

新潮舞

◆ 王素华 著

◆ 陕西科学技术出版社



新潮舞

● 王素华 著

● 陕西科学技术出版社

新 潮 舞

王素华 著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

兰空西安印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 7.75印张 10万字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数：1—8,000

ISBN 7-5369-0479-7/J·4

定 价：2.95元

● 简 介 ●

以现代青年对歌舞艺术的喜爱为基点，根据近几年在国内较流行的十四首歌、舞曲，选用中国民族、民间舞、芭蕾舞、现代舞、交谊舞、外国代表性民间舞的动作原素，创作的风格各异的新潮歌舞，以情起舞、短小、优美，便于青年自学、自娱、表演。

新潮歌舞适用于群众性的舞蹈艺术业余生活，形式多样，可各择所爱。十四首歌舞曲用原声磁带直接起舞，方便、易学。书中有舞蹈要求，服装建议、音乐、跳法、场记、单线条人体，学习时需同时参照。

此书可兼做师范院校舞蹈部分教材，指导中学开展第二课堂舞蹈艺术活动。

年轻的朋友们，您也许曾经被祖国山川美丽旖旎的风光所吸引，而心旷神怡。您也许曾经被细致精巧的工艺品所吸引，而赞叹不已。您也一定曾被贝多芬的交响曲所吸引，而陶醉于荡气回肠的旋律中。

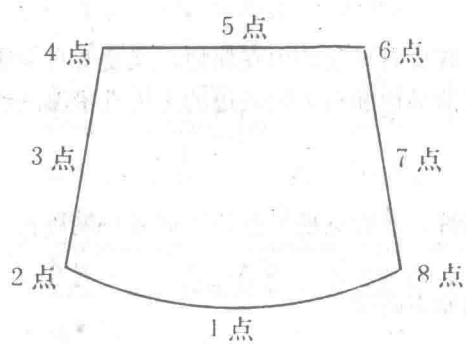
那么，您如果舒展您年轻的身躯，伴着优美的舞曲，迈着矫健的舞步，您就会感到青春的生命又焕发出新的活力。这组新潮舞将是您生活中真诚的朋友，歌与舞的组合，心灵与现实的交织，《新潮舞》将唤起您对亲人的思恋，对事业的追求，对未来的憧憬，对成功的信心。

《新潮舞》是奉献给您生活中的一束小花，带给您沁人心肺的甜美。年轻的朋友们，跳起来吧，《新潮舞》伴您渡过春、夏、秋、冬……

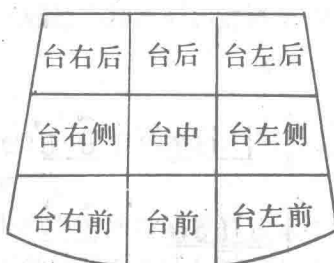
●
目
录
●

十五的月亮·····	独舞	[2]
我的中国心·····	独舞	[10]
牧 羊 曲·····	独舞	[17]
在水一方·····	独舞	[25]
垄 上 行·····	双人舞	[32]
就让它像一支歌·····	双人舞	[41]
脚 印·····	集体舞	[48]
卡门序曲·····	集体舞	[52]
回 娘 家·····	集体舞	[61]
万水千山总是情·····	集体舞	[69]
熊猫咪咪·····	集体舞	[77]
大海啊故乡·····	集体舞	[87]
趁你还年轻·····	集体舞	[96]
血染的风采·····	集体舞	[106]

舞台方位图



舞台区域图



十五的月亮

舞蹈要求:

表演时感情要细腻,既要有思念的内在深情,又要有自豪感,体现出当代中国妇女娴淑、豁达、善良、朴实的品德和对为国戍边的丈夫真挚深沉的爱

服装建议:

一、穿连衣裙。

二、穿有弹力的直筒裤,上衣宽松一点的(尼龙)绸衬衣,腰间用纱巾(三角形)装饰,(在一胯侧)

音乐用董文华演唱的原声磁带

十五的月亮

1=G 2/4

稍慢 真挚深情地

石 祥词

铁 源 徐锡宜曲

(<u>5</u> <u>6</u> : <u>1̣</u> · <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>3</u> · <u>3</u> <u>3</u> <u>2̣</u> <u>1̣</u> <u>7</u> <u>6</u>	
<u>5</u> · <u>3</u> <u>2</u> <u>0</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>6</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>2</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>1̣</u>	
^t <u>5</u> —) <u>5</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>1̣</u> · <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>1̣</u> . <u>6</u> <u>6</u> · <u>6</u> <u>1̣</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>3</u>	十五的 月 亮, 照在家乡, 照在边
<u>2</u> — <u>5</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>0</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>2</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>1̣</u>	
关, 宁 静 的 夜 晚, 我 也 思 念 你 也 思	
^t <u>5</u> — <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>2</u> <u>2</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>7</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>6</u> · <u>6</u> <u>3</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>2̣</u> · <u>3</u> <u>2</u> <u>7</u>	
念。 { 你 守 在 婴 儿 的 摇 篮 边, 我 巡 逻 在 祖 国 的 你 孝 敬 父 母 任 劳 任 怨, 我 献 身 祖 国 不 惜	
<u>6</u> <u>7</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>1̣</u> · <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>6</u> <u>1̣</u> <u>1̣</u> <u>2</u> <u>3</u> · <u>4</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>6</u> <u>5</u> <u>3</u> <u>5</u>	
边 防 线; 你 在 家 乡 耕 耘 着 农 田, 我 在 边 疆 站 岗 值 流 血 汗; 你 肩 负 着 全 家 的 重 任, 我 在 保 卫 国 家 安	

6 · 5̣6̣ | 1̣ · 7̣ | 6̣ 5̣ | 1̣ 1̣ 7̣ | 6̣ 5̣ | 3̣ · 3̣ 3̣ 2̣ | 1̣ 7̣ 6̣ |
 班。啊！ 丰 收 果 里， 有 你 的 甘 甜； 也 有 我 的 甘
 全。啊！ 祖 国 昌 盛， 有 你 的 贡 献； 也 有 我 的 贡
 5̣ · 3̣ | 2̣ 0̣ 3̣ | 5̣ 7̣ | 6̣ · 7̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 1̣ 1̣ | 6̣ · 7̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 2̣ 7̣ 6̣ 1̣ |
 甜； 军 功 章 啊， 有 我 的 一 半， 也 有 你 的 一
 献； 万 家 团 圆， 是 我 的 心 愿 也 是 你 的 心
 1̣ 1̣ 5̣ - (5̣ 6̣) | 1̣ 1̣ 5̣ | 2̣ 3̣ | 5̣ 0̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 2̣ 3̣ 5̣ | 6̣ 0̣ 5̣ 渐慢 6̣ 1̣ |
 半。 愿。 啊！
 2̣ - | 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ 6̣ | 2̣ 7̣ 6̣ 1̣ | 1̣ 5̣ - | 5̣ · 0̣ ||
 也 是 你 的 心 愿。

基本动作一（舞台慢步）：

二拍一步。一脚向前迈出（经膝自然曲），绷脚落地重心移出，另一脚在后绷脚。（见图1）

基本动作二（舞台跑步）：

两脚轮流跑起（膝曲，松弛）不受节拍限制。

基本动作三（旁、前踮旋腿）：

（经双蹲）左主力腿立起半脚掌同时右腿旁四十五度向前划出，左手在旁，右手从胸前经头上向旁落，右脚在前落地时双膝半蹲向左后辗转一圈（用半脚掌和脚跟辗）二拍。（见图14）

基本动作四（8字拧身吸腿立）：

准备姿势（见图20）体对8点，双手对6点（在腹前）从左向右划C形双膝保持半蹲，脚跟向前拧对2点上身随，双手从右上划C形（右手从头上，左手从面前向旁划出）双膝自然直起，左前吸腿，右立起半脚掌，体对2点视线随手动动作向8点亮相，四拍完成。（见图21）

基本动作五（8字辗转回拧身）：

准备姿势（见图5），右脚收回成踏步蹲，下右侧腰，左手抬起到头上托掌，右手按掌两脚向右后辗转至8点时向2点拧身，左手成按掌，右手从旁上成托掌，双半脚掌立二拍完成。（见图6）

基本动作六（迈拖步）：

左脚向6点大步迈出，右脚拖跟下右侧腰左肋提起，视2点，左手向旁上自然提起，右手旁压下二拍完成。（参见图7）

基本动作七（晃手拧身）：

准备动作对2点右脚后踏步，左手在旁，右曲肘手在脸旁（见图27）左手从上向右

肩晃下同时下胸腰头拧视1点（半拍），左脚向8点迈步半蹲同时右曲膝抬起四十五度（或九十度）右手从上向8点落手下胸腰视2点二拍完成。（见图28）

基本动作八（推手辗转）：

对2点半蹲，右手在上，左手心向2点推出时左脚上步向右后辗转一圈对2点时右手向右后打开落下，左手向2点上方推左肩向前拧（一拍），左绷脚向2点地同时右手从下向前右肩向前拧，左手从上向后落旁（半拍），左脚向后半脚掌推地停住，同时左手从下向2点上方推出右曲肘手心托帽式（此动作连贯作）二拍完成。（见图29、30）

基本动作九（胸前拉手）：

右脚在前，双半脚掌立体对8点，双手胸前交叉右手从上向右旁下，左手向左斜上同时拉出，向右下拧腰一拍。（见图31）

基本动作十（波浪手辗转）：

（接胸前拉手动作）向左后逆时针（用半脚掌）辗转四分之三体对2点同时左手向胸前，右手向头上下左腰，右手向前落下，左手向上提起右半蹲，左向2点绷脚点地二拍半完成（最后半拍蹲，手和脚配合注意起伏）。（见图32）

基本动作十一（燕跳）：

接基本动作十，左脚（经推地）跳起，右后腿二十五度，双手在斜后下（见图33）对8点，视2点，落下时右脚向8点弓步，左后直点地，后背对2点，手位基本保持跳起时姿势，右手向前视8点一拍完成。

基本动作十二（顿踏步）：

接基本动作十一，左脚上步在右脚旁同时双曲膝脚离地迅速向2点蹭出，双手向斜后微曲肘，左腿四十五度（曲膝）半拍完成后身体向前冲出。（见图34）

基本动作十三（刺翻身）：

（准备动作见图35）双手经旁打开手心对外左手向头上，右手紧贴右肋从胸前向前上刺出，同时右脚紧贴左脚交叉上步，膝自然曲，头顶保持对1点，两脚向后辗转（逆时针方向）对2点，双手仍保持在头上，手心对外。

基本动作十四（仰身点转）：

（见图40）左腿弓为主力腿靠脚跟起落逆时针方向辗转，右脚在侧后直半脚掌点地（半拍点半圈）一拍点转一圈，身体向右后仰，左手曲肘于胸前，右手斜后下，视左上方。

基本动作十五（云手辗转）：

右脚紧贴左脚交叉上步逆时针辗转一圈，同时右手在上做云手，上身（胸腰）走圆路线（云手路线：右手从右斜上向头顶翻腕，手心对外划一弧线打开到旁，左手同时曲肘向2点平插出向左平划，再继续向上抬起时和右手一起向右旁落，体对2点，半拍完成。

音乐（跳法）：

（1）—（4）小节：在台左前侧内。

（5）—（6）小节：右脚一次，左脚一次舞台慢步向7点走，右手曲肘在左肩处手心向下，视1点。

(7) 小节: 继续作舞台慢步, 右、左脚各一次, 扫视至 2 点。

(8) — (9) 小节: 舞台跑步沿场记 (图一) 路线, 右手在上, 左手在旁, 背对观众。

(10) — (11) 小节: 向右后转身对 1 点右脚上步左后踏步, 双手自然下垂 (见图 2) 渐渐抬起, 身体起伏渐渐向前。

(12) — (13) 小节: 左脚向 1 点上步, 双手继续上抬一拍半, 向 1 点急走三步 (右、左、右) 双手向斜前伸出去, 视 1 点, 膝自然曲。(见场记图二路线)

(14) 小节: 左手向左斜提起, 视移 8 点。(见图 3)

(15) 小节: 左脚在后半蹲辗转 (逆时针) 胯对 2 点, 双手从下向左旁晃。(见图 4)

(16) 小节: 左、右脚各一次舞台慢步向 2 点走, 左手在旁, 右手向 2 点从胸前向外逐渐推出去。

(17) 小节: 向 2 点急走三步 (左、右、左) 右手向前, 左手向旁, 身体前倾, 左腿弓步。(见图 5) (场记图三)

(18) — (19) 小节: 基本动作五, 身向右拧。接基本动作六。(见场记图四)

(20) 小节: 舞台慢步向 8 点走二步, 左手自然向 8 点推出, 右手自然垂旁下, 视 8 点。

(21) 小节: 舞台慢步向 8 点走二步, 右绷脚在 8 点, 左半蹲, 同时双手从胸前向右旁打开, 视 1 点。(见图 8) 20、21 小节见场记图四。

(22) 小节: 迈拖步左脚向 4 点做, 双手从上晃成图 9 姿势, 慢慢延伸。

(23) 小节: 左脚向右脚前上步, 双手自然曲肘于胸前, 随着身体向左拧, 左肘略高。(见图 10) 右脚向旁迈, 右肘略高。(见图 11) 两个动作注意起伏。(见场记图五)

(24) 小节: 右弓向 3 点迈步, 背对 1 点, 左手提襟, 右手从 6 点向 5 点推移。(见图 12)

(25) 小节: 向左后回身右脚上步 (左脚向前摆), 右手胸前按掌不要停留 (见图 13) 两脚曲膝向逆时针方向辗转, 右手向前推, 身体留右。

(26) 小节: 基本动作三。

(27) 小节: 双半脚掌立, 双手托掌, 视 2 点, 一拍。(见图 15) 左脚斜后撤, 右弓, 双手从右向左斜后打开。(见图 16)

(28) — (29) 小节: 左脚向 8 点上步同时右小腿提起向 8 点掏出点地 (半拍完成见图 17), 左手从外向腹下晃手, 右手从下向上晃手四拍完成, 视 2 点。

(30) — (32) 小节: 舞台慢步向 8 点走三步, 右手自然落下, 左手向前渐渐伸出去。

(33) 小节: 左脚向 6 点迈步同时右腿交叉放在后 (一拍) 右手放左肩处, 身体向后做一次起伏。(见图 18、场记图六)

(2) — (5) 小节: (见) 图 19 姿势向场记图七路线走四步舞台慢步, 视远方。

(6) — (7) 小节: 继续上动作一拍一步走四步。

(8) — (9) 小节: 继续完成场记图七路线用舞台跑步, 双手自在旁, 最后一拍见图 20 体拧对 6 点, 胯对 8 点双手在左斜下 (微曲肘), 左半脚掌点地视 6 点。

〔10〕—〔11〕小节：基本动作四。

〔12〕—〔13〕小节：（见图22、23）左脚上步向2点弓步重心前倒出，右手向下压，左曲肘于头后，二拍。重心向右脚移，右手对上托起，向上方视。

〔14〕小节：左脚收回在右脚旁轻点地，向左拧上身，双手自然曲肘于胸前，左肘随身体起伏稍高。（见图24）（体、视线对1点）。

〔15〕小节：右脚对称做一遍上动作，渐对8点。

〔16〕小节：动律同〔14〕—〔15〕小节快一倍做，左右脚向8点迈步走。

〔17〕小节：一拍内快步向8点走四步，第四步右弓步，身体向前冲出。（见图25）（场记图八）

〔18〕小节：重心向左脚移，膝慢慢直起，右手向8点推直，左手收回胸前视8点留头，背对2点。（见图26）

〔19〕小节：向4点退走二步（右、左）（保持上姿势）一拍，右脚向左后放，踏步，体对3点，右手拉回在脸旁，左手在旁下。（见图27）〔18〕—〔19〕见场记图九。

〔20〕—〔21〕小节：基本动作七、八。

〔22〕—〔24〕小节：基本动作九、十、十一、十二接向2点舞台跑步（四步）（左先起）右手从外向上，左手从上向胸前落。

〔25〕小节：见图35，左脚向2点上步半脚掌立，身体、手继续上伸。（20）—〔25〕见场记图十。

〔26〕小节：对1点刺翻身后，对2点成图15姿势一拍，保持姿势上身从左向右晃一圈（见图36），右向8点弓步落下，双手向斜后落下。（见图37）

〔27〕小节：图37姿势向8点舞台跑步（四步）一拍，左脚向8点迈步（经曲伸直）右绷点地在后，身体向前同时双手稍向前打开到斜后。（场记图十一）

〔28〕—〔29〕小节：左曲膝向4点迈步；左手自然上前，体对4点一拍，右脚向左脚旁迈对2点，左收后踏步，体拧对8点同时双手腹下交叉向8点4点推出，（见图38）一拍半完成手脚配合动作，逐渐直起（见图十一）

〔30〕—〔31〕小节：同第一段的〔14〕—〔15〕动作。

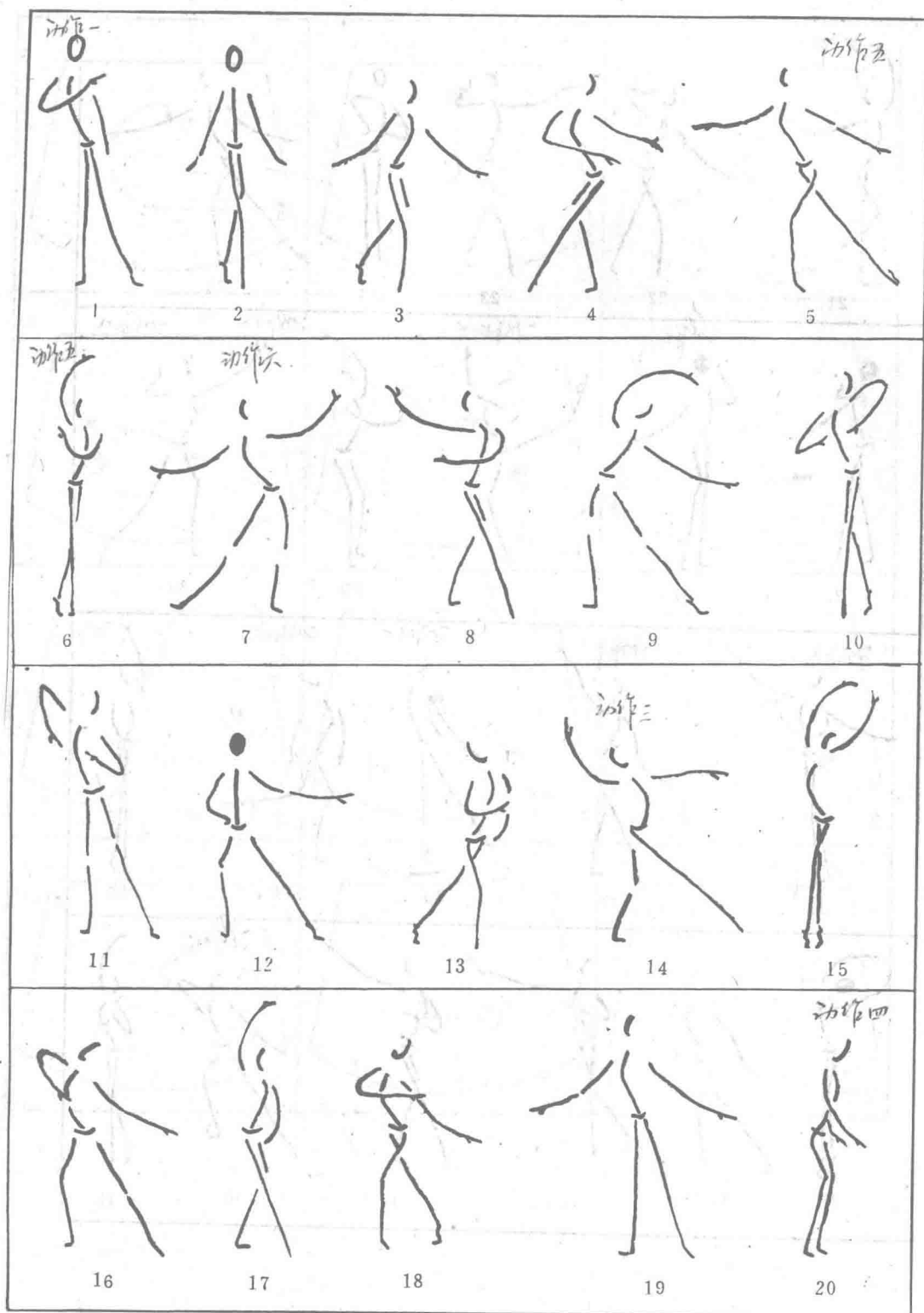
〔32〕—〔33〕小节：重心移向左脚直起，右手向2点推出，左手自然在下，身体向2点前倾，一拍半，后半拍右大步向2点迈出，左小腿吸起向2点掏出绷点地，双手从右向左斜上方慢打开二拍半完成（右脚迈时稍跳跃）。（见图39）

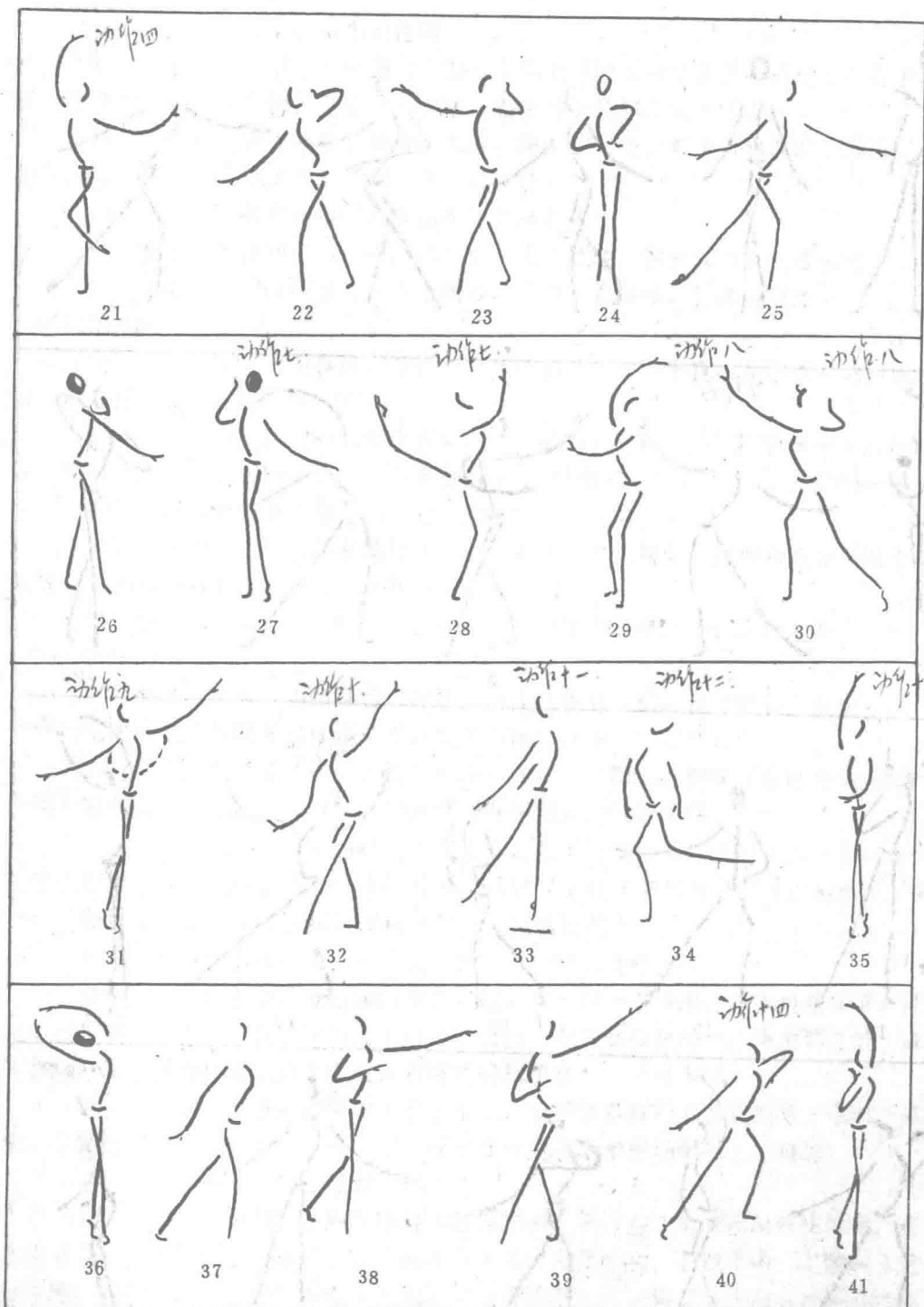
〔34〕—〔36〕小节：右脚向1点上步走，双手旁自然打开，视线从2点向1点扫视，左脚向旁走一步，二拍完成。双手保持姿势舞台跑步见场记图十二路线。

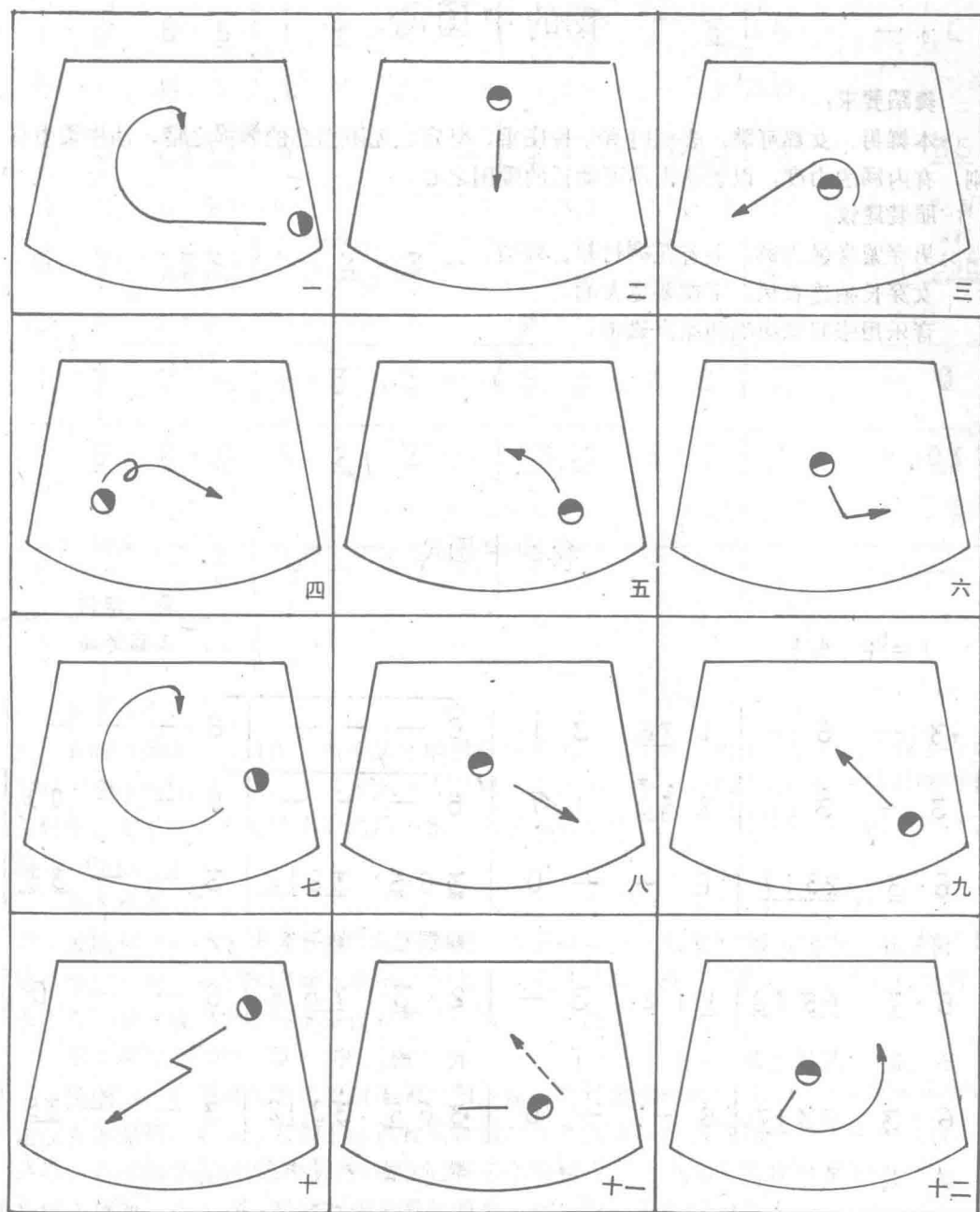
〔37〕小节：仰身点转二圈对1点。

〔38〕小节：云手辗转，双手顺势继续向左斜上晃，左半脚掌点地双膝微曲，右手右肋部分一次小的向上提起动作，同时左手下压，左腿吸起，右慢半蹲，左脚向2点伸出点地，右手下压，左手慢抬起（见图32）（一拍半）。左脚落地慢向右后辗转半圈，左手从上向肩旁晃手，右手从下向旁晃手。

〔39〕—〔40〕小节：胯对8点，体拧对1点，左手慢从肩旁晃到斜后回到旁，右手慢成托脸（见图41）双膝经曲渐直，（左踏步）下右侧腰视2点。







我的中国心

舞蹈要求:

本舞男、女都可跳。表演时有一种庄重、坚定、无限思念的缠绵之情,动作柔中有刚,有内涵的力度,以表达出不可动摇的爱国之心。

服装建议:

男穿紧身弹力裤,上着花绸衬衫、领结。

女穿长袖连衣裙,下摆要宽大的。

音乐用张明敏演唱的原声磁带。

我的中国心

黄 洁词

王福龄曲

1 = $\flat$ E 4/4

3 — 6 — | $\dot{1}$ $\underline{76}$ $\dot{3}$ $\dot{1}$ | $\overbrace{6 - - -}$ | 6 — — — |

3 — $\dot{3}$ — | $\dot{2}$ $\underline{\dot{3}\dot{2}}$ $\dot{1}$ 7 | $\overbrace{6 - - -}$ | 6 — — 0) |

6 · 3 $\underline{2317}$ | 6 — — 0 | $\underline{365}$ $\underline{3212}$ | 3 — — $\underline{35}$ |

河 山 只在我梦 里, 祖国已 多年未亲 近, 可是

6 · 7 $\underline{6532}$ | $\underline{112}$ 3 — | 2 · 3 $\underline{765}$ | 6 — — 0 |

不 管 怎样也改 变不 了 我 的 中 国 心。

6 · 3 $\underline{2317}$ | 6 — — 0 | $\underline{365}$ $\underline{3212}$ | 3 — — $\underline{35}$ |

洋 装 虽然穿在 身, 我心依 然是中国 心。 我的

6 · 7 $\underline{6532}$ | $\underline{112}$ 3 — | 2 · 3 $\underline{765}$ | 6 — — $\underline{03}$ |

祖 先 早已把 我的一 切 烙 上 中 国 印。 长

||: 5 · 3 3 $\underline{03}$ | $\dot{1}$ · 6 6 $\underline{61}$ | 6 5 | $\underline{212}$ | 3 — — $\underline{03}$ |

江、长 城、黄 山、黄 河 在我 心 中 重千 斤, 不

1̣. 6̣ 6̣. 6̣ | 1̣. 2̣ 3̣ — | 3̣ 3̣ 2̣ 7̣. 5̣ | 6̣ — — 0̣ |

论 何 时，不 论 何 地， 心 中 一 样 亲。

6̣. 3̣ 2̣ 3̣ 1̣ 7̣ | 6̣ — — 0̣ | 3̣ 6̣ 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ 2̣ | 3̣ — — 3̣ 5̣ |

流 在 心 里 的 血 澎 湃 着 中 华 的 声 音， 就 算

6̣. 7̣ 6̣ 5̣ 3̣ 2̣ | 1̣ 1̣ 2̣ 3̣ — | 2̣. 3̣ 7̣ 6̣ 5̣ | 6̣ — — (0̣ 3̣ 5̣ 6̣ |

生 在 他 乡 也 改 变 不 了 我 的 中 国 心。

1̣. 7̣ 7̣. 6̣ | 6̣. 3̣ 3̣ — | 6̣. 4̣ 4̣ 3̣ | 2̣ — — 0̣ |

7̣. 6̣ 6̣. 5̣ | 5̣. 2̣ 2̣ — | 0̣ 3̣ 1̣ 2̣ 3̣. 7̣ | 6̣ — —) 0̣ 3̣. ||

长

6̣² — 结 尾 3̣. 2̣ | 3̣ — — — | 3̣ — 7̣ 3̣ | 6̣ — — — |

6̣ — — — ||

基本动作一：

右腿弓步向8点迈出，右手从上顺时针向后划，左手从下向8点平伸出（双手心向下），身体前倾，二拍，左弓步向8点迈出（重心移左脚），右手继续向下贴右腿向8点划出，左手从上逆时针方向向后划出，两手与肩平手心向下，头枕向右，视6点，三拍。（见图4）

基本动作二：

见图16，右脚对3点上步跳起左吸腿，右手斜托掌，左手在旁，体对2点二拍，（右腿落地后）左、右用半脚掌大步向3点走（弓步）二拍，向7点转身（逆时针）左向7点上步，双手收回腹前与上动作对称做一次。（见图17）

基本动作三：

见图18，右绷脚尖跳起落时半蹲三拍，左曲膝半脚掌收回右脚后同时右绷脚小擦腿向前左加深蹲，双手经右侧下起伏收回腹前，左手向前，右手向旁伸手心向下（见图19）二拍，右半脚掌收回左脚前，左脚在右脚后小吸腿（膝朝外），双手收回腹前一拍，左半脚掌落地，右在前小吸腿，双手慢从前向上起一拍，右在前半脚掌放下，左手向8点抬起，右手旁平抬起，双手心向下一拍，停一拍挑胸腰。（见图20—21）

基本动作四：

接基本动作三结束动作，右脚向3点抬起跳起姿势见图22（左腿后四十五度抬起）做法同基本动作二，右手向3点，左手向1点，手心向下。

基本动作五：

右脚（向后）半脚掌立起（左二十五度离地绷脚）落下双曲膝，二拍，左脚向右脚