



群众舞蹈活动材料

快乐的罗苏

中国舞蹈艺术研究会编

音乐出版社

中国少年儿童出版社

快乐的罗芬

中国少年儿童出版社

中国少年儿童出版社

群众舞蹈活动材料

快乐的罗苏

中国舞蹈艺术研究会编

冷茂弘编舞记录 楊玉生编曲

野 蜂繪图

目 次

簡介.....	2
音乐.....	3
动作說明.....	4
場記.....	10
服飾道具說明.....	19

簡 介

“罗苏”譯成汉文就是彝族。

曾經是苦难深重的凉山，如今已是一片欢乐景象，經過民主改革，掙脫了残酷的奴隶制枷鎖的凉山彝族人民正象展翅高飞的雄鹰一样，翱翔在自由的天空，一日千里跃向社会主义。

这个舞蹈就是通过对一群彝族青年男女自由、幸福的爱情生活的描写，表达了彝族人民翻身后勤欣鼓舞的心情。全舞活泼、輕快，热情洋溢。动作、音乐比較簡單，容易学，也容易记忆，但很有特色。表演的人数也可适当增减，是一个很适合业余舞蹈爱好者演出的节目。

在排练这个舞蹈的时候，要特别注意情緒的掌握：既要热烈奔放，也要朴实、健康，切忌輕佻和流气。动作方面要注意掌握細节的要求，忽略了这些，很容易失去原有的风格。

音乐节奏处理，一般都比較快，而且要逐渐加快，速度大致如下：前8遍（包括前奏），每遍的时间是7秒；中間11遍，每遍是6秒；后面5遍，每遍5秒。

音乐中的詞，不是唱的，而是用朗誦調念的。这些詞一定要熟練地掌握，表演时一定要大声念出，这对情緒的表达很有帮助。念这些詞时要注意节奏，声調強弱也应有变化。

音 乐

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

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

5 5 3 | 5 5 3 | 3 5 5 3 2 | 3 3 |

第2、3、4、5遍 (男)哇 哇 (女)咳卡契咳 卡

第6、7、21、22、23、24遍(合)咳卡契咳 卡 糾利契糾 利

第20遍 (男)哇 哇(女)卡鉄卡(男)哇 哇(女)卡鉄卡

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

1 3 3 2 | 1 2 1 6 | 6 2 1 6 | 1 1 6 |

(男)哇 哇 (女)糾利契糾 利

哦 噢 罗 苏 普提 喔 苏 里 西 海 貝 切 拉

(男)哇 哇 (女)卡鉄 卡(男)哇 哇 (女)卡鉄 卡

譯詞：哇哇——欢呼声，也有“好啊”的意思。咳卡契咳卡——“高兴啊高兴”、糾利契糾利——“快乐啊快乐！”哦噢罗苏普提喔——“我們鄰家翻身了！”苏里西海貝切拉——“青年男女快来跳舞！”卡鉄卡——“高兴！”

动作说明

一、基本步(一拍一次): 准备时自然直立, 两手下垂, 面向前进方向。前半拍右脚向前跑跳一小步; 后半拍, 右脚落地的同时, 左脚迅速提起在右脚旁划一小圈, 落地。左脚划圈时不要离地太高, 以脚跟为出发点, 经左侧、前, 再向后回原位; 所划的圈不必太大。做这动作时, 上身不动。两手在身旁自然下垂, 以手腕部分作主力, 前后甩动。可以一手甩动, 也可以双手同时甩动, 甩动一手时, 另外一手就下垂不动。如甩右手, 则左手不动, 右手腕前半拍向前甩, 后半拍向后甩; 如甩左手, 则先向后、再向前甩; 双手同时甩时, 前半拍右手向前、左手向后(如图1), 后半拍右手向后、左手向前。

二、踮上步(两拍一次, 女的动作): 右脚开始, 半拍一步, 向前跑跳三小步, 第二拍的后半拍时右脚原地踮一下, 左脚离地、稍屈膝向后提起(如图2)。接着左脚开始, 反复做。

做这动作时, 上身不动, 面向前。双手手腕前后甩动, 甩动的规律同“基本步”, 惟第二拍的后半拍时, 停止不动。

三、叉腰上步(两拍一次, 男的动作): 两手叉腰, 上身稍向前俯下, 两膝微屈。右脚开始, 半拍一步, 以全脚掌落地向前走三步。前



图 1



图 2

两步面向前,第三步时左脚屈膝在左侧抬起,身体也随之稍向左侧,面向左(如图3)。第二拍的后半拍时,保持原姿态不动。然后再左脚开始,反复以上动作。

四、大字步 (两拍一次, 男的动作): 两手叉腰, 面向前。

第一拍, 右脚原地踮一下, 左脚直、向左侧抬起, 身体稍向右倾(如图4)。

第二拍, 左脚落地原地踮一下, 右脚直、向右侧抬起, 身体稍向左倾。



图 3



图 4

这动作可以原地做,也可以向后退。原地做时,抬起的脚落下时落在重心脚的旁边,向后退时就落在重心脚的后面。

五、哈哈步: (1) 自然直立。左脚重心, 右脚放在左脚前、勾脚尖、脚跟点地。两手稍屈肘成弧形, 下垂在胯骨前, 半握拳 (如图 5)。做动作时, 左脚膝盖每半拍颤动一下, 双手也随之上下抖动 (动得很小)。

(2) 身体及脚的姿态同 1。双手在身旁自然下垂。做动作时, 双手手腕前后甩动 (规律同“基本步”), 右脚脚跟稍离地, 脚尖每半拍摆动一次, 先向左、后向右摆。

(3) 身体及脚的姿态同 1。双手叉腰。做动作时, 脚的动作同 2, 上身随之上下很小的抖动。

六、拐跳步 (一拍一次, 男的动作): 身体稍向前倾, 面向前, 两脚微屈膝, 双手下垂。

前半拍, 两脚同时屈膝略离地跳起, 双膝向右侧拐, 右脚落地屈膝半蹲, 左脚屈膝在右脚旁提起。

后半拍, 同前半拍动作向左侧做 (如图 6)。



图 5



图 6

双手前后甩动(规律同“基本步”)。

七、后退步(两拍一次, 女的动作): 右脚开始, 半拍一步, 向后退着小跑三步。第二拍的后半拍, 右脚原地站一下, 左脚稍离地屈膝向前踢起(如图7)。

双手下垂, 前后甩动(规律同“基本步”)。面向前, 第二拍后半拍时, 双手腕停止甩动, 身体稍向左倾。然后左脚开始, 反复做。

八、快荡摆(四拍一次): 身体向左侧, 面向前, 双手下垂。右脚又在左脚的前面稍离地, 左脚前脚掌着地(如图8)。

第一拍的前半拍, 右脚迅速向左脚的位置落下, 左脚同时屈膝向后抬起(如图9)。后半拍左脚直膝向前落下至原来位置, 右脚同时迅速地向前直踢起(恢复至动作开始时的姿态)。两手手腕同时甩动(规律同“基本步”)。第二拍、第三拍重复第一拍的动作。第四拍前半拍右脚落下后, 左脚屈膝向后抬起即开始向右侧转, 后半拍时以右脚作重心, 左脚靠在右脚旁, 经前向右侧转半圈。然后左脚开始, 反复以上动作。

男同志做这个动作时, 也换脚, 但身体不变方向, 即第四拍时重



图7



图8

心脚原地踮一下，抬起的脚向前踢出，不轉圈。

九、领花步(两拍一次，女的动作)：身体及脚的姿态同“哈哈”步。

做动作时，左脚膝关节上下微微颤动，半拍一次。身体也随之微微抖动。双手屈肘在胸前，手掌向外，划一小圆圈：用两拍音乐，从中間向上，再向两旁分开，再經過下面，回到原来的位置(如图 10)。

十、拐踢步(两拍一次，女的动作)：面向前，身体自然直立，两手下垂。

半拍一步，右脚开始原地小跳三步，第三步右脚落地作重心，左脚向右侧屈膝抬起(离地不要太高)。第二拍的后半拍，右脚原地踮一下，左脚保持前半拍的姿态。然后左脚开始，反复做。

做这动作时，双手手腕甩动(规律同“基本步”)，第二拍后半拍时停止不动。



图 9



图 10

十一、男舞組合(两遍音乐)：(1)第一小节：“基本步”(双手甩)，第二小节：“哈哈步”②。第三小节同第一小节，第四小节同第二小节。

(2)第五小节：“基本步”(双手甩)，第六小节双手叉腰，右脚微屈膝作重心，每拍上、下颤动一次；左脚屈膝正面抬起。第七小节同第五小节，第八小节：左脚作重心，右脚抬起，动作要求同第六小节(如图11)。

(3)第一节：“基本步”(双手甩)，第二节双手叉腰，右脚微屈膝作重心，每拍上、下颤动一次；左脚微屈膝勾脚尖向左侧抬起。第三小节同第一节，第四小节左脚作重心，右脚向左侧抬起，动作要求同第二节(如图12)。

(4)第五小节：“基本步”(双手甩，左脚先开始)，第六小节：前一拍同上，后一拍双手叉腰，上身向前倾，面向前，左脚屈膝全脚掌向前踏下，右脚屈膝勾脚尖在后抬起(如图13)。第七小节同第五小节，第八小节同第六小节。



图 11



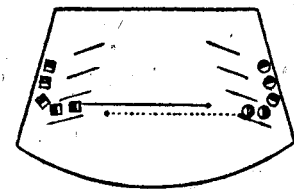
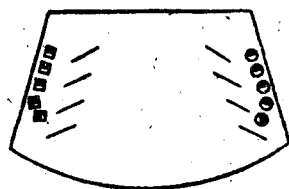
图 12



图 13

坊

記

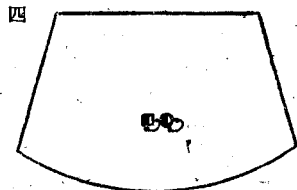
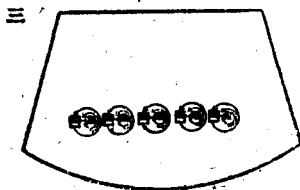


一 音乐：全曲一遍。

說明：开幕后，奏一遍音乐作为前奏。音乐一开始，青年男女即同声发出“哇哇哇哇喔——喔——”的欢呼声，至第6小节停止，准备出场。

二 音乐：一遍(有詞)。

說明：男女同时相对出场，走“基本步”(女甩左手、男甩右手)。



三 音乐：一遍(有詞)。

說明：第1、2小节，女原地跳“基本步”，左手繼續甩动，右手屈肘立掌举在胸前，前后輕輕摆动；男的走“基本步”插上来成一排。第3-8小节，男的弯身向前，面向女看，左手撫女的后腰，甩右手腕，走“基本步”，以女为軸向左轉一圈；女的用原来的动作原地轉一圈(如图14)。两人轉回时均側身面向台左。(因为五对表演者的动作、队形变化均一样，以下场記图就只画一对)。

四 音乐：一遍(有詞)。

說明：第1、2小节男女都原地跳，第3、4小节稍向前跳，第5、6小节原地跳。以上男女都跳“基本步”(甩右手腕)。第7小节前一拍原动作右脚跳一步，左脚不划小圈，跳一下；后一拍左脚落地，右脚直腿向前踢出，脚跟点地，面向观众，男双手插腰，女双手自然下垂，均略弯腰(如图15)。第8小节收回右脚作重心，左脚屈膝提起，向右轉半圈(面向台右)。



图 14

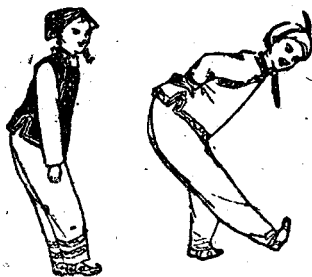
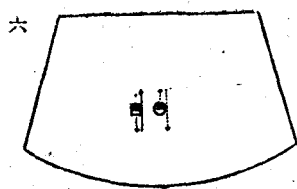
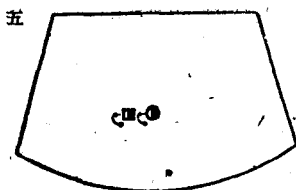


图 15

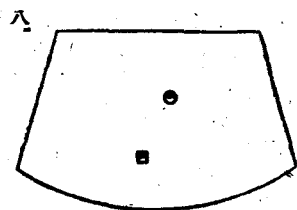
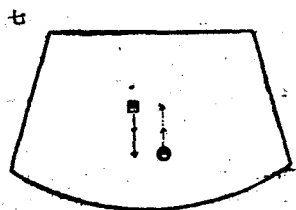


五 音乐：一遍(有詞)。

說明：動作均同場記第四圖。惟第7小节弯腰时，出左脚；最后只轉四分之一圈(面向观众)。

六 音乐：一遍(有詞)。

說明：男前半遍音乐前进，后半遍音乐向后退(少进多退)。女前半遍音乐后退，后半遍音乐向前进，(少退多进)。动作都是“基本步”(甩右手腕)。



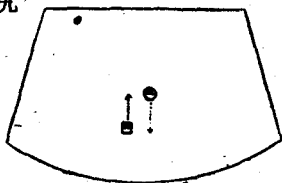
七 音乐：一遍(有詞)。

說明：男进女退。第一遍音乐正好跳成一排，第二遍音乐跳成男前女后。第1、2小节，男的作“叉腰上步”，女的作“后退步”。第3、4小节，男女同作“哈哈步”③。下面的音乐即反复以上动作。

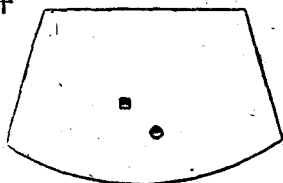
八 音乐：二遍。

說明：原地做動作。男的做“男舞組合”。女的第1小节作“基本步”，第2小节作“哈哈步”②，第3、4小节重複以上動作。第5-8小节原地作“后退步”。第二遍音樂做“拐踢步”。

九



十



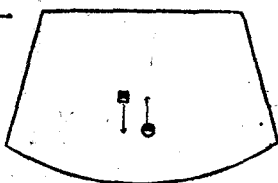
九 音樂：一遍。

說明：男做“大字步”向后退，女做“踮上步”往前進。

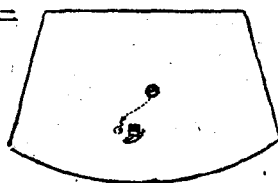
十 音樂：一遍。

說明：男原地做“大字步”，女原地做“快蕩裙”。

十一



十二



十一 音樂：一遍。

說明：第1-4小节，女的從掛包中拿出耳環，用右手高舉在面前，原地做“基本步”，甩左手腕，眼睛看着耳環（這耳環是準備送給男青年的。如图6）。男做“基本步”（甩右手），稍彎腰，看着耳環，向前上至女的身邊。第5-8小节，女縮回右手，屈肘藏背後，走“基本步”（甩左手）向后退。男看女退走后，即轉身面向台右，

并从挂包中取出手镯(是准备送给女青年的礼物),脚做“基本步”。

十二 音乐: 一遍。

说明: 第1-4小节,男右手高举手镯,稍弯腰,甩左手,原地跳“基本步”,眼向手镯看(如图17);女见手镯,走“基本步”上来,右手



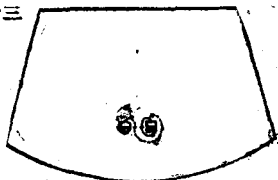
图16



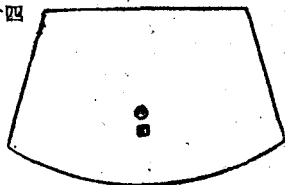
图17

仍持耳环背在身后,甩左手腕。第5-8小节,男原动作转成面向台左,女也向左侧身看手镯。第8小节最后一拍,男缩回右手背身后,同时向左转身背对观众女也同时向左转身背对观众。

十三



十四



十三 音乐: 一遍。

说明: 第1、2小节,背对观众原地跳“基本步”。第3、4小节,男伸左手去拿女背在身后的耳环。第4小节最后一拍,女感觉男来

拿耳环,急縮手,并轉身(向右轉四分之一圈);男也同时縮回左手,向左轉四分之一圈,兩人成对面。

第5小节,男女对面跳“基本步”,男伸左手向女要耳环,女含笑不給。第6小节男同前,女做“基本步”开始向左繞圈。

第7、8小节,男做“基本步”,原地轉半圈,面向台左。女围着男的走四分之三圈,至男的左側,面向观众。

十四 音乐: 一遍。

說明: 第1-6小节,男微弯腰,女給男的左耳帶上耳环。第7、8小节,男向右轉半圈,很神气地摆一个姿态(如图18);女原地做“基本步”(双手甩)。

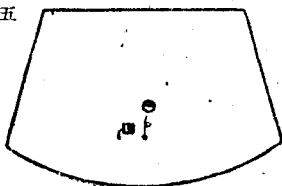


图18

十五 音乐: 一遍。

說明: 男女均原地做动作。第1、2小节男做“快蕩裙”,女做“哈哈

十五



十六

