

wu dao wu dao

wu dao

wu dao



附伴奏 CD

湖南少儿舞蹈考级指定教材

1

少儿舞蹈 考级教材 1—4 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

1-4 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 / 许红英主编. —长沙: 湖南文艺出版社, 2005.10

ISBN 7-5404-3594-1

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 (2005) 第 118241 号

少儿舞蹈考级教材

(1-4 级)

主 编: 许红英

责任编辑: 王 南

*

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: 4.5

字数: 128,000 印数: 1-10,000

ISBN 7-5404-3594-1

J·1026 定价: 25.00 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

白敬湖

二〇一五年五月北京

中国舞蹈考级教材出版

中国舞蹈考级教材

中国舞蹈考级教材

二〇〇五、五、十一

中国舞蹈家协会

曹晓光

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

梅惠海
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

第一级

地面练习

手型、手腕的练习	2
勾绷脚	3
抱端腿	4
前旁踢腿	5
腹背肌练习	6
后弯腰	7

把杆练习

站立和半脚尖	8
--------------	---

中间练习

方位练习	9
舞步练习	10
波浪	11

表演性组合(略)

轻轻地告诉你
劳动最光荣
结束动作

第二级

地面练习

手位	14
前、旁吸伸腿	15
头眼练习	17
压腿	17
后踢腿	19
前滚翻	20

把杆练习

脚位	20
屈伸和小跳	22

中间练习

舞步练习	22
肩臂练习	23

民族民间舞

蒙古族舞	25
------------	----

表演性组合(略)

我有一双勤劳的手
结束动作

第三级

地面练习

手眼练习	28
小踢、弹腿	28
压叉	29
前旁大踢腿	31

把杆练习

擦地	31
弯腰	32

中间练习

舞步练习	34
双手位(女双手位)	35
双手位(男双手位)	38
小跳	40

民族民间舞

藏族舞	41
-----------	----

表演性组合(略)

课间十分钟
结束动作

第四级

地面练习

环动	44
拧腰、涮腰	45
后踢腿	47
后滚翻、侧滚翻	48

把杆练习

半蹲	49
小踢腿	50

中间练习

舞步练习	52
点步转	54
波浪	54

民族民间舞

侗族舞	56
-----------	----

表演性组合(略)

山村小姑娘
结束动作



第一级

地面练习

手型、手腕的练习

勾绷脚

抱端腿

前旁踢腿

腹背肌练习

后弯腰

把杆练习

站立和半脚尖

中间练习

方位练习

舞步练习

波浪

表演性组合(略)

轻轻地告诉你

劳动最光荣

结束动作





地面练习

手型、手腕的练习

音乐: $\frac{4}{4}$

[前奏]

准备:“盘坐”、“双背手”身向1点,视1点中位。

- (一)1—4:右手“点指”2点上方(见图1)。
- 5—8:右手“绕腕”至“斜摊手”。
- (二)1—4:左手“点指”8点上方。
- 5—8:左手“绕腕”至“斜摊手”。
- (三)1—4:双手“绕腕”。
- 5—8:“推手”。
- (四)1—4:双手“提腕”。
- 5—8:回到“双背手”。
- (五)1—4:右手向1点下位做“单摊手”。
- 5—8:“绕腕”成“单推手”。
- (六)1—4:左手向1点下位做“单摊手”。
- 5—8:“绕腕”成“单推手”。



图1



图2

- (七)1—8:双手“绕腕”成“双摊手”(见图2)。
- (八)1—8:“双反盘手”至“双按手”,视1点。
- (九)、(十):“双按手提、压腕”,右、左倾头四次,视1点。
- (十一)1—4:右手做“平摊手”至“旁平位”。
- 5—8:左手做“平摊手”至“旁平位”。



图3

- (十二)1—4:“双反盘手”成“旁平位”。
- 5—8:“双握拳”视1点(见图3)。
- (十三)1—8:右手“点指”8点平位,左背手,视8点。
- (十四)1—8:右“平摊手”至“旁平位”。
- (十五)1—8:右“反盘手”成“单握拳”视1点。

[散板]

左“双晃手”成右“旁平位抱拳”，身向2点，视1点(见图4)。

[结束音乐]

1—4:保持“抱拳”的姿态。

5—8:“双分手”收回“双背手”，视1点。



图4

动作要领及要求:

1. 做“掌”型时,女生拇指与中指略为靠拢,中指指根挑起,即“兰花手”;男生应虎口张开,四指并拢,伸直。

2. 做“拳”型时,大拇指轻轻捏住食指指关节,其余三指自然弯曲成空心,手腕微向内扣。

3. 做“指”的手型时,拇指与中指相捏,食指伸直上翘。

4. 无论做“绕腕摊手”或者是“绕腕推手”,在绕腕的过程中,一定要“团手”,同时手腕应最大限度地转动。

训练目的:

掌握好三种常用的中国舞手型,学会运用手腕部位。

勾绷脚

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:伸坐向1点,双手扶地。

第一遍音乐

(一)1—4:右脚勾、绷一次。

5—8:左脚勾、绷一次(见图5)。

(二):同(一)的动作。

(三)1—4:拍手、“叉腰”,同时右“转腰”一次。

5—8:拍手、“叉腰”,同时左“转腰”一次。

(四):同(三)的动作。

第二遍音乐

(五)、(六):双脚勾、绷四次(见图6)。

(七)1—2:双拍手。

3—4:双手交叉搭肩。

5—8:同1—4的动作。

(八):“旁按手”位,耸肩四次,重拍在上,头右、左随动。



图5



图6





动作要领及要求:

1. 伸坐姿势注意提腰,直背,双腿并拢伸直。
2. 勾脚时,脚跟往前蹬,绷脚时,绷到脚趾,同时注意腿部肌肉的拉长。
3. 几个辅助动作的配合要注意协调性。

训练目的:

通过勾、绷脚的练习,训练踝关节的灵活,将腿伸直拉长。

抱端腿

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:“正步伸坐”双手“旁撑地”,身体后倾斜45度,身向8点,视1点。

第一遍音乐

- (一) 1—2: 右腿向上直抬25度。
 3—4: “勾脚”(见图7)。
 5—8: 右脚放在左脚脚踝上。
 (二) 1—4: 右脚沿着左腿端上来。
 5—8: 伸直,还原到“正步位”。
 (三)、(四): 左脚做(一)、(二)的对称动作。

[间奏]

- 1—8: 双手抱住脚踝,团身,埋头。
 1—4: 双手成“双托手”,双腿平伸。
 5—8: 双手旁落成准备位。



图7

第二遍音乐

- (五) 1—4: “双盖手”向前下腰。
 5—8: 坐直成右“抱端腿”(见图8)。
 (六) 1—6: “抱端腿”合力六次。
 7—8: 右脚经左脚脚踝回到准备位。
 (七)、(八): 做(五)、(六)的对称动作。



图8

[结束音乐]

1—4:静止。

5—8:左“燕式坐”,左手扶地,右手向8点平伸,视8点(见图9)。



图9

动作要领及要求:

1. “扳脚”时,脚掌发力,内旋,膝关节和胯关节要外开。

2. “抱端腿”时,身体直立,小腿和膝关节在自己的胸前形成一条平行线,练习时,小腿与胸之间要有合力。

训练目的:

1. “端腿”是中国舞特有的舞姿,“抱端腿”的训练,是为做好“端腿”打下一个良好的基础。

2. 训练胯关节和膝关节的开度,尤其是膝关节的开度。

前旁踢腿

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:“仰卧”,头朝7点,“正步位绷脚”,双臂上举与肩同宽。

第一遍音乐

(一)1—4:右绷脚“前踢腿”一次。

5—6:右“旁吸腿”。

7—8:还原“正步位”。

(二)1—8:左腿同(一)的动作。

(三)1—8:右腿同(一)的动作。

(四)1—8:左腿同(一)的动作。

[间奏]

1—8:左转体四分之一,向1点“侧卧”右腿外转。

第二遍音乐

(五)1—4:右“旁踢腿”一次。

5—6:右“旁吸腿”。

7—8:还原。

(六)—(八):同第二遍音乐(五)的动作做三次。

[间奏]

1—8小节:右转体二分之一,向5点“侧卧”,左腿外转。

第三遍音乐

(九)—(十二):左腿做(五)—(八)的动作。

[结束音乐]

1—4:右转体“俯卧”。

5—8:双抱肘抬头。





动作要领及要求:

1. “前旁踢腿”用脚背发力,直膝、绷脚。
2. “旁踢腿”时胯根外旋,身体保持稳定。
3. 踢腿时,快踢快落,落地要轻;另一腿紧贴地面,向远延伸,胯固定不动。

训练目的:

训练腿部的软度与力度。

腹背肌练习

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:“俯卧”,头朝3点,右耳贴地,双臂前伸。

第一遍音乐

(一)1—4:右手领起上身(见图10)。

5—8:还原。

(二):左手做(一)的动作。

(三)1—8:双手撑地“后掸腰”八次。

9—12:还原。



图10



图11

第二遍音乐

(四)1—4:双“后吸腿”,“后弯腰”(见图11)。

5—8:还原。

(五)、(六):同(四)的动作两次,最后四拍右转体成“仰卧”。

第三遍音乐

(七)1—4:“前双吸腿”起上身抱脚踝。

5—8:还原。

(八)、(九):同(七)的动作两次,最后四拍“双吸腿团身”。

动作要领及要求:

1. “俯卧”的单手起上身要保持腰、胯正,双手撑地掸腰不要抬肩。
2. “后双吸腿”的膝盖尽量靠拢。
3. “前双吸腿团身”,额头要紧贴膝盖,绷脚。

训练目的:

训练腹、背及腰肌的能力。

后弯腰

音乐: $\frac{3}{4}$

[前奏]

准备:“双跪坐”,双手“叉腰”,面向3点。

第一遍音乐

(一)1—2小节:双手伸至“前平位”。

3—4小节:双臂向旁打开。

5—6小节:向后扩胸掰肩(见图12)。

7—8小节:双手“叉腰”,“跪立”,右膝分至与肩宽。



图 12



图 13

(二)1—4小节:下“胸腰”(见图13)。

5—8小节:直立。

(三):同(二)的动作。

(四)1—4小节:收膝,抱肘,“跪坐团身”。

5—8小节:上体直立,双手叉腰,“跪坐”。

第二遍音乐

(五)1—4小节:双手五指交叉,直臂向上。

5—6小节:向后掰膀子(见图14)。

7—8小节:双手“叉腰”,“跪立”,右膝分至与肩宽。



图 14

少儿舞蹈考级教材