

J72-48C2

149171



• 李 振 文 •

怎样跳集体舞

上海文艺出版社

怎样跳集体舞

李振文 编

上海文艺出版社

责任编辑：黄惠民
装帧设计：陈达林
插图：叶新民

怎样跳集体舞

李振文编

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本787×1032 1/32 印张2.5 字数52,000

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数：1—50,000册

书号：8078·3548 定价：0.29元

编 者 的 话

集体舞是一项适合青少年活泼好动特点的自娱性活动，目前已在城市、农村、工厂、机关、学校中日益普遍地展开着，并且深受广大青年们的喜爱。

集体舞也是一项容易学会的自娱性活动，但它也有自身的艺术规律，因此学跳集体舞应该掌握以下几点：

首先具备一对会听音乐的耳朵。集体舞的动作是按照音乐的节拍进行的，而不同的音乐节拍又表达了不同的情绪，如这本小册子介绍的集体舞中就有节奏跳跃、轻快、充满生气的 $\frac{2}{4}$ 拍，有速度稍慢，娴静稳重，舒缓优美的 $\frac{4}{4}$ 拍，也有轻松愉快、节奏性强的 $\frac{3}{4}$ 拍。总之，不同节奏的音乐，表现了不同节奏的舞蹈动作。所以，在跳舞之前，一定要听熟乐曲，掌握节奏和情绪，这样才能使舞蹈的动作与音乐的节奏、速度、意境等相吻合，才能达到美的效果，从而进一步激起自己的跳舞欲望。

二、注意自己的形体。跳集体舞时，人必须自然地直立，自我感觉是整个身体略微往上提起，肌肉松弛，胸部稍挺，眼睛平视（有时要注视自己的舞伴）。因为只有以正确的姿势踏准音乐节拍而跳舞，动作才美观大方。

三、先易后难，循序渐进。晚会上，集体舞的种类很多。何况出席者的水平也参差不齐，因此，刚接触集体舞活动的青

年,可以先选择一些舞步简单、动作易学、变化较少的集体舞学跳。跳时要做到:看一看、想一想、试一试。学会了简单的,再学些舞步较复杂、动作变化较多的集体舞,这样才能逐步提高自己的舞蹈知识和素养,同时培养起自己对集体舞的兴趣。

四、培养文明礼貌,增进团结友谊。跳舞不是单纯的一项娱乐活动,它还讲究必要的文明礼貌,因此邀请对方时要面带微笑,有礼貌地说声“请”。一曲终止要互道“谢谢”。由于男同志一般个子高,步子大,所以跳舞时要照顾女同志,两人相隔距离也要掌握适当。古人说,观其舞而知其德。因此,处在“四化”建设中的青年朋友们,要用自己的优雅、健美的舞蹈动作,纯洁高尚的品德,参加每一次集体舞活动。

亲爱的青年朋友们:我这里向你们介绍的集体舞,大都是上海近两年青年集体舞创作活动和比赛获奖作品中挑选出来的优秀作品。这些作品的音乐也是选择你们欢喜的歌曲和乐曲。我愿这本小册子能对大家有所帮助。但由于本人水平有限,编选中一定存在着不足之处,希望得到广大的集体舞爱好者的指正。

李振文

一九八四年九月

目 录

编者的话	1
1. 我们的晚会	1
2. 星 光	5
3. 在希望的田野上	9
4. 彩云追月	15
5. 快乐的伙伴	19
6. 年轻的朋友来相会	23
7. 欢乐舞	27
8. 垄上行	32
9. 艳阳天	39
10. 春之舞	43
11. 祝您幸福	47
12. 青春曲	51
13. 年轻的心	56
14. 祝您快乐	60
15. 友谊舞	67
16. 贺新春	72



我们的晚会

黄小峰编舞
李振文整理

音 乐

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

吐鲁番民歌
洛 宾改编

欢快地

[1]

1 1 7 6 6 1 1 5 5 [4] 5 3 5 6

1 1 1 1 1 6 6 1 2 5 3 5 [8] 2 -

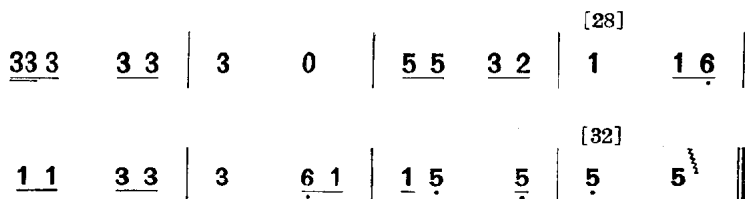
3 3 3 3 3 3 2 3 5 5 3 2 [12] 1 1 6

1 1 3 3 3 6 1 1 5 5 5 [16] 5 X

5 5 5 5 6 5 6 6 1 1 6 5 [20] 5 3 3 2

1 1 1 1 1 6 1 2 5 3 5 [24] 2 -

• 1 •



基 本 动 作

进 退 靠 步



动作图 1

第 1 拍：右脚向右斜前方上一步。

第 2 拍：左前脚掌随即跟上点于右脚旁，同时双手在右上方拍手一次（如动作图 1）。

第 3 拍：左脚向左斜后方撤一步。

第 4 拍：右前脚掌随即收于左脚前点地，同时双手在身体的左侧斜下方拍手一次。

横 靠 步

第 1 拍：左脚向左移一步。

第 2 拍：右脚随即靠于左脚旁。

第 3~4 拍：右脚起做第 1~2 拍动作。

小 蹉 步

第 1 拍：前半拍，左脚向前迈一步。后半拍，右脚立即跟上垫于左脚旁。

第2拍：左脚再向前迈一步。

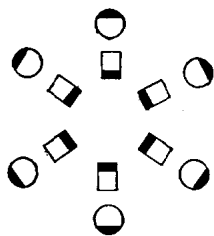
第3~4拍：右脚起做第1~2拍的动作。

跳 法

人数不限，但必须是双数。参加者站成两圈，男在里圈，女在外圈。两人一组，相对站立(见场记图一)。

[1~4]：做“进退靠步”两次。

[5~8]：两人双手相拉。男伴右脚起，女伴左脚起做“横靠步”两次(如动作图2)。



场记图一



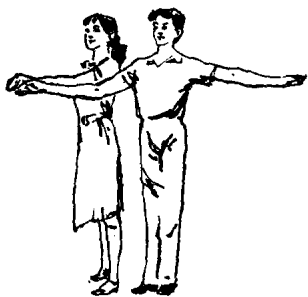
动作图2

[9~12]：男伴向左转身，右手前伸，女伴向右转身，左手前伸与男伴的右手相握。男伴右脚起，女伴左脚起，按逆时针方向做“小搓步”两次(如动作图3，见场记图二)。

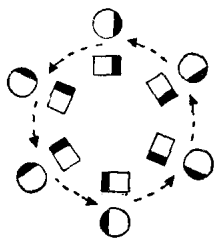
[13~14]：双手胸前交叉架起，男伴右脚起，女伴左脚起，各自从右边的路线向对方的位置走四步，最后一步踏地一下，成背对背站立(如动作图4)。

[15~16]：按[13~14]的动作，各自退回，调换一个舞伴(见场记图三)相对站立。

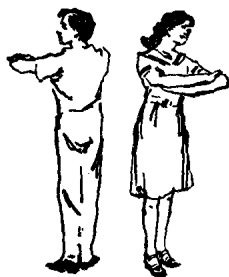
音乐继续进行,舞蹈重新开始。



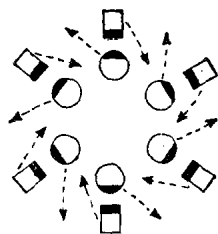
动作图 3



场记图二



动作图 4



场记图三

注: 此舞蹈节奏性强。跳时动作要轻快、利索,表现青年人的敏捷和矫健。



星 光

李建跃、陆小燕编舞

李 振 文改编

音 乐

1 = A $\frac{4}{4}$

张丕基曲

深情、缓慢

(3 5 1 3 2 1 | $\overset{1}{6}$ - - - | 2 4 5 7 6 5 |

$\overset{2}{3}$ - - - | 5 6 1 4 3 1 | 2 - - - |

6 2 1 7 6 5 | $\overset{1}{1}$ - - - | $\overset{1}{1}$ - - -) |

[1]

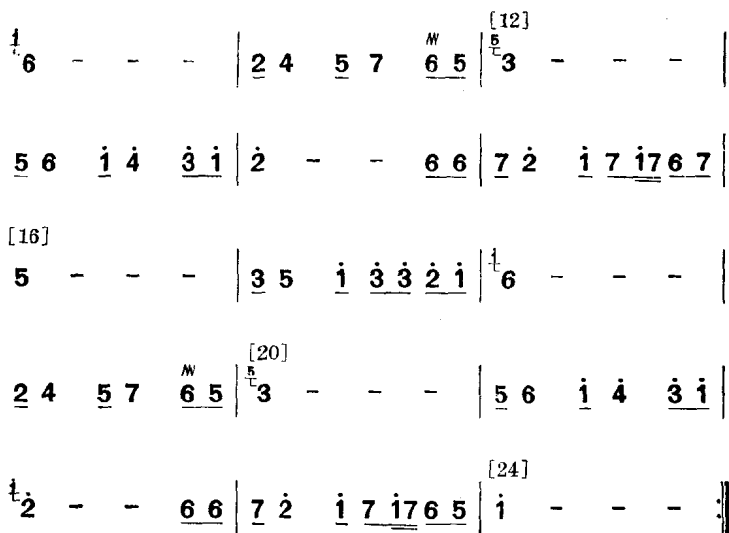
3 5 1 3 2 1 | $\overset{1}{6}$ - - - | 2 4 5 7 $\overset{w}{6}$ 5 |

[4]

$\overset{2}{3}$ - - - | 5 6 1 4 3 1 | 2 - - - |

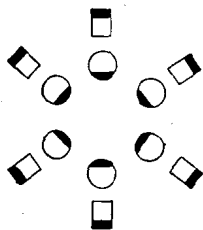
[8]

6 2 1 7 1 7 6 7 | 5 - - - | 3 5 1 3 3 2 1 |

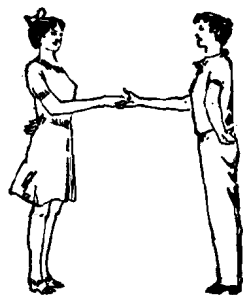


跳 法

人数不限，但必须是双数。参加者围成两大圆圈。男伴在外圈，女伴在里圈，两人一对相对站立(见场记图一)。



场记图一

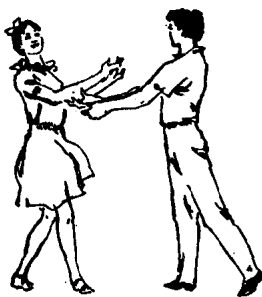


动作图 1

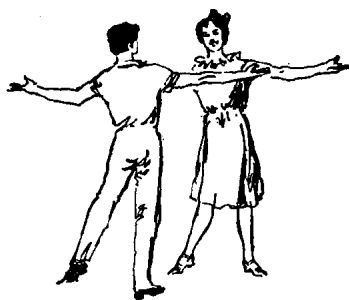
整个舞蹈均以正步为基础。在迈步时,膝盖保持松弛,脚后跟要稍离地,用前脚掌沿地而行。这样就能舞得优美,跳得轻快,流畅。

[1]: 第1~2拍,男女伴右手相拉,左手背放于各自左腰后处。男伴左脚上一步,右脚跟上前成正步。女伴退右脚,左脚退下成正步(如动作图1)。第3~4拍,男伴右脚向右旁移一步,左脚随着并上成正步。女伴左脚往左旁移一步,右脚随着并上成正步。

[2]: 第1~2拍,男伴右脚向左斜前方上一步为重心,女伴左脚往右斜后方退一步为重心,同时两人双手于胸前交叉(如动作图2)。第3~4拍,男伴左脚向旁点地。女伴右脚向旁点地,同时,两人双手向两旁打开(如动作图3)。



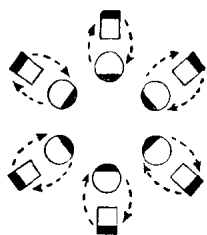
动作图2



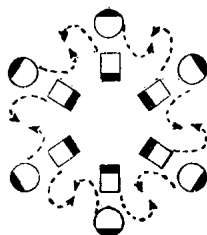
动作图3

[3]: 男女伴双手手背插腰各自做[2]的相反动作。

[4]: 第1~2拍,男女伴各自右脚向左斜前方迈一步,两人右肩相擦(见场记图二)。第3~4拍,两人的左脚上步同时向右转身半圈,两脚成正步,男伴在里圈,女伴在外圈,



场记图二



场记图三

相对站立。

[5~8]: 重复[1~4]的动作。但最后两拍时, 男伴仍回到外圈, 女伴换一个舞伴, 即向里圈转身的同时, 按顺时针方向移动, 换一个舞伴(见场记图三)。

音乐继续进行, 舞蹈重新开始。

注: 此舞速度较慢, 所以动作要稳重、娴静、自信, 舒缓优美。



在希望的田野上

李振文编舞

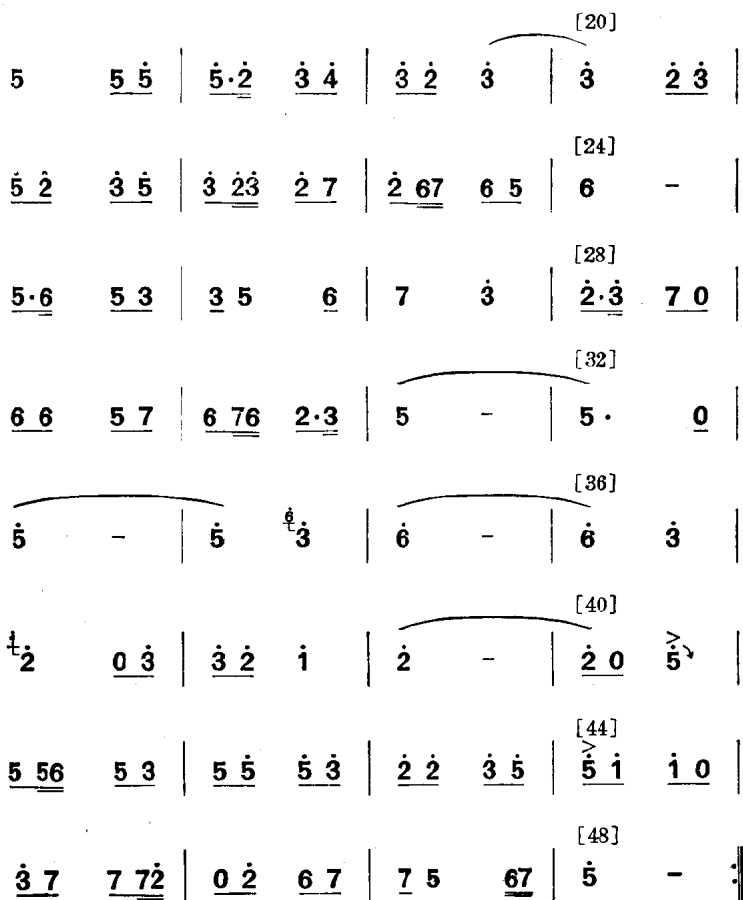
音 乐

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

施光南曲

朝气蓬勃地

(5653) 5 | 5653 5 | 5653 5 5 |
 3432 3 | 2321 2 35 | 1 0 $\frac{33}{\text{七}} 1)$ |
 [1] [4]
 5 1 2 | 3 4 3 2 | 3 - | 3 5 |
 5 2 4 | 3 2 2 5 | 2 3 5 | 1 . 0 |
 3 2 3 | 2 6 7 2 | 7 7 6 7 | 6 5 |
 5 3 5 3 | 2 2 3 2 1 | 1 6 0 1 | 2 - |



基本动作

十六步

第1拍：正步，右脚为重心，左脚尖向前点地（如动作图1）。



动作图 1



动作图 2

第 2 拍：左脚收回成正步。

第 3 拍：左脚尖向左旁横出点地，即脚尖仍向正前。

第 4 拍：左脚收回成正步。

第 5 拍：右脚向右旁横出一步。

第 6 拍：左脚靠于右脚成正步。

第 7~8 拍：动作同第 5~6 拍。

第 9 拍：右脚向前上一步。

第 10 拍：身体侧向右斜前方，左脚尖向左斜前方点地（如动作图 2）。

第 11 拍：左脚收回成正步。

第 12 拍：右脚尖向右旁点地（如动作图 3）。

第 13 拍：身体还原向前，右脚趾背向后点地一下，左腿稍屈膝（如动作图 4）。

第 14 拍：身体向右转，右脚脚跟向右旁着地，左腿稍屈膝（如动作图 5）。

第 15 拍：右脚向右旁迈一步。

第 16 拍：左脚靠上成正步。