

# 拉木歌

( 舞 蹈 )



人民音乐出版社

# 拉 木 歌

舞 蹈

广西壮族自治区歌舞团  
《拉木歌》创作小组编舞

朱诵邠作曲 古 笛作词

人 民 音 乐 出 版 社

一九七六年·北京

# 拉 木 歌

## 舞 蹈

广西壮族自治区歌舞团  
《拉木歌》创作小组编舞

朱诵邠作曲 古 笛作词

人 物：瑶族伐木作业班长 一人  
瑶族伐木工人 十一人  
瑶族放排工人 九人  
瑶族油锯工人 三人

## 内 容 简 介

舞蹈通过拉木、放排两个劳动侧面，表现了瑶族伐木工人学大庆的坚定信心和多为社会主义作贡献的冲天干劲和革命乐观主义精神。

七十年代，瑶山春。

急流险滩穿山间，万里林涛迎朝阳。清晨，拉木歌声震荡群山，作业班长英姿勃勃，带领工人们发扬吃大苦、耐大劳、不畏艰险的革命精神，拉着粗壮的杉木走向高坡，将木材推下山坡的集材地。

远处，传来了高亢豪放的放排歌声，小伙子们兴奋地登上山坡眺望；放排工人们撑着木排，一组组飞箭似地跃过急流险滩，奔向大江。

土坡上的小伙子们望着远去的木排群，心潮澎湃，自豪地跳起瑶族民间舞，欢乐的歌声在群山回荡。

继续战斗的号声吹响了，瑶族伐木工人迎着晚霞，为革命拉木永不停息，继续前进！

# 主 旋 律 谱

## 前 奏

1=D  $\frac{4}{4}$

宽广地

5 - - - | 5 - - - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  - -  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |

$\overset{[5]}{\dot{1}\dot{2}\dot{3}}$   $\dot{2}$  - -  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\overset{[5]}{\dot{1}\dot{2}\dot{1}}$   $\dot{6}$  - - - |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |

$\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$  - |  $\overset{[10]}{\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{6}.\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{1}$   $\dot{1}$  - - |  $\dot{1}$  - - - ||

## 曲 一

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

有力地 中速

男 领 |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  | 0 0 |  $\overset{[5]}{\dot{5}}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\overset{[5]}{\dot{1}\dot{2}\dot{3}}$   $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\overset{[5]}{\dot{1}\dot{2}\dot{1}}$   $\dot{6}$  |

拉 木 (哎) 歌 声 响 哎，

男、女齐 || 0 0 | 0 0 | 0 0 |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |

嘿扎拉嘿

0 0 |  $\overset{[10]}{\dot{1}$   $\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  | 0 0 |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}$  |  $\dot{1}$  - |  $\overset{[15]}{\dot{1}\dot{6}\dot{1}}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  | 0 0 |

威 震 (哎) 万 重 山 哎。

||  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  0 |

嘿扎拉嘿 嘿扎拉嘿 嘿扎拉嘿

|     |                               |                               |                               |                               |                       |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 男 高 | $\dot{5}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{3}$ 0 |
| 男 中 | $\dot{3}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{1}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{1}$ $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{1}$ 0 |
|     | 嘿 扎 拉                         | 嘿 扎 拉                         | 嘿 扎 拉                         | 嘿 扎 拉                         | 嘿 扎                   |
| 男 低 | $\dot{1}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{1}$ $\dot{5}$ $\dot{5}$ | $\dot{5}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ | $\dot{1}$ $\dot{5}$ 0 |

# 曲 二

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

有力地 中速

[5]

1555 5 5 | 5333 3 3 | 5666 6 6̇ | 1̇6 1̇. | 2̇3̇3̇3̇ 3̇ 3̇ | 3̇2̇2̇2̇ 2̇ 1̇ |

[10]

1̇666 6 1̇2̇ | 65 5. | 1333 3 3 | 3555 5 6 | 61̇1̇6 6553 | 21 3. |

[15]

1333 3 3 | 3555 5 6 | 6556 5332 | 21 1. | 1̇. 66 | 6555 5 3 |

[20]

5666 6 6̇2̇ | 1̇6 1̇. | 2̇. 3̇3̇ | 3̇2̇2̇2̇ 2̇ 1̇ | 1̇666 6 1̇2̇ | 65 5. |

[25]

1333 3 3 | 3555 5 6 | 61̇1̇6 6553 | 21 3. | 1333 3 3 | 3555 5 6 |

[30]

6556 5332 | 21 1. | 2̇777 7 7 | 6777 7 | 2̇777 7 2̇ | 7666 6 |

[35]

5666 6 | 2666 6 | 5666 6 7 | 7665 5 | 5. 35 | 3221 1 |

[40]

6 5 35 | 3221 1 | 61̇ 2 23 5 | 56 1̇ 1̇2̇ 3̇ | 12 3 35 6 | 61̇ 2̇ 2̇3̇ 5̇ |

[45]

5̇3̇3̇3̇ 3̇ | 2̇3̇3̇3̇ 3̇ | 5̇3̇3̇3̇ 3̇ 5̇ | 3̇2̇2̇2̇ 2̇ | 1̇2̇2̇2̇ 2̇ 2̇3̇ | 2̇. 5̇ 2̇ |

[50]

2̇ 2̇3̇ #4̇3̇2̇3̇ | 2̇. 6̇ 2̇ | 5̇555 1̇ 2̇3̇ | 2̇1̇1̇1̇ 1̇ 6̇ | 6̇. 2̇ 7656 | 5̇. 2̇ 5̇ |

[55]

[60]

$\underline{\underline{\flat 7 5 5 5}} \quad \underline{\underline{5}} \quad | \quad \overset{7}{\underline{\underline{5 6 \flat 7 1 2 \flat 3 4}}} \quad \underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{5}} \quad | \quad \underline{\underline{1 5 5 5}} \quad \underline{\underline{5}} \quad | \quad \overset{7}{\underline{\underline{5 6 \flat 7 1 2 3 4}}} \quad \underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{5}} \quad | \quad \overset{[65]}{\underline{\underline{1 2 3 4 5 6 \flat 7}}} \quad \overset{7}{\underline{\underline{2 3 4 5 6 7 \flat 1}}} \quad |$

$\underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{0}} \quad | \quad \underline{\underline{\flat 3}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{0}} \quad | \quad \underline{\underline{5.}} \quad \underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{\flat 7.}} \quad \underline{\underline{\flat 7}} \quad | \quad \overset{7}{\underline{\underline{1 2 3 4 5 6 \flat 7}}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{1}} \quad | \quad \overset{[70]}{\underline{\underline{0 5 7}}} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{6}} \quad | \quad \underline{\underline{5 7 7 7}} \quad \underline{\underline{7 1 1 1}} \quad |$

$\underline{\underline{1 2 2 2}} \quad \underline{\underline{2}} \quad | \quad \underline{\underline{5 2 2 2}} \quad \underline{\underline{2}} \quad | \quad \overset{[75]}{\underline{\underline{1 2 2 2}}} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{3}} \quad | \quad \underline{\underline{3 2 2 1}} \quad \underline{\underline{1}} \quad | \quad \underline{\underline{1.}} \quad \underline{\underline{6 1}} \quad | \quad \underline{\underline{6 5 5 4}} \quad \underline{\underline{4}} \quad | \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{6 1}} \quad |$

$\underline{\underline{6 5 5 4}} \quad \underline{\underline{4}} \quad | \quad \overset{[80]}{\underline{\underline{4 5 6}}} \quad \underline{\underline{6 1 2}} \quad | \quad \underline{\underline{2 4 5}} \quad \underline{\underline{5 6 1}} \quad | \quad \underline{\underline{1.}} \quad \underline{\underline{6 6}} \quad | \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{2 1}} \quad | \quad \overset{\text{渐慢}}{\underline{\underline{5. 6}}} \quad \underline{\underline{5 4}} \quad | \quad \overset{[85]}{\underline{\underline{4}}} \quad - \quad ||$

### 曲 三

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

紧张地 快速

$\underline{\underline{1 5}} \quad \underline{\underline{5 5}} \quad | \quad \underline{\underline{1 5}} \quad \underline{\underline{5 5}} \quad | \quad \underline{\underline{1 5}} \quad \underline{\underline{5 5}} \quad | \quad \underline{\underline{1 5}} \quad \underline{\underline{5 5}} \quad | \quad \overset{[5]}{\underline{\underline{1 5}}} \quad \underline{\underline{1 2}} \quad | \quad \underline{\underline{3 3}} \quad \underline{\underline{5. 3}} \quad | \quad \underline{\underline{2 2}} \quad \underline{\underline{3. 2}} \quad |$

$\underline{\underline{1 1}} \quad \underline{\underline{2 0}} \quad | \quad \underline{\underline{1 5}} \quad \underline{\underline{1 2}} \quad | \quad \overset{[10]}{\underline{\underline{3 3}}} \quad \underline{\underline{5. 3}} \quad | \quad \underline{\underline{2 2}} \quad \underline{\underline{3. 2}} \quad | \quad \underline{\underline{1 1}} \quad \underline{\underline{1 0}} \quad | \quad \underline{\underline{1 6}} \quad \underline{\underline{1 4}} \quad | \quad \underline{\underline{5 5}} \quad \underline{\underline{6 5 6}} \quad |$

$\overset{[15]}{\underline{\underline{1 1}}} \quad \underline{\underline{6. 5}} \quad | \quad \underline{\underline{4 4}} \quad \underline{\underline{5 0}} \quad | \quad \underline{\underline{1 6}} \quad \underline{\underline{1 4}} \quad | \quad \underline{\underline{5 5}} \quad \underline{\underline{6 5 6}} \quad | \quad \underline{\underline{1 1}} \quad \underline{\underline{6. 5}} \quad | \quad \overset{[20]}{\underline{\underline{4 4}}} \quad \underline{\underline{4 0}} \quad | \quad \underline{\underline{4 4}} \quad \underline{\underline{4 4}} \quad |$

$\underline{\underline{2 2}} \quad \underline{\underline{2 2}} \quad | \quad \underline{\underline{1 1}} \quad \underline{\underline{1 1}} \quad | \quad \overset{[25]}{\underline{\underline{\flat 7 7}}} \quad \underline{\underline{7 \flat 7}} \quad | \quad \underline{\underline{5 5}} \quad \underline{\underline{5 5}} \quad | \quad \underline{\underline{3 3}} \quad \underline{\underline{3 3}} \quad | \quad \underline{\underline{2 2}} \quad \underline{\underline{2 2}} \quad | \quad \underline{\underline{1 1}} \quad \underline{\underline{1 1}} \quad |$

$\underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{3 3}} \quad | \quad \overset{[30]}{\underline{\underline{5 3}}} \quad \underline{\underline{5 3}} \quad | \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{3 3}} \quad | \quad \underline{\underline{5 6}} \quad \underline{\underline{7}} \quad | \quad \underline{\underline{7}} \quad \underline{\underline{2 2}} \quad | \quad \overset{[35]}{\underline{\underline{\sharp 4 2}}} \quad \underline{\underline{4 2}} \quad | \quad \underline{\underline{7}} \quad \underline{\underline{2 2}} \quad |$

[40]  
 $\sharp 4$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  |  $\underline{5}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  |  $\underline{6}$   $\underline{7}$   $\sharp \dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\underline{2}$   $\underline{2}$  |  $\sharp 4$   $\underline{2}$   $\underline{4}$   $\underline{2}$  |

[45]  
 $\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5}$   $\underline{5}$  |  $\dot{1}.$   $\underline{5}$  |  $\dot{2}.$   $\underline{5}$  |  $\dot{3}.$   $\underline{5}$  |  $\dot{2}.$   $\underline{5}$  |  $\dot{1}$   $\underline{0}$   $\dot{1}$   $\underline{0}$  |

[50]  
 $\underline{2}$   $\underline{0}$   $\underline{67}\dot{1}\dot{2}$  |  $\underline{3}$   $\underline{0}$   $\underline{3}$   $\underline{0}$  |  $\underline{2}$   $\underline{0}$   $\sharp 4567$  |  $\dot{1}$   $\underline{5}$   $\dot{1}$   $\underline{5}$  |  $\underline{2}$   $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$  | [55]  
 $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{2}$   $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$  |

[60] 渐慢  
 $\dot{1}.$   $\dot{1}$  |  $\underline{2}$   $\underline{3}$  |  $\underline{\underline{5335}}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5}.$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\underline{1661}}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  - |

[65]  
 $\dot{1}$   $\underline{2}$   $\overset{2}{\underline{3}}$  |  $\underline{2}$  - |  $\dot{1}$   $\underline{3}$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  $\dot{1}$  - | [70]  
 $\dot{1}$  - |

#### 曲 四

1=G

节奏自由

$\dot{1}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$  |  $\underline{\underline{23}}$  - - - |  $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{1}$  |  $\underline{\underline{161}}$  - - - | [1][3]  
 $\frac{4}{4}$   $\underline{5}$  - - - |  
 (男独)放 排 啰! 放 排 啰!

[2][4]  
 $\underline{12121245}$   $\underline{61245612}$   $\underline{42165421}$   $\underline{65421212}$  :|| [5]  
 $\underline{5}.$   $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$  | [6]  
 $\underline{3}$   $\underline{2}.$   $\underline{2}$  - |

[7]  
 $\underline{12121245}$   $\underline{61245612}$   $\underline{42165421}$   $\underline{65421212}$  | [8]  
 $\dot{1}.$   $\dot{1}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  | [9]  
 $\underline{6}$   $\underline{5}.$   $\underline{5}$  - |

[10]  
 $\underline{12121245}$   $\underline{61245612}$   $\underline{42165421}$   $\underline{65421212}$  | [11]  
 $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\dot{1}$  | [12]  
 $\frac{3}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{\underline{567}}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{6}$  - - - |

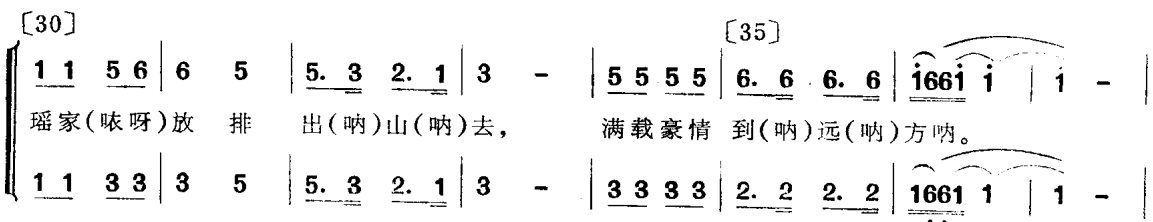
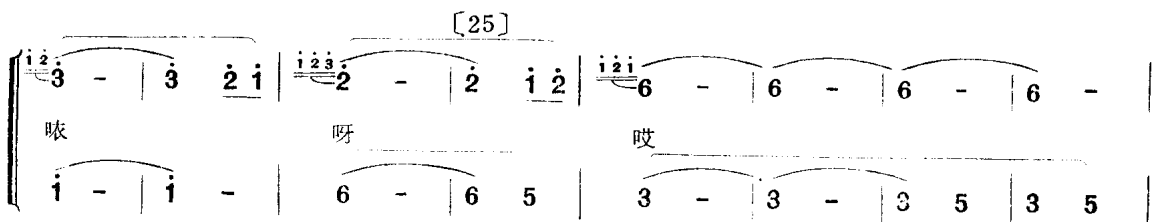
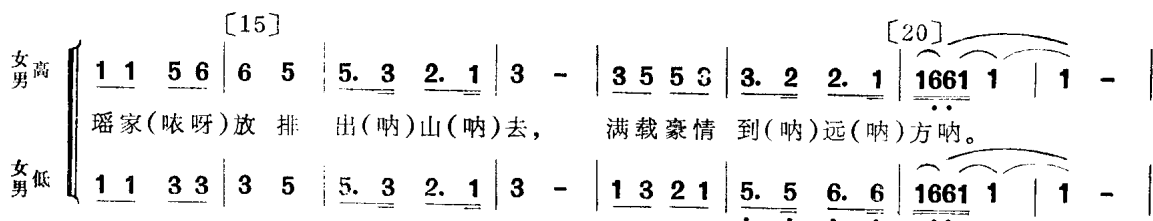
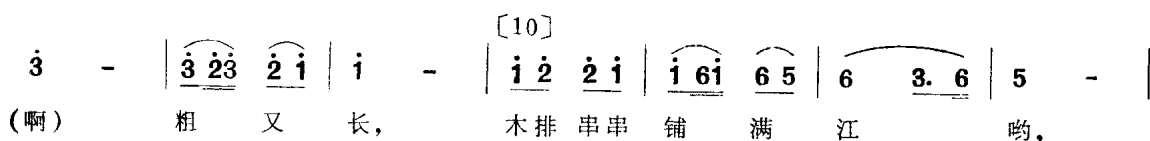
# 曲 五

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

自豪地 快速



(男、女齐) 杉 木

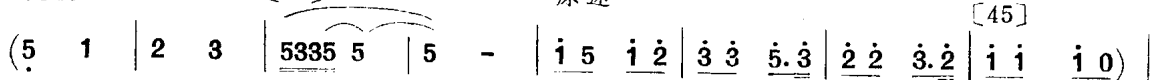


突慢

[40]

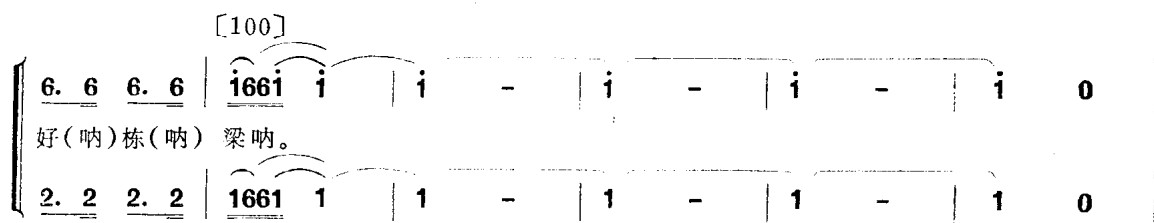
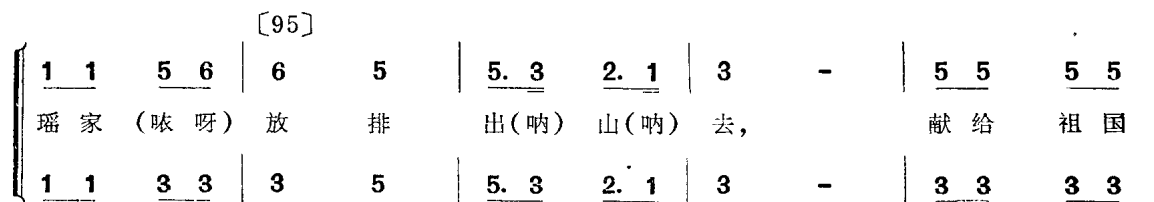
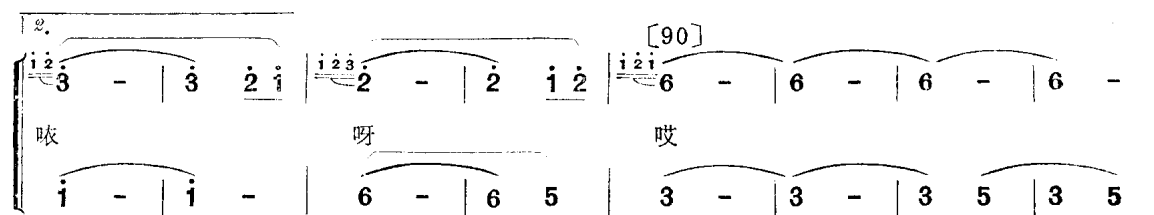
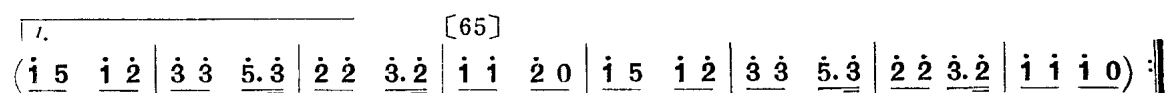
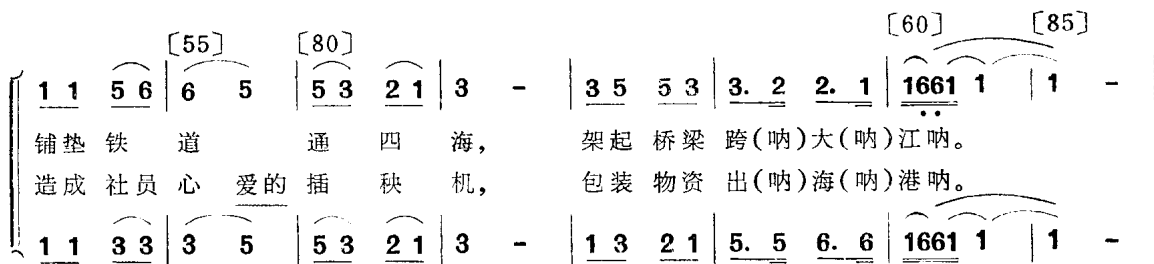
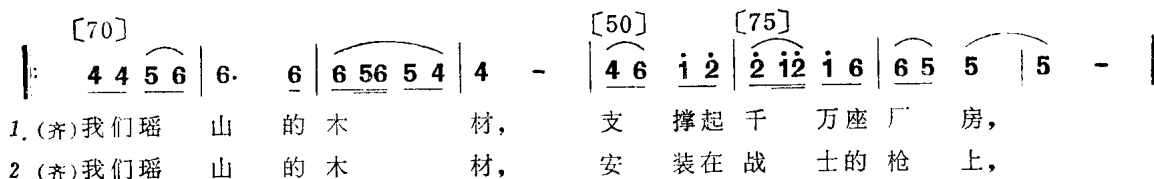
原速

[45]



(喊)噢吹……





# 曲 六

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

中速

1. 6i | 6 5 5 | i. 6i | 6 5 5 | 6. 56 | 5 3 3 | 6. 56 |

5 3 3 | 5. 35 | 3 2 2 | 5. 35 | 3 2 2 | 3. 23 | 2 1 1 |

[15] 3. 23 | 2 1 1 | i 5 i 2 | 3 3 5. 3 | 2 2 3. 2 | i i i 0 | i i i 6 0 |

i i i 2 0 | i i i 6 0 | i i i 2 0 | i i 6 6 | i i 2 2 | i i 6 6 | i i 2 2 |

(喊) 噢 咳

[30] 2 2 2 7 0 | 2 2 2 3 0 | 2 2 2 7 0 | 2 2 2 3 0 | 2 2 7 7 | 2 2 3 3 | 2 2 7 7 |

噢 咳 噢

[40] 2 2 3 3 | 3 3 3 2 0 | 3 3 3 #4 0 | 3 3 3 2 0 | 3 3 3 #4 0 | 5 1 2 3 #4 | 5 1 2 3 #4 |

咳 噢 咳

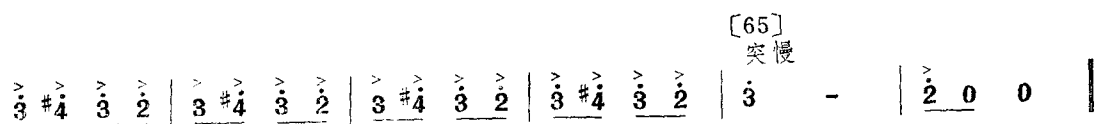
[45] 5 1 2 3 #4 | 5 2 3 #4 5 | 6 - | 6 - | 6 0 6 0 | 6 0 6 0 |

噢 咳

[50] 2 6 2 3 | #4 4 6. 4 | 3 3 #4. 3 | 2 2 3 0 | 2 6 2 3 | #4 4 6. 4 |

[55] 3 3 #4. 3 | 2 2 2 0 | 3 0 #4 0 | 3 0 2 0 | 3 0 #4 0 | 3 0 2 0 |

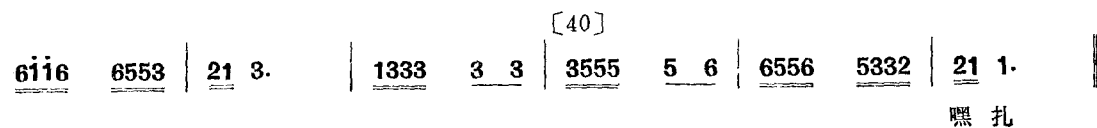
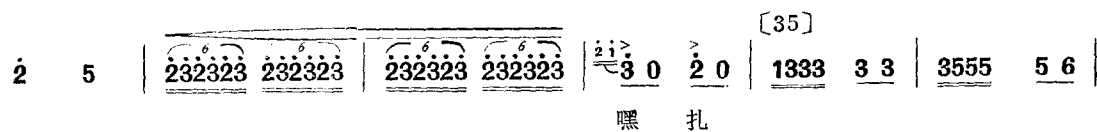
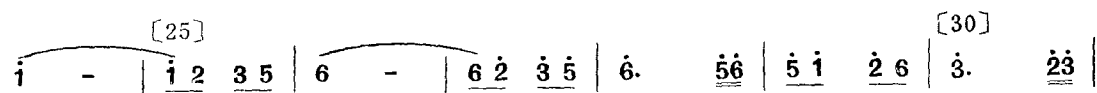
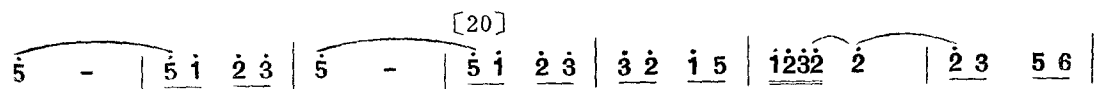
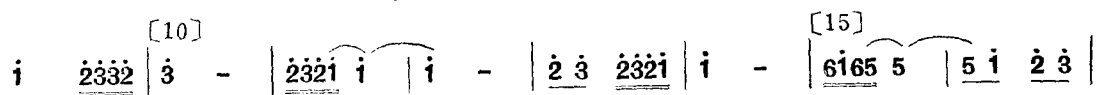
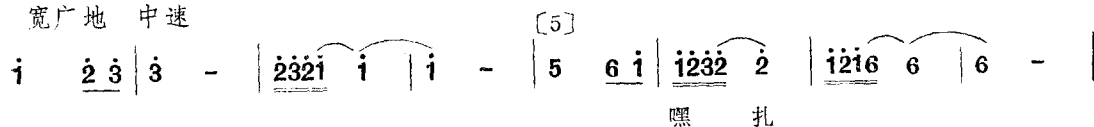
噢 咳 噢 咳



## 曲 七

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

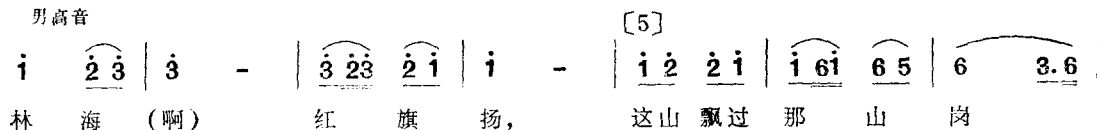
宽广地 中速

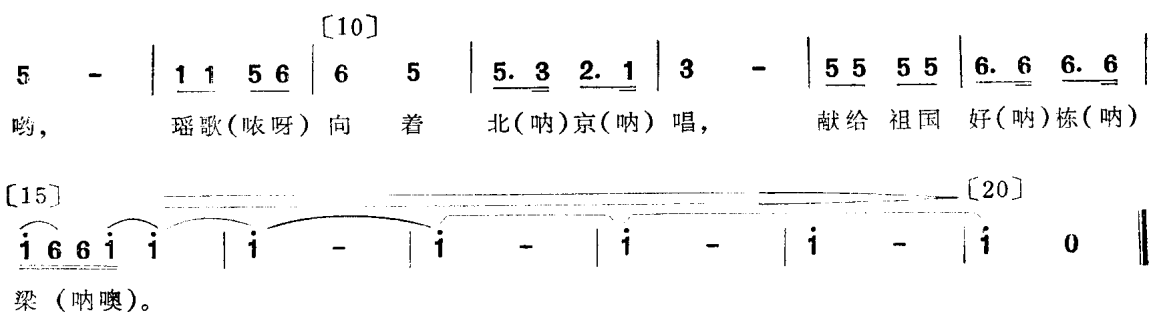


## 曲 八

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

男高音





## 舞蹈动作及场记说明

### ▲ 动作一 共八拍。

准备状态：右脚踏在树墩上，成自然“弓箭步”。两手各拿一面指挥红旗，右“顺风旗”，眼看3点，前奏音乐结束时，右手下至一位挥至左肩处。

第一、二、三拍，右手自左向右挥旗，再成右手向上挥旗，左手“提襟”，眼随右手自7点经8、1、2、3点（见▲动作图一）。

第四拍前半拍，双手收至胸前交叉位，双脚半蹲，后半拍成变身“双飞燕”跳，腾空时右手向上挥旗成“顺风旗”（见▲动作图二）。

第五拍，落地。

第六拍，向7点左、右迈两步，左脚上成大丁字步，重心于左脚。

第七、八拍，左手朝上挥旗，右手“提襟”。

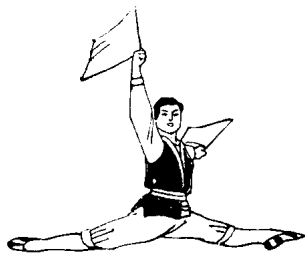
### ▲ 动作二 共八拍。

准备状态：“▲动作一”第八拍的后半拍，右脚吸起，右手抓旗平左肩膀，左手“提襟”（见▲动作图三）。

第一、二、三拍，右脚落地成右“弓箭步”，右手抓旗按节奏自7点挥向3点（见▲动作图四）。



▲ 动作图一



▲ 动作图二



▲ 动作图三



▲ 动作图四

注：▲ 领舞者

● 群舞者

■ 油锯班

第四拍，在前动作基础上，左手往上挥起成“顺风旗”。

第五拍，右、左向3点迈两步。

第六拍，吸右腿跳，右手经一位至二位，左手往下“提襟”。

第七拍，右手斜托掌位向3点挥旗时，右脚同时下地。

第八拍的后半拍，回复准备状态。

### ▲动作三 共四拍。

第一拍，左脚旁迈一步，左手自上打开。

第二拍，右手盖下，双手交叉，同时右脚向7点上一步，体转180度。

第三拍，迈左脚成左“弓箭步”，双手从下往上划成七位。

第四拍，右手交旗至左手，抬左前腿25度，面向4点。

### ▲动作四 共六拍。

第一、二拍，手七位向2点蹉步出。

第三、四拍，右旁“燕式跳”。

第五、六拍，双手“提襟”右转一圈。

### ▲动作五 共八拍。

第一、二拍，右“顺风旗”，脚四位重心在左脚，身、眼都向6点。

第三、四拍，身体转向2点，左手卷右手衣袖，左脚吸起（见▲动作图五）。

第五、六拍，单吸腿“蹦子”，一圈半。

第七拍，左脚在前大四位，右手斜下在前，左手斜上在后，眼看6点（见▲动作图六）。

第八拍，右手往后拉绳成右“弓箭步”“右拉绳”。

### ●动作一

准备状态：左“弓箭步”，左手弯在左肩上，右手往斜下伸直，双手握拳作拉绳状，眼看3点，背向1点，昂头挺胸（见●动作图一）。

（此动作以下简称“左拉绳”，相反的动作叫“右拉绳”。）

第一、二、三拍，“左拉绳”加深“弓箭步”，眼看7点（见●动作图二）。



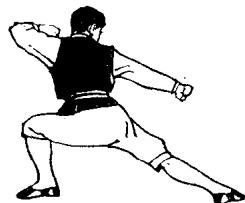
▲ 动作图五



▲ 动作图六



● 动作图一



● 动作图二

第四拍，手“左拉绳”位，左脚用力抬起离地，身体稍向后倾，眼看3点（见●动作图三）。

第五拍，左脚落地，右脚离地，左手自左肩上垂直往下“提襟”，右半转身，右手在原位往下，身体垂直，眼看7点（见●动作图四）。

第六拍，手七位，手心向下，右脚在左脚后退一步，左脚稍吸起（见●动作图五）。

第七、八拍，“左拉绳”呼应“△动作一”的第七、八拍，站立，先将重心移往左脚，然后移回右脚。

●动作二（以下简称“右翻身换肩”，相反的动作叫“左翻身换肩”）共四拍。

第一拍，右脚向7点迈一步，双手打平，稍下右旁腰（见●动作图六）。



● 动作图三



● 动作图四



● 动作图五



● 动作图六

第二拍，右脚跳一步，左手在后上方划半圈身体转向1点（见●动作图七）。

第三拍，右“弓箭步”，左臂斜上方伸直手心朝下，右手“摊掌”弯在右肩上，成扛木状，眼看3点（以下简称“左扛木”，相反的动作叫“右扛木”）（见●动作图八）。

第四拍，“右扛木”。

●动作三 共二拍。

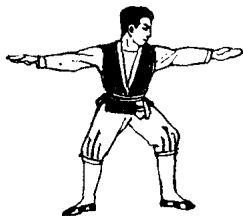
准备状态：“左扛木”双脚直立重心在右。

第一拍，左脚朝前走一步，重心移向左脚。

第二拍，右脚朝前走一步，重心移向右脚。右手按节奏下上颤动两次。

●动作四 共八拍。

第一、二拍，左脚小吸腿，腾空跳出成“左扛木”。重心在左脚，第一拍时甩头（见●动作图九）。



● 动作图七



● 动作图八



● 动作图九

第三、四拍，右手从右肩往下经“提襟”位，再随身体一起转半圈，亮背划成“山膀”，左手“提襟”，左脚尖踮地（见●动作图十）。

第五拍，左脚向旁迈一步，从右至左双晃手一圈。

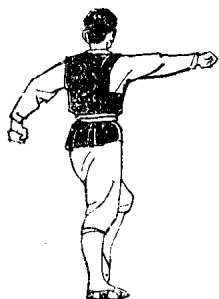
第六拍前半拍，转身半圈，右脚再往左旁迈一步，从左至右双晃手一圈。

第六拍后半拍，眼向右望，手“左拉绳”位，左脚旁吸起（见●动作图十一）。

第七、八拍，左、右向前拉木走两步，眼看前方，这个动作在拉绳行走时要起伏。

#### ●动作五 共八拍。

第一、二拍，左脚向6点干拔跳起，同时双手在胸前交叉分开（见●动作图十二）。



● 动作图十



● 动作图十一



● 动作图十二

第三、四拍，“矮翻身”。

第五、六拍，操“蛮子”，换位置。

第七、八拍，手“右拉绳”向7点踮两步，脚“弓箭步”右、左移重心（见●动作图十三）。

#### ●动作六 共四拍。

第一拍，左脚吸起往左边转半圈成背面“左拉绳”。

第二拍，左脚落地弹起，重心在右脚。

第三拍，左脚落地成左“弓箭步”加深，身体往左倾斜。

第四拍，左脚弹起，重心在右脚。

#### ●动作七 共十拍。

第一、二拍，双手“提襟”往右平转两圈。

第三、四拍，右脚在前，背观众下叉，右脚伸向7点，左脚伸向2点，右手按地，左手往后上斜伸直，虎口向2点（见●动作图十四）。



● 动作图十三



● 动作图十四

第五、六拍，左手朝前盖，借力弹起，转反面，向2点“左拉绳”。

第七拍，准备转圈。

第八、九拍，空转。

第十拍，向8点“右拉绳”俯身亮相。

### ●动作八 共八拍。

第一、二、三拍，手“右拉绳”位，脚右、左、右三大步各人按场记图的方位走。

第四拍，双脚并拢半脚尖全蹲下，身向7点，眼看1点（见●动作图十五）。

第五拍，左脚正吸起，右转圈后落地，左手从山膀位经上划下复盖“右拉绳”状，背观众。

第六、七、八拍，“右拉绳”向7点右、左、右走三大步，第八拍后半拍双脚并立。

### ●动作九 共十二拍。

第一拍，滑步成“弓箭步”。

第二拍，双脚并立起。

第三拍，同第一拍动作。

第四拍，吸右腿转身向2点，眼看8点。

第五、六拍，手“右拉绳”右、左走两步（向4点方向）。

第七、八拍，向4点蹉步，眼看8点，成右“弓箭步”。

第九拍，加深“弓箭步”。

第十拍，踢右腿向7点左“变身跳”起，面向5点，双手大三位打开（见●动作图十六）。

第十一、十二拍，双手于胸前往下交叉，落地成“背身跪步右拉绳”（见●动作图十七）。

### ●动作十 共八拍。

第一、二拍，右手弧形下至一位。

第三、四拍，右转身面向1点，脚二位踮起，手右“顺风旗”。

第五、六拍，双脚并拢半脚尖全蹲下，双手交叉于胸前（见●动作图十八）。



● 动作图十五



● 动作图十六



● 动作图十七



● 动作图十八



第七、八拍，脚骑马蹲裆式，重心在两腿中间，相互搭肩扛木。

●动作十一 共二拍。

第一拍，左脚往左前迈一步，弯在肩上的手上下颤动一次，重心在左。

第二拍，脚停原处，弯在肩上的手再上下颤动一次(左、右两边做)(见●动作图十九)。

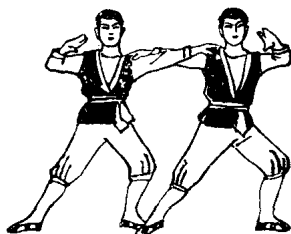
●动作十二 共九拍。

第一、二拍，右脚向4点迈一步，双晃手，腿跳小“穿掌蹦子。”

第三、四拍，左脚落地成左脚在前的大四位，重心在前，双手晃至腰部。

第五、六、七、八拍，手自右至左再双晃一圈，第七、八拍时右脚吸起。

第九拍，右脚落地前成“左拉绳”(见●动作图二十)。



● 动作图十九



● 动作图二十

●动作十三 共十六拍。

第一、二拍，反云手，双脚并拢全蹲下。

第三、四拍，起立，左转身背向2点，自右至左双晃手成右手开掌平左肩，左手开掌“山膀位”。掌心向4点，右脚正面稍吸起。

第五拍，双手平肩向8点推出，掌心向8点，右脚向前迈一步成右“弓箭步”(见●动作图二十一)。

第六、七拍，同第五拍造型。

第八拍，左脚收于右脚跟处，准备翻身。

第九、十拍，左翻身。

第十一、十二拍，面向2点，双手自下而上于胸前交叉，左脚吸起。

第十三、十四拍，手于头上分开成七位，左

低右高斜向山下，左大“弓箭步”。

第十五、十六拍，同第十四拍造型。

●动作十四 (民间舞) 共二拍。

第一拍，双脚并拢稍蹲往前跳，右手正前弯起平耳，左手自然下垂，头向左摆(见●动作图二十二)。

第二拍，脚后跳，手、头相反。



● 动作图二十一



● 动作图二十二