

己——在圓圈舞中的舞伴們

順鐘向順圈（向左）前進。

庚——順鐘向走螺旋形。



丁



戊



己



庚

用箭頭表示前進的方向，用虛綫表示前進的路程。

〔註〕前進的方向由表演者計劃。

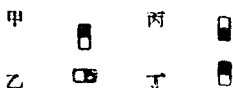
## 3. 轉 身

甲——預備姿勢。

乙——由預備姿勢向右轉90度。

丙——由預備姿勢向後轉180度。

丁——由預備姿勢旋轉360度，用這個方法恢復預備姿勢。



向左後轉

以左肩為軸向左後轉（由預備姿勢轉向觀眾）。



向右後轉

以右肩為軸向右後轉（由預備姿勢轉向觀眾）。

#### 4. 身體的姿勢

在表演體操練習、舞蹈、圓舞時，上體的表情是很重要的。指導者應注意表演者上體正確的姿勢，努力達到在學習特殊練習時上體保持正確的姿勢。跳舞者的身體永遠是端正的。全身的重量平均放在兩足上。背部挺直，

兩肩端正，腹部收縮。頭部也要保持端正，不傾斜，同時下巴不要收縮，目光正視前方。

但是舞者應運動自如，不必拘束，但也不要以為自己是老練的，過於疏忽大意。





不正確的姿勢

過度向前傾

過度向後傾

正確的姿勢

## 5. 請求伴舞

男孩走到女孩面前，用鞠躬的方式請求女孩伴舞。女孩用微微鞠躬的方式答覆男孩，表示同意伴舞。

鞠躬的方法如下：

甲 男孩鞠躬

奏兩小節音樂（ $\frac{2}{4}$ 拍）。

預備姿勢——兩足取自然姿勢。上體挺直，兩臂下垂。

第一小節第一拍時，右足側出一步（成為足的第二姿式）。把全身的重量放在右腿上。同時左足尖點地（圖1甲）。

第二拍時，左足向  
右足靠攏。頭部略向下傾（上體不彎；圖1乙）。

第二小節第一拍時，作預備姿勢。

第二拍時，休止音符。

向左鞠躬的次序與上面相同。

乙 女孩鞠躬

奏兩小節音樂（ $\frac{2}{4}$ 拍）。

預備姿勢——兩足取自然姿勢。上體挺直，兩臂下垂或兩手

牽裙。

第一小節第一拍時，右足側

出一步（成爲足的第二姿式）。

與男孩的動作相同（圖2）。



圖 1 甲



圖 1 乙



圖 2



圖 3

第二拍時，左足在後面向右足靠攏（成爲足第三姿式）用足尖點地，兩腿屈膝略蹲（把全身的重量放在右腿上），同時頭部略向下傾，上體不彎（圖3）。

第二小節第一拍時，輕快的由蹲式立直作預備姿勢。

第二拍時，休止音符。

表演鞠躬時，在最慢調音律中，比跳舞時要輕快、平穩。

## 二 步法說明

### 1. 足的各種姿式

我們時常在舞蹈的記載中讀到：「兩足立成足的第一姿式」，或「足取自然姿式」等等。這裏所說的足的姿式，就是指在動作開始以前，足的原來姿式，也就是預備姿勢。這種足的姿式，在古典舞中適用的有五種：

#### 第一種姿式

足跟併攏，足尖有力地向兩邊分開；兩足構成一條橫綫如圖1。

#### 第二種姿式

兩足同樣的站在一條橫綫上，與第一種姿式相同；但是足跟分開，中間的距離長度約為一隻足掌如圖2。

#### 第三種姿式

半隻足掌相並緊接（一隻足

的足跟，靠住另一隻足的足弓處），兩足足尖有力地向外擰如圖3。作第三種姿式的時候，或者用右足在前，或者用左足在前。

#### 第四種姿式

兩足足尖有力的向側面伸直，足跟和足尖成一條橫綫。右足在前（足尖向右），左足在後（足尖向左），中間的距離為一小步如圖4。

#### 第五種姿式

兩足的足掌，全部相並緊接，一隻足的足尖，靠住另一隻足的足跟如圖5。

這樣如圖1到圖5中所表示的，把足尖和膝有力地向地外面伸展的姿勢，在舞蹈中叫做「向外擰」，這種「向外擰」的姿勢，

只有在古典舞中，是嚴格遵守的。而在其他的舞蹈裏（古代舞蹈，遊戲舞蹈，民間舞蹈），這種姿式應用的時候，並不十分嚴格，只要稍稍的「向外擰」就可以了。就是說足尖和膝，用不着這樣有力的向外伸展。所以第一種姿式在民間舞蹈中，可以作「半外擰」姿勢，或者就把它叫做「自然姿勢」。這種姿勢在舞蹈藝術中，尤其是在兒童團體中，是特別許可通用的。

另外還有一種「第六種姿式」，這種姿式，足尖不「向外

擰」，兩足足掌相並併攏，足尖和膝正直向前如圖6。這種姿勢，在許多的民間舞蹈中是常常應用的。足的姿式確定以後，就可以表演了。在表演動作中，必須記住足的原來姿勢，而且保持着這個姿勢去進行動作。例如，由第一種姿勢去表演動作的，在以後動作進行中，要保持「向外擰」的姿勢；由自然姿勢去表演動作的，要保持「半向外擰」的姿勢；由第六種姿勢去表演動作的，必需保持「不向外擰」的姿勢。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4

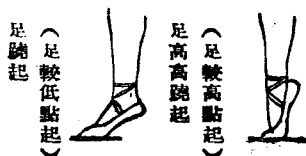


圖 5



圖 6

## 2. 足起踵（足踮起）



### 3. 「跳躍步」

奏一小節音樂（ $\frac{1}{2}$ 拍）。這  
個動作表演音樂一拍。

兩足取自然姿式。

數「一」（第一拍的前半拍）時，左足向前一步。同時右腿屈膝離地，足尖向下。上體挺直。

數「和」（第一拍的後半拍）時，右足不要着地。左足跳躍向前滑步。

數下一個數時，動作重新開始，但從右腳起。

跳躍步也可以用二拍表演一拍一步，一拍一跳）。

### 4. 「急步」

奏兩小節音樂（ $\frac{1}{2}$ 拍）。

兩足取自然姿式。

甲 向右走的急步：

數「一」（第一拍）時，右足向右進一步（足的第二姿式），兩腿作不顯著的蹲式。

數「二」（第二拍）時，左足向右足靠攏成爲自然姿式。當兩

個足踵接觸時，輕輕向上一跳。

然後動作重新開始。

乙 向左走的急步：

向左走的急步的次序，與向右走的急步相同。惟由左足開始（左足向左進一步，右足向左足靠攏）。

### 5. 「波利卡步」

甲、前進和後退的「波利卡步」。

奏兩小節音樂（ $\frac{1}{2}$ 拍）。

兩足立成足的第三姿式；右足在前。

在小節前，左足微跳，同時右腿向前下舉，保持「向外擰」的姿勢；膝直，足尖向下。

數「一」（第一拍的前半拍）時，右足向前一小步，足尖

點地。

數「和」(第一拍的後半拍)時，左足踮起足尖併到右足後面，成爲足的第三姿式。

數「二」(第二拍的前半拍)時，動作與數一時相同，右足向前一小步(左膝略屈，向前提起向右足靠攏)。

數「和」(第二拍的後半拍)時，右足輕輕跳一次，同時左腿向前下舉，保持「向外擰」的姿勢，膝直，足尖向下(和小節前的動作一樣)。

在數下一個數時，繼續向前，左足起做「波利卡步」，惟由左足開始。

後退「波利卡步」也是同樣的次序。所不同的就在於，足不向前進，而是向後退，向後進時也是用跨步。

做「波利卡步」的一切動作，全是足尖低踮起，帶跳躍性，動作要輕快、整齊。

乙、側進的「波利卡步」。

側進的「波利卡步」的動作，也和前進的「波利卡步」的次序相同，惟在小節前，足不向前下舉，而是向側方舉成爲足的第二姿式(假如先由右足做「波利卡步」，就向右走；假如先由左足做「波利卡步」時，就向左走)。

丙、帶轉身的「波利卡步」。

奏 $\frac{3}{4}$ 拍的音樂兩小節。

行進的次序，也和前進的「波利卡步」相同，惟在每小節的最後半拍(最後的 $\frac{1}{4}$ 拍)時，足向側方走一步，同時(仍在該半拍中)輕輕跳一次，舞蹈者向右轉180度(即向右後轉)。就這樣，在兩小節音樂之後，舞伴們恢復了預備姿勢(與華爾茲的預備姿勢相同)。

假如雙人表演帶轉身的「波利卡步」時，女孩先由右足起，男孩先由左足起。姿式與華爾茲相同。

## 6. 「巴蘭斯步」

奏一小節音樂( $\frac{3}{4}$ 拍)。

靠住地上如圖1。

預備姿勢——兩足立成足的第三姿式，兩手牽裙(如圖1)。

數「一」(第一拍)時，右足向右一步，作半蹲姿勢，步法要柔和。同時左足離地，向右足足踝(小腿)扣緊，不要把足尖

數「二」(第二拍)時，右足離地，同時左足尖點地如圖2。

數「三」(第三拍)時，右足踏地如圖3。



圖 1



圖 2



圖 3

然後步法重新開始，惟方向相反，先由左足開始。

## 7. 俄羅斯舞中的「常步」

每一普通的流暢步佔二拍，一拍或半拍。

## 8. 俄羅斯舞中的「交換步」

奏兩小節音樂( $\frac{2}{4}$ 拍)。

拍)時，左足向前一步。

數「一」(第一拍的前半拍)時，右足向前一步。

數「二」(第二拍的前半拍)時，右足再向前一步。

數「和」(第一拍的後半拍)時，左足向前一步。

數「和」(第二拍的後半拍)時，右足向前一步。

拍)時,右膝略屈,同時左腿向前下舉(左足離地很近)。

然後步法重新開始,惟兩足動作左右交換,由左足開始。

## 9. 俄羅斯「三步」

奏兩小節音樂( $\frac{3}{4}$ 拍)。

拍)時,右足再向前一步。

在小節前,左足略作蹲式;右足輕輕離地向前舉(右膝直),足尖向下。

數「和」(第二拍的後半拍)時,右足略作蹲式;同時左腿前下舉(左膝直)。

數「一」(第一拍的前半拍)時,右足向前一步。

然後步法重新開始,惟兩足動作左右交換,由左足開始。

數「和」(第一拍的後半拍)時,把左足放在右足後面,成爲足的第三姿式。

在這個步法中的蹲式,要稍爲明顯一些,並且要非常的柔軟。

數「二」(第二拍的前半

## 10. 「基本烏克蘭步法」

奏兩小節音樂( $\frac{3}{4}$ 拍)。

數「和」(第二拍的後半

在小節前,左膝放鬆具有彈力,同時右足離地。

拍)時,休止音符。

數「一」(第一拍的前半拍)時,右足輕輕的向前跳一步。

然後步法重新開始,惟兩足動作左右交換,由左足開始向前跳一步。

數「和」(第一拍的後半拍)時,左足向前滑一步。

這個步法表演時,要輕鬆和快速,舞伴們好像向前飛的樣子。

數「二」(第二拍的前半拍)時,右足向左足靠攏。



## 11. 「跨躍步」

奏兩小節音樂（ $\frac{2}{4}$ 拍）。

在小節前，左腿屈膝略蹲；同時右腿在空中由前向右，作畫一弧形的動作。

數「一」（第一拍的前半拍）時，右足輕快的向前跳越一步，落在左足後面，成為足的第三姿式。同時左足稍稍離地。

數「和」（第一拍的後半拍）時，左足向前跨一步，仍在右足前面。同時右足離地。

數「二」（第二拍的前半拍）時，右足向前跨一步，放在左足前面成為足的第三姿式。同時左足離地。

數「和」（第二拍的後半拍）時，右腿屈膝蹲下；同時左腿在空中由前向左，作畫一弧形的動作。

然後重複上面的動作，惟由左足開始。

## 12. 「雙滑步」

奏兩小節音樂（ $\frac{2}{4}$ 拍）。

預備姿勢——兩足立成足的第三姿式；右足在前。

在小節前，用兩足足尖站立。

數「一」（第一拍的前半拍）時，右足不離地，用足尖向前滑行，並平穩的把全足掌放下。同時右膝略屈，把全身的重量放在右腿上，左足尖在後點地。

數「和」（第一拍的後半拍）時，用左足尖滑行，向右足

靠攏，成為足的第三姿式，用兩足足尖站立。

數「二」（第二拍的前半拍）時，重複（數「一」）的動作一次。

數「和」（第二拍的後半拍）時，左足尖向右足滑行，成為足的第一姿式。用兩足足尖站立。左足不停留在第一姿式中，在下一節內由左足起，繼續「滑步」前進，完全按照上述的動