



蘇聯民間舞蹈

第 3 集

M·拉斯孟等 編作
鄭碩人 顧迺晴 編譯

文 娛 出 版 社

蘇聯民間舞蹈

第 3 集

M·拉斯孟等 編作

鄭碩人 顧迺晴 編譯

上海文藝出版社出版

蘇聯民間舞蹈（第三集）

編作者 蘇聯 M·拉斯孟等

編譯者 鄭碩人 顧迺晴

出版者

文藝出版社

上海香港路72號12室 電話14390

有著作權 * 不准翻印

書號 51—011

定價人民幣 8.00 元

初版：一九五一年九月

三版：一九五二年一月

印數 7001-10000 冊

目 錄

一	營火舞（拉脫維亞舞）	M·拉 斯 孟	(1)
二	烏茲別克舞	E·羅 斯 梭	(11)
三	土里雅克（愛沙尼亞舞）		(20)
四	塔什克舞	A·依斯馬依洛娃	(27)
五	鵝舞（俄羅斯舞）	T·烏 斯 季 諾 娃	(33)
六	阿依拉（巴什基里亞舞）	C·朱 柯 夫	(47)
七	阿爾明尼亞舞		(51)
附	錄 舞蹈基本知識摘要		(60)
後	記		(62)

營 火 舞

(拉脫維亞舞)

這個舞蹈曾在一九四九年夏天、盛大地在拉脫維亞的首都里加演出。編舞者 M·拉斯孟，作曲者 Я·奧索林聶。

舞蹈是在營火的周圍表演，很適合少先隊員在夏令營跳着玩，但也可以環繞着『假火』在舞台上演出。熱烈、愉快、活潑、真摯的友情是這個舞蹈的特性。

這個舞蹈分序幕、四段和尾聲。表演的人數沒有規定，但是必須男女成對，並且最少在四五對以上。大家環繞營火，組成一個親密的圓圈，臉孔朝營火。男女成對舞蹈時，女伴立在男伴的右邊。

舞 蹈 作 法

序 幕

大家右膝跪地，兩手向前（向營火）伸出，與肩平行，用手腕作取暖的姿勢，同時一致地朗誦：

我們少先隊員的營火，
你更燦爛、更光耀的燃燒吧，
你照亮我們的道路！

說完這幾句以後，演奏音樂的過門（四小節）。

第 1—2 小節：舞蹈者立起，離營火後退二步，先右腳，後左腳。這樣一來，擴大了圓圈。

第 3 小節：舞蹈者向右走二步，同時改變排列成雙層圓圈：男伴立在内圈，背脊朝營火；女伴臉孔朝男伴，如圖 1。大家腳作第六種姿勢（兩腳腳掌平行，併合）。

第 4 小節：大家兩手叉腰，四指在前，大拇指在後。

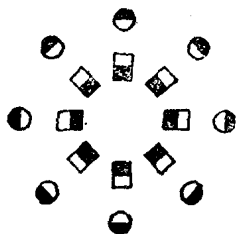


圖 1

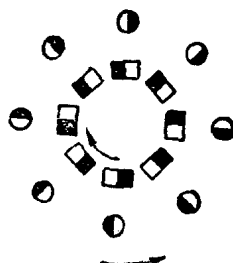


圖 2

第 一 段

演奏音樂第一段（第 1—8 小節）

第 1 小節：從節拍前起，兩腳作小的跳躍（稍稍屈膝）；接着作一次高又有彈力的跳躍，向右轉；這樣一來男伴臉孔沿圓圈向左（朝時針進行的方向），女伴臉孔沿圓圈向右，如圖 2。跳躍應該作得非常輕快，有騰空的感覺。同時把頭轉向左肩，男女伴互相相對注視，如圖 3。



圖 3

第 2 小節：作同樣的跳躍，由左向後轉，同時把頭轉向右肩，互相相對注視。

第 3—4 小節：男女伴互相握

住右手；左手舉起與肩
平行。從左腳起，表演
二次『波荷卡步』（見
動作說明），交換地位
，如圖 4。



圖 4

第 5—6 小節：與第 1—2 小
節相同，但是現在男女
伴方向相反。

第 7—8 小節：與第 3—4 小節相同。這樣大家回到自己原來的地位，男伴
轉身臉孔向營火，互相牽手。女伴立在男伴的背後，兩手搭到男伴的
肩上，如圖 5。

重覆演奏音樂第 1—8 小節

第 1—2 小節：大家輕快優美地沿圓圈向右表演四次『跑馬步』（見動作說
明）。（男伴表演『跑馬步』，步伐較小；女伴步伐較大，兩手美妙
地搭在男伴的肩上，時刻與男伴對齊。）

第 3—4 小節：大家把手放下，稍停片刻。接着女伴把右手搭到男伴的右肩
，好像使他向右轉身，同時兩人各走四步，交換地位。女伴立在內圈
，互相牽手。男伴立在女伴的背後，兩手放到女伴的腰部，如圖 6。

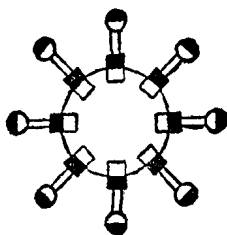


圖 5

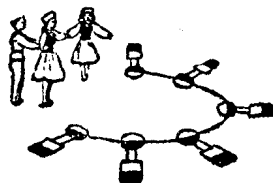


圖 6

第 4—6 小節：與第 1—2 小節相同。

第 7—8 小節：與第 3—4 小節相同。這樣一來，大家回到自己原來的地位。
。男伴轉身背脊向營火，臉孔朝女伴，如圖 1。大家兩手叉腰。

第 二 段

演奏音樂第二段（第 9—16 小節）

第 9—10 小節：每一對男女伴，從右脚起，表演四次『跑跳步』向前進行，兩人相逢時，從右邊過去，也就是說互擦左肩過去。女伴向營火進行，男伴離營火進行，如圖 7。表演第四次『跑跳步』時，兩手向前舉起，高度與頭部平行，拍手一次。

第 11—12 小節：男女伴兩手叉腰，由右向後轉，表演二次『波莉卡步』：第一次『波莉卡步』向前進行，男女伴互相靠右肩相逢，同時互相注目；第二次『波莉卡步』在原地表演。這樣一來，組成一個圓圈，女伴背脊向營火，男伴臉孔向營火，如圖 8。

第 13—16 小節：與第 9—12 小節相同，但是現在是男伴（表演四次『跑跳步』）向營火進行，女伴（表演四次『跑跳步』）離營火進行；接着男女伴作 180 度旋轉，相對表演二次『波莉卡步』（第一次向前進行，第二次在原地表演），最後互握兩手，如圖 9。

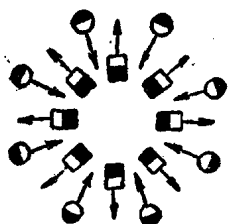


圖 7

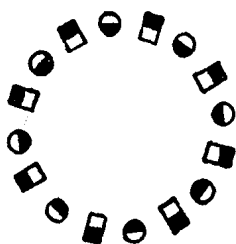


圖 8

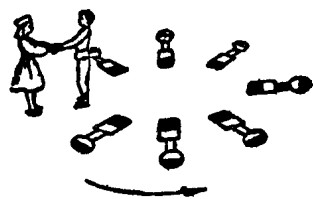


圖 9

重複演奏音樂第 9—16 小節

第 9—10 小節：表演四次『跑馬步』（女伴從右腳起，男伴從左腳起），沿圓圈向右進行（與時針進行的方向相反）。

第 11 小節：大家放下兩手，表演二次『走步』在原地作 360 度旋轉（男伴向左轉，女伴向右轉），回復到開始時的姿勢，如圖 1。

第 12 小節：第一拍，男伴兩手對女伴伸出，手掌朝上。第二拍，女伴兩手對男伴伸出，用手掌打男伴的手掌。

第 13—14 小節：男女伴互相拉手（彎曲手指），同時身體向後傾倒，在原地迅速地表演小的『跑馬步』，向左作 360 度旋轉（用『跑馬步』作旋轉時，兩腳腳尖併合，腳跟不併合）。

第 15—16 小節：舞蹈者兩手放下，在原地向右作 360 度旋轉。最後男女伴背脊都朝營火，女伴右膝跪地，姿勢與圖 10 相同。

第 三 段

演奏音樂第一段（第 1—8 小節）

第 1—4 小節：女伴右膝跪地，緩慢地表演收拾枯枝的姿勢，把枯枝從地上拾起，放到自己的膝上。同時男伴表演四次『波莉卡步』（從右腳起）：第一第二兩次『波莉卡步』，經過女伴的右肩，向前進行。第三次『波莉卡步』，在女伴面前向左作 360 度旋轉進行；第四次『波莉



圖 10

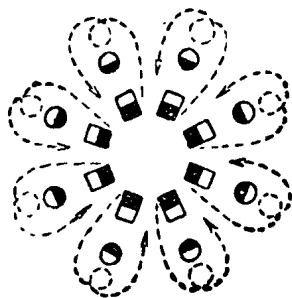


圖 11

卡步』，向女伴的左肩走近，圖 11 的虛線就是男伴表演四次『波莉卡步』進行的路線。男伴表演『波莉卡步』時，身體向下俯伏，兩手作收拾枯枝姿式，接着身體立直，兩臂交抱，作舉起滿臂的枯枝姿式。

第 5—6 小節：男伴繼續表演二次『波莉卡步』，向營火進行。女伴立起，兩手叉腰。

第 7—8 小節：男伴兩手前舉，向營火作投擲枯枝姿式，接着右膝跪地，臉孔朝營火。同時女伴在原地表演二次『跑跳步』。

重覆演奏音樂第 1—8 小節

第 1—4 小節：男伴右膝跪地，作吹火姿式，每逢音樂一小節的第一拍，拍手一次。同時女伴輕鬆地跨步，沿圓圈向左旋轉進行（與時針進行的方向相同），如圖 12。到第 4 小節終了；女伴背脊朝營火立停。

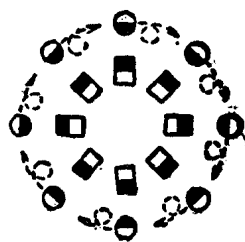


圖 12

第 5—8 小節：男伴立起，由右向後轉，背脊朝營火，表演二次『波莉卡步』，離營火進行。接着在原地再作一次『波莉卡步』，轉身臉孔向營火，右膝跪地，兩手叉腰。

同時女伴輕鬆地跨步，沿圓圈向右旋轉進行，回到自己原來的地位（靠近男伴的右邊），臉孔向營火立停。

第 四 段

演奏音樂第三段（第 17—24 小節）

第 17 小節：男伴繼續右膝跪地。女伴第一拍用右脚向前跨一小步；第二拍用左脚向營火輕快地前跳一步（沿男伴的右肩），右脚立即與左脚併合，作越過小溝姿式，如圖 13。

第 18 小節：男伴不動，女伴在原地踏步兩次（先左腳，後右腳）。

第 19—20 小節：男伴仍舊跪地，拍手兩次（每一小節的第一拍，拍手一次）。同時女伴兩手叉腰，表演『跑跳步』或『走步』旋轉，沿圓圈稍稍向右進行。

第 21—22 小節：男伴仍舊跪地。

女伴的作法與第17—18小節相同。但是現在是擦過男伴的左肩，離開營火進行。

第 23—24 小節：女伴的作法與第19—20小節相同。男伴立起，轉身背脊向營火（臉孔朝女伴）。



圖 13

重複演奏音樂第 17—24 小節

第 17—20 小節：男女伴互相握住右手；左手向左伸出，如圖 4。表演四次『波莉卡步』，先變換了地位，再回到原來的地位。

第 21—24 小節：男女伴右手放下，互相握住左手，作法與第17—20小節相同。

舞蹈第一到第四段，可以重覆表演，沒有限制，最後表演尾聲。

尾 聲

演奏音樂第一段（第 1—8 小節）

到第四段終了，男伴互相牽手，組成圓圈，背脊朝營火。女伴向右轉身，左手握住男伴的左手，右手向右伸出，與肩平行。這樣組成了一個齒輪形的圓圈，如圖 14。

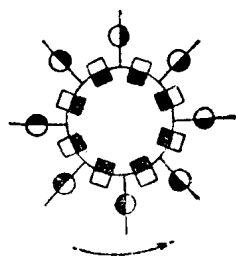


圖 14

第 1—8 小節：舞蹈者沿圓圈向右表演八次『波莉卡步』，男伴從左脚起，女伴從右脚起。

重覆演奏音樂第 1—8 小節

第 1—4 小節：圓圈分離，男伴與女伴互握左手，表演四次『波莉卡步』向左旋轉。

第 5—6 小節：男伴向左轉，右手與女伴相握。向營火表演二次『波莉卡步』，形成一個大圓圈。

第 7 小節：大家牽手向上舉起。

第 8 小節：大家用右膝跪地，兩手向前（向營火）伸出，與肩平行，用手腕作取暖的姿式。

舞蹈的結束可以像開始時一樣，大家一致地朗誦：

我們少先隊員的營火，
你更燦爛、更光耀的燃燒吧，
你照亮我們的道路！

說到最後的一個字，大家牽手向上舉起。

動作說明

『波莉卡步』

音樂——2/4，這個動作表演音樂一小節（可以換足連續進行），數四個半拍。

預備——脚作自然姿勢。

『從節拍前起』——左脚輕快地跳躍，右脚屈膝向上提起，腳掌和地面平行。

數『一』——（第一拍上半拍）右脚向前跨步，腳尖較低蹣起。

數『一』——（第一拍下半拍）左脚向前跨步，腳尖較低蹣起。

數『二』——（第二拍上半拍）右脚向前跨步，腳尖較低蹣起。

數『二』——（第二拍下半拍）右脚輕快地跳躍，左脚屈膝向上提起，腳掌和地面平行。（這半拍，就是第二小節『從節拍前起』的半拍，所以動作和上面『從節拍前起』的半拍相同，只不過從另一隻腳起，以後的動作可以類推）。這個動作的每一步伐，要作得分明，腳踏地要有彈性。

『跑馬步』

音樂——2/4，這個動作表演音樂半小節，即一拍。

預備——腳作自然姿勢。

『從節拍前起』——左脚稍稍離地舉起。

數『一』——（上半拍）左脚向左邊滑出一步。

數『一』——（下半拍）右脚與左脚並列跳躍，左脚立即離地舉起。

以後動作重新開始，向左進行。

『跑馬步』向右進行的作法是：右脚向右滑步；左脚與右脚並列跳躍。

這個動作和『滑步』類似，不同的是帶有跳躍的性質。它也可以向前進行，在向前進行的時候常常是一腳前導，如左脚起，那麼左脚就常常在前，右脚常常在後。

『跑跳步』

『跑跳步』是最基本的步法之一，作法即單足輪流跳躍進行，如：左脚向前跳一步；右脚提起，立即踏下前跳一步；左脚提起，立即踏下前跳一步……

F 調 2/4

營 火 舞

日·奧索林森作曲

活潑

過門

5 5 | 5 . 5 5 | 5 . 5 5 | 5 0 4 0 | 5 0 — |

♩ [1] >
 P 3 5 4 5 6 5 4 5 | 3̇ 3̇ 3̇ . 5 | 2̇ 2̇ 2̇ . 5 | 1̇ 1̇ 1̇ | 3 5 4 5 6 5 4 5 |

一 二 三 四 五

I II
 | 3̇ 3̇ 3̇ | 2 7 5 7 6 2 3 4 | 5 0 5 : 2̇ 5 6 7 | 1̇ 0 1̇ 0 ||

六 七 八 七 八 結束
 mf

[2] 轉 C 調

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

f 九 十 mp 十一 十二 十三

轉 ^bB 調

2̇ 5̇ 5̇ | 2̇ 5̇ 5̇ 4̇ 3̇ 2̇ | 1̇ 0 1̇ : || : 3̇ 3̇ 5 4 5 | 1̇ 1̇ 5 4 3 |

十四 十五 十六 P 十七 十八

1 2 1 2 | 6 5 6 5 | 3̇ 3̇ 5 4 5 | 1̇ 1̇ 5 4 3 | 2 5 6 7 |

f 十九 廿 P 廿一 廿二 mf 廿三

I II
 1 5 4 4 : || 2̇ 5̇ 6̇ 7̇ | 1̇ 0 1̇ 0 ||

廿四 mf 廿三 廿四

演奏的次序：過門，第一段，第二段，第一段，第三段，第一段。

烏茲別克舞

E·羅斯綏編舞

這個舞蹈由四個女舞蹈者來表演，但也可以增加為六人或者八人。

舞蹈充溢着烏茲別克舞蹈所固有的輕柔、優雅和明快。手、身體和頭的靈活輕柔的動作，和微笑的富於表情的臉孔，是烏茲別克舞與眾不同的特色。

烏茲別克舞的個別動作是並不困難的，不過要舞得好，表演得成功，必須先熟練手的動作，掌握和運用手的動作。手的動作着重於手腕的部分。手的姿勢變換的時候，要作得非常的自然、優柔和清楚。

腳的動作在烏茲別克舞中並不複雜。在開始排練舞蹈以前，我們先要理解和好好地熟練個別的動作。

『基本步』

音樂——4/4，這個動作表演音樂一小節，數四拍。

預備——腳作第六種姿勢（腳掌平行，兩腳腳跟和腳尖緊接）。

數『一』——（第一拍）右腳向前跨一步，整個腳掌着地。

數『二』——（第二拍）左腳腳尖踮起，向前跨一步，與右腳並列，成第六種姿勢；同時右腳擊地一次。

數『三』——（第三拍）左腳向前跨一步，整個腳掌着地。

數『四』——（第四拍）右腳腳尖踮起，向前跨一步，與左腳並列，成第六種姿勢；同時左腳擊地一次。

以後動作重新開始。

『基本步』脚的動作要作得非常輕快，如向前溜滑一樣。同時手的動作作法如下：在動作開始以前，兩手在胸前舉起，兩肘微屈，手腕向下低垂。當右脚踏步時，兩手手腕轉動，向前伸直，右手比左手稍稍前一點（左手的手指靠近右手的手腕）；當左脚踏步時，左手比右手稍稍前一點（右手的手指靠近左手的手腕）。舞蹈者的視線投注較前的一隻手，一會兒注視右手，一會兒注視左手。

手的動作非常重要。手腕的轉動，應該作得十分優柔，靈活。從手腕到整個手臂，要賦於無限的美的感覺。手指先稍稍向上抬起，再稍稍向下低垂。

練習『基本步』，要先學脚的動作，接着學手的動作，最後再聯繫起來。

『動作二』

音樂——4/4，這個動作表演音樂一小節，數四拍。

數『一二三』——（第一、第二、第三拍）立在原地，右脚與左脚並列，頓足三次。身體的重量放在左脚上。

數『四』——（第四拍）停止。

手的作法如下：

數『一』——（第一拍）拍手。

數『二』——（第二拍）兩手手腕在胸前迴轉一次，右手向上舉起，如圖1。

數『三四』——（第三、第四拍）保持以上的姿勢。

『側踏步』（甲）

音樂——4/4，這個動作表演音樂一小節，數四拍。

預備——脚作第六種姿勢，兩手向下低垂。

『從節拍前起』——右脚稍稍向右踏出。



圖 1

數『一』——（第一拍上半拍）右脚向右跨一步。

數『一』——（第一拍下半拍）左脚脚尖點起，與右脚並列，左膝稍屈。

數『二』——（第二拍上半拍）右腳稍稍向右跨一步。左腳姿勢不變。

數『二』——（第二拍下半拍）停止。

數『三四』——（第三、第四拍）身體的重量放在右腳上，左腳頓足二次：第一次頓足時，左腳放在右腳前面，第二次頓足時，放在右腳後面。

手的姿勢請參看圖 2 甲、圖 2 乙、圖 2 丙。手的姿勢變換的時候，記好要自然、優柔、清楚。腳的動作要表演得明快迅速，好像『跑』一樣，但是也要表演得非常優柔。上面的作法是向右進行，向左進行的作法相同，就是左腳向左跨步，右腳頓地。兩手的姿勢與上面相反。



圖 2

『側踏步』（乙）

『側踏步』除了上面的一種作法以外，還有一種作法，只表演半小節（二拍），也就是表演『側踏步』（甲）作法的第一拍（數一）和第二拍（數二）的部分。而第二拍下半拍改為左腳輕輕頓足一次。假使是左腳起，那麼改為右腳輕輕頓足一次。