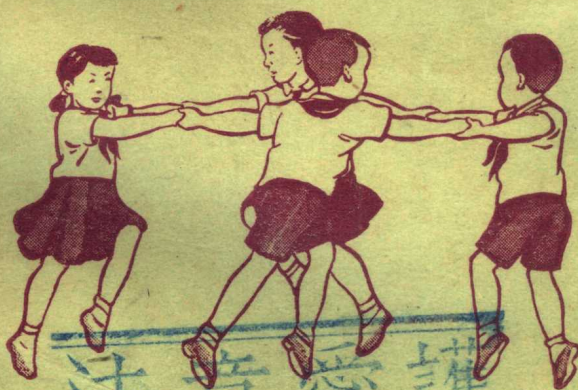


新體育叢書

舞蹈

第一集

劉以珍等編



注意愛護
損壞賠償

青年出版社印行

7221

新體育叢書

舞 蹈

第 一 集

劉以珍等編

青年出版社印行



舞 蹈 第一集

編者：劉 以 珍 等

主編者：新 體 育 社

出版者：青 年 出 版 社
發行

總管理處：北 京 東 單 二 條 三 四 號

營業處：北 京 上 海 西 安 重 慶 廣 州
瀋 陽 漢 口 太 原 濟 南 福 州
無 錫 杭 州 蘭 州

印刷者：青 年 印 刷 廠
北 京 鐵 獅 子 胡 同 十 二 號



1951年8月初版

1——30,000 (京)

定價人民幣3,700元

工運動與工廠管理

49.2. 1—6000

價 允

目 錄

記錄用語及基本動作、步法.....	(1)
-------------------	-------

集體舞：

1. 全世界人民團結緊.....	(17)
2. 解放區的歌聲.....	(20)
3. 邀請舞.....	(24)
4. 好兒童.....	(26)
5. 作工謠.....	(29)
6. 生活更美好.....	(33)
7. 嬉戲舞.....	(35)
8. 春天的序曲.....	(37)
9. 滑冰舞.....	(40)
10. 愉快的勞動.....	(43)
11. 同樂舞.....	(47)
12. 小騎兵.....	(50)
13. 愉快舞.....	(55)
14. 友愛舞.....	(58)
15. 人民歌聲.....	(61)
16. 蘇聯集體舞.....	(65)
17. 春天的歌聲.....	(69)
18. 新疆舞曲.....	(72)
19. 反對侵略戰爭.....	(79)
20. 祖國進行曲.....	(85)

記錄用語及基本動作、步法

關於用文字記錄舞蹈，截止到目前還沒有為大家所習用的、固定的方式和方法，下面是本書中記錄舞蹈所用的名詞術語及基本動作和步法：

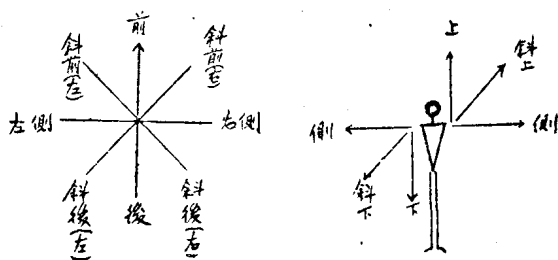
一 身體部分

- (一)頭：頭與頸。
- (二)臂：由肩到手。
- (三)肘：上膊與前膊相接之關節。
- (四)腕：前膊與手相接之關節。
- (五)手：由腕到手指。
- (六)體：整個軀幹。
- (七)胸：軀幹上部，胸椎部分。
- (八)腹：腹腔，腹肌。
- (九)腰：軀幹下部，腰椎部分。
- (十)背：軀幹之背面。

- (十一)腿：大腿・小腿・腳。
- (十二)股：大腿。
- (十三)膝：大腿與小腿相接之關節。
- (十四)足：由腳腕到腳趾。
- (十五)踵：足跟。
- (十六)趾：足尖。

二 運動方向

- (一)上：直立，向頭之正上方運動即為上方。
- (二)下：與上相反之方向，亦即向地面之方向即為下方。
- (三)前：直立，正面所對之方向為前方。
- (四)後：直立，背後所對之方向為後方。
- (五)側：即與前方（或後）成 90° 角之方向。（左右兩側）



(六)斜：

1.斜上(下)：側方與上(下)

成 45° 角之方向。(臂)

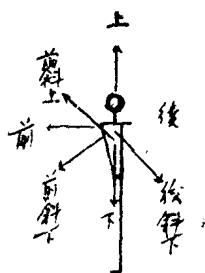
2.斜前(後)：側方與前(後)

成 45° 角之方向。(足)

3.前(後)斜下：側下與前(後)

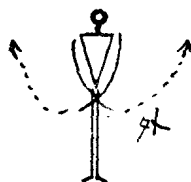
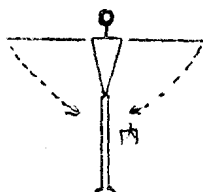
成 45° 角之方向。(臂)

4.前斜上：側上與前成 45° 角之方向。(臂)



(七)內：直立，左臂向右，右臂向左移動之方向為內。

(八)外：與內相反。



三 運動方法

(一)舉：由低的部位到高的部位後靜止。

(二)振：連續不停的或擺的動作。

(三)屈：彎曲動作。

(四)伸：屈之相反動作。

(五)倒：傾斜之動作，脊柱不屈。

(六)轉：從原來部位向另一方向轉動。

(七)開：分開。(展包括在內)

(八)併：由開之部位合併靠攏。

(九)出：移出。

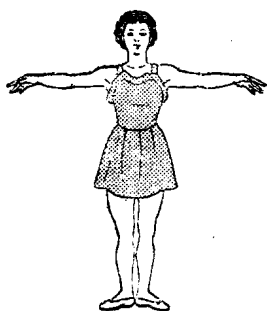
(十)迴旋：以某關節為軸作圓的運動。

四 基本動作

(一)手臂動作：



圖一
臂前舉



圖二
臂側舉



圖三
左(右)臂上舉，
右(左)臂側舉。



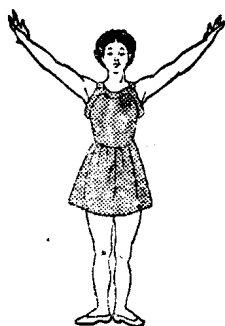
圖四
右(左)臂上
舉,左(右)
臂前舉。



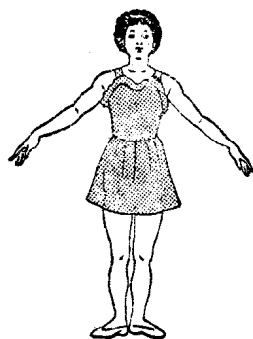
圖五
臂上舉。



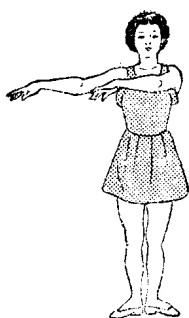
圖六
兩臂右
(左)斜上
(下)舉。



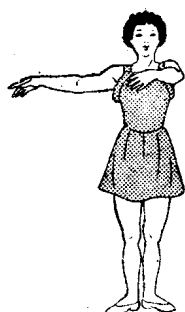
圖七
兩臂斜上舉。



圖八
兩臂斜下舉。



圖九
兩臂右(左)側
舉。



圖十
右(左)臂側
舉，左(右)
臂前舉。

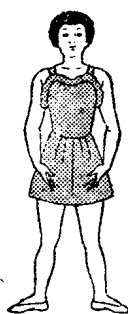


圖十一
右(左)臂右(左)斜
上舉，左(右)臂左
(右)斜下舉。

(二) 足：



圖十二
立正。



圖十三
足側出(重心移
動或不移動)。



圖十四
側出足拉
回，置他足
足心處。



圖十五
足前出（重
心移動或不
動移）。



圖十六
前出足收
回，置他足
足尖處。

（三）腿：



圖十七
腿前舉。



圖十八
腿側舉。



圖十九
腿後舉。



圖廿
屈膝舉股。



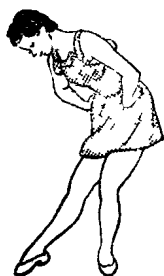
圖廿一
右腿左斜前舉。



圖廿二
右腿右斜後舉。

前後迴旋：腿由前舉經體側到後舉爲後迴旋，相反爲前迴旋。

(四)體：



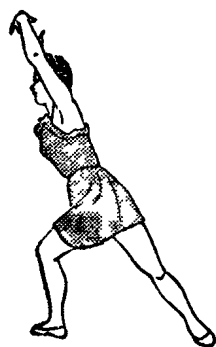
圖廿三
前屈。



圖廿四
後屈。



圖廿五
側屈。



圖廿六
前(後)倒。



圖廿七
側倒。

五 基本步法

(一)走步：與普通走步同，惟速度稍快，走時足尖先着地，膝關節放鬆。

(二)跑步：與普通跑步略同，惟步幅小，速度快，用足尖彈跑。

(三)跑跳步：右足（左）向前跳一次，同時左（右）腿屈膝前舉。（一拍）

(四)踏跳步：

1拍 右（左）足前踏一步。

2拍 右（左）足原地輕跳一次，同時左（右）腿屈膝前舉。

(五)交換步：左右足交換作。

1拍 右（左）足向前踏出一步，左（右）足隨至右（左）足踵處。

2拍 右（左）足再向前踏一步。

(六)波克步（交換跳步）：與交換步同，但須加跳躍。

（即一跳，同時右（左）腿屈膝舉股，然後作交換步動作）

(七)滑步：左、右腳任意向各方滑出。

1. 小滑步：右（左）足向右（左）側滑出一小

步，左（右）足隨之。（一拍）

2. 滑跳步：

1拍 右（左）足向前滑出一步（屈膝）。

2拍 右（左）足原地跳一次，左（右）腿
後舉。

3. 滑追跳步：右（左）足向右（左）側滑跳出，
左（右）足在空間與右足靠攏。（一拍）

（八）上山步：左右交換作（三拍）。

1拍 右（左）足向斜前踏出一大步。（體
前屈）

2拍 左（右）足向右（左）足靠攏。

3拍 右（左）足原地踏一步。

（九）跑馬步：左手拉韁，左足在前屈膝跳躍，右足隨
之，體前屈作騎馬前進狀。

（十）踏踢步：

1拍 右（左）足踏出一步。（前、側、斜
前或原地）

2拍 右（左）足原地跳一次，同時左（右）
腿前舉。（或斜前舉）

（十一）蘇第士步：

1拍 右（左）足向右（左）滑一步。

2拍 左(右)足隨至右(左)足跟處。

3拍 右(左)足再向右(左)走一步。

4拍 右(左)足原地跳一次，左(右)腿前舉。

(十二)側步：

1拍 右(左)足向右(左)一步。

2拍 左(右)足在右足後再向右(左)一步。

(十三)平均步：三拍或兩拍。(在兩拍內三動)

1拍 一跳，右腿(左)向右侧(左)畫半圓，右(左)足落地，重心移至右(左)足，同時左(右)足離地。

2拍 左(右)足落於右(左)足前。(足踵提起)

3拍 右(左)足在原地踏一次。

(十四)重踏步：

1拍 右(左)足向前重踏一步。

2拍 左(右)足隨至右(左)足跟處。

(十五)前後鐘擺步：

1拍 右(左)腿前擺，同時左(右)足原地跳一次，體後倒。