

wu dao wu dao

wu dao

wu dao



附伴奏 CD

湖南少儿舞蹈考级指定教材

2

少儿舞蹈 考级教材 5—8 级

湖南省舞蹈家协会
舞蹈考级委员会编
主编 许红英

湖南文艺出版社

wu dao wu dao

wu dao

wu dao



湖南少儿舞蹈考级指定教材

少儿舞蹈 考级教材

5-8 级

湖南省舞蹈家协会
舞蹈考级委员会编
主编 许红英

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿舞蹈考级教材. 2 / 许红英主编. —长沙: 湖南文艺出版社, 2006.4

ISBN 7-5404-3712-X

I. 少... II. 许... III. 舞蹈-水平考试-教材
IV. J712

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023930 号

少儿舞蹈考级教材

(5-8 级)

主 编: 许红英

责任编辑: 王 雨

x

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

湖南省新华书店经销

湖南新华印刷集团有限责任公司印刷

*

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/16 印张: 4

字数: 113,000 印数: 1-10,000

ISBN 7-5404-3712-X

J·1103 定价: 24.00 元 (含 CD)

本社邮购电话: 0731-5983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

序

由湖南省舞蹈家协会主席许红英主持编创的湖南《少儿舞蹈考级教材》，历经九年的磨砺，经过无数次的论证、推广、实验和修改，于2005年由湖南文艺出版社出版，面向社会公开发行。作为“地方版”的舞蹈分级考试教材，它的意义与价值在于：

一、地域性的舞蹈文化做出族群化的区分与系统化的分类后，通过“教育传播”这个在当代社会中最有效的传播途径，以流动的形态与广泛的面向，让其植根、存活、发展于人民大众之中，一方面，推使湖南各地区、各民族的舞蹈样式在整理、归纳中获得了进一步的盘点与确认；另一方面，让湖南各地区、各民族的人民群众，特别是青少年，都能从“地方版”的舞蹈分级考试教材中，了解到本地区丰富多彩的民族民间舞蹈文化，并在长期、系统的学习过程中，熟悉它，热爱它，自觉地传播它，这无疑为推动地域性民族民间舞蹈的传承工作，起到了一种事半功倍的效果。从这个意义上讲，这是在“全球经济一体化”的社会背景下，面对“文化趋同”的现状，一种本土文化自觉与价值的重建。

二、湖南《少儿舞蹈考级教材》的出版与发行，为怎样具体地进行地域性民族民间舞蹈文化特色的保护、扶植和抢救工作，为迅速形成地域性民族民间舞蹈源流通畅的发展环境，提供了一种具有启示性的思考角度与行为方式。与此同时，“地方版”的舞蹈分级考试教材由于“地域性舞蹈”的介入与渗透，便具备了具有自身特质的文化价值和艺术价值，它如同一本“活”的湖南民族民间舞蹈教科书，为一个地区的舞蹈文化建设起着推动作用。

三、促进青少年的身心健康和对真、善、美的崇尚，是当代社会发展过程中，有关人文精神培育的一个不可忽视的课题。舞蹈艺术是心灵与身体最完美的结合，它能锻造人类精神，提升高雅气质，让儿童与青少年甚至中老年在接受舞蹈美育教育的过程中，放射出生命与智慧的活力。这是湖南《少儿舞蹈考级教材》所具有的一种有着特殊意义的社会效益。

湖南《少儿舞蹈考级教材》完成了它的编创与实验，数年的运行使它已成为湖南地区的一种“文化品牌”。它为促进社会先进文化的繁荣与发展，提升湖湘舞蹈文化的品格，起到了积极的推动作用，并获得了湖南各地区、各民族众多舞蹈爱好者以及舞蹈工作者的认同与欢迎。

湖南《少儿舞蹈考级教材》的出版，亦是湖南省舞蹈家协会在舞蹈普及过程中的一项极其务实的工作业绩，它将舞蹈普及教育与地域性舞蹈的传承工作融为一体，并行发展，由此在“双赢”中有效地开创了湖南群众性舞蹈发展的新局面，并带动湖南舞蹈家协会的各项工作，走上一个充满活力的运行轨道。

在此，我谨向湖南《少儿舞蹈考级教材》的出版发行表示最热烈的祝贺！

中国舞蹈家协会分党组书记
中国舞蹈家协会常务副主席、博士生导师
冯双白
2005年6月

贺湖南少儿舞蹈考级教材出版

湖湘舞韵
万代千秋

白淑湘

二〇〇五年五月北京

中国舞蹈家协会主席、一级演员

为湖南少儿舞蹈考级教材出版

舞蹈之王

新秀涌现

二〇〇五、五、十一

中国舞蹈家协会

曹叶光

賀湖南少儿舞蹈考级教材出版

普及舞蹈文化
提高民族素养

程惠海
二〇〇五年五月

编写说明

一、本书是为儿童和青少年学习舞蹈艺术而编的舞蹈教材,内容包括学生的训练动作和教师的教授方法,是一本师生共用的系统教材。

二、本教材共分三册,十二级,由浅入深,由简至繁,逐步提高,适用于六岁以上(含六岁)至十八岁青少年学习。

三、教材所需的伴奏音乐 CD 与本教材同时出版,配套的录影 VCD 请与湖南省舞蹈家协会联系购买。

四、本教材图文并用,因此较为清晰、准确,便于施教。所有教学组合没有附上音乐简谱,是避免书本过于厚重。但节奏都有标示,例如 $3/4$ 节奏的均称为“小节”;“1—4”小节或“1 小节”,前面带括号大写的(一)则表示第 1 个 8 小节; $2/4$ 、 $4/4$ 等节奏的则按节拍;例如带括号大写的“(一)”即表示第一个 8 拍,“(二)”即表示第二个 8 拍,其中 1—2 或 1—4 则表示“(一)”、“(二)”当中的 1—2 拍或 1—4 拍。

五、除人体舞姿的图画之外,还运用了场记图以说明本教材中有关舞蹈的队形和方位。在场记图中,舞者用“●”来表示,涂黑的一面为人体背面,空白的一面是人体正面。

六、教材中凡是舞蹈动作专用名词、术语,均加有双引号,如“盘手”、“踏步位”、“立圆”等。

七、本教材中所设“表演性组合”,是学习舞蹈中不可缺少的一部分。这一部分较为灵活,且不像教材那样有严格的规定,不宜于用文字体现在书本上,但在音像资料中均有体现。

八、本教材为国家文化部社会艺术水平考级中心核准的舞蹈考级教材,凡学习本教材者均可按有关条例参加舞蹈考级活动,并取得级别资格认定。本考级机构已经由文化部全国社会艺术水平考级中心向全国颁布。

目 录

第五级

地面练习

横移	2
勾绷脚	3
弹撩腿	3

把杆练习

擦地划圈	4
蹲	5
吸伸腿	6

中间练习

舞步练习	6
晃手	8
小跳	9

民族民间舞

东北秧歌	10
------------	----

表演性组合(略)

摇太阳
结束动作

第六级

地面练习

含、展、提、沉	14
压腿、弯腰	15
大踢腿	15

把杆练习

弯腰	16
小踢、弹腿	18

中间练习

舞步练习	18
盘手	20
转组合	22

民族民间舞

维吾尔族舞	23
-------------	----

表演性组合(略)

牛背上的小姑娘
毕兹卡(土家族舞)
结束动作

第七级

地面练习	
旁提	26
环动	27
把杆练习	
蹲和腰	28
划圈	30
大踢腿	30
中间练习	
穿手组合	31
小跳组合	34
民族民间舞	
傣族舞	36
表演性组合(略)	
小竹桥	
小蝴蝶	
结束动作	

第八级

地面练习	
冲、靠、平圆	40
扳腿	41
腰组合	42
把杆练习	
擦地、小踢	43
控制	43
中间练习	
摇臂	45
转组合	46
圆场花梆步	48
民族民间舞	
藏族舞	49
表演性组合(略)	
四季花儿开(湖南花灯)	
结束动作	



第五级

地面练习

横移

勾绷脚

弹擦腿

把杆练习

擦地划圈

蹲

吸伸腿

中间练习

舞步练习

晃手

小跳

民族民间舞

东北秧歌

表演性组合(略)

摇太阳

结束动作





地面练习

横移

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备: 1—4: “盘坐”, “双背手”, 身向 1 点, 视 1 点。

5—8: “右撩手”至“按手位”。



图 1

第一遍音乐

(一) 1—8: “右按手”, “左背手”向右“横移”两次 (见图 1)。

(二) 1—4: “右横移”一次。

5—8: 右手向旁做一次“平摊手”, 回“按手位”。

(三) 1—4: “右横移”两次。

5—8: “右横移”一次。

[间奏]

1—4: 右手收回“背手”。

5—8: “左撩手”至“按手位”。

第二遍音乐

(四) 1—8: “左按手”, “右背手”, 向左“横移”两次。

(五) 1—4: “左横移”一次。

5—8: 左手向旁做一次“平摊手”, 回“按手位”。

(六) 1—4: “左横移”两次。

5—8: “左横移”一次。

[间奏]

(一) 1—4: “左摊手”至旁, “绕腕”成“左旁按手”位。

5—8: “右摊手”至旁, “绕腕”成“右旁按手”位。

(二) 1—2: 右手拍地两次。

3—4: 左手拍地两次。

5—6: 右、左手各拍地一次。

7—8: 双手抬至“双山手”位。

第三遍音乐

(七) 1—4: 右“双晃手”成“右按左山手”位。

5—8: “右横移”两次。

(八) 1—4: 左“双晃手”成“左按右山手”位。

5—8: “左横移”两次。

(九) 1—4: “双盖手”至胸前“交叉按手”。

5—8: 向右、左各做一次“横移”。

[结束音乐]

1—4: 头右、左、右倾头三次, 第四拍头回到正中的位置。

5—8: 双手收回“双背手”, 还原到准备位。

动作要领及要求:

“横移”要求在胯部固定的基础上, 上身整体最大限度地左、右移动, 发力点在腰肋部。

训练目的:

练好“横移”元素, 为掌握中国舞的身韵打下基础。

勾绷脚

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:左“侧卧”,头朝6点。

第一遍音乐

(一)1—2:右腿抬至25度。

3—6:勾、绷脚两次。

7—8:直腿落下。

(二):重复(一)的动作一遍,最后一拍右转二分之一周“侧卧”。

(三)—(四):左脚做(一)、(二)的对称动作,最后一拍成“仰卧”。

以下节奏为六拍一乐句。

(五)1—6:“右绞柱”一次,收“盘腿”。

(六)1—6:右、左手往后各做一次“摇臂”,最后两拍成“仰卧”。

(七)—(八):做(五)—(六)的对称动作。

第二遍音乐

(九)1—2:右腿前抬25度。

3—6:勾、绷脚两次。

7—8:直腿落下。

(十):重复(九)的动作。

(十一)、(十二):左腿做(九)、(十)的对称动作。

第三遍音乐

(十三)1—2:双腿直抬90度。

3—4:“双分腿”打地。

5—6:“双并腿”。

7—8:“双直腿”落地。

(十四)—(十六):重复(十三)的动作三遍。

[结束音乐]

起上身,“伸坐”。

动作要领及要求:

1. 抬高25度的勾、绷脚,要保持整个腿部的固定。

2. “双抬腿”“分腿”打地,只能在90度上,双腿伸直,绷脚,落地要轻。

训练目的:

加强训练踝关节的灵活性,及训练胯的开度。

弹撩腿

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:“仰卧”,头朝1点,双臂上举。

(一)1—2:右脚前吸到膝盖处。

3—6:“弹腿”两次。

7—8:沿地伸直。

(二):重复(一)的动作。

(三)1—8:“撩腿”两次。

(四)1—4:“撩腿”一次。

5—8:左转体四分之一周成“侧卧”。

(五)—(八):做旁腿的“弹、撩腿”,节奏与动作同

(一)—(四),最后四拍左转体成“俯卧”,双臂前伸。

(九)1—8:右“后小踢腿”四次。





图 2

(十)1—8:左脚做(九)的对称动作。
(十一)—(十二):双脚后抬四次(见图2)。

[结束音乐]

“推手双跪坐”,“双托手”结束。

动作要领及要求:

1. “吸腿”要吸到膝盖处,做“弹、撩腿”均在90度。

2. “撩腿”要有延伸感,“弹腿”要有力度。

3. “后小踢腿”要直,双抬腿要并腿,身体紧贴地面,大腿主动后抬。

训练目的:

通过90度的“弹、撩腿”训练,使腿部更有力度与延伸感。

把杆练习

擦地划圈

音乐: $\frac{3}{4}$

[前奏]

准备:双手扶把,一位站立。以右腿为例。

(一)1—2小节:向前“擦地”,收回。

3—4小节:重复1—2小节的动作。

5小节:向前“擦地”。

6小节:由前向旁“划圈”。

7小节:由旁向前“划圈”。

8小节:经“擦地”收回一位。

(二)1—2小节:向后“擦地”,收回。

3—4小节:重复1—2小节的动作。

5小节:向后“擦地”。

6小节:由后向旁“划圈”。

7小节:由旁向后“划圈”。

8小节:经“擦地”收回一位。

(三)1小节:向旁“擦地”。

2小节:二位“半蹲”。

3小节:“推地绷脚”,重心回到主力腿。

4小节:经“擦地”收回一位。

5—8小节:向前“擦地”,经旁至后“划圈”180度,然后“擦地”收回一位。

(四)1小节:向旁“擦地”。

2小节:二位“半蹲”。

3小节:“推地绷脚”,重心回到主力腿。

4小节:经“擦地”收回一位。

5—8小节:向后“擦地”,经旁至前“划圈”180度,然后“擦地”收回一位。

动作要领及要求:

1. 从大腿根部外开,“划圈”时,腿部保持开度并最大限度地延伸和绷直。

2. 骨盆固定,上身直立。

3. 由前至旁至后“划圈”时,由脚尖带领;由后至旁至前“划圈”则由脚后跟带领,才能保持开度。

训练目的:

这一训练是为了解决腿的开度,使腿更加修长。

蹲

音乐: $\frac{3}{4}$

[前奏]

准备:左手扶把,右手“叉腰”,一位站立。

1—2小节:不动。

3—4小节:右抬手成“单山手”位。

(一)1小节:一位“半蹲”。

2小节:起直。

3小节:一位“半脚尖”。

4小节:落下。

5—6小节:一位“全蹲”。

7—8小节:起直。

(二)1—6小节:一位立“半脚尖”三次。

7小节:右脚向旁擦出。

8小节:落脚跟成“二位”。

(三):同(一)的动作。

(四)1—6小节:同(二)1—6小节动作。

7—8小节:右脚勾脚上步成“左踏步”,右拧身45度,右“撩手”成右“按手”。



图3

(五)1小节:“踏步位半蹲”(见图3)。

2小节:起直。

3小节:左脚后吸。

4小节:左脚落下。

5—6小节:“踏步位全蹲”。

7—8小节:起直。

(六)1—2小节:撤右脚成“右踏步”,左拧身45度,右手“撩手”成“斜托手”。

3小节:“踏步位半蹲”。

4小节:起直。

5—6小节:“踏步位全蹲”(见图4)。

7—8小节:起直。

[结束音乐]

右转45度经右“后虚步”,收回准备位。



图4





动作要领及要求:

1. “一位全蹲”,下蹲时可以微起脚跟,起直时先压脚跟再直起。
2. “二位全蹲”,下蹲时不能起脚跟,大腿蹲平即可。
3. 一、二位蹲都要求在弯直过程中始终保持上身正直,膝盖与脚尖方向一致,臀部要和脚跟成垂直线。
4. “踏步位全蹲”时,大腿之间并拢、靠紧,臀部不可以坐在脚跟上。

训练目的:

训练膝关节、踝关节以及跟腱的柔韧性和力量,为今后的各种“跳跃”动作和其他技巧打下良好的基础。

吸伸腿

音乐: $\frac{6}{8}$

[前奏]

准备:双手扶把,“小八字位”站立。

- (一) 1小节:右旁“吸伸腿”45度。
 2小节:脚尖点地,“擦地”收回。
 3小节:右脚向后“擦地”,后抬腿45度。
 4小节:脚尖点地,“擦地”收回。
 5—8小节:左腿做1—4小节的对称动作。
- (二) 1小节:“碎步”右转体成左手扶把,右“山手”。
 2小节:右手“撩盖”一次,回“单山手”。
 3小节:经右“旁吸腿”,“前伸腿”45度。
 4小节:脚尖点地,“擦地”收回。
 5—6小节:旁“吸腿”两次。
 7—8小节:右,左各做“摇臂”一次,左手扶把,右手前平伸,半脚尖立起。

[结束音乐]

收回“叉腰”,“小八字位”。

动作要领及要求:

1. 后背直立,骨盆固定、上提。
2. 做吸伸腿时,大腿保持高度;小腿尽量延伸拉长。
3. 做单一“旁吸腿”时,要求动力腿脚尖吸至主力腿膝盖处。
4. 动作要延绵不断,贯满音乐节奏。

训练目的:

训练腿部肌肉的延伸感和控制能力。

中间练习

舞步练习

1号 2号 3号 4号



场记图 1

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:“正步位”,双臂下垂,身向7点,纵队准备(见场记图1)。

第一遍音乐

- (一) 1—8:右脚始“后跳踢步”四次,双手握拳,右,左交替摆臂向7点行进,第7、8拍转向1点。



场记图 2

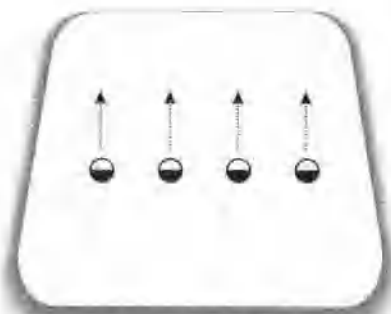
(二)1—8:“前追步”右、左交替做四次,右、左交替摆臂向1点进行(见场记图2)。

(三)1—8:右脚始“后跳踢步”八次,双手右、左肩前交替拍手八次,向右原地自跳一圈。

(四)1—4:1,3号“正步位”,右“托按手”;2,4号“正步位半蹲”,双手扶腿。1号与2号,3号与4号分别对视(见图5)。

5—8:1,3号与2,4号交换动作。

(五)同(四)的动作。



场记图 3

[间奏]

(一)1—4:同第一遍音乐(一)的动作,原地做四次。

5—8:动作同上,向右转向5点原地做四次。

(二):同第一遍音乐(二)的动作,向5点行进(见场记图3)。

第二遍音乐

(六)1—4:面向5点原地“后跳踢步”四次,右、左交替摆臂。

5—8:动作同上,向右转向1点。

(七)1—8:同第一遍音乐(二)的动作。

(八)1—8:同第一遍音乐(三)的动作。

(九)—(十):同第一遍音乐(四)—(五)的动作,交换顺序做。

(十一)1—8:“前追步”四次,右、左摆臂,错左肩互换位置(见场记图4),然后面向1点。

(十二)1—7:面对面,右脚始“后跳踢步”七次,右、左交替摆臂。

8:“正步位半蹲”,1号和2号,3号和4号里面的手相牵,外面的手放至“前下位”。

9:“正步位”,里面的手相牵,外面的手向上分开至“斜托手”位,拧身视1点。



场记图 4



图 5

动作要领及要求:

1. “前追步”时,舞步的节奏有附点,做起来应稍有一点跳跃感,左、右摆臂经下弧线。
2. 手臂与舞步要协调配合。
3. 该舞步训练欢快、活泼,舞蹈要表现出儿童过年时的喜庆心情。

训练目的:

1. 准确掌握“后跳踢步”、“前追步”。
2. 培养学生动作的协调性。

