



# 唱起来, 跳起来

(1949—1984)

集体舞选



北京十月文艺出版社

# 唱起来，跳起来

1949—1984 集体舞选

北京十月文艺出版社

**唱起来，跳起来**  
**Changqilai, Tiaoqilai**  
**1949—1984 集体舞选**

北京十月文艺出版社出版  
(北京崇文门外东兴隆街51号)  
新华书店北京发行所发行  
北京印刷三厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.25印张

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数 1—34,900

书号：8326·4 定价：0.50元

## 目 录

1. 在希望的田野上..... (1)
2. 跳吧! 跳吧! ..... (5)
3. 金梭和银梭..... (9)
4. 拥军秧歌..... (13)
5. 迎宾曲..... (18)
6. 青春圆舞..... (21)
7. 阿里山的姑娘..... (24)
8. 洗衣歌..... (29)
9. 在果园里..... (32)
10. 年轻的朋友来相会..... (35)
11. 安代..... (39)
12. 阿细跳月..... (42)
13. 春光圆舞..... (45)
14. 青春之舞..... (49)
15. 社会主义好..... (53)
16. 摇步舞..... (56)
17. 跳起来..... (60)
18. 开吧, 火车..... (64)
19. 什么是美..... (68)
20. 弦子..... (72)
21. 青年友谊圆舞曲..... (75)
22. 秧歌集体舞..... (78)
23. 闹花灯..... (80)
24. 节日圆舞..... (82)
25. 狂欢舞..... (84)

26	青年集体舞 .....	( 87 )
27	年轻的朋友赶快来 .....	( 91 )
28.	快乐舞 .....	( 94 )
29.	朋友舞 .....	( 97 )
30.	邀请舞 .....	( 99 )
31.	团结友爱舞 .....	(103)
32.	拜年舞 .....	(107)
33.	跳呀! 跳呀!.....	(110)
34.	青年节日联欢舞 .....	(113)
35.	迎春舞 .....	(115)
36.	青年舞 .....	(119)
37.	圈舞 .....	(122)
38.	联欢舞 .....	(125)
39.	环舞 .....	(128)
40.	藏族庆翻身 .....	(132)
41.	国庆欢乐舞 .....	(135)
42.	新疆集体舞 .....	(140)
43.	联欢舞 .....	(143)
44.	快乐舞 .....	(146)
45.	友谊舞 .....	(149)
46.	劳动幸福舞 .....	(151)
47.	欢乐的内蒙 .....	(154)
48.	猜朋友舞 .....	(157)
49.	骑竹马 .....	(159)

**场记标志说明:**

■——男或甲 (空白表示面向)

●——女或乙 (空白表示面向)

# 在希望的田野上

## 音 乐

1=<sup>b</sup>B  $\frac{2}{4}$

韩圆圃 孟昭敏 编舞  
施光南 曲

(5653 5 | 5653 5 | 5653 5 5 | 3̣4̣3̣2̣ 3̣ | 2̣3̣2̣1̣ 2̣3̣5̣ |

1̣ 0 <sup>mf</sup> | : 5̣ | 1̣ 2̣ | 3̣·4̣ 3̣·2̣ | 3̣ - | 3̣ 5 | 5̣ 2̣ 4̣ |

3̣ 2̣ 2̣ 5̣ | 2̣ 3̣·5̣ | 1̣· 0 | 3̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 6̣ 7̣ 2̣ | 7̣ 7̣ 6̣ 7̣ |

6̣ 5̣ | 5̣ 3̣ 5̣ 3̣ | 2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 1̣ 6̣ 0 1̣ | 2̣ - | 5̣ 5̣ 5̣ |

5̣·2̣ 3̣ 4̣ | 3̣ 2̣ 3̣ | 3̣<sup>v</sup> 2̣ 3̣ | 5̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 7̣ | 2̣ 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ |

6̣ - | 5̣·6̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 6̣ | 7̣ 3̣ | 2̣·3̣ 7̣ 0 | 6̣ 6̣ 5̣ 7̣ |

6̣ 7̣ 6̣ 2̣·3̣ | 5̣ - | 5̣· 0 | 5̣ - | 5̣ 5̣ 3̣ | 6̣ - |

6̣ 3̣ | 2̣ 0 3̣ | 3̣ 2̣ 1̣ | 2̣ - | 2̣ 0 5̣ | 5̣ 5̣ 6̣ 5̣ 3̣ |

5̣ 5̣ 5̣ 3̣ | 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 5̣<sup>z</sup> 1̣ 1̣ 0 | 3̣ 7̣ 7̣ 7̣ 2̣ | 0 2̣ 6̣ 7̣ | 7̣ 5̣ 6̣ 7̣ |

5̣ - | : 7̣ 5̣ | 5̣ 0 | 2̣ 4̣ | 4̣ 3̣ | 2̣ 6̣ |

6̣ - | 6̣ 5̣ | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ 0 |

## 动作说明

动作一：

第1—2拍，  
左臂向左侧平伸打开，手心朝上，右臂向左摆至胸前、手心朝下（见图一）。

第3—4拍，  
动作同第1—2拍  
唯有方向相反。

第5—8拍，  
一拍一步、向前迈进。双臂伸直高举过头、左右摆动（见图二）。

第9—16拍，男右手扶在女后腰间，左手与女左手相握，女右手手心向上、向右侧平打开，稍下右旁腰，女以男为轴心同时做碎步向左转一圈半（见图三）。

动作二：

第1—2拍，左脚  
蹉步、左臂向左侧伸平  
打开、手心朝上。右臂曲肘放在胸前、手心向下。



图一



图二

第3—4拍，向反方向反复做前两拍动作。

动作三：

第1—2拍，左脚蹉步、双臂高举过头顶做左、右摇摆动作。

第3—4拍，右脚蹉步，双臂同第1—2拍动作。



图 三

动作四：男站在左边、女站在右边，男右手扶女后腰，女左手扶男后腰，面对圈外，俩人外边的手臂高举过头，手心向里。男女都先迈外边的脚。第1—4拍，左、右脚做两次蹉步。第5—8拍，向前迈三步后男、女都向里转身。面对圈内方向，男、女外边的手臂向外打开。里边的手互扶对方的后腰（见图四）。



图 四

动作五：

第1—4拍，男用右手、女用左手互扶后腰、外边的手臂向上打开，手心向里。同时左、右脚做两个蹉步。第5—8拍，手臂姿态不变，俩人同时向前迈四步。

动作六：

第1—4拍，男从女身后向左转一圈，女从男身前向右



转一圈，交换位置后站成男在左边，女在右边。第5—8拍男右手与女左手高举相握。男、女外边的手臂从上往下打开，同时脚做碎步向后退。

## 跳 法

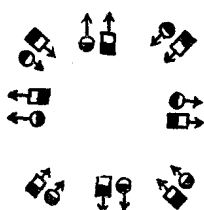
男站在左边，女站在右边俩人成一对站成双圆圈。插空、面相对站好。里圈的面向外，外圈的面向里。音乐前奏站立不动。

第1—8小节：里圈男女一对对插空向外圈做“动作一”。外圈男女一对对插空向里同做“动作一”。

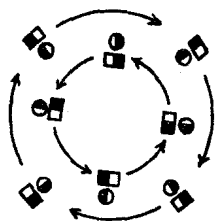
第9—16小节：再同前一样交叉一遍同时做“动作一”（见场记一）。

第17—24小节：外圈向逆时针方向，里圈向顺时针方向，同时做“动作一”。

第25—32小节：外圈向顺时针方向，里圈向逆时针方向，同时做“动作一”（见场记二）。



场记一



场记二

第33—40小节：男、女面对面做“动作二”。

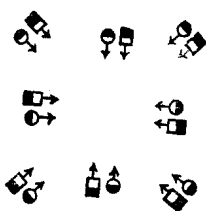
第41—48小节：男逆时针女顺时针方向面对面做“动作三”。

第49—56小节：两圈同时向外，做“动作四”。

第57—64小节：两圈同时向里，做“动作五”（见场记三）。

第65—72小节：男、女交换位置，两圈同时退至舞蹈开始的位置，做“动作六”。

间奏音乐时左、右手自然摆动，里圈男、女一对对面转向外。音乐反复，舞蹈从头开始。



场记三

## 跳吧！跳吧！

### 音乐

$1 = D \frac{2}{4}$   
热烈地、稍快

黄佩尔 齐连如编舞  
郭思永 曲

$(\underline{76} \underline{5} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{7} | \underline{6} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{7} | \underline{6545} \underline{6567} | \underline{1712} \underline{3} \underline{1} \underline{7} | \underline{5} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{7} |$   
 $\underline{6} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{5} \underline{4} | \underline{3235} \underline{6567} | \underline{1} \quad \underline{3} \quad | \underline{1} \underline{1} \underline{5} \underline{1} \quad | \underline{1} \underline{1} \underline{5} \underline{1} \quad |$   
 $\underline{1} \underline{0} \quad \underline{0} \quad | \underline{1} \underline{0} \quad \underline{0} \quad |$   
 \*跳跃地 (1)  
 $5 \quad \underline{3 \cdot 4} \quad | \underline{5} \quad \underline{1} \quad \underline{7} \underline{1} \quad | \underline{2} \cdot \underline{1} \quad \underline{7} \quad \underline{6} \quad | \underline{5434} \quad \underline{5} \quad | \underline{5} \quad \underline{1} \cdot \underline{6} \quad |$   
 (6)  
 $\underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{76} \quad | \underline{5} \cdot \underline{1} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \underline{2321} \quad \underline{2} \quad | \underline{32} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad | \underline{65} \quad \underline{6} \quad \underline{56} \quad |$   
 (11)  
 $\underline{1} \cdot \underline{3} \quad \underline{2} \underline{1} \quad | \underline{6765} \quad \underline{6} \quad | \underline{1} \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad | \underline{2} \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad | \underline{535} \quad \underline{3} \underline{2} \quad |$   
 (16)  
 $\underline{1} \underline{0} \quad \underline{54} \quad | \underline{3} \cdot \quad \underline{4} \quad | \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad | \underline{5} \cdot \underline{3} \quad \underline{2} \underline{1} \quad | \underline{5} \quad - \quad | \underline{6} \cdot \quad \underline{7} \quad |$   
 (22)  
 $\underline{1} \cdot \underline{2} \quad \underline{76} \quad | \underline{5} \quad - \quad | \underline{5} \quad - \quad | \underline{3} \cdot \quad \underline{4} \quad | \underline{5} \cdot \quad \underline{6} \quad | \underline{75} \quad \underline{7} \underline{1} \quad |$   
 (28)  
 $\underline{2} \cdot \quad \underline{76} \quad | \underline{5} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{3} \underline{1} \underline{7} | \underline{6} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{2} \underline{3} \underline{4} | \underline{5} \cdot \underline{4} \quad \underline{3} \underline{2} \quad | \underline{1} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{0} \quad ||$

## 动作说明

动作一：八拍一次。

男女两人并排站立，男在左，女在右，互相右手拉右手、左手拉左手（见图一）。

第一拍，两人同时用右脚向右旁跳出一步。第二拍，左脚脚尖点地一下。第三至四拍，与第一至二拍相对，向左旁跳。第五至七拍，右脚开始向右旁走三步，一拍一步。第八拍，左脚绷脚面向右前侧方向踢起25度，右主力脚跳一下（见图二）。

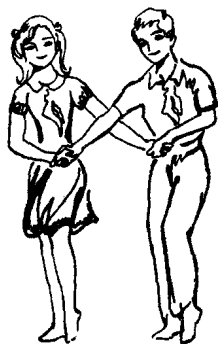


图 一



图 二

动作二：八拍一次。

第一拍，两人同向前出右脚。第二拍，右脚跳一下，左腿抬起，身体向前。第三拍，落左脚。第四拍，左脚跳一下，右脚绷脚面向前踢起25度，身体稍向后仰。第五至八拍，右脚开始向前跑四步，身体向前倾。

动作三：八拍一次。

第一拍，上右脚。第二拍，踮右脚跟，左脚向左前侧悠起45度，上身稍向右后仰。第三至四拍同第一、二拍动作，

相对,上左脚,悠右腿。第五拍,上右脚。第六拍,踮右脚跟抬左腿,身体前倾成射燕姿态(见图三)。第七拍,落左脚。第八拍,踮左脚,右脚向前悠起45度,身体后仰(见图四)。



图 三



图 四

动作四：八拍一次。

第一拍，两人用右脚向右旁迈出一步。第二拍，左脚在右脚前垫上一步。第三拍，右脚再向右旁迈一步。第四拍，左脚在右脚后垫上一步。第五拍，右脚向左旁迈出一步。第六拍，左脚向右旁垫上一步。第七拍，右脚再向左后旁迈出一步。第八拍，左脚垫上一步成正步。

### 跳 法

人数不限，男女各半，朝逆时针方向站成两个大圆圈，男在里圈，女在外圈。

第1—4小节：做“动作一”一次。

第5—8小节：做“动作一”一次，与第1—4小节动作相对，改为左脚开始向左边做。

第9—12小节：做“动作二”一次。

第13—16小节：做“动作二”一次。在第15—16小节时后退四步，脚向前踢起25度，身体稍后仰。

第17—20小节：做“动作三”一次。

第21—24小节：做“动作四”一次。

第25—28小节：做“动作三”一次。

第29—30小节：两人分手，里外圈人对面，向各自的左侧做“动作四”的后四拍动作，手在两侧平伸，更换新舞伴。

第31—32小节：换人后，再互相拉起双手，身体都转朝逆时针方向，重新起舞。

注：在舞蹈进行中，身体随着音乐的节奏和脚步移动的方向自然摆动。

# 金梭和银梭

## 音乐

韩国圆舞曲 孟昭敏编舞  
金凤浩 曲

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

(6.1 | :3 2.2 | 3 5 43 | 44 20 | 2.1 2.1 | 2 4 3 | 32 | 7.1 |  
 6 - | 6 - ) | <sup>mp</sup> 3 3.1 | 6.6 0.6 | 4 4 4 | 2. 0 |  
 1.7 1.2 | 3 3 0.3 | 3.7 7 | 7. 0 | 1 7.1 | 6. 0.6 |  
 6 3 | <sup>34</sup>2. <sup>v</sup> 2 | <sup>p</sup> 1.7 1.2 | 4 3 3 | 2 1.7 | 6 - |  
 3. 1 | 7 - | 3. 7 | 6 - | 2. 6 | 5 1.2 |  
 3 - | 3 - | 6 5#4 | 5.0 5 | 6.6 5#4 | 5 - |  
 6 5#4 | 5.0 5 | 6.2 4.4 | 3 - | 3. 1 | 6 - |  
 6 3 | <sup>34</sup>2 - | 1.7 1.2 | 3.4 3 | 3.5 7 | 6. 6.1 |  
 3 3.2 | 3 5 43 | 44 20 | 2.1 2.1 | 2 4 3 | 32 | 7.1 |  
 6 - | 6 (6.1 | : 6 - | 6 - | 6 - | 6 - | 6 - |

## 动作说明

动作一：

第1—8拍，跑跳步。左脚开始一拍一步，向逆时针方向前进（见图一）。

动作二：

第1—8拍，原地向左自转一圈，左、右脚轮换一拍一步，双手向两侧平打开，手心朝上。

动作三：

第1—8拍，男、女左臂向左上方高举、手心朝上，右臂向右斜下方伸出、手心朝上，眼视左手，俩人左臂靠紧，男、女先迈左脚向左转一圈。



图一

第9—16拍，俩人右臂高举，左臂向左斜下方伸出，眼视右手，男、女先迈右脚向右转一圈（见图二）。

动作四：

第1—8拍，女左臂挎男右臂，外边的手自然打开，一拍一步做跑跳步，边挎胳膊边互转一圈。



图二

第9—16拍，男、女都向前做跑跳步，交换一个人，然后，女右臂挎男左臂一拍一步向前跳转一圈（见图三）。



图三

动作五：  
第1—4拍，男女面对面，男面向顺时针方向，女面向逆时针方向，男女双臂平打开，都先迈左脚一步，男向圈里、女向圈外，做四拍跑跳步。



图四

第5—8拍，外圈做弓箭步面向里圈，里圈做弓箭步面向外圈，双手在胸前拍掌两下（见图四）。

## 跳 法

男在外圈、女在里圈，面对面围成两个圆圈。

第1—4小节：女向顺时针方向做“动作一”。男原地做转身“动作二”（见场记一）。

第5—8小节：男向顺时针方向做“动作一”。女原地做“动作二”。

第9—12小节：男、女反复1—4小节。



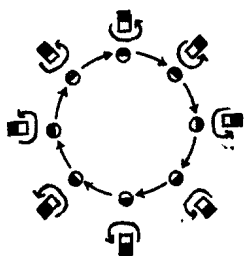
第13—16小节：男女反复5—8小节。

第17—24小节：男女都做“动作三”（见场记二）。

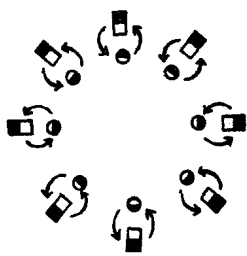
第25—40小节：男向逆时针方向，女顺时针方向做“动作四”，每四小节向前交换一个人（见场记三）。

第41—48小节：男女里外圈交叉两次做“动作五”（见场记四）。

音乐过门时大家原地按音乐节奏一拍击掌一次。音乐从头开始，舞再起。



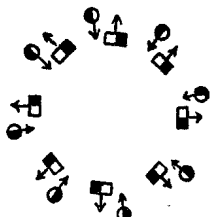
场记一



场记二



场记三



场记四