

wu dao wu dao

wu dao

wu dao



附伴奏 CD

湖南少儿舞蹈考级指定教材



少儿舞蹈 考级教材 9—12 级

湖南省舞蹈家协会
舞蹈考级委员会编
主编 许虹英

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

9-12 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. 3 / 许红英主编. —长沙: 湖南文艺出版社, 2006.4

ISBN 7-5404-3713-8

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 023931 号

少儿舞蹈考级教材

(9—12 级)

主 编: 许红英

责任编辑: 王 雨

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: 3.5

字数: 99,000 印数: 1—10,000

ISBN 7-5404-3713-8

J·1104 定价: 23.00 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

白敬湘

二〇一五年五月北京

为湖南少儿舞蹈考级教材出版

无舞之王

新秀涌现

二〇〇五、五、十一

中国舞蹈家协会

曹峰光

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、本教材图文并茂,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

第九级

地面练习

身韵元素练习	2
压、扳、踢腿	3

把杆练习

擦地	4
腰组合	5

中间练习

眼睛练习	6
翻身组合	7
小跳组合	9

民族民间舞

朝鲜族舞	11
------------	----

表演性组合(略)

编花篮
掀起你的盖头来

第十级

地面练习

软开练习	14
------------	----

把杆练习

弹、撩腿	16
大踢腿	16

中间练习

身韵组合	18
中跳组合	20
转组合	21

民族民间舞

蒙古族舞	22
------------	----

表演性组合(略)

绣红旗
好汉歌

第十一级

地面练习	
软开练习	26
把杆练习	
擦地、小踢	29
中间练习	
大踢腿	30
舞姿	31
跳组合(一)	34
表演性组合(略)	
湖边的孔雀(傣族民间舞)	
看秧歌(汉族民间舞)	

第十二级

把杆练习	
蹲	38
划圈	39
中间练习	
转组合	40
风火轮	41
跳组合(二)	43
表演性组合(略)	
雪山情(藏族舞)	
秋日的私语(现代舞)	



第九级

地面练习

身韵元素练习

压、扳、踢腿

把杆练习

擦地

腰组合

中间练习

眼睛练习

翻身组合

小跳组合

民族民间舞

朝鲜族舞

表演性组合(略)

编花篮

掀起你的盖头来





地面练习

身韵元素练习

音乐: $\frac{4}{4}$

[前奏]

准备: 面向 8 点, 跪坐“双背手”, 最后一拍“沉”。



图 1

(一) 1—4: 右手向 2 点伸出, 手心朝上, 视 2 点。

5—8: 右“燕式坐”, 两手腕相靠(见图 1)。

(二) 1—2: “沉”。

3—4: “提”, 双手上晃。

5—8: 左“山按手”, 右“冲”, 视 2 点。

(三) 1—4: 面向 2 点, 跪立, 双手经下弧线向左“双晃手”。

5—8: 跪坐, 左“托按手”, 左“靠”, 视 2 点(见图 2)。



图 2

(四) 1—4: 上左脚, 右单跪立, 左“山按手”, 右“冲”, 视 2 点(见图 3)。

5—8: 右手平摊至右“顺风旗”, 视 8 点, 右“旁提”。



图 3



图 4

(五) 1—4: 转向 8 点, 双跪坐, 右“托手”左“摊手”, “含”(见图 4)。

5—8: 跪立, 向右“双晃手”。

9—12: 跪坐, 右“托按手”, 右“靠”, 视 8 点。

(六)1—6:上右脚,左单跪立,右“山按手”,左“冲”,视8点。

7—8:“提”,面向1点,双跪坐,双手放至腿上。
[间奏]

静止。

(七)1—4:右、左、右“横移”。

5—8:还原。

(八)做(七)的对称动作。

(九)1—2:右手指8点下位,视8点下位。

3—4:左手指2点下位,视2点下位。

5—8:反“小五花”。

(十)1—4:“双摊手”,向1点,“展”。

5—8:双手向里收至胸前,“含”。

(十一)1—8:跪立,向右“磨手平圆”两次。

9—12:双手斜下位“提”“沉”。

(十二)1—4:“上分手”至“旁平位”,跪立,“仰”。

5—8:“双盖手”至腿上,跪坐。

动作要领及要求:

1. 不同的元素要做准确,注意快慢之分,点线之别。

2. 动作要连贯,注意与呼吸配合,元素动律要清晰,“提、沉”是“上下”动律,“冲、靠”是“斜移”动律,“含、展”是“前后”动律。

3. “磨手平圆”要以腰为轴,做磨盘状的平圆运动,平圆的幅度尽最大的能力完成。

训练目的:

规范准确的外形以及美的神韵。

压、扳、踢腿

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:

(一)1—8:向3点伸坐,双手扶地。

(二)1—4:“双盖手”,上身前压。

5—8:起上身,同时左腿伸直,划到后,成“直叉”。

第一遍音乐

(一)1—4:双手扶地,上身前压腿一次。

5—8:前压腿两次。

(二)1—8:同(一)的动作。

(三)1—4:“双盖手”,上身前压,双手抱腿。

5—8:向5点方向转体“仰卧”,成双手前扳腿。

(四)1—4:双手扳腿静止。

5—8:右腿控制落地,双手在头上方伸直。

(五)1—4:右前“大踢腿”一次。

5—8:右前“大踢腿”两次。

(六)1—8:同(五)的动作。

[间奏]

(一)1—8:起上身,“双盖手”前压腿。

(二)1—4:起直上身,右直腿打开向1点方向成“横叉”。

5—8:左“托手”,右手扶地。

第二遍音乐

(七)1—4:向右压旁腿一次。

5—8:向右压旁腿两次。

(八)1—8:同(七)的动作。

(九)1—4:向右压旁腿,左手抓住右脚踝。

5—8:向1点方向转体侧卧,成“旁扳腿”。

(十)1—4:“旁扳腿”,静止。

5—8:右腿控制落下,保持侧卧。

(十一)1—4:右旁“大踢腿”一次。

5—8:右旁“大踢腿”两次。

(十二)1—8:同(十一)的动作。

[间奏]

(一)1—8:由侧卧转体成仰卧,起上身伸坐,“双盖手”“前压腿”。

(二)1—4:起直上身,右腿伸直划到后,成向7点方向的“直叉”。

5—8:左“托手位”,右手扶地。

第三遍音乐

(十三)1—4:向“后弯腰”,“后压腿”一次。

5—8:“后压腿”两次。

(十四)1—8:同(十三)的动作。

(十五)1—4:左手抓住右脚。

5—8:向1点方向转体,成左手扳右后腿。

(十六)1—4:“扳后腿”,静止。

5—8:右腿有控制地落地。

(十七)1—4:抬左手,右“后踢腿”一次。

5—8:“后踢腿”两次。

(十八)1—8:同(十七)的动作。

[结束音乐]

经“团身”,任摆一舞姿。





动作要领及要求:

1. 该组合的难度在“扳腿滚叉”上,一定要保持扳腿的姿态,双腿尽量伸直地滚动,滚叉的动力在腰背。

2. 教师在授课时,除了加强腰、腿的软度和力度训练外,还需加强身体的协调性和控制能力的训练。

训练目的:

增强学生基本能力的训练,为站立的扳腿打下良好的基础。

把杆练习

擦地

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:1—4:单手扶把,叉腰,一位站立。

5—8:抬“单山手”。

(一)1—2:向前“擦地”。

3—4:收回一位。

5—8:同1—4动作。

(二)1—2:向前“擦地”,主力腿半蹲。

3—4:从前划圈至后,同时主力腿起直。

5—6:经一位向前“擦地”。

7—8:收回一位。

(三)—(四):向后做(一)、(二)的对称动作。

(五)1—2:向旁“擦地”。

3—4:二位蹲。

5—6:起直,右“旁虚步”。

7:收回一位。

8:向旁“擦地”。

(六)1—8:重拍在里,“旁擦地”四次;第7拍擦回一位,第8拍静止。

(七)1—8:做(五)的动作。

(八)1—8:重拍在里,“旁擦地”三次,第三次擦回时半蹲,第7拍直膝立半脚尖。

[结束音乐]

收回准备位。

动作要领及要求:

1. “半蹲划圈”时,强调动力腿无限延伸的感觉;无论是向前还是向后“擦地”,务必经过一位再擦出。

2. 重拍在里的“擦地”需要大腿内侧肌往里夹,并要体现重拍节奏。

训练目的:

1. 训练脚腕的灵活与外开,以及重心移动。

2. 适应不同节奏的变化。

腰组合

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备: 双手扶把, “正步位”站立。



图 5



图 6

- (一) 1—4: “旁腰”向右拉到最大限度(见图 5)。
- 5—8: “旁腰”向左拉到最大限度。
- (二) 1—8: 左起两次“立圆旁腰”(旁“波浪腰”)。
- (三) 1: 向后下“胸腰”。
- 2—4: “胸腰”静止。
- 5—8: “胸腰”起直。
- (四) 1—6: “碎步”向右转体四分之一周, 单手扶把, 左“单跪”伸腿, “单托手”。
- 7—8: 向前下腰。
- 9—10: 上身起直。
- (五) 1—2: 向后“甩腰”。
- 3—4: 起直。
- 5—6: 向后“甩腰”。
- 7—8: 起直。

- (六) 1—8: 同(五)的动作。
- (七) 1: 向后“甩腰”。
- 2—4: 保持后腰舞姿, 由单跪向前移动重心, 膝盖离地。
- 5—8: 一直保持下腰舞姿, 起直, 收回“正步位”(见图 6)。



图 7-1



图 7-2

- (八) 1—4: 向前“团身”做“波浪腰”一次(见图 7-1、7-2)。
- 5—6: “团身”。
- 7—8: 右脚上步并立, 仰胸, 双“斜托手”。





动作要领及要求:

1. 发力在腰,呼吸自然。
2. “波浪腰”应由踝关节开始,依次伸展直至头顶。
3. “甩腰”时,腰要放松,胯根要顶住,单跪的腿与地面成 90 度直角。

训练目的:

训练腰的软度、力量,以及在运动过程中的延伸感,训练整体的柔韧性。

中间练习

眼睛练习

音乐: $\frac{4}{4}$

[前奏]

准备:“双背手”,左“踏步位”,眼视 1 点,身向 8 点。

(一) 1: 向 2 点左脚上步并立,双“旁按手”位,低头,眼看下位。

2: 抬头,眼看 2 点上位。

3: 在“前虚步半蹲”,同时转头眼看 8 点中位(见图 8)。

4: 静止。

5—8: 保持舞姿静止,头、眼由 8 点经上弧线环视至 3 点中位。



图 8



图 9

(二) 1—4: 左腿“前吸腿”立起两次,同时右腿屈伸两次,眼睛由 3 点中位至 8 点中位看出三次(见图 9)。第四拍手收回成左“背手”,右“按手”,左“前虚步”半蹲,眼睛停留在 8 点中位。

5—8: “碎步”右转一周。

(三)—(四): 做(一)—(二)的对称动作。

(五) 1: 左脚上步成右“踏步位”,右手指 8 点中位,左“背手”。

2: 静止。

3: 右手指 2 点中位。

4: 右手指 8 点中位。

5—8: 右手由 8 点中位经上弧线至 2 点中位,眼随手动。



图 10

(六)1—8:做(五)的对称动作,第1拍左脚撤步,变成左“踏步位”。

(七)1—4:身向1点,往7点做横向“花梆步”,同时双手在头左上方“绕腕”,右手经下弧线指出(见图10)。

5—8:向右“碎步翻身”一周。

(八)1—4:身向1点,往3点做横向“花梆步”,同时双手在头右上方“绕腕”,左手经下弧线指出。

5—8:向8点“错步穿手”成“双托手”亮相。

[结束音乐]

经上位“正盘手”收回“背手”。

动作要领及要求:

1. 眼随手动,眼领头随。
2. 点线分明,眼睛在练习横线、竖线和弧线时,要准确,到位。
3. 眼神的运用,要与身体和脚步配合协调。
4. 第(五)和第(六)两个八拍中,做点指和弧线时,上身要有横移,但不能过分。

训练目的:

1. 训练眼睛灵活自如,反应敏捷,学会眼神的运用,练习眼睛“张”与“弛”、“放”与“收”的技能,从而加强眼睛的表现力。
2. 训练手、眼、身、法、步的协调配合。



图 11

翻身组合

音乐: $\frac{2}{4}$

[前奏]

准备:身向2点,“双背手”,“小八字位”。

(一)1—4:双手撩,盖成“顺风旗”位。

5—6:上左脚成右“大踏步”位,视1点亮相。

7—8:重心后移成左“前虚步半蹲”,左“托按手”。

(二)1—4:向右“碎步立翻身”半周(见图11)。

5—8:向左“碎步立翻身”半周。

(三)1—8:向右“碎步立翻身”两周。

