

鍛鍊小組舞

中華人民共和國文化部藝術事業管理局 編
中國舞蹈藝術研究會



中國青年出版社

0020

舞 組 小 鍊 鍛

上海电器製造学校集体创作

中華人民共和國文化部藝術事業管理局 編
中國舞蹈藝術研究会



中國青年出版社

一九五六年·北京

鍛鍊小組舞

中華人民共和國文化部藝術事業管理局
中國舞蹈藝術研究所編

*

中國青年出版社出版

(北京中四條老君堂11號)

北京市書刊出版業營業許可證出字第036號

中國青年出版社印刷廠印刷

新華書店總經售

*

787×1 68 1/32 1 1/8印張

1955年12月北京第1版 1956年12月北京第2次印刷

印數 10,001—17,400

統一書號: 8009·11

定價(7)一角四分

前 言

這個舞蹈小冊子，經過幾個月的整理排印，現在和大家見面了。我們整理出版這個小冊子的目的，一方面爲了推廣這次（即一九五五年）由中華人民共和國文化部和中華全國總工會、青年團中央委員會、中華人民共和國高等教育部、中華人民共和國教育部五個單位，聯合舉辦的羣衆業餘音樂舞蹈觀摩演出會中的幾個優秀舞蹈節目；而另一方面，更主要的是爲了解決當前羣衆業餘藝術組織缺乏舞蹈演出材料的困難。因此我們在整理時，爲了便於學習，除了在選材上，選取了道具、動作簡單，伴奏音樂不甚複雜的幾個節目外，特別在場記說明、動作插圖上，盡量地作到鮮明易懂。

這是一個較爲適合業餘藝術組織學習的舞蹈小冊子。但由於我們還是初次嘗試，雖然盡了最大努力，仍不免有些不够恰當的地方，希望大家不客氣地多加批評指正，使我們的編輯工作能進一步改進。

編 者

中國青年出版社出版

音樂·舞蹈

中國工農紅軍歌曲選

解放軍歌曲選集編輯部編

解放軍之歌(一) 解放軍歌曲選集編輯部編

解放軍之歌(二) 解放軍歌曲選集編輯部編

解放軍之歌(三) 解放軍歌曲選集編輯部編

解放軍之歌(四) 解放軍歌曲選集編輯部編

歌唱五年計劃 解放軍歌曲選集編輯部編

解放軍參加第一屆全國音樂周歌曲選(即出)

解放軍歌曲選集編輯部編

民間器樂曲二百首 解放軍歌曲選集編輯部編

獨唱簡明指導 解放軍歌曲選集編輯部編

農村青年歌集 青年團中央宣傳部編

北京市大中學學生創作歌曲選

青年團北京市委宣傳部等編

鍛鍊小組舞 中國舞蹈藝術研究会等編

云南花灯“十大姐” 中國舞蹈藝術研究会等編

小車舞 中國舞蹈藝術研究会等編

1956年全國青年集體舞創作比賽

得獎集體舞選集 北京羣衆藝術館編

目 次

“鍛鍊小組舞”簡章介紹.....	1
舞蹈情節	1
人物介紹	2
舞曲	3
基本動作	6
舞蹈場記	11
服裝及道具	30
後記	31

“鍛鍊小組舞”簡單介紹

“鍛鍊小組舞”是1955年全國羣眾業餘音樂舞蹈觀摩演出會中，獲得優秀獎的節目。它是上海電器製造學校集體創作的，又經毛用坤同志幫助插圖。

這個舞蹈表現了同學們在毛主席“三好”號召下，充滿着捍衛祖國的決心，一到課外活動，到處蓬勃地開展着勞衛制的體育鍛鍊，為了我們偉大的祖國，把我們的身體和意志鍛鍊得像鋼鐵一樣。

舞蹈真誠的幫助和善意的批評那些死讀書，不愛運動和那些在運動中表現驕傲自大，看不起別人的人們。

舞 蹈 情 節

當下課鈴响了之後，某校同學的一個鍛鍊小組，大家在小組長的招呼下，興高彩烈的開始了課間鍛鍊，這時有一個不關心鍛鍊的書獃子，還在研究他的代數、幾何……，另外又有一個只愛打球，而不願參加集體活動的自高自大者，在捧着球跑來跑去。經小組長熱心的勸告，他倆才勉強參加了鍛鍊。

在鍛鍊中自高自大者只想表現自己，而書獃子只想研究功課，但是在同學們的幫助下，通過推鉛球、拔河、賽跑等各項活動，才漸漸覺悟。書獃子感到了自己體力不足，自高自大者明白了自己的錯

誤思想和行動，不僅都表示決心參加鍛鍊，來響應毛主席的“三好”號召，而且過去從來不來往的自高自大者和書獃子也團結起來了。

人 物 介 紹

（全部共九人，全男、全女都可）

一、小組長：是一個身材高大、體格健壯、關心集體榮譽和同學生活的鍛鍊小組長，能很好的領導大家進行鍛鍊，並能很耐心地幫助其他同學的進步。

二、書獃子：身材短小，戴一付近視眼鏡，一天到晚總是捧着書本，不重視體育鍛鍊，活像一個舊書生。經過小組長和同學們熱情耐心地幫助後，使他感到鍛鍊身體的重要性，對體育活動發生了興趣，最後他決定鍛鍊好身體響應毛主席的“三好”號召。

三、自高自大者：只愛打球，不願參加集體活動。因為他運動技術好，所以看不起其他同學，尤其看不起書獃子。通過實際鍛鍊，小組長及同學們對他的幫助，使他感到溫暖的友誼，最後他決心和大家一起攜手前進。

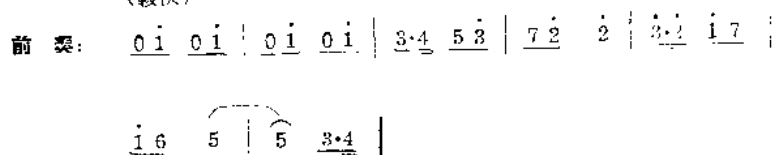
四、其他六位同學：他們都積極地響應毛主席的三好號召，並能夠熱心幫助同學，明確鍛鍊的目的，在鍛鍊時專心一致，因此他們的動作都做得正確美觀，通過他們來表現正面，這一點很重要。

♩ 調

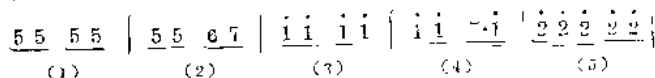
舞 曲

徐輔作詞

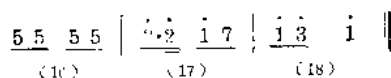
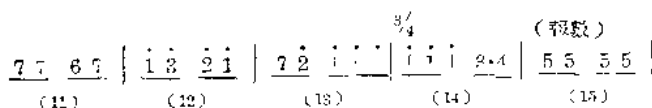
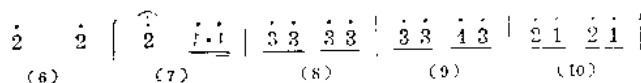
(較快)



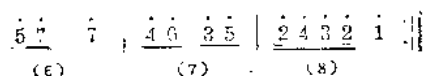
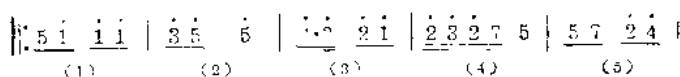
第一段: (隊長上)



(隊長上)



第二段: (早操開始) (中速)



第三段: $\begin{array}{c} \dot{6} \dot{3} \quad \dot{3} \dot{3} \\ (1) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{4} \dot{3} \dot{2} \quad \dot{1} \dot{6} \\ (2) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{1} \dot{5} \quad \dot{5} \dot{5} \\ (3) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{6} \dot{5} \dot{4} \quad \dot{3} \\ (4) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \dot{1} \quad \dot{7} \dot{4} \\ (5) \end{array} \mid$

$\begin{array}{c} \dot{5} \dot{6} \dot{5} \dot{4} \quad \dot{3} \dot{1} \\ (6) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{4} \quad \dot{3} \dot{2} \dot{1} \\ (7) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{7} \dot{1} \quad 7 \\ (8) \end{array} \parallel$

(中速)

第四段: $\begin{array}{c} \dot{5} \dot{1} \quad \dot{1} \dot{1} \\ (1) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{4} \quad \dot{5} \\ (2) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{3} \quad \dot{2} \dot{1} \\ (3) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{7} \quad 5 \\ (4) \end{array} \mid \begin{array}{c} 5 \dot{7} \quad \dot{2} \dot{4} \\ (5) \end{array} \mid$

$\begin{array}{c} \dot{5} \dot{7} \quad 7 \\ (6) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{6} \quad \dot{3} \dot{5} \\ (7) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{4} \dot{3} \dot{2} \quad \dot{1} \\ (8) \end{array} \parallel$

第五段: $\begin{array}{c} 0 \dot{5} \\ (1) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \cdot \dot{5} \\ (2) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \cdot \dot{5} \\ (3) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{1} \cdot 0 \\ (4) \end{array} \parallel$

第六段: $\begin{array}{c} \dot{4} \dot{6} \quad \dot{6} \dot{6} \\ (1) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \dot{5} \quad \dot{5} \dot{5} \\ (2) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{5} \quad \dot{7} \dot{2} \\ (3) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{1} \dot{3} \quad \dot{1} \\ (4) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{3} \cdot \\ (5) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{6} \cdot \\ (6) \end{array} \mid$

$\begin{array}{c} \dot{2} \dot{2} \quad \dot{3} \dot{3} \\ (7) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \quad \dot{1} \dot{6} \\ (8) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{3} \cdot \\ (9) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{6} \cdot \\ (10) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{5} \quad \dot{6} \dot{5} \dot{3} \\ (11) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{1} \quad \dot{6} \dot{5} \\ (12) \end{array} \mid$

$\begin{array}{c} \dot{2} \dot{1} \quad \dot{2} \dot{1} \\ (13) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{1} \quad \dot{2} \dot{1} \\ (14) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{7} \dot{6} \dot{5} \dot{4} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{7} \dot{6} \dot{5} \dot{4} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \\ (15) \end{array} \parallel$

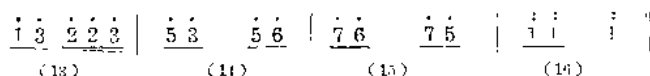
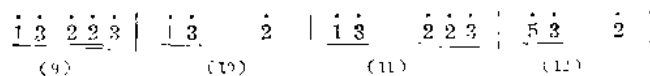
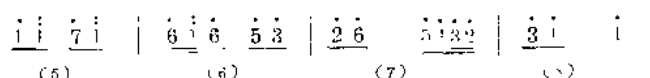
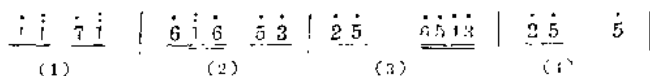
第七段: $\begin{array}{c} \dot{1} \dot{1} \quad \dot{3} \dot{3} \\ (1) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{6} \dot{5} \dot{6} \dot{7} \quad \dot{1} \dot{5} \\ (2) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{6} \quad \dot{3} \dot{5} \\ (3) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{2} \dot{4} \dot{3} \dot{2} \quad \dot{3} \dot{1} \\ (4) \end{array} \mid$

$\begin{array}{c} \dot{1} \dot{2} \dot{1} \quad \dot{7} \dot{2} \\ (5) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{6} \dot{1} \dot{6} \\ (6) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{6} \\ (7) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{3} \dot{5} \quad \dot{2} \dot{6} \\ (8) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{5} \quad \dot{1} \\ (9) \end{array} \mid$

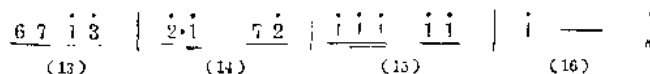
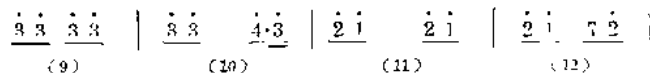
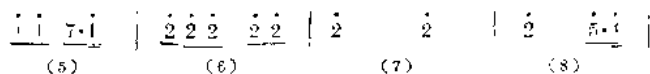
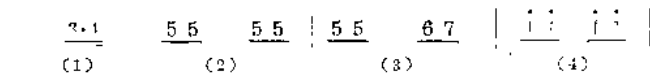
$\begin{array}{c} \dot{1} \dot{3} \quad \dot{1} \dot{3} \\ (10) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{1} \\ (11) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{5} \dot{1} \quad \dot{7} \dot{2} \\ (12) \end{array} \mid \begin{array}{c} \dot{4} \dot{2} \quad \dot{1} \\ (13) \end{array} \parallel$

(较快)

第八段:



第九段:



基本動作

一、跑跳步：

節奏：每兩拍音樂左右腳各輪換一次。

作法：第一拍——前半拍，右腳踏下，左腳提起。

後半拍，右腳原地跳一下。

第二拍——前半拍，左腳踏下，右腳提起。

後半拍，左腳原地跳一下。

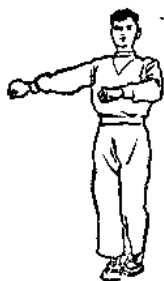


圖 1.

二、行軍步：

節奏：每四拍音樂右、左腳各輪換一次。

作法：第一、二拍——右腳開始向前走三步（右左右空），右手握拳平伸於右側，左手握拳彎曲於胸前（如圖 1）。

第三、四拍——左腳開始向前走三步（左左右空），左手握拳平伸於左側，右手握拳彎曲於胸前。

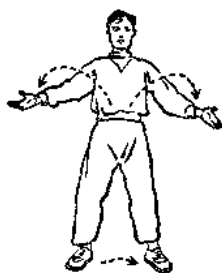


圖 2.

三、側腰運動：

節奏：每八拍音樂左、右腳各輪換一次。

作法：前四拍左腳開始向左側進行。

第一拍——前半拍，左腳向左側踏出一步，後半拍，右腳靠向左腳，兩腳並立，兩手在身前交叉由上向左右兩側分開成平綫。

第二拍——左腳再向左側踏出一步，兩手左右平伸，手心朝上自然有力（如圖 2）。

第三拍——左手插腰，右手上举。腰向左弯，左脚伸直，脚尖踮地，右腿稍弯（如图3）。

第四拍——左脚收回，两脚并立，两手左右平伸。

後四拍，右脚開始向右侧進行，動作和上相反。

四、轉体运动：

節奏：每八拍音樂左、右脚各輪換一次。

作法：前四拍左脚開始向左侧進行。

第一拍——左脚向左侧踏出一步，兩手自胸前分向兩側平伸，手心朝上（如图2）。

第二拍——以右脚為重心，向左轉体。右腿彎曲踏地，左腿伸直脚尖踮地，右手伸直下地與左脚尖相碰，左手向左後斜上方伸直（如图4）。

第三拍——还原到第一拍的姿勢。

第四拍——左脚收回，兩手下垂，成立正姿勢。

後四拍，右脚開始向右侧進行，動作和上相反。

五、擴胸运动：

節奏：每八拍音樂左、右脚各輪換一次。

作法：前四拍左脚開始。

第一拍——兩手握拳由下平伸於胸前，左脚提起前伸，右脚尖踮地，使身体重心向上提（如图5）。

第二拍——左脚踏下成弓形，右脚在後伸直，同時兩手由身前向左右兩側伸開作擴胸運動一次（如图6）。



圖3.



圖4.



圖5.



圖6.

第三拍——腳的姿勢不變，兩手再作一次寬胸運動。

第四拍——右脚尖點起，左腳提起，然後兩腳並立，兩手下垂。

後四拍，右腳開始，動作和上相反。

六、左右側伸拳運動：

節奏：每八拍音樂左右各輪換一次。

作法：前四拍左腳開始向左側進行。

第一拍——前半拍，左腳提起，兩手握拳平伸於胸前（如圖 7）。

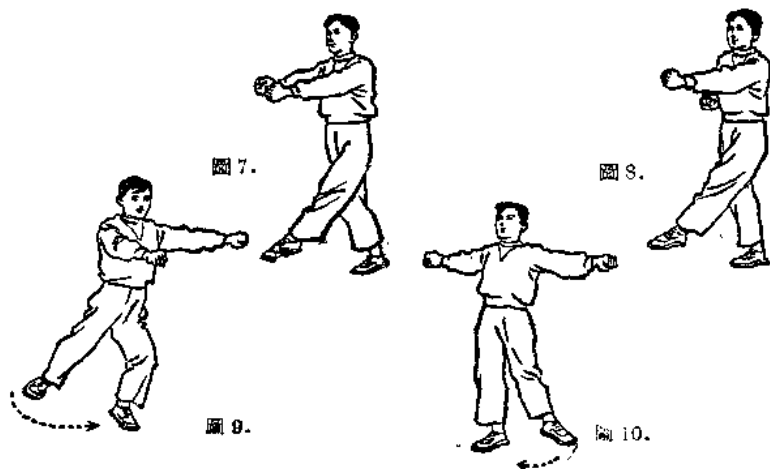
後半拍，其他姿勢不變，右手收回至胸前，準備作擊拳姿勢（如圖 8）。

第二拍——左腳踏下成弓形，右腳在後伸直，右手向左側擊一拳，平伸於胸前，同時身體轉向左側，左手握拳平伸於左側（如圖 9）。

第三拍——右腳落地，左腿左側斜伸，身體轉向正前方，右手向右侧平伸（如圖 10）。

第四拍——左腳收回，兩手下垂成立正姿勢。

後四拍，右腳開始向右側進行，動作和上相反。



七、平衡運動：

節奏：每十六拍音樂左右斜方各輪換一次。

作法：前八拍，左腳開始向左斜方進行。

第一、二拍——左腳向左斜踏出一步，右腳在後以腳尖踏地；兩手自下分開，左手斜上方伸出，手背朝上，眼向上看，右手在右側平伸，手背朝上（如圖 11）。



圖 11.

第三、四拍——右腳漸漸地在後抬起與身體成平綫；同時兩手位置交換，左手左側平伸，右手向前平伸，眼往前看（如圖 12）。



圖 12.

第五、六拍——还原成第一、二拍姿勢。

第七、八拍——左腳收回，兩手下垂，成立正姿勢。

後八拍，右腳開始向右斜方進行，動作和上相反。

八、腹背運動：

節奏：每八拍音樂左、右斜方各輪換一次。

作法：前四拍，左腳開始向左斜方進行。

第一拍——前半拍，左腳開始向前走一步。

後半拍，右腳向前跟上一歩。

兩手自下向兩側平伸（如圖 13）。

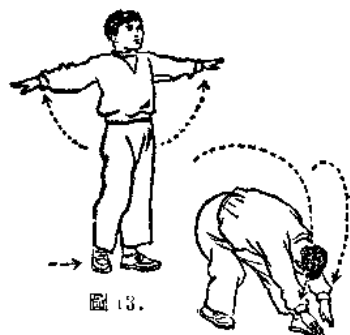


圖 13.

第二拍——左腳再向前踏出一步，腰向前彎，兩手由上而

圖 14.

下碰到脚面，左脚伸直，右脚在後彎曲（如圖 14）。

第三、四拍——右脚開始後退四步（每半拍一步），兩手自胸前分向兩側，然後下垂，成立正姿勢。

後四拍，右脚開始向右斜進行，動作和上相反。

九、跳躍運動：

節奏：每四拍音樂做一次。

作法：第一拍——兩脚跳起，左、右分開落地，兩手自下山身前交叉相繞至左、右兩側，手心向上（如圖 15）。

第二拍——兩脚跳起併攏落地，兩手握拳曲伸於頭之兩側（如圖 16）。

第三拍——兩脚跳起，左、右分開落地，兩手斜上伸（如圖 17）。

第四拍——兩脚跳起併攏，同時兩手自上經左、右側方下垂成立正姿勢。



圖 15.



圖 16.



圖 17.

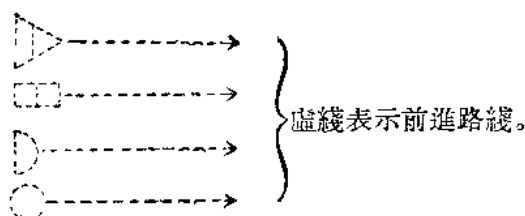
舞蹈場記

符号說明：

▶ 代表組長 ◼ 代表組員

D 代表書獸子 ○ 代表自高自大者

白面表示臉的方向



舞台說明：

