

儿童舞基训教材

顾以庄著



中国文联出版社

儿 童 舞 基 训 教 材

顾以庄 著

中国文联出版社

内 容 提 要

本书第一部分为表演性舞蹈，共20个。附有音乐、场记、动作插图、服装设计和布景设计。适合于6岁至12岁的儿童们选跳。第二部分为舞蹈基本训练，有“扶把练习”、“中间动作”和“地面动作”。除单一动作外，还有组合、示范课、音乐伴奏曲。每类动作的训练目的、动作要领、训练步骤和如何组织课等教学法均有详细说明，可供专业和业余舞蹈教师、幼儿园及中、小学教师、少年宫、少年之家的舞蹈教师们做教学参考用。

儿童舞基训教材

顾以庄 著

中国文联出版社出版
(北京东单新开路胡同77号)
农业印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 15印张 2插页 317千字
1987年12月第1版 1987年12月北京第1次印刷
印数：1—9,250册

ISBN7-5059-0296-2/J·115

书号：8355·417 定价：2.70 元

目 录

演出节目部分

小 红 花	(3)
嘀哩 嘀哩	(9)
小 木 匠	(18)
小鸟醒来了	(24)
新 年 好	(31)
假如幸福的话拍拍手吧	(41)
娃 哈 哈	(48)
请你唱个歌吧	(57)
雪 花	(63)
小 绿 苗	(70)
在卡吉德洛森林里	(77)
鹰	(86)
我们是快乐的好儿童	(99)
我们的田野	(106)
小 白 船	(114)
让我们荡起双桨	(124)
雅 拉 玛	(132)

早操歌	(140)
飞吧,美丽的白鸽	(148)
小鸟,小鸟	(157)

基本训练部分

身体方位、手和脚的位置及动作	(169)
一、身体方位	(169)
二、脚的位置	(170)
一位 二位 五位 三位 四位 正步 八字步 大八字步 丁字步 横丁字步 弓箭步 前弓箭步 踏步 大踏步 前点步 后点步 旁点步	
三、手的基本形状	(175)
掌 兰花掌 虎口掌 拳 单指 剑指 三指	
四、手的进行动作	(177)
掠掌 盖掌 切掌 端掌 分掌 穿掌	
五、基本手位	(179)
山膀 托掌 按掌 提襟 扬掌	
六、双手配合的手位	(180)
双山膀 双托掌 托按掌 山膀按掌 顺风旗 斜托掌 冲掌 提襟 高低掌	
七、手的动作	(184)
晃手 小五花 云手 大刀花 穿掌 盘掌 摇臂 风火轮	
扶把部分	(193)
一、擦地	(194)
向旁擦地 向前擦地 向后擦地 环动	
二、蹲	(198)
一位蹲 二位蹲 五位蹲 立半脚尖	

踏步蹲 拧腰踏步蹲

三、小踢腿 (203)

向前、旁、后小踢腿 小踢腿点地 小踢腿立半脚尖
半蹲起小踢腿

四、跨掖蹲 (206)

前掖腿 后掖腿 前跨掖蹲 旁跨掖蹲 后跨掖蹲
变身

五、腰 (210)

耗腰 前后腰 旁腰 拧腰 大踏步拧腰 单腿前
后腰 跪下腰 姿态斜腰 前吸腿拧腰 斜探海(女)
斜探海(男) 后吸腿腰 撩弹腿下腰

六、弹腿 (221)

前吸腿 旁吸腿 后吸腿 小弹腿 前弹腿 旁弹腿
后弹腿 撩弹腿

七、控制 (227)

控前腿 控旁腿 旁腿躺身 控后腿 探海 掀身探
海 射燕 展翅蹲 移重心 前朝天蹬 旁朝天蹬
后朝天蹬

八、压腿 (238)

压前腿 压旁腿 压后腿

九、大踢腿 (240)

踢前腿 踢旁腿 踢后腿 踢紫金冠 踢十字腿

中间部分 (245)

一、步法 (245)

(一) 3/4拍子的步法

直腿走步 加半蹲走步 加跳跃的步法 慢走步 滑
步 小跃步 拧身小跃步 晃手慢跃步 单臂慢跃步
雪花与梦境组合

音 乐

小鸟飞、春姑娘来了 雁群歌 堆雪人 小燕子 云
印度客人之歌 洁白的羽毛寄深情 幸福的童年 孔
雀献给解放军 娃娃学外语 小白船 牧羊女 雪花
与梦境

(二) 2/4和4/4拍子的步法

跑跳步 (小跑跳步·大跑跳步) 碎步 云步 踏
跳步 波浪步 小铃铛步(左、右摆) 小铃铛步(前、
后摆) 十字步 秧歌步 横跃步 踏踏步 交替踏
踏步 跳点步 猫跳步 插秧步 行进步 跳跃行进
步 吸腿行进步 攀登步 蹉步 表演性蹉步 连接
性蹉步 辅助性蹉步 圆场步 摆步

音 乐

洋娃娃和小熊跳舞 苏珊娜舞曲 小号手的歌 在葡
萄架下 小跑步 上学歌 小鸟飞来了 小手在哪里
拾豆豆 青葡萄 秧歌步 春之歌 我拉着时间去赛
跑 跳绳歌 进行曲二十 进行曲(一) 海鸥
备用歌曲: 小松树 开吧, 小红花 我爱北京天安门

二、踢腿 (309)

踢前腿 踢旁腿 移动踢旁腿 踢十字腿 踢后腿
踢紫金冠(女)

三、腰 (314)

拧腰 慢拧腰 下后腰上的慢拧腰 快拧腰 卧鱼
慢卧鱼 快卧鱼 涮腰 弓箭步涮腰

四、控制 (322)

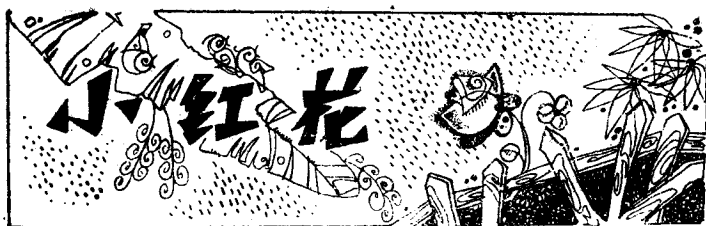
控制加半蹲 控制加半脚尖 控制加环动和变身 控
制加碾转 朝天登 朝天登跳转

五、转 (326)

跨腿转 反跨转 掖腿转 踹掖转 平转 斜探海转 吸腿拧身转 后腿侧身转 原地转 原地跳转	
六、翻身	(339)
踏步翻身 上步翻身 矮翻身 跳踏步翻身 刺翻身 点步翻身 吸腿翻身 串翻身	
七、小跳	(349)
八字步小跳 二位小跳 五位小跳 小射雁跳 斜探 海跳 小吸腿跳 小后腿跳 小端腿跳	
八、中跳	(359)
一位中跳 二位中跳 五位中跳 跳落后腿 劈腿跳 劈腿跳转身 变身跳 加磋步的变身跳 吸腿跳 射 雁跳 斜探海跳 燕式跳 蹉步燕式跳 盘腿跳	
九、大跳	(367)
大射雁跳 大吸腿跳 蟹步 燕式跳 擦腿越 盘腿 跳 紫金冠跳	
基训课的课程设置及示范课	(379)
第一课	(387)
第二课	(403)
第三课	(407)
第四课	(410)
第五课	(413)
第六课	(416)
第七课	(421)
课堂音乐28首	(427)
地面动作	(448)
一、下叉	(448)
直叉 横叉	
二、倒立	(450)

三、扶地下后腰	(451)
四、单腿前桥	(451)
五、单腿后桥	(452)
六、前毛	(453)
七、后毛	(453)
八、虎跳	(454)
素质训练	(455)
第一组动作：腹肌练习	(455)
第二组动作：背肌练习	(462)
第三组动作：侧腰肌练习	(464)
第四组动作：双人练习	(465)
编 后 记	(473)

演出节目部分



1 = A $2/4$

金波 词

中速

尚燕 曲

(5 3 5 6 | 1 2 3 | 2 1 6 5 | 1 —) | 3 2 1 |

花园

5 — | 3 2 1 | 5 — | 3 5 6 | 1 2 |

里 篱笆 下 我 种 下 一 朵

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

小 红 花 春 天 的 太 阳 当 头

6 — | 5 3 5 6 | 1 2 3 | 2 1 6 5 | 1 — |

照 春 天 的 小 雨 沙 沙 下

3 3 3 3 | 1 — | 2 2 2 2 | 5 — | 5 3 5 6 |

啦 啦 啦 啦 啦 啦 小 红 花

1 2 3 | 2 1 6 5 | 1 — ||

张 嘴 笑 哈 哈

舞蹈动作

动作 1：右踏踏步。第 1 拍右脚向前踏一步，略屈膝，左脚稍离地。第 2 拍左脚踏在右脚后，右脚离地，两腿伸

直，同时双手抬在胸前。第1拍右手压腕往下，左手提腕往上（双手距离不要太大）。第2拍时左手压腕往下，右手提腕往上。如此手腕上下压、提，反复进行。（图一）

手的动作还有往斜下方做的压、提腕（图二）。往斜上方做的（图三）以及向两旁做的等四种。



图一



图二



图三

身体的配合：向下时，身体前倾。向上时身体后仰。向前和向旁时身体正直。眼睛要随着手的方向变换视线，随着踏踏步的起伏。头自然地、微微地向左右摆动。

动作2：一腿跪地，一腿屈膝踏于地面，一只手扶在小朋友的腰上，另一手向前下方擦出，然后压腕收回，身体随之前倾后仰。

动作3：单腿下腰，领舞者重心在右腿，稍屈膝，左脚绷脚前伸，双手随着下腰同时在头上方做提、压腕。

动作4：单腿跪地，开跨，往前下腰，4拍音乐，再往

后下腰，4拍音乐，双手伸展在两旁做提、压腕。

舞蹈场记

九人舞。

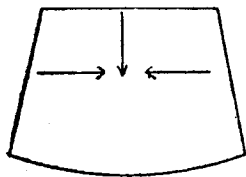
领舞者从舞台正中上场，右边4人从右侧出场，左踏跼步。左边4人从左侧出场，右踏跼步。

做动作1，面向正前方。

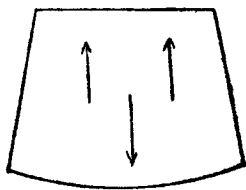
前奏音乐出场，走至台中心停。如场地大，音乐可再反复一次。最后1拍音乐时，左边4人左腿跪地，右手扶在小朋友腰上，左手做动作。右边4人右腿跪地，左手扶在小朋友腰上，右手做动作。中间一人站立做动作。（场记1）

第1—4小节 在场记1位置上做动作。中间领舞者可前、后移动，双手向斜下方做。跪地的小朋友向右、左斜下方做提、压腕。

第5—8小节 做动作1。领舞者向前走，群舞者站起后向后退，手在胸前做动作。（场记2）



场记 1



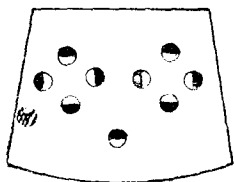
场记 2

第9—12小节 领舞者在台口做动作3。群舞迅速围成两个小圆圈，面对面，双腿跪下腰，手的动作同领舞者。（场记3）

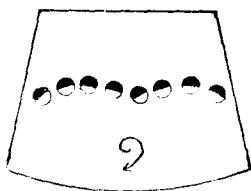
第13—14小节 身体慢慢直起，跪地的小朋友最后一拍

音乐站起来。

第15--16小节 领舞者在原地踏踏步，顺时针方向转一圈，双臂向两旁做平伸提、压腕。群舞的两个小圈从前分成两个小半圆形，动作同领舞。（场记4）



场记 3

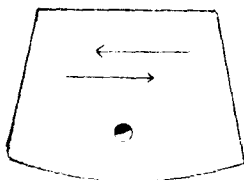


场记 4

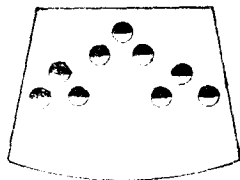
第17—18小节 领舞者单腿跪地，做动作4向前下腰。群舞左、右两组交换位置，做动作4，双臂向两旁平伸做提、压腕。（场记5）

第19—20小节 动作同上，领舞者向后下腰。

第21—24小节 做动作1，走成（场记6）的队形，成



场记 5



场记 6

三个三角形。领舞者向后退，为中间三角形的中心者，其余均就近走成三角形，中间者站立，双臂向上举起。双手手心向外打开，手腕靠拢，象征小花开。前边两人双腿跪地，向左、右下旁腰，外面的手高于里边的手。

舞蹈可到此结束，或再跳一遍，队形可随意变动，人员也可变动。如：间奏时，群舞下场，同时再上来另外八个小朋友，领舞者在台中心做踏踏步转。也可变成：原来跳群舞的小朋友做动作1，向前走，走到前台口盘腿坐地，双手手心向上放在胸前，象征一个大花环。同时再上来八个小朋友跳群舞，动作同第一遍音乐，领舞者可离开台中心，围绕群舞者跳。动作除踏踏步外，也可做小碎步、小跑步等。

《小红花》舞美设计

A 造型

B 头饰 发圈花环为橙黄色，金耳环。长发。

C 服装 民族纱无袖连衫裙，领口中央结一火红花絮，白纱裙两层多绉形并散镶金银色亮片（穿白技巧鞋）。

D 布景及灯光

舞台中央圆形图案，画成红花绿叶墨绿色衬底，环形为金边。纱幕按图所示，天幕用浅黄光，顶光用桔黄。

