



儿童 教程

舞蹈：赵幼珍
音乐：程郁黎
绘图：陈静黎

舞

ER TONG WU JIAO CHENG • 西泠印社出版社



儿童舞蹈教程

ERTONG WU JIAO CHENG

舞蹈：赵幼珍
音乐：程郁
绘图：陈静黎

西泠印社出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童舞教程 / 赵幼珍, 程郁, 陈静黎编著. —杭州: 西泠印社出版社, 2006.5

ISBN 7-80735-056-3

I. 儿... II. ①赵...②程...③陈... III. 儿童歌舞—教材
IV. J722.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第038328号

儿童舞教程

责任编辑: 张月好

责任出版: 李 兵

封面设计: 项习凡

出版发行: 西泠印社出版社

地 址: 杭州市解放路马坡巷39号 邮编: 310009

电 话: 0571-87243279

经 销: 全国新华书店经销

印 刷: 杭州余杭大华印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 7.75

版 次: 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80735-056-3/J·057

定 价: 17.80元

◎ 目 录

1/ 走 步	58/ 拍 球
5/ 娃娃步	63/ 跳 绳
8/ 跑跳步	68/ 踢毽子
11/ 点 步	72/ 扭秧歌
15/ 踏踢步、踏跳步	75/ 划 船
19/ 交替步	79/ 放风筝
24/ 滑步、错步	83/ 摘果子
27/ 蝴蝶飞	87/ 拾青稞
31/ 兔 跳	91/ 送珠子
35/ 小鸡走	95/ 小小巡逻兵
39/ 小鸭的舞	99/ 摘葡萄
44/ 小鱼游	104/ 小骑手
49/ 青蛙跳	108/ 小小挤奶员
53/ 鸟 飞	113/ 孔雀飞

一、走 步

(一) 基本步伐

1. 小踢腿走

正步位准备。一拍一个。以左脚为例。第一拍,左脚落地的同时,右脚经擦地向前踢出。第二拍相反,如此连续进行(如动作图①)。

2. 正吸腿走

动作方法基本同1,把小踢腿变成正吸腿即可(如动作图②)。

(二) 组合

准备

正步站于台右后。

第一段—第二段

正吸腿走,前后摆手(如动作图③)。走龙摆尾队形成两横排(如场记图一)。

第三段

1×8: (1—2),推左脚背,向左横摆手,左转头(如动作图④)。(3—4),同(1—2)相反。(5—8),原地做4个小踢脚走,双手横摆(如动作图⑤)。

2×8: 动作同1×8。(5—8)走成四横排。

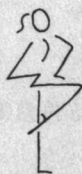
3×8—4×8: 动作同1×8的(5—8),分别向7、5、3、1点方向走4个小踢腿走。

第四段

1×8: (1—2),身对1点,左脚横迈一步,经双膝屈伸移重心成右旁点位,双手向左横摆(如动作图⑥)。(3—4),同(1—2)相反。(5—8),转身向7点,下后胸腰,右转头向1点,前后摆手,做4个正吸腿走(如动作图⑦)。



动作图①



动作图②



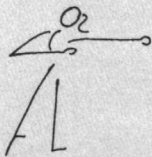
动作图③



动作图④



动作图⑤



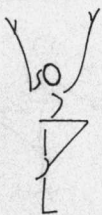
动作图⑥



动作图⑦



动作图⑧



动作图⑨

2×8: 动作同 1×8, 但(1—4), 身对 5 点做。(5—8), 身对 3 点做。

3×8: (1—4)同 1×8 的(1—4)。(5—8), 一、三竖排做 4 个正吸腿走, 向 5 点退, 下 45°前腰, 前后摆手, 左转头(如动作图⑧)。二、四竖排做 4 个正吸腿走, 向 1 点进, 略下后胸腰, 仰头, 双手向侧前上抬至双扬掌位(如动作图⑨)。队形如场记图二。

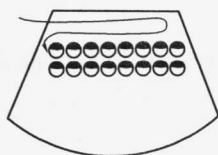
4×8: 动作同 3×8, 一、三竖排和二、四竖排的动作对换, 但二、四竖排须右转头。

第五段

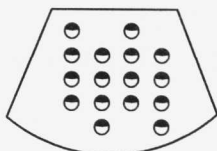
1×8: (1—4), 动作同第三段 1×8 的(1—4), 如动作图③。(5—8), 做 4 个小踢腿走, 双手横摆(如动作图⑤), 一、二竖排和三、四竖排分别走成圆形(如场记图三)。

2×8: 同 1×8, 继续在圆上做动作。

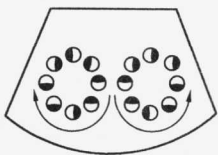
3×8—4×8: 动作同 1×8, 分别向 3、7 点走进场(如场记图四)。



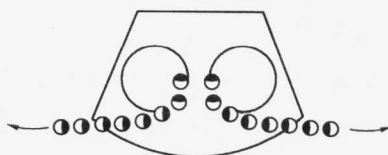
场记图一



场记图二



场记图三



场记图四

一、走 步

单 一 训 练

(一)

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

<u>1·3</u>	<u>2 5</u>		1	3		<u>5·5</u>	<u>5 6</u>		5	—	
<u>3·3</u>	6		<u>5·5</u>	3		<u>2·2</u>	<u>2 3</u>		2	—	
<u>1·3</u>	<u>2 5</u>		1	3		<u>5·5</u>	<u>4 5</u>		6	—	
<u>5·5</u>	<u>6 6</u>		<u>5·5</u>	3		<u>6·6</u>	<u>6 5</u>		2	3	
									1	0	:

(二)

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

3	1		<u>5·5</u>	<u>5</u>		<u>3·3</u>	1		<u>5</u>	—	
<u>3·4</u>	<u>5 6</u>		<u>5·4</u>	<u>3 4</u>		<u>3·3</u>	1		2	—	
3	1		<u>5·5</u>	<u>5</u>		<u>3·3</u>	1		<u>5</u>	—	
<u>3·4</u>	<u>5 6</u>		<u>5·4</u>	<u>3 4</u>		<u>3·3</u>	2		1	—	



组合训练

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

5 .	<u>5 5</u>		5 .	<u>5 5</u>		<u>1 2 1</u>	<u>6 1 6</u>		<u>5 6 5</u>	<u>3 5 3</u>		<u>2 5</u>	<u>1 2 3 4</u>	)
<u>5 . 5</u>	<u>5 6</u>		5	-		6	<u>3 . 2</u>		1	-				
<u>1 . 1</u>	6		6 .	<u>1</u>		<u>6 5</u>	<u>4 3</u>		2	-				
<u>5 . 5</u>	<u>1</u>		<u>1</u>	-		6	<u>6 5</u>		3	-				
<u>2 . 2</u>	<u>6 5</u>		<u>4 3</u>	<u>2 1</u>		5	-		5	-				
<u>5 . 5</u>	<u>1</u>		<u>1</u>	-		2	<u>2 . 1</u>		6	-				
<u>5 . 1</u>	<u>6 5</u>		3	<u>3 2</u>		1	-		1	-		:		

二、娃娃步

(一) 基本步伐

1. 屈膝娃娃步

小八字位准备。两拍一个。以左起为例。第一拍,右脚重心,屈膝,同时,左腿屈膝勾脚向旁抬起,下左旁腰,向左偏头。第二拍,右脚直膝,左脚落地,直膝。如此左右反复(如动作图①)。

2. 直膝娃娃步

动作基本同上,但动力腿旁抬时,主力腿要直膝(如动作图②)。一般一拍一个。

(二) 组合

第一段

1×8: (1—2), 右脚重心的屈膝娃娃步一个。第一拍双手呈芭叶掌,经体前下弧线推拉至右手放于右肩上,左手放于单山膀位(如动作图③)。第二拍双手垂于体侧。(3—4), 动作同(1—2)相反,(5—8)走3个直膝娃娃步。双手做3个肩前推拉手,一手放于肩上,一手放于单山膀位(如动作图④)。最后一拍放于体侧。由台右后位向台前左侧走(如场记图一)。

2×8—3×8: 动作同1×8,继续向前走。

4×8: (1—4), 同1×8的(1—4)。(5—8), 左右脚快速向后交替跳踢,紧接做小碎步走,双手由上经体前到下再向旁打开到双山膀位,略下前腰(如动作图⑤)。队形走成四竖排(如场记图二)。

第二段

1×8: (1—4), 同第一段1×8的(1—4)。(5—8), 脚下同前,双手旁起屈肘放于两腮旁,似“哈哈笑”(如动作图⑥)。左、右各一次。

2×8—3×8: 动作同1×8。



动作图①



动作图②



动作图③



动作图④



动作图⑤



动作图⑥



动作图⑦



动作图⑧



动作图⑨



动作图⑩



动作图⑪

4×8: (1—4)同1×8的(1—4)。(5—8),左右脚快速向后交替跳踢,紧接小碎步向右自转一圈,下左旁腰,双手同动作图⑥(如动作图⑦)。

第三段

1×8: 一、三竖排做左脚重心的屈膝娃娃步4个,向7点横走,双手叉腰(如动作图⑧)。二、四竖排相反。走成两竖排(如场记图三)。

2×8: 双膝屈伸4次,双手做4次肩上推拉手(如动作图⑨)。

3×8: 动作同1×8,走成四竖排。

4×8: 同2×8的动作。

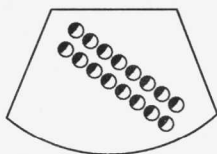
第四段

1×8: (1—4),左起做3个直膝娃娃步(如动作图③),第4拍,双手收于体侧,小八字站立。一、二竖排和三、四竖排分别面对面做。(5—6),左脚重心的屈膝娃娃步1个,双手于右耳旁拍手,下右旁腰(如动作图⑩)。

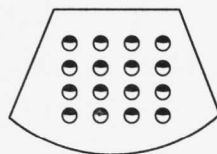
2×8: 动作同1×8相反。

3×8: 一、二竖排向1、3、5、7点各做2个直膝娃娃步(同动作图④)。三、四竖排向1、7、5、3点做,动作相同。

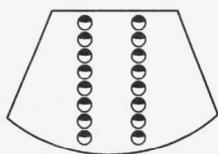
4×8: 继续做直膝娃娃步,左手叉腰,右手在头上方挥手,以示再见(如动作图⑪)。一、二竖排向3点退进场。三、四竖排向7点退进场(如场记图四)。



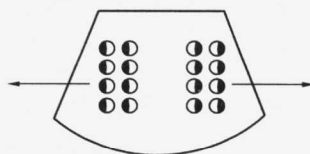
场记图一



场记图二



场记图三



场记图四

二、娃娃步

单一训练

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

<u>1 2</u>	<u>3 4</u>	<u>5 5</u>	<u>5 4 3</u>	<u>4 4</u>	<u>4 3 2</u>	<u>1 3</u>	<u>5 0</u>
<u>1 2</u>	<u>3 4</u>	<u>5 5</u>	<u>5 4 3</u>	<u>4 4</u>	<u>4 3 2</u>	<u>1 3</u>	<u>1 0</u>
<u>6 6</u>	<u>6 5 4</u>	<u>5 5</u>	<u>5 4 3</u>	<u>4 4</u>	<u>4 3 2</u>	<u>1 3</u>	<u>5 0</u>
<u>6 6</u>	<u>6 5 4</u>	<u>5 5</u>	<u>5 4 3</u>	<u>4 4</u>	<u>4 3 2</u>	<u>1 3</u>	<u>1 0</u>

组合训练

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

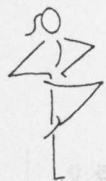
<u>1 6</u>	1	<u>3 5</u>	3	<u>6 5</u>	<u>3 5</u>	<u>2 1</u>	2
<u>5 3</u>	<u>5 3</u>	<u>2 3</u>	<u>2 1</u>	<u>6 5</u>	<u>3 6</u>	<u>5 6</u>	5
<u>5 1</u>	<u>5 1</u>	<u>2 5</u>	<u>2 5</u>	<u>2 5</u>	<u>2 7</u>	<u>6 5</u>	6
<u>2 2</u>	<u>2 6</u>	<u>5 3</u>	<u>2 1</u>	<u>6 5</u>	<u>3 6</u>	<u>5 6</u>	5
<u>7</u>	3	<u>6</u>	5	5	<u>7</u>	3	<u>6</u>
<u>7 3</u>	<u>7 3</u>	<u>6 2</u>	<u>6 2</u>	<u>6 1 6 5</u>	<u>2 6</u>	5	—

三、跑跳步

(一) 基本步伐

1. 跑跳步

正步准备。一拍一个。以左脚为例。第一拍前半拍,左脚掌落地,后半拍,左脚原地小跳一次,同时,右腿正吸腿。第二拍,动作同第一拍,左右脚互换(如动作图①)。



动作图①

(二) 组合

准备

全体站于台右后侧,双手叉腰。

第一段

1×8—3×8: 一拍一个跑跳步,双手叉腰(如动作图①)。由台右后侧进场,跑成一个大圆圈(如场记图一)。

4×8: 动作同前,跑成十字形(如场记图二)。

第二段

1×8: 跑跳步,双手向旁扶在左右舞伴的腰上,沿顺时针方向转90°(如场记图三)。

2×8: 跑跳步,双手从侧前抬起至双扬掌位(如动作图②)。中间四人原地跳,面向圆心。其余的朝圆外跳(如场记图四)。

3×8: 走成梅花形(如场记图五)。跑跳步,手拉手,拧腰,面向圆心。

4×8: 跑跳步,胸前拍手跑成两个圆(如场记图六)。

第三段

1×8: 圆圈上单数做踏步全蹲,胸前拍手。双数(1—4),跑跳步前向圆心聚拢,双手上抬至双扬掌位(如动作图②)。(5—8),跑跳步,身体前倾,双手放下到斜前下方,退回原位(如动作图③)。

2×8: 单、双数互换动作。



动作图②



动作图③

3×8: 单数动作同1×8。双数做跑跳步,左手叉腰,右手放于扬掌位,手心向下,下左旁腰,眼看舞伴(如动作图④),向左绕着舞伴转一圈。

4×8: 单、双数互换动作,但单数须向右转一圈。

第四段

1×8—2×8: 做跑跳步,胸前拍手,跑成台后两横排(如场记图七)。

3×8: 前横排双手上举,相互拉手。后横排跑跳步拍手,穿到前面(如场记图八)。

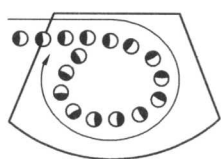
4×8: 前后横排互换动作。

第五段

1×8—4×8: 与舞伴交叉拉手,跑跳步向7点进场(如场记图九)。



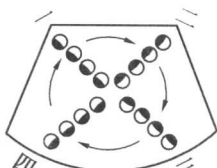
动作图④



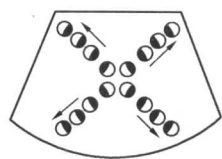
场记图一



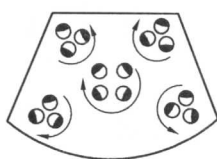
场记图二



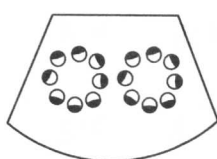
场记图三



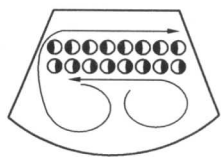
场记图四



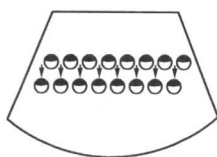
场记图五



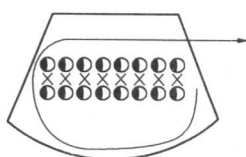
场记图六



场记图七



场记图八



场记图九

三、跑 跳 步

单 一 训 练

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

<u>5</u> · <u>1</u>	<u>3</u> <u>3</u>		<u>3</u> <u>6</u>	3		<u>2</u> · <u>1</u>	<u>2</u> <u>5</u>		3	—	
<u>5</u> · <u>1</u>	<u>3</u> <u>3</u>		<u>3</u> <u>6</u>	6		<u>5</u> · <u>1</u>	<u>2</u> <u>2</u>		1	—	

组 合 训 练

$$1 = {}^b B \frac{2}{4}$$

<u>3</u> · <u>3</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>6</u> · <u>6</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>1</u> · <u>1</u>	<u>7</u> · <u>6</u>		5	—	
<u>3</u> · <u>3</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>6</u> · <u>6</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>6</u> · <u>5</u>	<u>4</u> · <u>3</u>		2	—	
<u>3</u> · <u>3</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>6</u> · <u>6</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>1</u> · <u>1</u>	<u>7</u> · <u>1</u>		<u>2</u> · <u>1</u> <u>2</u>		
<u>3</u> · <u>3</u>	<u>2</u> · <u>2</u>		<u>1</u> · <u>1</u>	<u>5</u> · <u>5</u>		<u>6</u> · <u>6</u>	<u>7</u> · <u>7</u>		1	—	

四、点 步

(一) 基本步伐

1. 原地点步

正步或小八字步准备。动作时主力腿膝关节随音乐的节拍原地屈伸。同时,动力腿用脚掌或脚跟,按音乐节拍在不同的方向上有规律地点地。

2. 跨点步

动作基本同1,只是主力腿先向任何方向跨出一步。

3. 跳点步

动作基本同1,但主力腿先跳一步(可原地跳,也可以向不同方向跳)。

(二) 组合

准备

全体于台中右侧站成两横排,每排八人,双手搭在前面同学肩上。

前奏

1×8: 双脚左右交替快速向后跳踢,紧接走碎步向7点进。(1—4),左手搭在前面同学肩上,右手经上弧线打开至右山膀,上身前倾,右拧,看1点(如动作图①)。(5—8),右手经下弧线搭回前面同学的肩上。上身前倾,看7点(如动作图②)。(如场记图一)。

第一段

1×8: 相互搭肩。(1),右脚跟前点,上身直立向后倾,看7点。(2),右脚掌后点,上身向前倾,看7点。(3),右脚掌旁点,上身向左倾,看1点。(4),右脚收到正步位,重心落在右脚。(5—8)同(1—4),换脚做。

2×8: 同1×8。



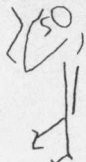
动作图①



动作图②



动作图③



动作图④



动作图⑤



动作图⑥



动作图⑦



动作图⑧



动作图⑨



动作图⑩

3×8: (1—3)同1×8的(1—3)。(4),右脚向旁迈一步。(5—8)同1×8的(5×8)。

4×8: 同3×8,走成四横排(如场记图二),最后一拍,全体转向1点。

第二段

1×8: (1—2),右脚旁跨一步,重心右移,双手撩到斜上(如动作图③)。(3—4),左脚在小踏步位点地2次,右膝随节拍稍颤,双手于右耳旁拍手2次(如动作图④)。(5—8)同(1—4)对称。

2×8: (1),右脚于小八字位踏一步,双手撩至斜上。(2),左脚跟前点(如动作图⑤)。(3—4),双臂架肘,小臂收于胸前交叉,双手扶肩,略下左旁腰,左偏头,脚下同(1—2)相反(如动作图⑥)。(5—8)同(1—4)。

3×8—4×8: 同1×8—2×8。

第三段

1×8: (1),右脚旁跨一步,重心右移,双手胸前拍手,向上绕腕至双托掌位。(2—4),左脚在右脚内侧做3个点步,双手打开至双山膀位,手心向下,略下右旁腰,右偏头(如动作图⑦)。(5—8)同(1—4)相反。

2×8: (1),一、三横排右脚向后退一步,重心右移,双手放于体旁。二、四横排右脚向前进一步,其余相同。(2),左脚在右脚内侧做一个点步,双手于右耳旁拍手,略下右旁腰,右偏头(如动作图⑧)。(3—4)同(1—2)对称。(5—8)同(1—4)。一、二横排和三、四横排分别互换位置。

3×8: 同1×8的动作。

4×8: 动作同2×8,换回原位。

第四段

1×8: (1),右脚原地跳一下,左脚勾脚吸腿,上身略前倾,双手于体前交叉(如动作图⑨)。(2),左脚跟前点,双手打开到体旁斜下方,左转头(如动作图⑩)。(3—4)同(1—2)相对称。(5—8)同(1—4)。

2×8: (1),同1×8(1)。(2),左脚跟交叉旁点,略下右旁腰,右偏头,出右胯,双手同1×8的(2)(如动作图⑪)。(3),左脚掌旁点,