

# 青春之舞

QINGCHUN ZHI WU



## 前 言

集体舞是一种很受青少年欢迎的文娱形式，它以健美的舞姿，悠扬的音乐，熏陶人们的心灵，培养高尚情操；同时还可以增进友谊和团结，有利于青少年身心健康的发展。

小册子中的这些集体舞，是从首都许多舞蹈音乐工作者近一年里创作的数十个集体舞中选出来的，大多数在中国舞协、团中央文体部和北京市文化局等七个单位举办的《北京集体舞表演会》上进行过表演，并在北京市的群众中进行了推广，受到群众的欢迎和喜爱。

这些集体舞各有不同的风格特点，有抒情优美的，有欢快跳跃的，还有风格鲜明的民族民间舞，大家可以根据自己的爱好加以选择。

编 者

# 目 录



社会主义好	(2)
摇步舞	(4)
跳起来	(8)
朋友们拉起手	(11)
安代	(14)
阿细跳月	(17)
开吧火车	(20)
春光圆舞	(23)
茶山春	(27)
什么是美	(30)
青春之舞	(33)
农乐舞	(37)
青年啊青年	(41)
弦子	(46)

## 场记标法说明:

——男或甲 (空白表示面向)

——女或乙 (// // // // //)

本期编辑: 北京群众艺术馆

副 辑: 丁良欣 段世学

出版发行: 《舞蹈》杂志社  
(北京东四八条五十二号)

印刷者: 三二〇九工厂

绘 图: 胡连江

场记绘制: 段世学 丁良欣

封面设计: 张佩仪

装 帧: 赵婷子

# 目 录



社会主义好	(2)
摇步舞	(4)
跳起来	(8)
朋友们拉起手	(11)
安代	(14)
阿细跳月	(17)
开吧火车	(20)
春光圆舞	(23)
茶山春	(27)
什么是美	(30)
青春之舞	(33)
农乐舞	(37)
青年啊青年	(41)
弦子	(46)

## 场记标法说明:

——男或甲 (空白表示面向)

——女或乙 (// // // // //)

本期编辑: 北京群众艺术馆

编 辑: 丁良欣 段世学

出版发行: 《舞蹈》杂志社

(北京东四八条五十二号)

印刷者: 三一〇九厂

绘 图: 胡连江

场记绘制: 段世学 丁良欣

封面设计: 张佩仪

装 帧: 赵婷子

# 社会主义好



## 音 乐

戴爱莲 编舞 丁良欣 整理

希 扬 词

李换之 曲

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

[1]

稍快 满怀热情地

[5]

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

1、社会 主义 好， 社会 主义 好！ 社会 主义 国 家。  
2、共产 党 好， 共产 党 好！ 共产 党 是 人 民 的

[9]

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

人 民 地 位 高， 反 动 派， 被 打 倒， 帝 国 主 义 夹 着 尾 巴  
好 领 导。 说 得 到， 做 得 到， 全 心 全 意 为 了 人 民

[13]

[17]

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

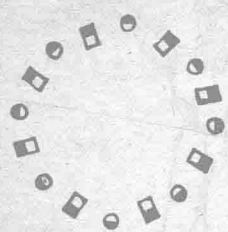
逃 跑 了。 全 国 人 民 大 团 结， 掀 起 了 社 会  
立 功 劳。 坚 决 跟 着 共 产 党， 要 把 伟 大

[21]

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

主 义 建 设 高 潮 建 设 高 潮。  
祖 国 建 设 好 建 设 好。

## 跳 法



人数不限，站一个大圆圈，面向圆心（见场记）准备时相互拉起手。

第1小节：第一拍，右脚往右横迈一步。第二拍，左脚往右跟一步。

第二小节：第一拍同第1小节。第二拍，左脚抬起，右脚原地跳一下。

第3—4小节：做第1—2小节相反动作（先迈左脚，往左走）。

第5—8小节：重复第1—4小节动作。

第9—10小节：相拉的手放开。第一至三拍，往右横走三步，同时自转 $360^{\circ}$ 。第四拍，左脚跟过去在右脚旁踏一下（出声响），上身稍往右倾（见图一）。

第11—12小节：  
做第9—10小节相反动作。

第13小节：第一拍，右脚往右横迈一步。第二拍，左脚跟过去踏一下（出声响），上身稍往右倾。

第14小节：做13小节相反动作。

第15—17小节：

往圆心上五步，先走右脚，一拍一步。第六拍，左脚跟上一拍。大家拉起手，前四拍由下向上举到头前上方，后两拍停。前两拍哈腰，第三拍后还原（见图二）。

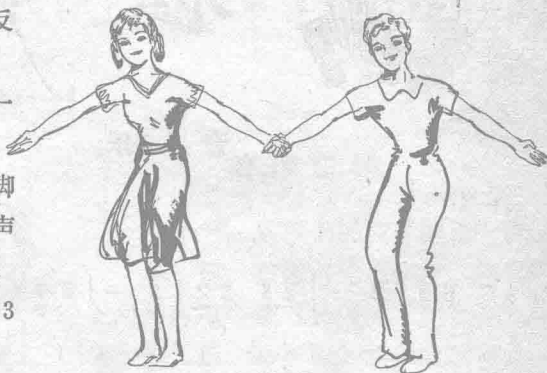


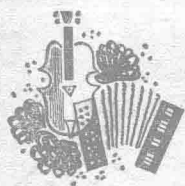
图 一

第18—20小节：先走右脚，往后退五步，一拍一步。第二拍，左脚往后跟一步。手由上方落下去。

第21—24小节：重复第15—20小节动作，只是音乐少两小节，上和退各减掉中间一小节动作。



图二



# 摇步舞

## 音乐

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

孟东编舞  
莎光曲

( 3 6 6 3 | 2 — | 2 5 5 2 | 3 — | 6·7 1 3 | 2 2 3 1 6 |

[ 1 ]

7 7 1 2 1 7 | 6 — | 6 — ) || : 6 7 1 2 1 7 | 6 — |

[ 5 ]

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



3 6 6 3 | 2 - | <sup>[10]</sup> 3 6 6 6 3 | 2 - | 3 4 3 6 | 2 3 2 1 |

[15] 0 6 7 1 2 3 4 5

7 7 1 2 1 7 | 6 - | 6 · 7 | i · 7 | 6 6 7 6 5 |

[20] [25]

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

3 6 6 6 3 | 2 - | 6 7 1 3 | <sup>[30]</sup> 2 3 2 1 6 | 7 7 1 2 1 7 | 6 - |

6 · 7 | i · 7 | 6 6 7 6 5 | 3 - | 6 · 7 | i · 7 |

[40]

i i 7 i 2 | 3 - | 3 6 6 3 | 2 - | 2 5 5 5 2 | 3 - |

[45] 结束句

6 7 1 3 | 2 3 2 i 6 | 7 7 1 2 1 7 | 6 - : || 6 7 i 3 | 2 4 3 |

7 7 i 2 i 7 | 6 - ||

### 动作说明

动作一，双摆手摇步，四拍一次。

第一拍：右脚向旁迈一步，同时双手向身前甩小臂（见图一）。

第二拍：靠左脚，双手向后退。

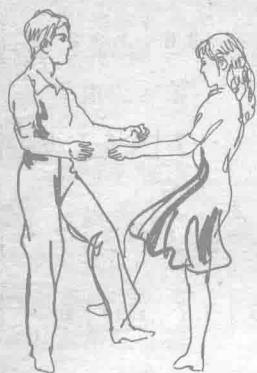
第三拍：右脚向旁再迈一步，双手前甩。

第四拍：右脚原地颠一下，左脚向右腿前勾脚踢起，双手前甩（见图二）。



图一





图二

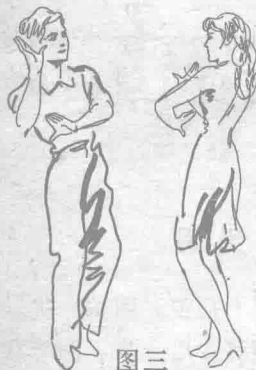
做此动作时注意身体随步伐两边自然摇动。

动作二，单晃手交叉，八拍一次。

第一、二拍：右脚原地踏一步，左脚跟在右脚后点一步（迈右、点左、踏右）同时右手小臂弯曲由左至右小晃手，左手背向上托右手的肘下方（见图三）。

第三、四拍：同一，二拍动作，做左边。

第五、六拍：男女对右肩，交叉向前迈右、左两步，同时双手伸直，右臂从前向后轮半圈，男女里外圈交换位置，男女相对（见图四）。



图三



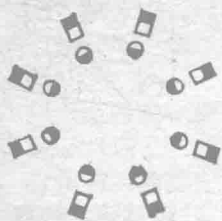
图四

第七、八拍：右、左、右原地踏三步，同时晃右臂，左手托右肘的下方（同一、二拍动作）。

动作三，二拍一次。

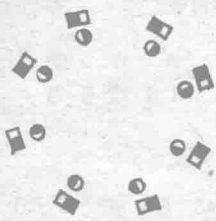
第一、二拍：迈右脚，左脚后点一下再落右脚（右、左、右）同时外晃右手，左手背向上托右肘。同动作二的一、二拍动作（见图三）。

## 跳 法



场记一

第9—16小节：男女一齐做动作二：单晃手交换位置，一个八拍交换一次，共做两次，回原位（第二次是第一次的相反动作，从左边开始。第五、六拍时对左肩轮左臂交换位置）。



场记二

垂，右手摊掌由胸前平伸，低头敬礼。

注：一遍音乐跳两遍舞蹈。

队形：男女相同人数，站两个圆圈，男女相对站好。男站外圈，女站里圈，准备时双手自然下垂（见场记一）。

第1—8小节：男女相对一齐起右脚做动作一：双摆手。四拍一次，先右后左共做四次。（左边同动作一相反）。

第17—22小节：男女靠左肩同时原地边做动作三边往右自转一圈，先右后左共做六次，转成女面向逆时针方向，男面向顺时针方向（见场记二）。

第23—24小节：男女按各自方向向前走两步，换一个舞伴，对面向新舞伴敬礼（回到场记一队形），左手自然下



# 跳起来



唐霞玲 编舞

## 音 乐

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

石 夫 曲

( 5 1 5 3 4 5 1 5 | 4 3 2 1 2 3 1 5 | 1 5 0 5 0 5 0 5 )

[1]

||: 1 3 5<sup>#</sup> 4 3 5 1 7 | 2 1 7 6 5 · 6 7 | 1 6 7 5 3 · 5 |

[5]

7 4 6 4 2 - | 3<sup>#</sup> 2 3 4 3 4 | 5<sup>#</sup> 4 5 6 7 5 · 1 2 |

3 5 2 5 1 5 7 5 | ( 6 6 7 6 7 1 0 ) ||

结束句

6 6 7 6 5 7 · 5 | 3 5 3 5 3 5 3 | 5<sup>#</sup> 4 5 6 5 · 5 |

[9]

4 5 4 5 4 5 3 | 2<sup>#</sup> 1 2 3 2 - | 0 5<sup>#</sup> 4<sup>b</sup> 4 3 <sup>b</sup> 3 |

[13]

0 4 3<sup>b</sup> 3 2 <sup>b</sup> 2 | 5 7 1 7 2 6 7 6 | 1 2 1 7 6 5 5 : ||

## 动作说明

跳点步（这个舞蹈的基本步伐），四拍一次。

第一拍，右脚向右斜前方跳出。后半拍左脚紧跟上，靠在右脚旁点地一下。第二拍，右脚原地踏一下。（以上二拍动作为右跳点步）。

第三至四拍，做第一至二拍相反动作，先出左脚，向左斜前方跳。（以上二拍动作为左跳点步）。

身体与头的方向和脚一致，跳右跳点步时向右斜前方，跳左跳点步时则向左斜前方。

## 跳法

队形：一个大圆圈，三人一组，站横排手拉手，面向逆时针方向（见图一）。

第1—4小节：三人拉手，做跳点步四次，向前行进（见图一）。

第5—8小节：三人组成小圆圈，手拉手，面向小圆心，向前跳一次右跳点步（见图二、场记二），再向后跳一次左跳点步，手下来，上身稍后仰。向前向后共跳八次。最后二拍跳回原位，恢复场记一队形。

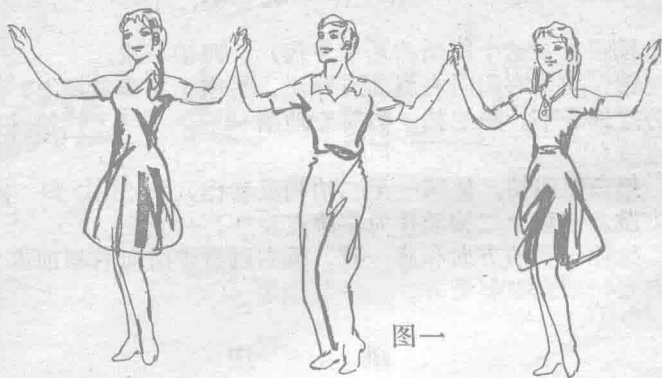
第9—10小节：三人手拉手，甲从乙丙之间钻过去，随之乙往左转 $180^\circ$ ，丙从里圈甩到外圈，三人一横排，面向顺时针方向（见图三、场记三）。

第11—12小节：三人手拉手，丙从甲乙之间钻过去，三人回原位，队形同场记一。

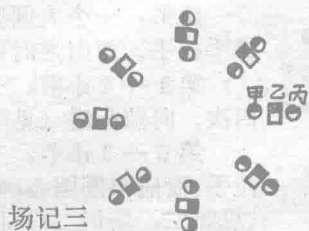
第13—14小节：三人拉手，甲丙二人同时向里自己跳转一圈（见图四）。

第15—16小节：第一至六拍，三人跳成圈，手拉手，乙从甲丙之间跳钻出向前与前一组的甲丙合成一组（见图五）。第七拍，甲丙同时往外自转一圈。第八拍，三人同时右脚踏一下地，

手拉手做好重新起舞准备。



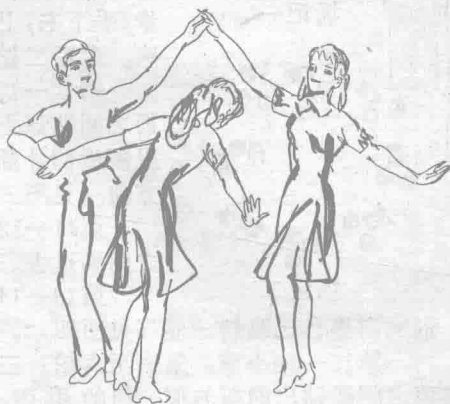
图一



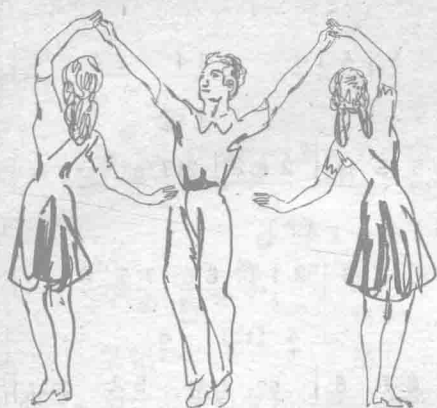
场记三



图二



图三

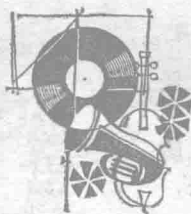


图四



图五

说明：前 8 小节用跳点步进行，在互相钻绕圈时，用跑跳步。



# 朋友们拉起手

## 音 乐

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

于春仪 编 舞  
石 夫 曲

||: ( 5 3 3 5 2 2 1 7 6 7 1 5# 4 | 5 - - 5 3 4 | 5 5 5 5 0 5 0 5 ) :||

(1) (2)

||: 5<sup>#</sup>4 5 5 4 5 1 5 5 | 4 3 4 4 3 4 6 4 4 |

(3) (4) (5)

5<sup>#</sup>4 5 1 5 5 4 5 3 5 | 5<sup>#</sup>4 5 5 4 3 2 1 2<sup>#</sup> 2 | 3 1 7 6 6 7 6 5 6 6 |

(6) (7) (8)

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

(9) (10)  $\frac{4}{t}$  (11)  $\frac{4}{t}$

2 4 4 3 | 2 3 2 1 7 6 7 5 | 5 2 4 3 2 1 5 2 4 3 2 1 |

(12)

2 1 7 6 7 5 5 :||

## 动作说明

动作一：八拍一次。

第一至四拍，向前走四步，左脚开始，最后右脚靠左脚，跺一下。

第五至八拍，先迈右脚，一拍一步，左脚最后靠右脚跺一下（注意：步伐要走的轻快，跳跃些）。

动作二：八拍一次。

第一至四拍，两人向逆时针方向同时先迈左脚走四步，第四步跺脚。女右手背在身后，拉住男右手，左手向前平伸，搭在男左手上（见图）。

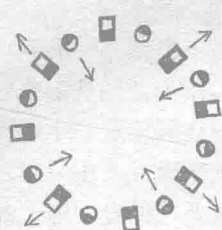
第五至八拍，两人同时向右半转身，向顺时针方向，先迈右脚，走四步，最后一拍跺脚。女换成左手背在身后，右手平伸，男左手在女腰后，右手托女右手。同图相反。



图一

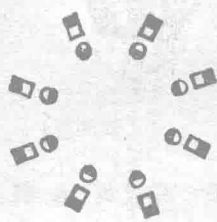


## 跳 法



场记一

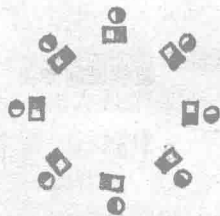
男、女叉开，站成一大圈，女面向圈里，男面向圈外。互相拉起手来。  
第1—2小节：全体拉着手做动作一。  
第1小节女先向里走，男先向外走（见场记一）。第2小节女向外退，男向里退。  
第3—4小节：同第1—2小节动作。  
第5—6小节：每人松开左手，拉住右手。第一至四拍女先向圈里迈四步，男向圈外迈四步。最后一拍跺脚时两人面对面。形成男、女二圈。（见场记二）。第五至八拍男女拉着的右手抬起，女从自己右手下向右自转一周。男女脚下仍然是迈三步一跺。



场记二

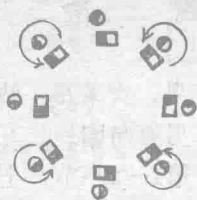
第7—8小节：男女松开右手，拉住左手，第一至四拍女向圈外走，男向圈里走，脚步如动作一。第五至八拍男从自己左手下向左自转一周，女拉住男左手，原地走基本步。

第9—10小节：男女并排向逆时方向做动作二（见场记三）。



场记三

第11—12小节：男拉女左手在女后身，右手托住女右手围绕女转一周，女原地迈步，一拍一步迈八步，自转 $3/4$ 圈。两人对看（见场记四），最后二拍成一大圈女右手拉住前一对男右手（左手与原来男左手不松开）。这样换了一个人恢复成女面向里男面向外的大圆圈（同场记一）。音乐重起，舞蹈跳第二遍。



场记四

# 安

# 代



(蒙族舞)

池福子 马成英 编 舞  
丁良欣 整 理

音 乐

6 = #F  $\frac{2}{4}$

蒙族民间舞曲

||: 6·6 6 5 | 6 6 5 3 | 5 6·i | 2 1 6 | 2 · 5 |

3 · 6 | 1 1 2 1 | 6 6 |