

舞 蹈 叢 書

晚 會 舞

第 一 集

楊 羽 編 譯



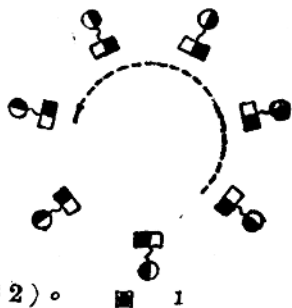
文 娛 出 版 社

波 梁 卡

人數：不限，但必須為雙數，最好男女各半。

排列：男女成對沿圓圈面向反時針方向立停，女伴立在男伴的右邊（如圖 1）。

預備：女伴左手搭在男伴的右肩上，右手手背撐腰；男伴右手放在女伴的腰部，左手手背撐腰。腳作第三種姿勢〔註〕，男女伴都是右脚在前（如圖 2）。



動 作 說 明

『動作一——俄羅斯三合步』

音樂—— 2/4，表演一小節，數四個半拍。

預備—— 腳作第三種姿勢，右脚在前，兩手叉腰。

『從節拍前起』——（半拍）左腳



稍蹲，右脚稍稍離地，柔和地向前伸出，脚尖朝下。

數『一』——（第一拍上半拍）右脚向前跨一步。

數『一』——（第一拍下半拍）左脚向前跨一步。

數『二』——（第二拍上半拍）右脚向前跨一步，右膝稍曲。

數『二』——（第二拍下半拍）左脚稍稍離地，柔和地向前伸出，脚尖朝下。

以後動作重新開始，從數『一』起，改爲左脚起步，然後再由右脚起步，依次類推。

『俄羅斯三合步』可以在原地迴旋，表演迴旋時腳不向前跨，而在原地踏步。

『動作二』

音樂—— 2/4，表演一小節，數四個半拍。

預備—— 腳作第三種姿勢，右脚在前，兩手叉腰。

『從節拍前起』——（半拍）左脚稍蹲，右脚稍稍曲膝離地，右肩稍向下垂。

數『一』——（半拍）（第一拍上半拍）右脚輕輕擊地，兩膝挺直，右肩稍向上聳（回復原來姿勢）。

數『一』——（第一拍下半拍）保持原來姿勢不動。

數『二』——（第二拍上半拍）保持原來姿勢不動。

數『二』——（第二拍下半拍）左脚稍蹲，右脚稍稍曲膝

離地，右肩稍向下垂。

以後動作從新開始，從數『一』起。

『動作三』

音樂——2/4，表演兩小節，每小節數四個半拍。

預備——脚作第三種姿勢，右脚在前，兩手叉腰。

第一小節

數『一』——（第一拍上半拍）右脚向右跨一小步，右腿稍蹲，身體向右侧轉（左肩向前），頭轉向左肩，左脚離地向前伸出，脚尖向下。

數『一』——（第一拍下半拍）左脚跨步，放在右脚前面，右脚稍稍離地。

數『二』——（第二拍上半拍）右脚跨步，膝伸直。

數『二』——（第二拍下半拍）左脚稍稍離地。

第二小節

數『一』——（第一拍上半拍）左脚向左跨一小步，左腿稍蹲，身體轉向左邊（右肩向前），頭轉向右肩，右脚離地向前伸出，脚尖向下。

數『一』——（第一拍下半拍）右脚跨步，放在左脚前面，左脚稍稍離地。

數『二』——（第二拍上半拍）左脚跨步，膝伸直。

數『二』——（第二拍下半拍）右脚稍稍離地。

以後動作重新開始。

『動作三』表演時，第一拍上半拍可以帶輕跳的步伐跨步。

舞 蹈 作 法

舞蹈分作三段，音樂節拍——2/4。

第 一 段

演奏音樂第 1—16 小節

第 1—4 小節：表演『動作一』沿圓圈前進，從右脚起。

第 5—8 小節：男伴立停，

右手撐腰，在原地表演『動作二』，目光注視女伴；女伴迅速地、但柔和地把左手從男伴肩上放下，撐腰，表演『動作一』環繞

男伴的四周進行（如圖 3）。第 5 小節右手柔和地向前伸出（稍向右斜），手心朝天，身體稍向右傾，目光注視手腕（如圖 3）；第 6 小節輕快地翻轉右手腕，手心向下，手背朝天，同時優柔地



■ 4

把右手靠向左手手肘，頭同樣轉向左邊（如圖4）；第7小節與第5小節相同；第8小節與第6小節相同。到第8小節結束女伴回到原位，男女伴仍作預備姿勢立停（如圖2）。

第9—16小節：與第1—8小節相同。

第二段

演奏音樂第1—8小節

第1—4小節：與舞蹈第一段第1—4小節相同

第5—8小節：保持圖2的姿勢，表演『動作一』向左迴旋：男伴在原地旋轉，女伴環繞男伴的四周進行（如圖5）。到第8小節結束女伴左手



圖 5

撐腰，男伴右手撐腰，臉孔相對，男伴背脊向場地的中央（如圖6）。

第三段

演奏音樂第9—16小節

第9—12小節：從右脚起表演『動作三』。

第13—16小節：每對表演『動作一』在原地向右迴旋（如圖7），男伴右手摟女伴腰部，左手撐腰，女伴

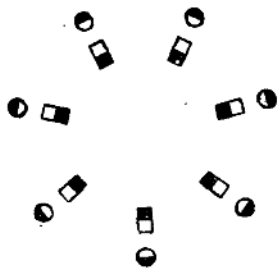


圖 6



圖 7

右手搭在男伴左肩上，左手拉裙。到第 8 小節結束回復預備姿勢立停（如圖 2）。

以後舞蹈重新開始，繼續跳下去。

【註】 舞蹈中腳的姿勢有六種，本書中適用的是第一種和第三種。第一種姿勢平常叫做自然姿勢，兩腳並立，脚尖分開，腳跟併攏。第三種姿勢脚尖向兩邊分開，一脚稍前，腳跟靠住另一隻腳的半隻腳掌上，右圖係右腳在前，如左腳在前，兩腳姿勢交換，左腳跟靠住右腳。



第一種姿勢
(自然姿勢)

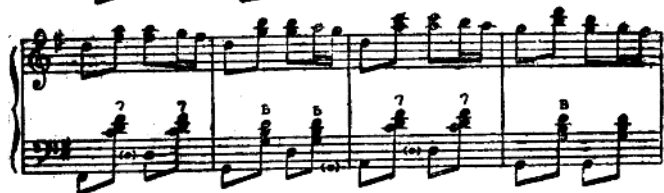


第三種姿勢
(右腳在前)

不十分快、愉快

波梁卡舞曲

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of music, each with a treble and bass staff. The key signature has one sharp (F#). The first system begins with a dynamic marking of *ff*. The melody in the treble staff is characterized by eighth-note patterns, while the bass staff provides a steady accompaniment with chords and eighth notes. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings. The fifth system concludes with first and second endings, marked with Roman numerals I and II.



G 調 2/4

波 梁 卡 舞 曲

不十分快、愉快

$\overset{>}{\underline{5}}$ $\overset{>}{\underline{1}}$ | $\underline{6 \dot{1}}$ $\overset{>}{\underline{5}}$ | $\underline{4648}$ $\underline{21}$ | $\underline{7276}$ $\overset{>}{\underline{5}}$ |

ff $\overset{>}{\underline{2}}$ $\underline{5 \cdot 4}$ | $\underline{33}$ $\underline{543}$ | $\underline{22}$ $\underline{5 \cdot 4}$ | $\underline{31}$ 1 |

$\overset{>}{\underline{2}}$ $\underline{5 \cdot 4}$ | $\underline{33}$ $\underline{543}$ | $\underline{22}$ $\underline{5 \cdot 4}$ | $\underline{31}$ $\underline{1765}$ |

$\underline{6}$ $\underline{2 \cdot 1}$ | $\underline{77}$ $\underline{217}$ | $\underline{66}$ $\underline{2 \cdot 1}$ | $\underline{75}$ $\underline{5}$ |

$\underline{6}$ $\underline{2 \cdot 1}$ | $\underline{77}$ $\underline{217}$ | $\underline{66}$ $\underline{2 \cdot 1}$ | $\overset{I}{\underline{755671}}$ |

$\overset{II}{\underline{75}}$ $\underline{5}$ | $\overset{ff}{\underline{55}}$ $\underline{532}$ | $\underline{15}$ $\underline{543}$ | $\underline{26}$ $\underline{654}$ |

$\underline{31}$ $\underline{176}$ | $\underline{52}$ $\underline{217}$ | $\underline{53}$ $\underline{321}$ | $\underline{54}$ $\underline{432}$ |

$\underline{15}$ $\underline{317}$ | $\underline{666}$ $\underline{56}$ | $\underline{777}$ $\underline{65}$ | $\overset{\#}{\underline{44432}}$ |

$\underline{555}$ $\underline{27}$ | $\underline{666}$ $\underline{56}$ | $\underline{777}$ $\underline{67}$ | $\underline{13}$ $\underline{26}$ |

$\overset{I}{\underline{52}}$ $\underline{76}$ | $\overset{II}{\underline{50}}$ $\overset{>}{\underline{50}}$ ||

波 莉 卡

人數：不限，但必須為雙數，最好男女各半。

排列：男女成對沿圓圈面向反時針方向立停，女伴立在男伴的右邊。

預備：男伴右手與女伴左手相握，男伴左手下垂或叉腰，女伴右手拉裙或叉腰。腳作第三種姿勢，女伴右腳在前，男伴左腳在前（如圖 1）。



動 作 說 明

『波 莉 卡 步』

音樂—— 2/4，表演一小節，數四個半拍。

動作從右腳起

預備——腳作第三種姿勢，右腳在前。

『從節拍前起』——（半拍）左腳輕跳一次，右腳離地向
前伸出，膝不曲，腳尖低垂。

數『一』——（第一拍上半拍）右腳向前跨一小步，腳尖
較低踏起，左腳離地。

數『一』——（第一拍下半拍）左腳踏地，放在右腳後面，作第三種姿勢，右腳離地。

數『二』——（第二拍上半拍）右腳向前跨一小步，腳尖較低踏起，左腳離地，稍稍曲膝，靠近右腳。

數『二』——（第二拍下半拍）右腳輕跳一次，左腳離地向前伸出（與『從節拍前起』相同，兩腳交換）。

以後動作重新開始，但從左腳起。

動作從左腳起

預備——腳作第三種姿勢，左腳在前。

作法——順序與右腳起相同，但兩腳交換，右腳輕跳，左腳向前跨步，依次類推。

波莉卡步表演時腳尖較低踏起，動作非常輕快優美，腳跟幾乎不着地面。

『滑步』

音樂——2/4，表演半小節，即一拍完成。

動作從右腳起

預備——腳作第三種姿勢，右腳在前，

『從節拍前起』——（半拍）兩腳腳尖踏起。

數『一』——（上半拍）右腳腳尖沿地向前（或向右）滑一步，柔和地放下整個腳掌，稍稍曲膝，體重放在右腳上，左腳腳尖踏起留在後面。

數『一』——（下半拍）左腳腳尖沿地滑步，靠攏右腳成

第三種姿勢，兩腳腳尖踮起。

以後動作重新開始。

動作從左腳起

預備——腳作第三種姿勢，左腳在前。

作法——順序與右腳起相同，但兩腳交換，先左腳滑步，再右腳滑步靠攏左腳。

舞 蹈 作 法

舞蹈分作兩段，音樂節拍——2/4。

第 一 段

演奏音樂第 1—8 小節

第 1—4 小節：沿圓圈表演『波莉卡步』，女伴從右腳起，男伴從左腳起。

第 5—8 小節：轉身臉孔相對（如圖 2），表演『波莉卡步』週旋，同時逆時針的行程沿圓圈前進。到第 8 小節結束，男女伴回復圖 1 的姿勢。



圖 2

第 二 段

演奏音樂第 9—16 小節

第 9—12 小節：與第 1—4 小節相同。

到第 12 小節結束轉身臉孔相對（如圖 3），但

身體稍向動作的一邊傾斜，女伴頭轉向右肩，男伴頭轉向左肩。

第13—14小節：表演『滑步』沿圓圈逆時針的行程進行，女伴從右脚起，男伴從左脚起（如圖3）。到第14小節第2拍向右作180度旋轉，互相交換地位（現在女伴背脊向圓圈中心，男伴面對女伴），腳作第三種姿勢，女伴左脚在前，男伴右脚在前。



圖 3

第15—16小節：與第13—14小節相同，但現在女伴從左脚起，男伴從右脚起。身體向動作的一邊傾斜，女伴頭轉向左肩，男伴頭轉向右肩。到第16小節第2拍再向右作180度旋轉，互相交換地位，女伴滑右脚靠攏左脚成第三種姿勢，男伴滑左脚靠攏右脚成第三種姿勢，回復預備姿勢（如圖1）。

以後舞蹈重新開始，繼續跳下去。

波莉卡舞曲

輕快、優雅



First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble staff contains a melodic line with slurs and accents. The bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

Second system of musical notation, continuing the piece. The treble staff shows a more active melodic line with slurs. The bass staff provides a steady accompaniment.

Third system of musical notation. The treble staff features a melodic line with slurs and accents. The bass staff continues the accompaniment.

Fourth system of musical notation. The treble staff has a melodic line with slurs. The bass staff includes a section with the word "Fine" written in the right margin.

Fifth system of musical notation, the final system on the page. The treble staff contains a melodic line with slurs. The bass staff provides a concluding accompaniment.

This image shows a page of piano sheet music, consisting of five systems of staves. Each system contains a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music is written in a single key signature and a 4/4 time signature. The notation includes various rhythmic values such as eighth and sixteenth notes, as well as rests and dynamic markings. The piece concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the fifth system.