



大家跳

·第六本·

上海文化出版社

大 家 跳

〔第六本〕

本 社 編

內 容 提 要

本书共选辑了十二个集体舞，其中有欢乐的“青春集体舞”、双人的“散步舞”、“三人组舞”及四人一组的“四排跳”；有适合于节日跳的“和平、友谊”和“鞑靼集体舞”；有“集体圆舞”、“三人友谊舞”、“郊游”等适合于晚会或广场上跳的集体性圆舞。这些舞蹈的动作简单、情绪热烈，形式活泼多样，队形变化新颖，易于群众接受和推广。

大 家 跳

〔第六本〕

本 社 編

*

上海文化出版社出版

上海衡山路 58 弄 2 号

上海市书刊出版业营业登记证出 078 号

中和印刷厂印刷 新华书店上海发行所总

*

开本：787×1092 线 1/32 印张：1 8/16 字数：25

1958 年 3 月第 1 版

1958 年 3 月第 1 次印刷 印数：1—7,000

统一书号：8077·117

定价 (7) 0.15 元

79
52

和平、友誼

作曲：張才
編舞：吳才
編舞：吳才
編舞：吳才

一、舞曲

1=C $\frac{2}{4}$ 熱烈、真誠

<u>1.2</u>	<u>3 4</u>		5	5		<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>2̇</u>		<u>1̇</u>	<u>7.7.</u>
我們	熱愛		和	平		和	平	的		土	地上
(1)			(2)			(3)				(4)	

<u>6.6</u>	<u>1̇</u>		5	—		<u>1.2</u>	<u>3 4</u>		5	5
開遍	鮮		花;			我們	熱愛		友	誼
(5)			(6)			(7)			(8)	

<u>1̇</u>	<u>1̇</u>	<u>7</u>		6	<u>5.4</u>		<u>3 0</u>	<u>2 0</u>		1	0
我	們	的		朋	友		遍	天		下。	
(9)				(10)			(11)			(12)	

<u>1̇.1̇</u>	<u>3̇ 3̇</u>		<u>5̇.5̇</u>	<u>1̇ 1̇</u>		<u>3̇.3̇</u>	<u>2̇ 3̇</u>		<u>1̇—</u>	<u>0 0</u>
和	平	友誼，	友誼	和	平，	中	蘇	是	一	家。萬歲(烏拉)!
(13)			(14)			(15)				(16) (17)

二、人數 不限，邀請舞形式。

三、隊形 舞者站成一大圈，邀請者在中間。

四、動作

第 1—6 小節：外圈人原位站立拍手，邀請者在圈內用跑跳步

(右脚开始,每拍一步),朝逆时针方向行进寻找舞伴。若邀请者是男同志,在做这动作时,双臂可随脚步的节奏向身旁左右自由摆动(摆动的高度与肩平);若邀请者是女同志,可双手叉腰或一手叉腰,一手执手绢在头上挥动(如图1)。

在第6小节的最后一拍时,邀请者站在找到的舞伴面前,右脚重踏一下,同时两手伸开做邀请状(如图2),



圖 1.



圖 2.

要热情而有力。被邀请者也做同样动作。

第7—12小节:邀请者与邀请者互勾右肘,左手叉腰或自由平伸,女同志可以挥动手绢,两人互相对看;同时右脚开始用跑跳步(每拍一步),朝顺时针方向转两圈(如图3)仍回到原位;放开手。

第13小节:在第一拍时,邀请者有力地伸出右手,做握手状。第二拍不动。

第14小节:在第一拍时,被邀请者也有力地伸出右手,与对方相握。第二拍不动。

第 15—16 小節：双方左手在右手上面也互相握住，并以右脚开始用跑跳步，朝順时針方向轉半圈交換位置，然后把左手放下。



圖 3。

在喊“烏拉”时，兩人相握的右手高举在兩人頭中間的地方，內圈人面对逆时針方向，外圈人面对順时針方向，同时右脚重踏一下然后放开手，恢复舞蹈开始时的隊形，原來的被邀請者到中間去做邀請者，音乐舞蹈再重新开始。

韃靼集体舞

李 維 綱編
斯 明 繪圖

一、舞曲

1=G $\frac{2}{4}$ 稍快、跳躍地

$\underline{1\ 1}\ \underline{2\ 3}$	$\underline{565^\#4}\ \underline{5\ \dot{1}}$	$\underline{1\ 1}\ \underline{2\ 3}$	$\underline{565^\#4}\ \underline{5\ 0}$
(1)	(2)	(3)	(4)
$\underline{1\ 1}\ \underline{2\ 3}$	$\underline{565^\#4}\ \underline{5\ \dot{1}}$	$\underline{1\ 1}\ \underline{2\ 3}$	$\underline{565^\#4}\ \underline{5\ 0}$
(5)	(6)	(7)	(8)
$1\ \underline{2\cdot 3}$	$\underline{1\ 1}\ \underline{5\ \dot{7}}$	$1\ \underline{2\ 3}$	$\underline{1\ 1}\ \underline{0\ 5}$
(9)	(10)	(11)	(12)

$$\begin{array}{cccc}
 1 & \underline{2.3} & | & \underline{1} \quad 1 \quad \underline{5} & | & 1 & \underline{2.3} & | & \underline{1 \quad 1} & 1 & || \\
 (13) & & & (14) & & (15) & & & (16)
 \end{array}$$

二、人数 人数不限，但必須成双数，最好男女各半。

三、隊形 男女間隔互拉手圍成一大圈，面向圈心站立，男伴右方的女伴为自己的舞伴。

四、跳法 全舞共分为二段(音乐反复兩遍)

第一遍音乐

第 1—2 小節：男女互拉手，同做动作一前進。

第 3—4 小節：男女互拉手，同做动作一后退。

第 5—6 小節：同第 1—2 小節。

第 7—8 小節：同第 3—4 小節。

第 9—14 小節：男女互拉手，全体舞蹈者身体向右轉，同做小跑步(右脚起步)朝逆时針方向前進(如图 1)。

第 15—16 小節：仍作小跑步，手放开，女伴向左轉身，至男伴



圖 1.

前(如圖2),与男伴对面(女伴背向圆心,男伴面向圆心)。

第二遍音乐

第1—2小節:男女同做动作二由右上,互換位置(如圖3)。
成男子圈里,女子圈外,男女背对(如圖4)。



圖 2.



圖 3.

第3—4小節:仍做动作二,由右边退、换位。

第5—6小節:同第1—2小節。

第7—8小節:同第3—4小節。

第9—12小節:男女同做动作三,右脚起步向左轉,成圖5



圖 4.



圖 5.

(虛綫为原位,箭头为到达位),姿态如圖 6。

第 13—16 小節: 仍做动作三, 左脚起步在原地右轉。

于最后兩小節时, 女伴走至男伴左边(如圖 7), 互拉手成一大圈, 成舞蹈开始时隊形(換舞伴)。音乐再起, 舞蹈重新开始。



圖 6.



圖 7.

五、动作 (男女动作相同)

动作一: 共作四次, 每次兩小節——四拍完成。

預备姿势: 兩手与兩旁舞者相携, 脚站普通位。

第一拍——右脚向前踏一步。

第二拍——左脚向前踏一步。

第三拍——右脚再向前踏一步(击地較重)。

第四拍——休止。

注: 做此动作时身体必須前傾, 要有升降起伏, 双手与兩旁互拉也漸由后經下至第三拍时伸直高举。后退动作, 也由右脚起, 惟手由高往下, 第三拍时甩于身后。

动作二：共做四次，每次兩小節——四拍完成。

進退均由右脚起步，要求相同，故只介紹進的动作。

第一拍——双手交叉叠起，手握左右臂，齐肩抬起。

同时右脚向前小跳一步，左腿屈膝提起
(提起不宜太高)。

第二拍——左脚前跳一步，右腿提起，双手保持原來
姿勢。

第三拍——右脚再前跳一步，左腿提起，要求与上
同。

第四拍——左脚再前跳一步，右腿提起，要求与上
同。

注：做此动作，進退换位时，男女伴必須对看。

动作三：共做兩次，每次四小節——八拍完成。

(甲)右脚起步动作：(男面朝圈里，女面朝圈外，臉相对，
动作同)

第一拍——双手于左下方击掌一下，同时右脚于左
脚前击地一下。

第二拍——休止。

第三拍——双手攤开，右手伸直向右上方高举，左手
于左斜下方伸直(手心向上)，同时右脚
收回于左脚旁。

第四拍——休止。

第五拍——双手保持原來姿勢，右脚起作小跑一步，
男女相对，朝左相轉。

第六拍——左脚小跑一步。

第七、八拍——仍作小跑步(每拍一步),惟各自轉身
成男面朝圈外,女面朝圈里。

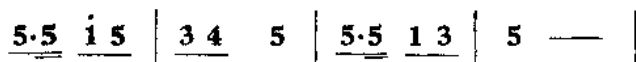
(乙)左脚起步动作与右脚起步动作同,惟換手換方向(于
原地朝右方向男女对轉)做,至乐曲最后兩小節(四
拍)时,女伴仍用小跑步,至男伴左面(換舞伴)拉起
手來,成舞蹈开始时隊形。

游 園 舞

刘球玉 編舞
苏 勇 作曲
張潔貞 繪圖

一、舞曲

1 = D $\frac{2}{4}$ 愉快、活潑(速度較快)

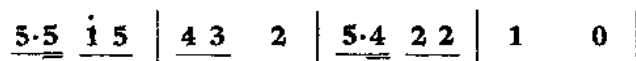


(1)

(2)

(3)

(4)

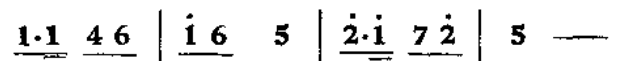


(5)

(6)

(7)

(8)

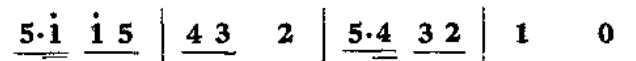


(9)

(10)

(11)

(12)



(13)

(14)

(15)

(16)

二、动作

动作一

第一拍——上半拍左脚往左斜前方走一步，下半拍右脚併向左脚旁。

第二拍——上半拍左脚繼續往左斜前方走一步，下半拍左脚原地一跳，右足同时往左前斜方踢出，脚尖翘起，身体稍向右斜。

第三、四拍——动作与第一、二拍相同，但換右脚开始，向右進行。

动作二

第一拍——左脚原地跳，同时右脚在身側屈膝提起。

第二拍——右脚原地跳，同时左脚在身側屈膝提起。

动作三

第一拍——右脚跨到左脚前面，同时左脚在后踢起。

第二拍——左脚跨到右脚前面，同时右脚在后踢起。

三、跳法

參加舞蹈者人数不限，但必須是四的倍数。排列成圓陣，分內外兩圈，男女各一半，面对面穿插站立。

第1小節：舞蹈者左、右手相牽，內外圈齐朝順时針方向做动作一（如圖1）。

第2小節：动作与第1小節相同，但朝逆时針方向行進。

第3—4小節：全体双手叉腰，在原地做踏跳步动作。

第5小節：以四人为一組，左右手相牽，向左做动作一。

第6小節：仍以四人为一組，左右手相牽，向右做动作一（如圖2）。



圖 1.

第 7—8 小節：原地牽手做動作二，身體隨着左、右擺動（如圖 3）。



圖 2.

圖 3.

第 9—10 小節：在第一拍時，全體放手往左后退轉一圈，隨即兩人牽手，右腳起步往左走，到第五步時右腳往左腳後方腳尖點地，身體往左斜（如圖 4）。

第 11—12 小節：內外圈用小跑步，互相換位。

第 13 小節：全體做動作三。第一拍在原地跳（內外圈背向）



圖 4.

第二拍边跳边向后轉
(内外圈相向)。在跳起
时,兩人的脚要相击(如
圖 5)。



圖 5.

14 小節: 用普通步走成
“小星”(如圖 6)。

15—16 小節: 全体往右自
轉一圈, 还原成内外二
个圈。舞蹈又重新开始。



圖 6.

青春集体舞

陈 烽 编舞
解 明 作曲
繪 圖

这是一个輕快、活潑的集体舞，动作簡單优美，形式新穎，它充分表现出青年們欢乐愉快的心情。适合在广场和晚会联欢时跳。

一、舞曲

1=F $\frac{2}{4}$ 热烈、稍快

1 3 | 5 5 5 5 5 | 5 4 3 2 | 1 5 |

(1) (2) (3) (4)

6 6 1 | 7 7 6 | 5 5 5 | 5 0 |

(5) (6) (7) (8)

1 3 | 5 5 5 5 5 | 5 4 3 5 | 2 6 |

(9) (10) (11) (12)

2 6 | 6 5 4 3 | 2 2 2 | 2 0 |

(13) (14) (15) (16)

1 3 | 5 5 5 5 5 | 5 4 3 2 | 1 5 |

(17) (18) (19) (20)

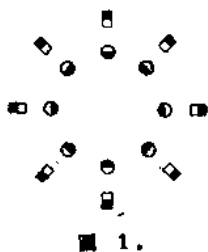
6 6 | 5 4 3 2 | 1 5 1 3 | 1 0 |

(21) (22) (23) (24)

二、人数 人数不限，以多为宜，但必須成双数，最好男女各

半。

三、排列 参加者围成一个双行大圆圈，男伴在外圈，面向圈心；女伴在里圈，背向圈心，男女面部相对站立(如图1)。



四、动作

跑跳步

左脚开始，接着音乐节奏每拍向前跑一步。跑时脚掌先着地，并须带有弹力，膝关节放松。

后踢步

第一拍——左脚向前踏一步，右脚同时向左后方踢起。

第二拍——右脚向前踏一步，左脚同时向右后方踢起。

跳步

第一拍上半拍——左脚向前踏出一小步。

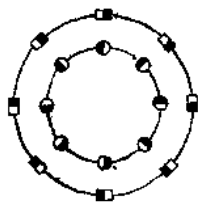
第一拍下半拍——右脚在左脚跟后，脚掌踏地。

第二拍上半拍——右脚向前踏出一小步。

第二拍下半拍——左脚在右脚跟后，脚掌踏地。

五、跳法

第1——4小节：男女伴各向右转身，左脚开始作跑跳步向前行进(如图2)，同时双手在胸前拍掌(每拍一次)。最后各向左转身站立。



第5——8小节：男伴作后踢步向后退八步，退时双手向两侧自然平伸，手心

图 2.

向上。女伴作跑跳步向前行進，同时双手在胸前拍掌，身体稍向前傾（如圖3）。



圖 3.

第9——12小節：女伴作后踢步向后退八步，退时双手向兩側自然平伸，手心向上。男伴作跑跳

步向前行進，同时双手在胸前拍掌，身体稍向前傾。最后恢复原來位置。

第13——16小節：男伴向左轉身，女伴向右轉身，隨即內手相牽上举，作跑跳步向順时針方向行進（如圖4）。

第17——18小節：女伴向后轉身，隨即右手与男伴右手相牽上举，左手在旁自然垂伸，男女伴同作后踢步，互轉一圈回原位（如圖5）。最后各向右轉身成面部相对站立。

第19——20小節：男伴双手向兩側平伸，手心向上，并向后



圖 4.



圖 5.