

舞 蹈

第二集

喜 勳 等 編



人 民 體 育 出 版 社

舞 蹈

喜 勳 等 編

書號 102 舞蹈 2 32 開本 44 千字 72 定價頁

舞 蹈

編 者 喜 勳 等

出版者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號

發行者 新 華 書 店

印刷者 北 京 新 華 印 刷 廠 分 廠

印數 1—18,000 冊 一 九 五 四 年 十 一 月 第 一 版

每冊定價 2,000 元 一 九 五 四 年 十 一 月 第 一 次 印 刷

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編 者 的 話

爲了適應一般學校、工廠、部隊編製舞蹈教材和開展文娛體育活動的需要，我們特編輯出版這本冊子。

書中的材料是由喜勳、丁景清、李淑清等同志研究創編的舞蹈教材中，選集出來的。這些材料比較簡單易學，而且大部均已在羣衆中試行，現印成專冊，供大家參考。書中難免有不全面和不恰當的地方，希讀者多多提供意見，以便修正

目 錄

基本步法	1
舞蹈：	5
一 青年集體舞	5
二 歡樂舞	7
三 遊戲舞	10
四 鐵匠舞	13
五 青年晚會舞	16
六 圓 舞	18
七 快樂舞	21
八 三人舞	24
九 磨盤舞	27
十 春天的花園花兒開得好	30
十一 友好舞	35
十二 海軍舞	40

基本步法

一、走步：每步一拍。

與普通走步同，走時腳掌先着地，膝關節放鬆。

二、快走步：每兩步一拍。

同走步，唯速度稍快。

三、跑步：每步一拍。

與普通跑步同，跑時用腳尖落地並須帶有彈性，膝關節放鬆。

四、小跑步：每兩步一拍。

同跑步，唯步伐較小。

五、跑跳步：一拍。

左（右）腳向前跳一步，同時右（左）腿屈膝前舉。（左、右腳交換做）。

六、跑跑跑跳步：四拍。

1 拍 左（右）腳向前跑一步，

2 拍 右（左）腳向前跑一步。

3 拍 左（右）腳再向前跑一步。

4 拍 左（右）腳原地跳一次，同時右（左）腿屈膝前舉。

（左、右腳交換做）。

七、踏步：每步一拍。

與普通踏步同，唯全腳落地並須稍用力。

八、踏跳步：二拍。

1 拍 左（右）腳踏出一步（向前、後側、斜前或原地）。

2 拍 左（右）腳原地跳一次，同時右（左）腿屈膝前舉（或直膝後舉）。

（左、右腳交換做）。

九、踏跳轉步：四拍。

1 拍 左（右）腳向左（右）側踏出一步，踏時腳尖向外。

2 拍 左（右）腳原地跳一次，右（左）腿前屈（或直膝後舉），同時身體向左（右）後轉 90° （或 180° ）。

3 拍 右（左）腳踏地，踏時腳尖向內。

4 拍 右（左）腳原地跳一次，左（右）腿前屈（或直膝後舉），同時身體向左（右）後轉 90° （或 180° ）。

十 踏屈步：二拍。

1 拍 左(右)脚踏出一步(向前、後、側、斜前或原地)。

2 拍 右(左)腳的腳尖點在左(右)腳的腳跟後，同時屈膝。

(左、右腳交換做)。

十一、踏點步：二拍。

1 拍 左(右)脚踏出一步(向前、後、側、斜前或原地)，屈膝。

2 拍 右(左)腳隨至左(右)腳右(左)斜後方，腳尖點地，伸膝。

● 十二、箭步：一拍。

左(右)腳向左(右)斜前方踏出一步，左(右)膝屈，右(左)腿伸直，身體重心放在前腳上。

○ 十三、小碎步：

步子很小很快地移動(向前、後、側皆可)。

十四、側步：二拍。

1 拍 左(右)腳向左(右)側踏出一步。

2 拍 右(左)腳併立於左(右)腳旁。

十五、小側步：一拍。

同側步，唯步伐較小。

○ 十六、滑步：一拍。

前半拍 左(右)腳左(右)側出一步。

後半拍 右(左)腳滑併於左(右)腳旁。

(左、右腳可任意向各方向滑出)。

十七、滑跳步：三拍。

1 拍 左(右)腳向左(右)側(或向前、斜前)滑出一步。

2 拍 右(左)腳隨即躍至左(右)腳的位置，同時左(右)腳順勢向左(右)側下方舉(左腿伸直，腳尖向下)。

3 拍 右(左)腳原地跳，同時左(右)腿屈膝側舉。

十八、交換步：二拍。

1 拍 左(右)腳向前踏出一步，右(左)腳隨即跟至左(右)腳腳跟處。

2 拍 左(右)腳再向前踏出一步。

(左、右腳交換做)。

十九、跳滑步：二拍、三拍或四拍均可。

1 拍 右(左)腳原地跳，同時左(右)腿屈膝前舉。

2 拍 左(右)腳向前一步落地。

3 拍 右(左)腳隨至左(右)腳跟處。

4 拍 左(右)腳再向前踏出一步。

(如做兩拍時，第1、2拍用一拍的時間，第3、4拍用一拍的時間；如做三拍時，第1、2拍用一拍的時間，原第3拍改第2拍，原第4拍改為第3拍)。

(左、右腳交換做)。

二十、三步：三拍。

1 拍 左(右)腳向前滑一步。

2 拍 右(左)腳經左(右)腳側，向右(左)側滑一步，同時身體向左轉 90° 。

3 拍 左(右)腳滑併於右(左)腳旁。

(左、右腳交換做)。

○二十一、墊步：一拍。

前半拍 左(右)腳向左(右)側踏出一步，體重移向身體的左側方。

後半拍 左(右)腳落地，同時右(左)腳向右(左)側下方舉

起。

二十二、踵點跳步：二拍。

1 拍 兩腳原地跳起。

2 拍 左(右)腳原地落下，右(左)腳跟在右(左)前方點地，(左、右腳交換做)。

○二十三、踵步：

腳尖翹起，用腳跟走步。

二十四、尖踵點跳步：二拍。

1 拍 左(右)腳原地跳，右(左)腳尖在右(左)前方點地。

2 拍 左(右)腳原地跳，右(左)腳跟在右(左)前方點地。

(左、右腳交換做)。

二十五、前交叉跳步：二拍。

1 拍 左(右)腳向左(右)側躍一步，右(左)腳隨即交叉於左(右)腳前點地。

2 拍 左(右)腳抬起，踏在右(左)腳後，左(右)腳落地的同時，右(左)腳稍前舉。

(左、右腳交換做)。

二十六、蹲跳步：二拍。

全蹲後兩腳起跳，膝關節放鬆落地。

○二十七、蹲跳側步：二拍。

1 拍 全蹲。

2 拍 兩脚起跳，落地時左（右）腿左（右）側伸直脚尖點地，右（左）腿側屈，體重放在右（左）腿上。

二十八、踢毬步：二拍。

1 拍 左（右）脚踏步一次。

2 拍 左（右）脚跳一次，同時右（左）腿在左（右）腿前屈膝內舉（作踢毬動作）。

二十九、踢毬步（加前後轉身及踏跳動作）：四拍。

1 拍 左（右）脚原地一躍，同時右（左）腿在左（右）腿前屈膝內舉。

2 拍 右（左）脚踏地。

3 拍 左（右）脚經右（左）脚前，向右（左）側一躍，同時上體向右（左）轉，右（左）腿在左（右）腿後屈膝內舉。

4 拍 右脚踏地。

以下第1拍動作爲左（右）脚經右（左）脚後，向右（左）側一躍，同時上體向左（右）轉，右（左）腿在左（右）腿前屈膝內舉。
第2、3、4拍動作同上。

三十、躍點步：二拍。

1 拍 左（右）脚向左（右）側躍一步。

2 拍 右（左）脚尖在左（右）脚跟後點地。

●三十一、搖船步：二拍。

1 拍 左（右）脚交叉於右（左）脚右（左）側，右脚跟離地，然後體重由左（右）脚移至右（左）脚，右（左）脚全脚着地，左（右）脚跟離地。

2 拍 體重向右（左）移至左（右）脚，左（右）脚全脚着地，右（左）脚跟離地。

●三十二、後移步：二拍。

1 拍 脚尖相對，脚跟外移。

2 拍 脚跟內移，左（右）脚移至右（左）脚跟側後方（兩脚成丁字形）。

（左、右脚交換做）。

●三十三、鴨子步：

全蹲，兩膝分開走。走時小腿由側後方向內前方做環形行進。（左、右脚交換做）。

●三十四、雙音步：一拍

前半拍 右（左）脚掌擦地向

斜前方低踢。

後半拍 右(左)腳掌擦地向後踢。

三十五、三音步：二拍。

1 拍 雙音步。

2 拍 右(左)腳踏地。

舞 蹈

一 青年集體舞

一、音樂：

C 調 $2/4$

1. <u>5 6 5</u> <u>3 5</u> <u>3̣</u> <u>2̣</u> <u>3̣</u> <u>2̣ . 2̣</u> <u>1̣ . 1̣</u> 7 —	二	四
<u>5 6 5</u> <u>4 5</u> <u>4̣</u> <u>3̣</u> <u>4̣</u> <u>3̣ . 3̣</u> <u>2̣ . 2̣</u> 1 —	五	六
<u>3̣ . 3̣</u> <u>2̣ 2̣</u> <u>1̣ 1̣</u> 5 <u>6̣ . 1̣</u> <u>7̣ . 6̣</u> 7 —	七	八
<u>4̣ . 4̣</u> <u>3̣ . 3̣</u> <u>2̣ . 2̣</u> 5 <u>2̣ 5 7</u> 1 —	九	十
	十一	十二
	十三	十四
	十五	十六

二、人數：不限，但須為雙數。

三、排列：雙圓（一數在裏圈，二數在外圈），一、二數面相對立（圖1）。

四、步法：
踏跳 轉步、踢 鍵步、小跑步、踏跳步。

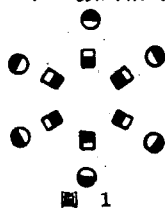
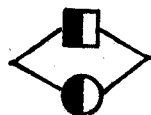


圖 1

背對方向



面對方向



代表一數
(男生)



代表二數
(女生)

五、作法：

1—2 節 1—4 拍

一數左脚起向左後轉，二數右脚起向右後轉，各做後舉腿踏跳轉步一次，一、二數仍成面對立（圖2）。

3—4 節 1—4 拍

一數左脚起，二數右脚起，各做踢毬步兩次，同時兩臂在兩側隨勢自然擺動。

5—8 節 1 拍

一、二數原地不動，各在腹前拍手一次。

2—8 拍

一數左脚起，二數右脚起，向前互擦右肩做小跑步七次繞本舞伴一週回原位。

9—12 節 1—8 拍

同 1—4 節動作，唯換右脚起，逆時針方向做。

13—14 節 1—4 拍

一數向左轉，二數向右轉（一、二數皆面向逆時針方向立），一數右手與二數左手相牽，臂前平舉，另一臂則舉。一數右脚起，二數左脚起向前作後舉腿踏跳步兩次

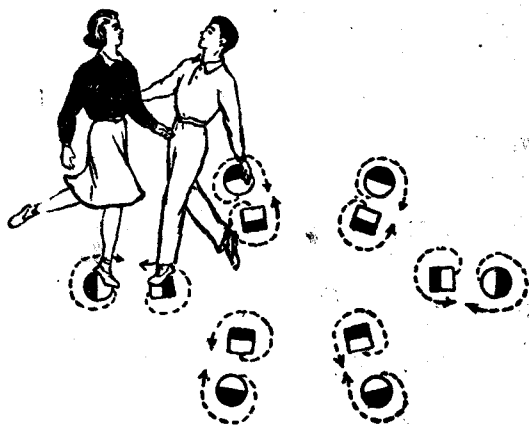


圖 2

(圖 3)。

15—16節 1—4拍

一數右脚起原地做小跑步四次，向右後轉一週，面向圓外。同時二數左脚起向前跑三步，第四



圖 3

拍時右脚與左脚併攏，面向圓心(圖 4)。此時二數已向逆時針方向前進一位換一新舞伴，一、二數仍成雙圓面對立，音樂重新開始時，再從頭做起。

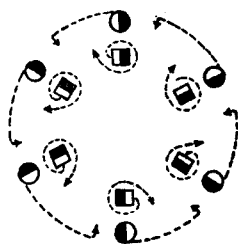


圖 4

二 歡 樂 舞

一、音樂

C 調 $2/4$

$\underline{5\ 1}$	$\underline{1\ 3}$	$\underline{5\ 6\ 5\ 4}$	$\underline{3\ 1}$	$\underline{4\ 6}$	$\underline{1\ 6}$	$\underline{5\ 6\ 5\ 4}$	$\underline{3\ 1}$
一		二		三		四	
$\underline{4\ 4\ 3}$	$\underline{2\ 4}$	$\underline{3\ 3\ 2}$	$\underline{1\ 3}$	$\underline{2\ 2\ 1}$	$\underline{7\ 2}$	$\underline{1\ 2\ 3\ 4}$	5
五		六		七		八	
$\underline{4\ 4\ 3}$	$\underline{2\ 4}$	$\underline{3\ 3\ 2}$	$\underline{1\ 3}$	$\underline{2\ 2\ 1}$	$\underline{7\ 2}$	$\underline{1\ 1}$	1
九		十		十一		十二	

二、人數：不限，但須爲雙數。

三、排列：單圓（一數在左、二數在右），面向圓心立，全體手相牽（圖1）。

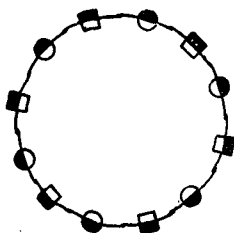


圖 1

四、步法：跑跑跑跳步、交換步、踵點跳步，滑步，尖踵點跳步。

五、作法：

（一）1—4節 1—8拍

左脚起順時針方向做跑跑跑跳步兩次。

5—8節 1—8拍

同（一）1—4節動作，唯逆時針方向做。

9—12節 1—8拍

一數左脚起向圓心做跑跑跑跳步兩次。二數左脚起踏步八次，同

時在胸前拍手八次。

（二）1—4節 1—8拍

一數的動作：

1—2拍時，兩腳跳起由右後方轉身一週，然後右腳落地，左腳跟在左前方點地。兩腳起跳時，在胸前拍手一次；腳落地時，兩手體前分開，左臂前平舉掌心向上，右臂上舉掌心向前（圖2）。

3—4拍時，同（二）1—4節1—2拍的動作，唯跳起後，不轉身，同時換右腳跟在右斜前方點地，右臂向前平舉，左臂向上舉。

5—8拍時，右腳起踏步四次，同時在胸前拍手四次。

二數的動作：



圖 2



圖 3

左脚起向前做交換步四次，同時右臂上舉，左臂側舉，第一拍時手指打響一下（第二次交換步第一拍右腳向前時，左臂上舉，右臂側舉，同時手指打響一下，如此兩臂隨兩腳的動作左右擺動），走到本舞伴一數的面前（圖3）。

5—12 節 1—16 拍

一、二數右手相牽，左臂側舉（自然放鬆），左腳起向順時針方向做跑跑跳跳步四次，同時各對漸離圓心，將圓形擴大，最後一拍仍成雙圓一、二數對面立（一數在裏圈，二數在外圈）（圖4）。

（三）1—4 節 1—2 拍

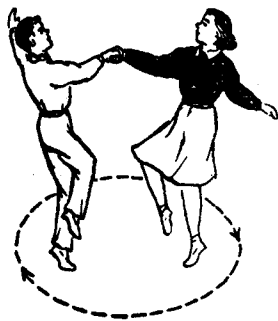


圖 4

一、二數兩手叉腰，左腳起做尖踵點跳步一次。腳尖點地時，二人上體稍向左轉，面仍相對，同時右肘相觸（圖5）；腳跟點地時，一、二數對面身體略向右側傾（圖6）。

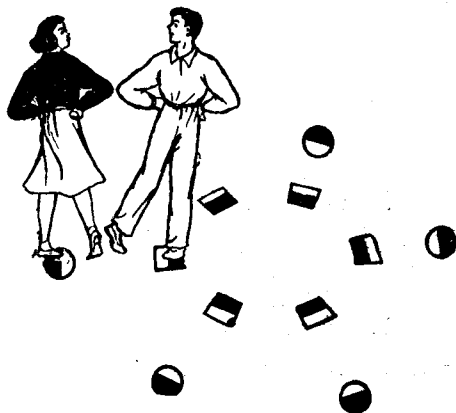


圖 5



圖 6

3—4 拍

右脚起踏步三次。

5—6 拍

同(三)1—4 節 1—2 拍動作，唯換右脚起做。脚尖點地時，上體稍向右轉，同時左肘相觸；脚跟點地時，身體略向左側傾。

7—8 拍

左脚起踏步三次。

5—8 節 1—8 拍

同(三)1—4 節 1—8 拍動作。

9—12 節 1—8 拍

一數右手抱二數腰部左側方，二數左手放在一數右肩上，二人另一臂相牽側舉。一數左脚起二數

右脚起向逆時針方向做滑步七次

(圖 7)，末拍時一數至二數的右邊，隊伍仍成單圓，全體面向圓心音樂開始時，與新舞伴(一數與右邊另一二數成對)繼續從頭做。

註：節中的(一)、(二)……係說明伴奏的音樂遍數。



圖 7

三 遊 戲 舞

一、音樂：

C 調 $2/4$

<u>6 6</u>	<u>1̇ 6</u>		<u>5 3</u>	5		<u>6</u>	6	<u>1̇</u>		<u>2̇.3</u>	<u>2̇.1̇</u>		
一			二			三			四				
<u>6 2̇</u>	<u>1̇ 6</u>		<u>5</u>	5	<u>6</u>		3̇	.	<u>2̇</u>		1̇	—	
五			六			七			八				

$\begin{array}{c} \dot{2} \cdot \dot{3} \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} \dot{2} \cdot \dot{1} \\ \hline \end{array}$		$\begin{array}{c} 6 \ 5 \\ \hline \end{array}$	6		$\begin{array}{c} \dot{2} \cdot \dot{3} \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} \dot{2} \cdot \dot{1} \\ \hline \end{array}$		$\begin{array}{c} 6 \ 5 \\ \hline \end{array}$	6	
九			十			十一			十二		
$\begin{array}{c} 7 \cdot 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} 5 \ 6 \\ \hline \end{array}$		$\begin{array}{c} 7 \cdot 1 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} \dot{2} \\ \hline \end{array}$		$\begin{array}{c} 7 \cdot 6 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} 5 \ 6 \\ \hline \end{array}$		$\begin{array}{c} 7 \ 5 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{c} \dot{1} \\ \hline \end{array}$	
十三			十四			十五			十六		

二、人數：不限，但須爲雙數。

三、排列：雙圓（一數在外圈，二數在裏圈），一、二數面相對立（圖1）。

四、步法：跑跳步、滑步、小側步、快走步、踏步。

五、作法：

第一段

1—4 節 1—8 拍

各在胸前拍手一次後，一、二數右臂屈肘相鉤，左脚起順時針方向做跑跳步八次，二人互繞一週（圖2）。

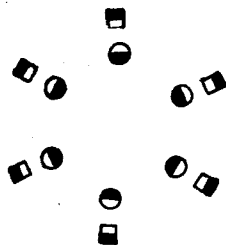


圖 1



圖 2

5—8 節 1—6 拍

同本段1—4節動作，唯換左臂屈肘相鉤，逆時針方向繞回原位。

7—8 拍 左脚起踏步三次。

9—12 節 1—6 拍

一數與一數，二數與二數手相牽，左脚起向左做滑步六次。

7—8 拍 左脚起踏步三次。

13—16 節 1—8 拍

同本段9—12節動作，唯換右脚起向右做滑步返回原位。

第二段

1—4 節 1—8 拍

一、二數兩手相牽，左脚起做小側步八次順時針方向轉一週（圖 3）。

5—8 節 1—8 拍

同本段 1—4 節動作，唯換右脚起逆時針方向轉一週。

9—12 節 1—8 拍

向右轉左 脚起做跑跳步八次（一數逆時針方向、二數順時針方向前進）（圖 4）。



圖 3

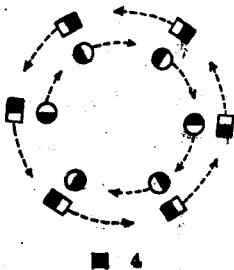


圖 4

13—16 節 1—8 拍

二數向右轉（面向圓心）手相牽並側上舉，一數仍逆時針方向用快走步，從臨近兩人手臂下穿進圈內，再從下面兩人手臂下穿出，做蛇形快走（圖 5）。

待音樂停止時，二數下蹲同時手放下，看多少人仍留圈中沒有出來（留在圈中的人就算被捉）。然後一、二數換位置再從頭開始做。如此看那一數捉的人多即為勝利。

〔附註〕

1. 作穿洞時方向順序要一致不可亂穿。
2. 作穿洞時音樂可反覆，隨時可停，不一定終了時停止。

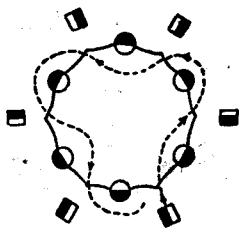


圖 5