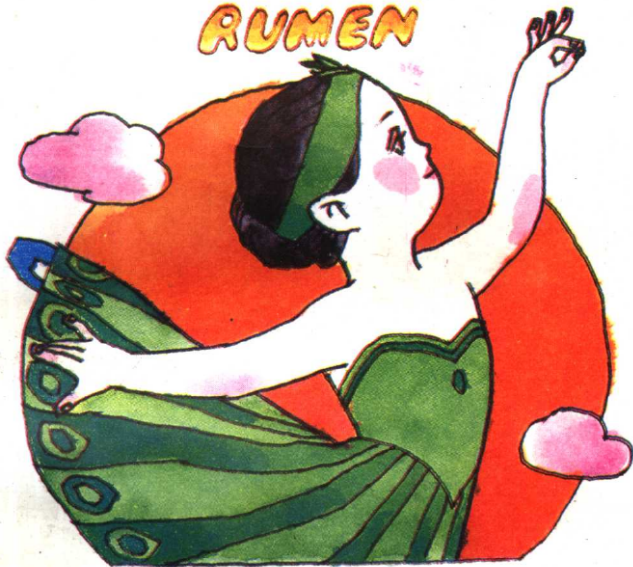


少儿文化技能丛书

SMAOER

WUDAO

RUMEN



少儿舞蹈入门

杨书明 编著

首都师范大学出版社

少儿舞蹈入门

——少儿舞模仿动作选

杨书明 编著

首都师范大学出版社

(京)新 208 号

少儿舞蹈入门

编 著 者 杨书明
出版发行 首都师范大学出版社
社 址 北京西三环北路 105 号(邮政编码 100037)
经 销 全国新华书店
印 刷 河北华兴印刷厂
开 本 787×1092 1/32 印数 1--5000 册
字 数 90 千字 印 张 4.375
版 本 1994 年 4 月第 1 版
1994 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-81039-120-8/G·106
定 价 4.60 元

前 言

《少儿文化技能丛书》属于少年儿童课外教育丛书，是为了从小培养少年儿童的求知欲，丰富课外学习生活，帮助他们掌握一门特殊的知识，使他们逐渐成长为德、智、体全面发展并具备一技之长的人才而编写的。作者都是专门从事儿童教学的专家、富有教学经验的优秀教师。内容深入浅出、图文并茂，既有实用性，又有趣味性，适合学龄前儿童、小学生、初中学生使用，也可供学生家长、从事儿童课外艺术教育的学校和教师作为参考教材。

《少儿舞蹈入门》是本丛书中的一个分册。学习舞蹈可以从小锻炼形体美，培养孩子的艺术素质和情操。本书从舞蹈专业最基础的各种手位、脚位入手，对初学者进行训练。并根据儿童的心理和生理特点，创编了一些综合性舞蹈，通过这些舞姿、舞步的训练，逐步提高学习者的兴趣，掌握舞蹈知识，为进一步提高和深造打下基础。作者系中国舞蹈家协会儿童舞蹈艺术委员会副主任、中国儿童歌舞学会副主席、北京舞蹈家协会副主席、北京市少年宫高级教师。

在本丛书具体编写方面，魏励、苑兴华、叶贻烈、陈文清、罗奇松、龚希春、范俊清等同志提出了不少有益的意见，谨此致以衷心的感谢！

《少儿文化技能丛书》编写组

1993年10月

目 录

第一部分 儿童舞基本手位、脚位和基本舞步·····	(1)
一、儿童舞基本手位·····	(1)
1. 单山膀·····	(1)
2. 双山膀·····	(1)
3. 按掌·····	(1)
4. 托掌·····	(1)
5. 山膀按掌·····	(1)
6. 托按掌·····	(1)
7. 顺风旗·····	(2)
8. 提襟·····	(2)
二、儿童舞基本脚位·····	(2)
1. 正步·····	(2)
2. 小八字步·····	(2)
3. 大八字步·····	(2)
4. 丁字步·····	(2)
5. 踏步·····	(2)
6. 弓箭步·····	(2)
三、儿童舞基本舞步·····	(3)
1. 跑跳步·····	(3)
2. 小跑步·····	(3)
3. 后踢步·····	(3)

4. 前踢步 (3)
5. 小碎步 (4)
6. 踵趾步 (4)
7. 踵步 (4)
8. 踏点步 (4)
9. 交替步 (4)
10. 娃娃步 (4)

第二部分 儿童舞模仿动作 (6)

1. 怎样叫 (6)
2. 开火车 (9)
3. 小飞机 (10)
4. 摇啊摇 (13)
5. 小花猫和小耗子 (11)
6. 种萝卜 (16)
7. 摘果子 (18)
8. 小熊跳(一) (20)
9. 小熊跳(二) (22)
10. 小钟 (23)
11. 打电话 (24)
12. 小花,小树 (26)
13. 表情歌 (27)
14. 坐火车 (31)
15. 快乐的音乐会 (34)
16. 青蛙做操 (37)
17. 敲锣打鼓放鞭炮 (39)
18. 三条小金鱼 (40)
19. 小蜻蜓 (42)

20. 小青蛙找家	(45)
21. 划船	(47)
22. 蜗牛与黄鹂鸟	(48)
23. 小熊过桥	(50)
24. 小骑兵	(52)
25. 小小的船	(54)
26. 拍皮球	(57)
27. 小熊猫	(59)
第三部分 儿童舞组合与舞段	(62)
1. 小格桑	(62)
2. 放鸭	(70)
3. 采蘑菇的小姑娘	(76)
第四部分 儿童舞编舞方法及其他	(83)
一、儿童舞编舞方法	(83)
二、儿童舞的形式与特点	(106)
三、怎样使儿童的舞姿更美	(112)
四、舞蹈知识	(117)
五、舞蹈趣闻	(123)

第一部分 儿童舞基本手位、 脚位与基本舞步

一、儿童舞基本手位

以儿童舞中常见手的位置为主,并冠以中国舞名称。

1. 单山膀:

一手插腰,另一手向身旁抬平,小臂、手腕微向里弯,整个手臂保持微微弧线。

2. 双山膀:(类似外国舞手位中的七位)

双手向身体两侧抬平,动作要求与单山膀相同。双手与头合起来好似一个形象的“山”字。

3. 按掌:(类似外国舞手位中的二位)

一手或双手按于胸前,上臂与小臂弯曲成弧线,手的位置低于胸窝,从肩到手形成斜坡式弧线。

4. 托掌:(类似外国舞手位中的三位)

一手或双手手心向上托于额前上方,手臂保持微微弧线。

5. 山膀按掌:(类似外国舞手位中的六位)

一手于“单山膀”处,另一手于“按掌”处。

6. 托按掌:(类似外国舞手位中的四位)

一手于“托掌”处,另一手于“按掌”处。

7. 顺风旗:(类外外国舞手位中的五位)

一手于“托掌”处，另一手于“单山膀”处，形象好似顺风飘扬的旗子。

8. 提襟：(类似外国舞手位中的一位)

一手或双手半握拳提在胯旁，手臂保持弧线，好似手提衣襟。

以上各个手位大部分未讲手型与身体、头的方位，是因为儿童舞中的手型与身体、头的方位是灵活多变的，可根据动作的情绪做不同的要求。

二、儿童舞基本脚位

以儿童中常见脚的位置为主，冠以中国舞名称。

1. 正步：

双脚并齐，脚尖向正前，重心在双脚上。

2. 小八字步：

双脚脚跟相靠，脚尖对前两斜角，重心在双脚上。

3. 大八字步：

双脚脚跟之间相距横的一脚远，脚尖对前两斜角，重心在双腿中间。

4. 丁字步：

一脚跟靠在另一脚脚窝处，如“丁”字，双脚脚尖对两斜角，重心在双脚上。

5. 踏步：

双脚从“丁字步”位置上开始，一腿直立做重心，另一脚向侧后方撤步，脚掌虚踏地，膝盖稍弯；同时双膝内侧相靠。

6. 弓箭步：

双脚从“丁字步”位置上开始，前脚向旁伸出，脚尖向旁，

弯膝，膝盖与脚尖形成垂直线；同时另一腿绷直，脚尖对前，重心在双腿中间。此为横弓箭步。

前脚向前伸出，脚尖向前，膝盖与脚尖成垂直线；同时后腿绷直，脚尖向旁，重心也在双腿中间。此为前弓箭步。

三、儿童舞基本舞步

这里介绍的，是儿童舞中最常见的一些舞步。（当然还有其他舞步）

1. 跑跳步：

在儿童日常生活中，充满了一种连跑带跳的动作。它在舞蹈里，就叫“跑跳步”。

跑跳步的做法是，一脚轻跳一下，同时另一脚轻轻抬起，双脚动作在一拍内同时完成。

跳时注意不可全脚着地蹦跳，而要用脚掌踏地轻跳，同时抬起的另一脚要脚尖朝下，最好绷脚面。

2. 小跑步：

小跑步就是双脚一拍或半拍一次交替跑步。做时每次都要脚掌落地，抬起的脚要绷脚面。同时上身要向上提，不要下沉。

3. 后踢步：

在小跑步的基础上，抬起的小腿要向后踢，绷脚面，同时上身向前倾。

4. 前踢步：

双脚一拍或半拍一次交替向前踢。踢时腿要伸直，绷脚，落地时脚掌先着地，稍蹲，同时上身向后仰。

5. 小碎步：

双脚用脚掌快速、均匀、连续地移动脚步，原地做、向前走、向后退或向旁移动都可以。做时注意双腿膝盖放松，不可将腿绷得紧紧的。

6. 踵趾步：

踵趾步是一个连接性动作，在一般情况下，它要和跑跳步、小跑步或其他舞步结合起来进行。做时一腿站立，另一腿第一拍小腿提起向前脚跟(踵)着地，第二拍小腿提起向后脚尖(趾)点地。注意站立的腿要膝盖放松，并随着另一腿的前后移动伴有一些弯、直起伏。重心在站立的腿上。

7. 踵步：

此步舞是“踵趾步”的一半，即只做“踵”，不做“趾”。

做时第一拍一脚原地踏一下，第二拍另一脚吸起向旁脚跟着地，同时原地踏脚的腿稍蹲，上身随之向出脚的方向倾。第三、四拍换另脚做相反方向动作。重心始终在踏地的一腿上。

8. 踏点步：

此舞步儿童较容易做。

做时第一拍一脚全脚踏地，第二拍另一脚在第一拍脚旁用脚掌轻轻点地，可连续原地做，或向前、向后、向旁做，重心始终在第一拍脚上。

9. 交替步：

这是在 3/4 拍子的音乐中常见的舞步。

做法是双脚左、右、左或右、左、右地不断交替向前、向后或向旁走步。

注意迈出的脚要脚尖先着地，最好绷脚面。哪只脚先开始，身体就向哪边稍倾，这样身体与舞步才显得随合。

10. 娃娃步：

这也是一个具有儿童特征的舞步。

做法是第一拍一脚小腿弯曲向旁抬起，脚尖向前，勾脚；第二拍换另一脚做相反方向动作。抬哪一只脚身体就向哪一边倾，同时双手五指分开，向旁随意摆动。

注意直立的一条腿要稍蹲，抬起的小腿要有轻轻向上踢一下的感觉。

第二部分 儿童舞模仿动作

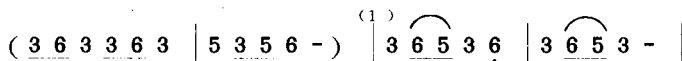
1. 怎样叫

音 乐

1=^bE $\frac{4}{4}$

寒 枫词

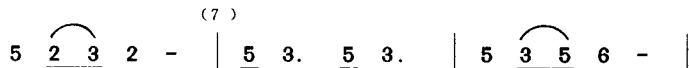
颂 今曲



1. (独) 大 公 鸡 呀 怎 样 叫,
2. (合) 小 鸭 子 呀 怎 样 叫,
3. (合) 老 黄 牛 呀 怎 样 叫,



小 朋 友 呀 谁 知 道? (合) 我 知 道 大 公 鸡
 小 朋 友 呀 谁 知 道? (独) 我 知 道 小 鸭 子
 小 朋 友 呀 谁 知 道? (合) 我 知 道 老 黄 牛



这 样 叫, (学叫声) 咕 咕 咕 咕 天 亮 了。
 这 样 叫, 嘎 嘎 嘎 嘎 往 前 跑。
 这 样 叫, 哞 哞 要 吃 草。

动 作

一、大公鸡叫：

左手叉腰，右手放在头上方，大拇指翘起放在头上，其余四指并齐立起，手心向左，表示鸡冠。

开始做时，第1拍右脚向前迈一步，同时右手向下压一下手腕、点一下头，表示大公鸡在叫；第2拍左脚脚跟靠在右脚脚尖前，右手又向下压一下手腕，点一下头(图1)。第3—4拍，换左脚向前走，右脚脚跟靠在左脚脚尖前，右手和头的动作仍像1—2拍那样做。



图 1

二、小鸭子叫(一)：

双手大臂挟在腋下，小臂架起，双手手腕翘起，手心向下，向外撇开，表示小鸭子的翅膀。



图 2

做时，双脚与“大公鸡叫”中脚的动作相同，只是双腿要弯得大些，双脚向外撇开。双手一拍一次上下扇动，表示小鸭子“呷呷”地叫。动右脚时，头向右，动左脚时，头向左(图2)。

三、小鸭子叫(二)：

双手与“小鸭子叫(一)”中手的位置相同；双脚站成大八字、下蹲，一拍一次晃动着身体向左原地走小步转一圈；同时双手一拍一次左右交替轻轻

摇动(图3)。

四、老黄牛叫：

双手大拇指翘起放在头两侧，其余四指并拢向前，手心向下，表示老黄牛的角。（图4）。



图 3



图 4

做时，双脚与“大公鸡叫”中脚的动作相同，双手边走边一拍一次上下扇动、点头，表示老黄牛在“哞哞”地叫（图4）。

做 法

全体小朋友围成单圈，面向逆时针方向站好。

第一段歌词

1—4 小节：做“大公鸡叫”动作向前走。

5—8 小节：继续做“大公鸡叫”动作，边做边向左转一圈。

第二段歌词

1—4 小节：换做“小鸭叫（一）”动作，继续沿着逆时针方向走。

5—8 小节：做“小鸭子叫（二）”动作，原地向左转一圈。

第三段歌词

1—4 小节：向左转，面向圈内做“老黄牛叫”动作，边做边向圈里走

5—6 小节：双脚并齐，原地两拍一下蹲颤膝盖，上身做

“老黄牛”动作。

7 小节：双手保持原来的样子，两拍一下蹲，同时快速摇晃头。

8 小节：右腿向后撤，慢慢单腿蹲下，同时头向下看，轻轻晃动头。

歌曲唱完后，动作静止，然后再散开队形，重新开始做第二遍。

2. 开火车

音 乐

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

佚名词曲

(1) $\overset{\frown}{5 - | 5 - | 5 5 \quad 3 1 | 5 5 \quad 3 1 |}$

(5) $\underline{2. 3} \quad \underline{4 4} | \underline{3. 4} \quad 5 5 | 5 4 \quad 5 4 | 3 2 1 |$

(9) $\underline{4 2 2 2} | \underline{3 1 1 1} | \underline{4 2 2 2} | \underline{3 1 1 1} | \overset{(13)}{\underline{2 4 3 2}} |$

$\underline{1 \underline{7} 1} | \underline{1 \underline{5} 1 \underline{5}} | \underline{1 \underline{5} 1 \underline{5}} | \overset{(17)}{\overset{\frown}{5 - | 5 - ||}}$

做 法

音乐前奏：全体小朋友围成圆圈，面向圈里，或排成一行行纵队，面向前。

第一遍音乐

1—2 小节:双臂在胸前架肘。

3 小节:第 1 拍右脚原地踏地一下。第 2 拍左腿稍蹲,右脚抬起(图 5)。

4—8 小节:同 3 小节动作。

9—14 小节:同 3—8 小节动作,边做边向圈心或向前走。

15—18 小节:继续向后退走。

第二遍音乐

1—2 小节:左手叉腰,右手搭前面小朋友的肩,组成一列小火车的形象。

3—8 小节:原地做第一遍音乐 3—8 小节动作。

9—14 小节:同第一遍音乐 9—14 小节动作,沿圆圈走,或向前走。

15—18 小节:双臂在胸前架肘,同时双脚边踏边转向圈内,或面转向前。



图 5

3. 小飞机

音 乐

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

佚 名词曲

(1)

1 2 3 4 | 5 5 | 6 6 6 6 | 5 - | 6 6 5 6 |

我的小小飞机, 隆隆隆隆响, 小飞机呀