

614
625

中國民舞

改造叢書

第一輯

中國民舞

愛國出版社發行

編者的話

新的時代降臨了，我們要以新的姿態與新的生活，來迎接這個偉大的時代。

在新的生活中，舞蹈佔着一個很重要的因素，它可以給人們帶來熱、光與新鮮的活力，中國共產黨提倡秧歌舞，並不是叫一部分人民隨隨便便，喜喜哈哈的跳一跳便算完事，其最大的用意是要打破數千年來，封建思想遺留下那種死氣沉沉的風氣，使中國變得有聲有色，使中國變得更活潑更年青。

這個時代是人民的時代，更是革命的時代，所以每個人的生活中，要以實際的行動去配合前進的思想，纔能跟着時代的輪子向前進，若別人在跳舞，自己仍然袖手旁觀，投以輕視的眼光，這就是中了封建思想的遺毒太深了，應當深自猛省，革命要從個人的生活革起，中國人民，無論男女老少，一定要剷除這種頑固的思想，快快樂樂的在舞的生活中，去建設人民的新中國。

編者看到中國邊疆舞蹈，在內地為一般人民極熱烈的愛好，但均是以行動傳授，還沒有看到文字方面的整理，於是我就參考體操與舞蹈一類的書籍以及自己的經驗，來小心謹慎的整編這些中國舊有的民舞，更創作適合中國國情的新民舞。

戴愛蓮老師是中國鼎鼎有名的舞蹈家，她辛辛苦苦的發明了一種舞譜，和音樂的五線譜相彷彿，用各種符號來記載各種動作，我因時間的短促，沒有學習這一些寶貴的東西甚為遺憾，但為了應付目前迫切的需要，我就用文字與圖示法來編著這些舞蹈。

本集共有五個民舞，其中喀什噶爾舞與坎巴爾犂舞，是新疆民族的土風舞，嘉戎酒會舞是四川巴疆民族的土風舞，由這些土風舞裏可以看出他們是如何的在生活着，解放花舞與插秧謠舞是

中國的現代民舞，它可以表達今日一般民衆內心的情感，編者聽到一般人均喜歡唱這種歌曲，於是我就提筆把它們造成舞蹈，這兩個民舞完成以後，國立體育師範專科學校的學生們，深感這兩個民舞能表達他們的感情，因此在歌唱之不足：他們一羣男女在一塊就手舞足蹈起來，後來又經過數次的試驗，修改與表演，現在纔敢與讀者見面。

編者的知識淺陋，技能拙劣，惟恐這些民舞編著出版後，錯誤百出，那就太對不起一般愛好舞蹈的讀者，務望舞蹈專家們及讀者們，不吝賜玉，隨時給以指正，編者只有誠心誠意的來接受，來感謝。

中華民國三十八年五月二十七日

編者楊位中寫於武昌國立體育師專

說 明

(1) 代表男女的符號。

(一)  代表男子動作前之記號。

(二)  代表女子動作前之記號。

(三)  代表男子。

(四)  代表女子。

(2) 代表男女行進的符號。

(一) “——→” 代表男子的路線和方向。

(二) “……→” 代表女子的路線和方向。

(三) “○” 代表男女牽手的符號。

(3) 代表男女手臂的符號。

(一) “——” 代表男子的手臂。

(二) “……” 代表女子的手臂。

(4) 現代舞的一切動作要放鬆地去作，動作的時間上有輕重之分，每一個動作均有感覺的意識在內，並且每一個動作，表示一種情感，不是隨便作的。

(5) 在現代舞與土風舞中情感的表示有兩種，一種是外部的情感，兩目向前看；一種是內部的情感，兩眼低垂，向前下方看，在表示情感時，只用目視即可，不要用面孔來表達，用面孔來表示情感，顯得輕浮而不莊重，不誠懇。

(6) 在進行舞蹈活動時，若是表演一個整體的舞，每一個動作要作得週週到到，並且每一個動作之間要連貫起來，不要顯出一絲一毫的間斷現象。

目 次

一、解放花舞	1
二、插秧謠舞	9
三、喀什噶爾舞	22
四、坎巴爾韓舞	43
五、嘉戎酒會舞	58

F 4/4

解 放 花

慢板



春天裏來 什麼花兒開呀 什麼人 兒 來得兒喲
反動政府 如若不取消呀 禍國殃 民 真糟糕



春天裏來 解放花兒開呀 解放軍 兒 來得兒喲
封建思想 叫人受不了呀 遺毒太 深 瞎糊塗



大家快樂 喜洋洋 我們大伙兒一塊兒來解放
還有財閥與官僚 我們一定要把他們來打倒



伊呀呀得兒 伊呀呀得兒喲 伊呀呀得兒 伊呀呀得兒
伊呀呀得兒 伊呀呀得兒喲 伊呀呀得兒 伊呀呀得兒

行板



(過門)



解 放 花 舞

基 本 姿 態 圖 示

(1) 右臂前平屈。



(2) 右臂過頂弧舉。



(3) 右臂側平舉。



(4) 雙臂側斜上舉。



(5) 兩臂腹面前左右畫 ∞ 形線。



(6) 第五部位。



(7) 第一部位。



動作進行

動

作

拍數 節數

第一段。

(一)圖示。



(二)音樂：——共十六節，每節為四拍，慢板。

(三)說明：

(1)大家手牽着手，面向圓心兩臂自然擺動：

右足向右橫一步，兩膝屈。……………1

左足向右橫一步，踏在右足後，兩膝直。……………2

重複上述1、2拍三次。……………3

(2)右後轉身 360° 為四拍：

面向圓心，右足踏一步，右臂前平屈。……………1

面向圓心，左足踏一步，右臂上擺至過頂弧屈。……………2

背向圓心，右足踏一步，左臂前平屈，同時右臂擺至側平舉。……………3

背向圓心，左足踏一步，左臂上擺至過頂弧屈，同時右臂下落。……………4

面向圓心，重複上述的一節。……………1

(3)與(1)相同。……………2

(4) 大家齊向圓心：

右足前重踏一步，左足前輕踏一步。

雙手在腹前，向左畫半個“∞”字。…… 1, 2

雙手在腹前，向右畫半個“∞”字，

其餘同上。…… 3, 4 …… 1

重複上述動作一次。…… 1

(5) 右後轉330°，同時拍掌：

面向圓心，右足踏一步，同時拍掌一次。… 1

面向圓心，左足踏一步。… …… 2

背向圓心，右足踏一步，同時拍掌一次。… 3

背向圓心，左足踏一步。… …… 4 …… 1

重複 1, 2 拍兩次。…… 1

(6) 大家手牽着手：

兩膝彎屈，身體前彎低頭，右足

向前一步。…… 1

左足再向前一步，其餘同上。…… 2

右足前踏一步，雙臂側斜上舉，仰首挺

胸，兩足踵離地站立。…… 3, 4 …… 1

低頭彎腰，右、左足向後交換退四步，

同時雙臂由側斜上舉，下落至側平舉，

身體再直立。… …… 1

(7) 大家手牽着手：

右足向右橫一步，同時臀部向右突出。…… 1

左足向右橫一步，踏在右足前面，

同時臀部向左突出。…… 2

動

作

拍數 節數

右足前跳落地，身體前傾，同時左足
後起，臀部右突出。..... 3

左足後跳落地，身體後仰，同時右足
前起，臀部左突出。..... 4 1

重複上述一節三次。..... 3

第二段：——該段與第一段相同。

第三段：——

(一)圖示。



(二)音樂：——過門，共有十節，每節四拍，行板。

(三)說明：——全體向右轉，兩臂自然擺動：

右足右橫跳一步。..... 1

左足尖落於右足內側，同時兩膝彎屈。..... 2

左足向左橫跳一步。..... 3

右足尖落於左足內側，同時兩膝彎屈。..... 4 1

右足向前一步，同時臀部向右突出。..... 1

左足向前一步，同時臀部向左突出。..... 2

右足前跳落地，左足後起，同時臀部
向右突出。..... 3

左足後跳落地，右足前起，身體後仰，同時
臀部向左突出。..... 4 1

重複上述兩節四次。..... 8

第四段：——圖示與音樂節拍同第一段，慢板：

(1) 大家手牽着手，面向圓心：

右足向右橫一步，兩膝屈。..... 1

左足向右橫一步，踏在右足後，兩膝直。..... 2

重複上述1, 2拍三次。..... 2

(2) 雙臂側斜上舉：

右足向右橫一步，兩膝屈，同時兩臂向左開始擺，身體左傾。..... 1

左足向右橫一步，踏在右足後，兩膝直，同時兩臂盡量擺至左方，身體左轉。..... 2

右足向右橫一步，兩膝屈，同時兩臂向右開始擺動，身體右傾。..... 3

左足向右橫一步，踏在右足後，兩膝直，同時身體右轉，兩臂盡量擺至右方。..... 4 1

重複上述一節。..... 1

(3) 與上述之(1)相同。..... 2

(4) 前進：

右足原地踏一步。..... 1

右足前跳落地，同時左足離地，膝蓋成直角，雙臂向左側自然擺動。..... 2

左足原地踏一步。..... 3

左足前跳落地，同時右足離地，膝蓋成直角，雙臂向右側自然擺動。..... 4 1

重複上述之一節。..... 1

(5) 原地：——兩臂弧形前平舉，雙足跳躍：

雙足一跳，右足在前，左足在後，落成第五部位，兩膝稍屈，同時雙臂自然的上下擺動。…… 1, 2

雙足一跳，落成第一部位，兩膝稍屈，同時雙臂上下自然擺動。…… 3, 4 …… 1

重複第一拍，不過左足在前，右足在後。…… 1, 2

重複第二拍。…… 3, 4 …… 1

(6) 大家手牽着手：

兩膝彎屈，身體前彎低頭，右足向前一步。…… 1

左足向前一步，其餘同上。…… 2

右足再前一步，雙臂側斜上舉，仰首挺胸，兩足踵離地站立。…… 3, 4 …… 1

低頭彎腰，右、左足向後交換後退四步，同時雙臂由側斜上舉，下落至側平舉，身體再直立。…… 1

(7) 大家手牽着手：

右足向右橫一步，同時臀部向右突出。…… 1

左足向右橫一步，踏在右足前面，同時臀部向左突出。…… 2

右足前跳落地，身體前傾，同時左足後起，臀部右突出。…… 3

左足後跳落地，身體後仰，同時右足前起，臀部左突出。…… 4 …… 1

重複上述一節三次。…… 3

第五段：——圖示，音樂節拍與動作同第四段。

第六段：——圖示，音樂節拍與動作同第三段。

(完)

一九四九、五、廿一、寫於國立體育師專

E^b調 4/4

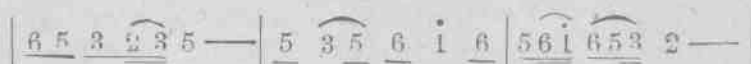
插秧謠

來之詞
陸雲曲

Andante



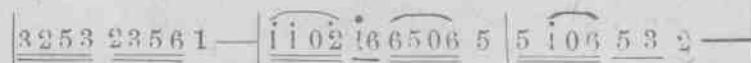
(Humming).....布穀聲聲



田裏水漂漂 我們大夥兒從早到晚



彎背插秧苗 插秧苗 (Humming).....



.....你一東呀我一把不要怨辛苦
 多少人呀只會吃還說米不好



這兒完了那兒再來同把苦來熬
 腰酸背彎手脚都痛他們那會知道



布穀聲聲 田裏水漂漂 我們大夥兒



從早到晚 彎背插秧苗 插秧苗

插秧謠舞

基本姿態圖示

(1) 雙臂前平屈。



(2) 右臂側斜上舉，左臂側斜下舉。



(3) 雙腿彎膝全蹲，右手觸地，左臂後斜上舉。



(4) 併腿全蹲，低頭。



(5) 雙臂上舉。



(6) 雙臂分成側斜上舉。



(7) 右臂前平屈，左臂側平舉。



(8) 右臂側平舉。

