



专升本

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

舞蹈训练与编创

主编 王海英 肖 灵



高等教育出版社

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

舞蹈训练与编创

主编:王海英

肖 灵

编委:(按姓氏笔画)

高等教育出版社

内 容 提 要

本书是由教育部师范司组织编写的中学教师进修高等师范本科(专科起点)音乐学专业舞蹈课教材。本书分上、下两编(共27章),全面介绍了中国汉族民族民间舞、少数民族民间舞、外国代表性的民间舞、舞蹈创编及作品欣赏等。舞蹈与训练部分准确、生动、图文并茂。舞蹈编创和理论部分系统、精练,侧重对舞蹈的训练方法与手段的研究。本书不仅适用于师范院校本科的舞蹈教学,也可作为其他舞蹈教学的参考书和课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈训练与编创/王海英,肖灵主编. —北京:高等教育出版社,2002.7
专升本系列教材
ISBN 7-04-010735-X

I.舞... II.①王...②肖... III.①民间舞蹈—训练—高等学校—教材②舞蹈编导—高等学校—教材
IV.J71

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第047502号

舞蹈训练与编创

王海英 肖 灵 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街55号

邮政编码 100009

传 真 010-64014048

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 中国青年出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.5

字 数 320 000

购书热线 010-64054588

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

版 次 2002年7月第1版

印 次 2002年9月第2次印刷

定 价 25.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

为了适应我国舞蹈教育形势的迅速发展,满足我国高等师范院校舞蹈训练与编创课程的需要,本教材是由中华人民共和国教育部师范教育司、高等教育出版社组织编写和出版的专业教材。

本教材贯彻执行教育部“素质第一”、“加强美育教育,注重能力培养”的教育指导思想,从全国中学教师进修高等师范本科(专科起点)教学计划的实际情况和要求出发,以科学性、代表性、实用性和普及性为原则进行编写。

全书分为上、下两篇(共二十七章 206 节)和附录三个部分。全面介绍了中国汉族民间舞、少数民族民间舞、外国代表性民间舞、舞蹈编创等的基本训练和基本理论。舞蹈与训练部分准确、生动,图文并茂。舞蹈编创和理论部分系统、精练,深入浅出。不仅适用于师范院校本科的舞蹈教学,也可作为其他舞蹈教学的参考用书和课外读物。

《舞蹈训练与编创》由王海英(华南师范大学音乐系副教授)和肖灵(江西师范大学音乐学院副教授)负责全书的编写方案、选改和审定工作。其中王海英编写上篇第十一章、下篇第十五章至第十九章(第一节和第二节),第二十章和第二十一章。肖灵编写下篇第十九章(第三节)、第二十二章至第二十七章和附录(交际舞术语)。刘炼(东北师范大学音乐系讲师)编写上篇第一章、第二章(男生组合)第三章、第五章(男生组合)和第八章。刘理(南京师范大学音乐系讲师)编写上篇第二章(女生组合)、第四章、第九章和第十章。李永明(陕西师范大学艺术学院副教授)编写第六章、第十三章、第十四章和附录(古典舞术语和芭蕾舞术语)。吴彬(武汉江汉大学艺术系讲师)编写第五章(女生组合)、第七章和第十二章。许新华(华南师范大学音乐系副教授)担任全部的音乐编写与整理工作。

在编写和出版《舞蹈训练与编创》的过程中,得到了教育部师范教育司、华南师范大学、江西师范大学、东北师范大学、南京师范大学、陕西师范大学、武汉江汉大学和高等教育出版社的关心和支持,在此表示感谢。限于时间和水平,难免出现不足之处,请大家批评指正。

根据《中学教师进修高等师范本科(专科起点)教学计划》(试行)对本课程教学课时的规定并根据专升本教学的实际情况,建议师生在使用本教材时,参考如下的课时分配方案:

教 学 内 容	课 时 分 配				
	脱 产	业 余	函 授		
			面授	自学	合计
	72	72	36	72	108
第一章 东北秧歌	7	7	3	7	10
第二章 云南花灯	4	4	2	4	6
第三章 山东鼓子秧歌	4	4	2	4	6
第四章 胶州秧歌	8	8	4	8	12

续表

教 学 内 容	课 时 分 配				
	脱 产	业 余	函 授		
			面授	自学	合计
	72	72	36	72	108
第五章 藏族	6	6	3	6	9
第六章 蒙古族	7	7	4	7	11
第七章 维吾尔族	6	6	3	6	9
第八章 朝鲜族	7	7	4	7	11
第九章 傣族	4	4	2	4	6
第十章 波洛涅兹	自学	自学	自学	自学	自学
第十一章 波尔卡					
第十二章 玛祖卡					
第十三章 俄罗斯舞					
第十四章 西班牙舞					
第十五章 舞蹈艺术的基本特征	1	1	1	1	2
第十六章 舞蹈的分类及表现形式					
第十七章 舞蹈艺术主题与题材的选择	2	2	1	2	3
第十八章 舞蹈的结构	1	1		1	1
第十九章 舞蹈的节奏、造型与构图	4	4	2	4	6
第二十章 舞蹈的语言	6	6	3	6	9
第二十一章 编舞的技法					
第二十二章 舞蹈艺术的处理	2	2		2	2
第二十三章 开头、高潮、结尾					
第二十四章 舞蹈音乐					
第二十五章 舞台美术					
第二十六章 儿童舞蹈编创	2	2	1	2	3
第二十七章 舞蹈创作的一般步骤	1	1	1	1	2
附录					

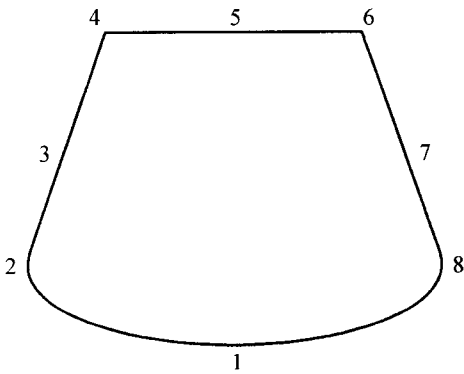
编者

2002年5月

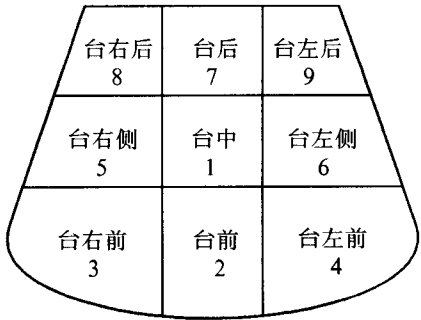
音乐节拍表示说明

- “[]” —— 为小节记号。例：[38] 即第 38 小节。
- “ 1 ” —— 为拍子记数。例：3 即第 3 拍，1—2 即第 1 至 2 拍。
- “Da” —— 为副拍（半拍）记号。

舞台方位和表演区域说明



舞台方位图



表演区域图

目 录

上篇 民族民间舞

第一章 东北秧歌	(1)	第七节 作品欣赏	(44)
第一节 概述	(1)	第五章 藏族民间舞蹈	(45)
第二节 训练内容	(1)	第一节 概述	(45)
第三节 基本动作	(2)	第二节 训练内容	(45)
第四节 动作短句	(5)	第三节 基本动作	(46)
第五节 组合	(6)	第四节 动作短句	(50)
第六节 教学提示	(10)	第五节 组合	(52)
第七节 作品欣赏	(10)	第六节 教学提示	(56)
第二章 云南花灯	(12)	第七节 作品欣赏	(56)
第一节 概述	(12)	第六章 蒙古族民间舞	(58)
第二节 训练内容	(12)	第一节 概述	(58)
第三节 基本动作	(13)	第二节 训练内容	(58)
第四节 动作短句	(17)	第三节 基本动作	(59)
第五节 组合	(19)	第四节 动作短句	(62)
第六节 教学提示	(26)	第五节 组合	(63)
第七节 作品欣赏	(26)	第六节 教学提示	(68)
第三章 山东鼓子秧歌	(28)	第七节 作品欣赏	(68)
第一节 概述	(28)	第七章 维吾尔族民间舞蹈	(69)
第二节 训练内容	(28)	第一节 概述	(69)
第三节 基本动作	(28)	第二节 训练内容	(69)
第四节 动作短句	(29)	第三节 基本动作	(70)
第五节 组合	(30)	第四节 动作短句	(72)
第六节 教学提示	(31)	第五节 组合	(74)
第七节 作品欣赏	(31)	第六节 教学提示	(79)
第四章 胶州秧歌	(32)	第七节 作品欣赏	(79)
第一节 概述	(32)	第八章 朝鲜族民间舞蹈	(81)
第二节 训练内容	(32)	第一节 概述	(81)
第三节 基本动作	(33)	第二节 训练内容	(81)
第四节 动作短句	(36)	第三节 基本动作	(82)
第五节 组合	(38)	第四节 动作短句	(85)
第六节 教学提示	(44)	第五节 组合	(87)

第六节 教学提示	(92)	第七节 作品欣赏	(118)
第七节 作品欣赏	(92)	第十二章 玛祖卡	(119)
第九章 傣族舞蹈	(93)	第一节 概述	(119)
第一节 概述	(93)	第二节 训练内容	(119)
第二节 训练内容	(93)	第三节 基本动作	(119)
第三节 基本动作	(93)	第四节 动作短句	(121)
第四节 动作短句	(97)	第五节 组合	(122)
第五节 组合	(98)	第六节 教学提示	(125)
第六节 教学提示	(103)	第七节 作品欣赏	(125)
第七节 作品欣赏	(103)	第十三章 俄罗斯舞	(126)
第十章 波洛涅兹	(105)	第一节 概述	(126)
第一节 概述	(105)	第二节 训练内容	(126)
第二节 训练内容	(105)	第三节 基本动作	(126)
第三节 基本动作	(105)	第四节 动作短句	(127)
第四节 动作短句	(107)	第五节 组合	(128)
第五节 组合	(108)	第六节 教学提示	(129)
第六节 教学提示	(112)	第七节 作品欣赏	(129)
第七节 作品欣赏	(112)	第十四章 西班牙舞	(130)
第十一章 波尔卡	(113)	第一节 概述	(130)
第一节 概述	(113)	第二节 训练内容	(130)
第二节 训练内容	(113)	第三节 基本动作	(130)
第三节 基本动作	(113)	第四节 动作短句	(132)
第四节 动作短句	(115)	第五节 组合	(132)
第五节 组合	(116)	第六节 教学提示	(134)
第六节 教学提示	(118)	第七节 作品欣赏	(134)

下篇 舞蹈的编创

第十五章 舞蹈艺术的基本特征	(135)	第五节 按舞蹈的体裁划分	(148)
第一节 舞蹈艺术的动作性	(135)	第十七章 舞蹈艺术的主题与题材的选择	(150)
第二节 舞蹈艺术的抒情性	(136)	第一节 主题与题材的关系	(150)
第三节 舞蹈艺术的节奏性	(137)	第二节 题材的选择	(151)
第四节 舞蹈艺术的造型性	(138)	第三节 舞蹈艺术的风格	(152)
第五节 舞蹈艺术的综合性	(139)	第四节 舞蹈艺术的体裁	(152)
第十六章 舞蹈的分类及表演形式	(141)	第十八章 舞蹈的结构	(154)
第一节 舞蹈分类的原则与方法	(141)	第一节 结构的性质与功能	(154)
第二节 按舞蹈的社会生活性分类	(142)	第二节 结构的样式	(155)
第三节 按舞蹈的风格特点分类	(144)	第三节 结构的方式	(156)
第四节 按舞蹈的表现形式分类	(146)		

第十九章 舞蹈的节奏、造型和

构图 (158)

第一节 舞蹈的节奏 (158)

第二节 舞蹈的造型 (158)

第三节 舞蹈的构图 (159)

第四节 常用的舞蹈队形 (164)

第二十章 舞蹈的语言 (169)

第一节 舞蹈动作 (169)

第二节 舞蹈语句 (170)

第三节 舞蹈段落 (170)

第二十一章 编舞的基本技法 (171)

第一节 舞蹈语言的组织 (171)

第二节 技法练习 (171)

第二十二章 舞蹈艺术的处理 (173)

第一节 重复的艺术处理 (173)

第二节 夸张的艺术处理 (174)

第三节 对比的艺术处理 (174)

第四节 平衡的艺术处理 (175)

第五节 拟人、象征的艺术处理 (175)

第六节 铺垫、衬托、渲染的艺术处理 (176)

第二十三章 开头、高潮、结尾的

处理 (177)

第一节 舞蹈开头呈现方法 (177)

第二节 舞蹈高潮的表现方法 (179)

第三节 舞蹈结尾的处理方法 (180)

第二十四章 舞蹈音乐 (183)

第二十五章 舞台美术 (185)

第一节 灯光和布景 (185)

第二节 服装 (185)

第三节 化妆 (186)

第四节 道具 (187)

第二十六章 儿童舞蹈编创 (189)

第二十七章 舞蹈创作的一般步骤 (191)

附录 舞蹈的基本术语 (193)

一 中国古典舞术语 (193)

二 芭蕾舞术语 (196)

三 交际舞中常用的术语 (199)

参考书籍 (203)

上篇 民族民间舞

第一章 东北秧歌

第一节 概 述

东北秧歌是东北三省地区广大人民十分喜爱的一种民间歌舞形式，是汉族民间舞蹈的代表形式之一。它热烈、火爆、逗趣、诙谐，形成了一套完整的表演形式。在民间，每逢佳节、红白喜事，秧歌队走村串乡，作各种的表演，十分热闹。如果追溯秧歌的起源距今约有 300 余年的历史了，但是东北秧歌这一名称的由来，还得说是 20 世纪 50 年代，新中国成立的初期，大批的专业舞蹈工作者深入到东北的农村，以辽南地区盛行的高跷秧歌为基础，广泛吸收东北地区的秧歌、二人转以及其他民间歌舞小戏作为舞蹈的素材，编创成新型的舞台节目，这些节目仍然保持着原有的风格动律，反映出当时东北农村的新面貌，因而受到广大群众的喜爱，于是人们就把源于高跷，又近似秧歌并具有东北民间舞风格特点的新形式称之为“东北秧歌”。

东北秧歌受地域文化的影响，具有浓郁的乡土气息和民俗特点。东北秧歌专家李瑞林、战肃容在他们所编的《东北秧歌》一书中作如下论述：“东北大秧歌在风格上既有火爆、泼辣的特点，又有稳静、幽默的特点。动作既哏又俏，既稳又浪（浪，即欢快俊俏之意），而且稳中有浪，浪中有俏，俏中有哏，刚柔结合，不能扭扭捏捏缠绵无力。”

东北秧歌的音乐特点与舞蹈特点是一致的，东北秧歌音乐既有火爆热烈的特点，又有欢快俏皮风趣和优美抒情的特点，唢呐和小钹对秧歌舞蹈特点的形成起着关键性作用，大量的运用附点音乐，特别是在中速和慢速的乐曲中，这种音乐和节奏的特点，必然赋予动作以特有的韵律，即：出脚快，落脚稳，膝盖带哏劲，有张有弛，有动有静，为其舞蹈的稳中浪、浪中俏、俏中哏，增色添彩。

第二节 训练内容

东北秧歌通过走相、稳相、鼓相以及各种手巾花的表演来体现它的艺术风格和特点。走相起着动作的贯穿与连接作用，包括前踢步、后踢步、走场步、跳踢步等。稳相是秧歌中的静态性动作，一般用于鼓相的准备或乐句的结束，具有起承转合的作用，稳相的特点是静而不止，

静中孕育着变化，这是一种强烈的外在动作瞬间转化为内心节奏的训练，通过稳相的训练，培养学生反应能力和善于掌握动作分寸，体现放与收、动与静、强与弱鲜明对比的能力。鼓相一般用于情绪到达高潮，或舞蹈结束时的亮相动作。鼓相又是将风格、节奏、表演融为一体的综合训练，包括叫鼓。叫鼓可分为两种：其一，叫鼓动作和下一个动作相连接；其二，在叫鼓动作之后，以强有力的“弹动”、“撞动”和瞬间停顿形成另一种动感特点。手巾花耍法灵活，变化丰富多彩，包括里挽花、单臂花、双臂花、蝴蝶花、交臂花、蚌壳花、上插花、搭肩花等。运用不同节奏和花样的手巾花变化，可体现人物性格，表达内心情感。

走相、稳相、鼓相及手巾花的有机配合，形成上身略前倾、膝部稍弯曲，脚形略勾，脚腕控制，膝部绷住劲的风格特点。教学中突出“以情带动、以动传情”的风格特点，使学生通过动律、手巾花、步法的训练，在其动作和节奏变化中，掌握东北秧歌的风格韵律特点。

第三节 基本动作

(一) 基本手形、手位、脚位

1. 手形：双手持巾（图1）。

2. 手位：女：插腰位（图2）、单臂位（图3）、双臂位（图4）、交叉位（图5）、胸前位（图6）、体旁位（图7）。

男：搭肩位（图8）、上举位（图9）。

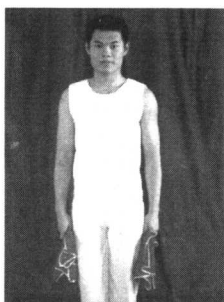


图1

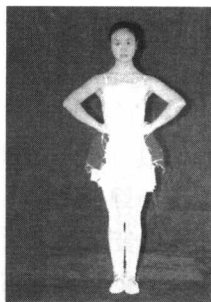


图2



图3



图4



图5

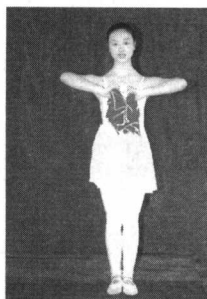


图6

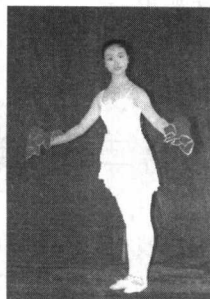


图7

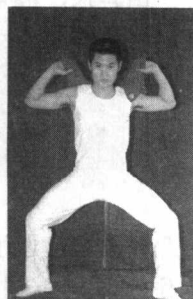


图8

3. 脚位：女：正步位（图 10）、踏步位（图 11）。

男：大八字位（图 12）、蹲裆步位（图 8）。



图 9

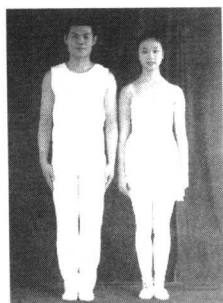


图 10



图 11

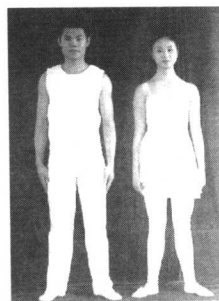


图 12

（二）基本动律

腿的屈伸与压脚跟，上身的左右摆动，前后扭动与脚下步法的配合形成了东北秧歌的动律特点。

屈伸

1: 正步、双手叉腰，双膝同时半蹲，

2: 双膝伸直。

屈伸分两种：一种半蹲的时间要快，伸直的时间要长；另一种相反。

要求：上身正直，双膝并拢，重心在全脚上。

压脚跟

Da: 正步、双手叉腰，两脚跟稍提起，

1: 脚跟落下。

要求：提起的时间要短，落地的时间要长，双脚重心在脚掌上，身体前倾。

左右摆身

1: 正步、双手叉腰，压脚跟，

2: 向左挑肋，

3: 压脚跟，

4: 身体摆向右。

要求：先压脚跟，后摆身体，摆动时以腰为轴，肋与胸主动。

前后扭身

1: 正步、双手叉腰压脚跟，同时右肩向前，带动上身扭向左前方，

2: 左肩向前，带动身体扭向右前方。

要求：与压脚跟同时完成，身体重心前倾，肩与上身形成一体，胯部不能扭动。

（三）常用手臂动作

挽花（里挽花）

单指贴巾手心向上，在提腕的同时手指带动手腕由外向里转腕成手心向下，同时压腕，挽花时速度要快，压腕时速度要慢，手指不要上翘，不能架肘，动作要连贯。

单臂花

- 1: 一手叉腰，一手胸前挽花，
- 2: 经下弧线至体旁单臂位，挽花。

要求：身体稍前倾，单臂花不要高于自己的肩。

双臂花

- 1: 一手于胸前，一手于体旁双臂位挽花，
- 2: 双手经下弧线至反面一个挽花。

蝴蝶花

- 1: 双手交叉位，身体左拧对 8 点，
- 2: 双手经下弧线在体旁位挽花。

交臂花

左右手交替在单臂位上走圆圈路线挽花，大交替花从头上走大半圈。

蚌壳花

- 1: 双臂从身体旁至斜上方，身体左拧对 8 点，挽花至胸前位，
- 2: 翻手变手心朝上，回至斜上方的位置，身体往 1 点拧。

上捅花

Da: 双手在上举位，手心对里，向上捅，

- 1: 手心对外，双肘下垂，肘与肩平行。

搭肩花

Da: 出手挽花，一手上举位，一手与肩平行，

- 1: 双手挽花后搭在肩上，经上弧线双手交替做反面。

(四) 基本步法

前踢步

Da: 双手叉腰正步位，一脚向前踢出 15°，

- 1: 收脚，两腿微屈。

左右交替进行。

要求：出脚快收脚慢，男性前踢步收回时，双腿屈伸半蹲。

后踢步

Da: 双手叉腰正步位，一腿屈伸，另一腿屈膝向后用全脚踢出，

- 1: 直膝收回。

左右交替进行。

要求：出脚要快收脚要慢和前踢步一样。

走场步

双手叉腰正步位，身体前倾，双腿微屈，似走路一样一拍一步向前行进。

蹲裆步

双手叉腰，蹲裆步位，双腿经过屈伸再把重心移向另一条腿上，身体面向 2 点和 8 点，左右交替进行。

第四节 动作短句

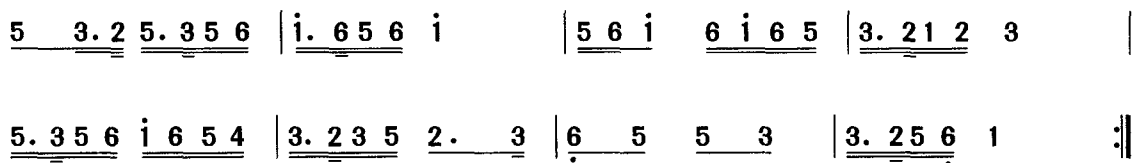
(一) 动律练习

由压脚跟、左右摆身和前后扭身组成。2/4 拍（慢速）八小节完成。

[1—4] 双手叉腰正步位，二拍一次压脚跟加左右摆身，做四次。

[5—8] 一拍一次压脚跟加前后扭身。

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



(二) 手巾花练习

由单臂花、双臂花、蝴蝶花、蚌壳花组成。2/4 拍（慢速），十六小节完成。

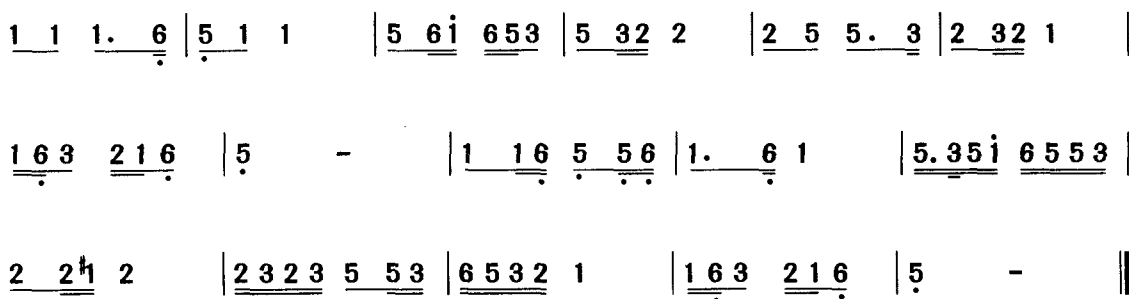
[1—4] 双手叉腰正步位，右手开始二拍一次单臂花加摆身和压脚跟，胸前一次，体旁一次，反面左手体旁一次胸前一次。

[5—8] 左始二拍一次，双臂花。

[9—12] 四拍一次，蝴蝶花前后扭身加压脚跟。

[13—16] 四拍一次蚌壳花。

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



(三) 屈伸和步法练习

由前踢步、左右摆身、慢蹲快起组成。2/4 拍（慢速）十六小节完成。

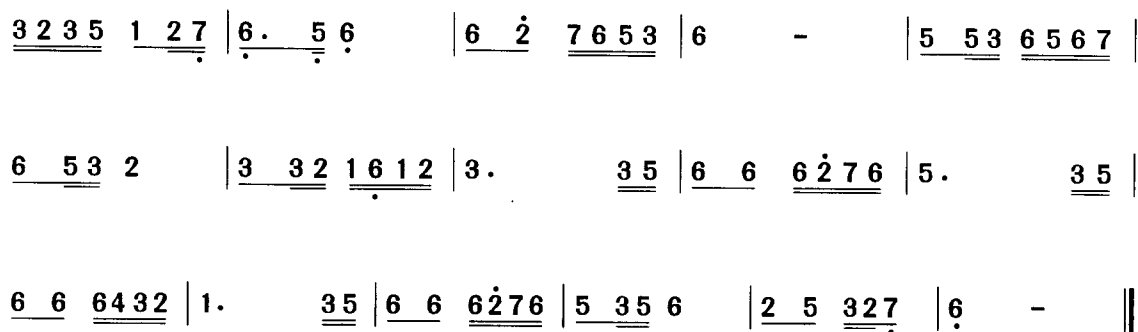
[1—4] 双手叉腰正步，二拍一次，屈伸慢蹲快起。

[5—8] 左脚开始，二拍一次，前踢步加左右摆身。

[9—12] 二拍一次，屈伸快蹲慢起。

[13—16] 左脚开始，二拍一次后踢步。

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



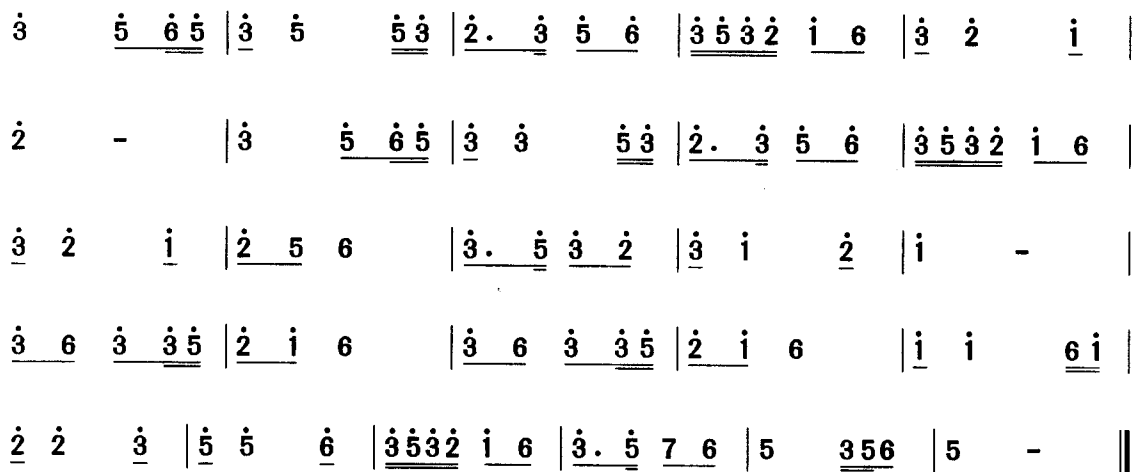
第五节 组 合

训练性组合（一）

手 巾 花

（女）

1= $\flat$ B $\frac{2}{4}$



做法

准备：正步双手叉腰

第一遍音乐

[1—2] 左脚开始二拍一次前踢步。

[3—6] 胸前右手单臂花前踢步，左手体旁单臂花两次。
 [7—8] 反复[1—2] 动作，最后半拍，左前踢步、左双臂花。
 [9—12] 前踢步，双臂花。
 [13—15] 压脚跟前后摆身蝴蝶花三次。
 [16—17] 一拍一次左脚始前踢步交替花。
 [18—19] 反复[13—15] 动作两次。
 [20—23] 二拍一次左脚始前踢步蚌壳花。
 [24—26] 反复[9—12] 动作，但做六次。

第二遍音乐

[1—2] 一拍一次快蹲慢起屈伸。
 [3—6] 二拍一次右后踢步左右摆动。
 [7—8] 反复[1—2] 动作，最后一次屈伸左手双臂花。
 [9—12] 二拍一次后踢步双臂花做四次。
 [13—15] 一拍一次左后踢步交替花。
 [16—17] 一拍一次后踢步大交替花。
 [18—19] 一拍一次后踢步交替花。
 [20—23] 一拍一次后踢步双臂花。
 [24—26] 一拍一次后踢步大交替花。

训练性组合（二）

手 巾 花

（男）

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

$\dot{1}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{56}$ | $\underline{\dot{1}276}$ 5 | $\underline{\dot{5}}$ $\underline{\dot{3}}$ $\underline{\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}}$ | $\underline{35667}$ 5 | $\underline{6}$ $\underline{65}$ $\underline{6765}$ | $\underline{6}$ $\underline{\dot{5}\dot{3}\dot{2}}$ |

$\underline{\dot{5}.}$ $\underline{\dot{3}}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{\dot{1}}$ | $\underline{5356}$ $\dot{1}$ | $\underline{3}$ 7 6 | $\underline{\dot{2}}$ 7 6 | $\underline{3.}$ $\underline{5}$ $\underline{6}$ $\underline{\dot{2}}$ |

$\underline{7}$ 6 5 | $\underline{6765}$ $\underline{6.}$ $\underline{6}$ | $\underline{6}$ $\underline{\dot{5}\dot{3}\dot{2}}$ | $\underline{\dot{5}}$ $\underline{\dot{3}\dot{5}}$ $\underline{\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}}$ | $\underline{5356}$ $\dot{1}$ ||

做法

准备：正步双手叉腰

第一遍音乐

[1—4] 二拍一次左脚始前踢步双手叉腰。
 [5—8] 二拍一次左脚始前踢步上捅花。
 [9—12] 蹲裆步双叉腰，二拍一次先往左移重心。

[13—16] 蹲裆步搭肩花。

第二遍音乐

[1—2] 左脚始二拍一次，前踢步双臂花。

[3—4] 二拍一次前踢步蚌壳花。

[5—6] 反复[1—2] 动作。

[7—8] 反复[3—4] 动作。

[9—10] 蹲裆步，右手始二拍一次交替花，左移重心。

[11—12] 一拍一次蹲裆步搭肩。

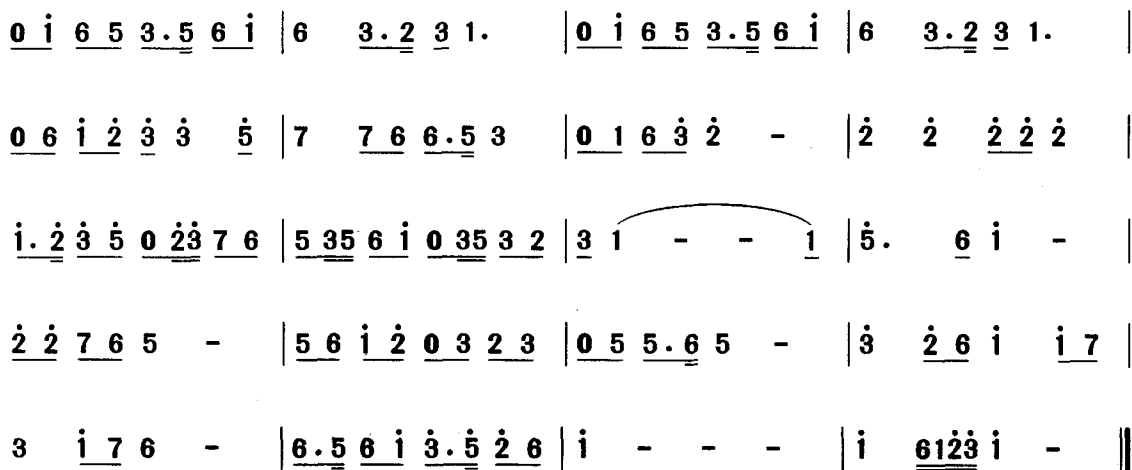
[13—14] 反复[9—10] 动作。

[15—16] 反复[11—12] 动作。

综合性组合（一）

大 姑 娘 美

1= $\flat$ B $\frac{4}{4}$



做法

准备：面对6点，正步站立。

第一遍音乐

[1—2] 一拍一次左脚右手始，行进后踢步甩巾，往2点行进7步，第八拍右脚后撤。

[3—4] 反复[1—2] 动作往8点行进。

[5—6] 第一拍左踏步蹲，左手头上右手胸前双挽花，后三拍造型不动，原地四次左右动律。

[7—8] 一拍一次往3点横向行进后踢步交替花拍。

[9—10] 反复[7—8] 动作，往7点行进，最后右踏步蹲。

[11] 左始，一拍一次踏步蹲，双臂花。

[12] 往8点掖腿跳，右手头上左手与肩平行做“看”和“找”动作。