

山东舞蹈

分级考试教材（五—十级）

刘桂芳

解晶

孙玉照

孙丽

主编



序

艺术教育是我国社会主义教育事业的有机组成部分，是学校实施美育的主要内容和手段。在各级各类学校中开展艺术教育活动，对发展学生的全面思维，激发学生对美的爱好与追求，塑造青少年一代健全的人格和健康的个性，培养和造就有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义合格建设者和接班人，具有特别重要的意义。

近几年来，党和国家非常重视学校艺术教育工作，把它作为全面贯彻党的教育方针，推行素质教育的重要内容来抓，取得了很大的成绩。山东作为一个大省，有着重视艺术教育和培养人才的优良传统。经过近几年的努力，学校艺术教育工作有了长足的发展，课堂教学和课外艺术活动搞得扎扎实实、红红火火，中小学生的音乐、舞蹈艺术（业余）考级活动得到了全社会的关注和支持，舞蹈艺术教育呈现出越来越好的势头。

为了进一步推动我省业余舞蹈教育和舞蹈考级工作的开展，继《山东舞蹈分级考试教材（一——四级）》（少儿部分）之后，省教委艺术教育委员会又组织部分专家编写了《山东舞蹈分级考试教材（五——十级）》（青少年部分）。这是少儿部分的继续。相信这本教材的出版，一定会对我省青少年的舞蹈艺术教育和舞蹈考级工作起到更好的促进作用。希望该教材在教学实践中不断充实完善，为培养更多的舞蹈艺术人才，为我省学校艺术教育的广泛深入发展，为培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出更大的贡献。

山东省教育委员会艺术教育委员会副主任
山东省教育委员会体育卫生与艺术教育处处长

纪瑞颂

1999年2月

山东省教委艺术教育委员会舞蹈分级考试 教材编委会

主 任 马庆水

副 主 任 纪瑞颂

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘桂芳 孙玉照 孙 丽

蓝岩世 解 晶 滕 越

音乐编选 葛晓明

插 图 邱丽君



序 纪瑞颂

舞蹈动作图解

- 一、腿的基本动作 (2)
- 二、腿的基本舞姿 (5)
- 三、腰的动作 (9)
- 四、技巧动作 (11)
- 五、跳跃动作 (16)

五六级教材内容

- 一、扶把练习 (23)
 - 1. 一位擦地 (23)
 - 2. 五位擦地 (23)
 - 3. 蹲 (23)
 - 4. 小踢腿 (24)
 - 5. 划圈 (24)
 - 6. 弯直 (25)
 - 7. 打击 (25)
 - 8. 腰、控制 (26)
 - 9. 踢腿 (26)
- 二、中间练习 (26)
 - 1. 踢前腿 (26)
 - 2. 踢旁腿 (27)
 - 3. 踢后腿 (27)
 - 4. 四位转 (27)
 - 5. 二位转 (27)
- 三、跳跃练习 (28)
 - 1. 一位小跳 (28)
 - 2. 二位、五位小跳 (28)
 - 3. 擦地小跳 (29)

- 4. 掖腿换脚小跳 (29)
- 5. 射燕小跳 (29)
- 6. 小跳组合 (30)
- 7. 三跳一停 (30)
- 8. 吸腿跳 (30)
- 9. 单腿变身 (31)
- 10. 倒踢紫金冠 (31)
- 11. 剪式变身跳 (31)
- 12. 大跳 (32)

四、技巧练习 (32)

- 1. 踏步翻身 (32)
- 2. 点步翻身 (33)
- 3. 串翻身 (33)
- 4. 平转 (34)
- 5. 掖转 (34)

五、表演组合 (35)

- 1. 组合① (北风吹) ... (35)
- 2. 组合② (红梅赞) ... (36)
- 3. 组合③ (小白杨) ... (37)

六、民族民间舞 (40)

- 1. 东北秧歌组合 (40)
- 2. 藏族舞组合 (41)
- 3. 蒙古族舞组合 (41)
- 4. 新疆舞组合 (42)

七、山东秧歌 (43)

- 1. 鼓子秧歌鼓子组合 ... (43)
- 2. 鼓子秧歌跷步望月
组合 (44)
- 3. 鼓子秧歌伞组合 (44)
- 4. 胶州秧歌扭步组合 ... (45)

八、五六级教材伴奏曲目

..... (46)

七八级教材内容

一、扶把练习	(71)
1. 一位擦地	(71)
2. 五位擦地	(71)
3. 蹲	(72)
4. 小踢腿	(72)
5. 划圈	(72)
6. 弯直	(73)
7. 打击	(73)
8. 腰、控制	(73)
9. 踢腿	(73)
二、中间练习	(74)
1. 踢腿组合①	(74)
2. 踢腿组合②	(74)
3. 转组合	(75)
4. 翻身组合	(75)
三、跳跃练习	(75)
1. 小跳组合①	(75)
2. 小跳组合②	(76)
3. 小跳组合③	(76)
4. 小跳组合④	(76)
5. 中跳组合①	(77)
6. 中跳组合②	(77)
7. 中跳组合③	(77)
8. 大跳组合①	(78)
9. 大跳组合②	(78)
四、表演组合	(79)
1. 组合① (春江雨)	(79)
2. 组合② (盼亲人早日 养好伤)	(80)
3. 组合③ (古典舞身韵)	(82)
五、民族民间舞	(84)
1. 东北秧歌组合	(84)
2. 藏族舞组合	(85)
3. 蒙古族舞组合	(86)
4. 新疆舞组合	(86)

六、山东秧歌	(87)
1. 鼓子秧歌大三步拉花 组合	(87)
2. 鼓子秧歌鼓子组合	(88)
3. 胶州秧歌丁字三步组合	(89)
4. 海阳秧歌提沉组合	(89)
七、七八级教材伴奏曲目	(90)

九十级教材内容

一、扶把练习	(111)
1. 五位擦地	(111)
2. 蹲	(111)
3. 小踢腿	(111)
4. 划圈	(112)
5. 弯直	(112)
6. 打击	(112)
7. 腰、控制	(113)
8. 踢腿	(113)
二、中间练习	(114)
1. 踢腿组合	(114)
2. 转组合	(114)
3. 翻身组合	(115)
三、跳跃练习	(116)
1. 小跳组合①	(116)
2. 小跳组合②	(116)
3. 小跳组合③	(116)
4. 中跳组合①	(117)
5. 中跳组合②	(117)
6. 大跳组合①	(118)
7. 大跳组合②	(118)
四、表演组合	(119)
1. 组合① (梁祝)	(119)
2. 组合② (西班牙舞)	(122)
3. 组合③ (满江红)	(124)

五、民族民间舞

- (125)
- 1. 东北秧歌组合 (观灯)
..... (125)
- 2. 藏族舞组合 (弦子)
..... (128)
- 3. 蒙族舞组合 (马步)
..... (129)
- 4. 新疆舞组合 (踏点步)
..... (130)

六、山东秧歌 (131)

- 1. 海阳秧歌抻步组合
..... (131)
- 2. 鼓子秧歌伞组合 (133)
- 3. 胶州秧歌组合 (133)

七、九十级教材伴奏曲目

- (135)



舞蹈动作图解

一、腿的基本动作

(图 1) 弓箭步

弓的腿膝盖向脚尖方向屈，以脚跟不抬的最大限度为标准，绷的脚要求绷直。



图 1

(图 2) 踏步

重心在两脚中间，双腿交叉蹲下，双腿的上腿重叠，前脚全脚抓地，后脚脚掌踏地，上身保持正直。



图 2

(图 3) 卧鱼

主力腿半蹲，同时右腿向后斜方并膝渐弯，重心移至两腿中间。左腿外侧着地向左拧身，右肩靠近左膝，背要挺直，卧下与起来不能撅臀部或驼背弓腰。



图 3

(图 4) 前吸腿

主力腿直膝，动力腿大腿贴小腹，小腿贴大腿，脚背绷直往前吸。



图 4

(图 5) 旁吸腿

动作和前吸腿相同，往旁吸。



图 5

(图 6) 擗腿

动力腿勾脚从前侧抬起，然后大腿不动小腿经前方、屈膝贴主力腿擗起。



图 6

(图 7) 踢前腿

动力腿往前擦地向额前、头顶方向迅速踢起。注意踢腿时用脚背带动全腿，踢上去急速有力。落地时轻，要有控制。



图 7

(图 8) 踢旁腿

动力腿向正旁踢起，特别注意开胯。其他一切要求和踢前腿相同。

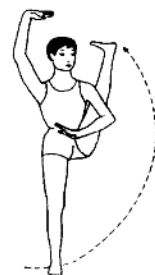


图 8

(图 9) 踢十字腿

动力腿朝主力腿方向，脚尖向太阳穴迅速踢起。

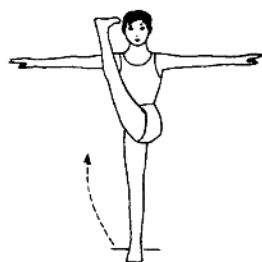


图 9

(图 10) 踢后腿

动力腿向正后方绷脚擦地踢出，注意用大腿的力量带动小腿。



图 10

(图 11) 踢踹腿

动力腿踢十字腿后经脸前划立圆成旁腿落地。在空中要有环动的动力。

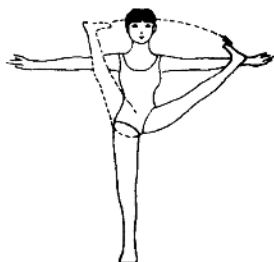


图 11

(图 12) 踢盖腿

运动的路线和踹腿相反，先踢旁腿经脸前划立圆到十字腿落地。



图 12

二、腿的基本舞姿

(图 13) 射燕

主力腿直立，动力腿绷脚小腿从主力腿后面交叉方向往上抬，双膝重叠，重心微向前，身体向主力腿方向拧。



图 13

(图 14) 大射燕

主力腿半蹲，动力腿从主力腿后交叉方向抬起，大腿尽量向上，上身前倾，向主力腿方向拧身。



图 14

(图 15) 斜探海

在射燕的基础上，上身往主力腿方向拧，动力腿绷脚抬起，注意挑腰。



图 15

(图 16) 踮燕一

吸前腿，小腿快速往高弹，上身照同样的速度后躺。有快踮燕和软踮燕。



图 16

(图 17) 踮燕二

快踮燕时,注意动力腿吸腿的同时主力腿微弯,上身稍向前倾,同时动力腿伸出主力腿伸直,躺上身,膀子向两旁分开。



图 17

(图 18) 踮燕三

软踮燕前腿向上伸出,上身由胸和头起向后下腰,腿不落,和快踮燕有鲜明的对比;不是脆和硬,而是柔和松弛地控制动作。



图 18

(图 19) 探海一

动力腿伸直膝盖,往正后方抬起后腿,上身向前俯挑腰,将后腿抬到最大限度,特别强调大腿根往上抬的力量。



图 19

(图 20) 探海二

在探海的基础上,身体向主力腿方向拧,又称拧身探海。



图 20

(图 21) 探海三

在探海的基础上身体向主力腿方向掀起,称掀身探海。



图 21

(图 22) 探海四

在探海的基础上动力腿继续往上抬,同时上身往下压直到腹部、胸部和主力腿贴上成 180 度,称深探海或冲天炮。



图 22

(图 23) 前鹤立式

动力腿贴主力腿吸前腿伸长,上身向动力腿方向拧。开胯、绷脚。



图 23

(图 24) 商羊腿

前腿微弯曲, 氐脚伸出, 上身往动力腿方向拧。



图 24

(图 25) 旁腿躺身一

旁吸、抬起旁腿，注意达最高的限度。



图 25

(图 26) 旁腿躺身二

主力腿不能弯，上身向主力腿方向旁躺。

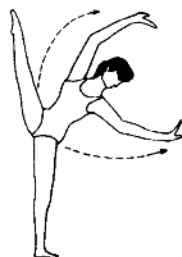


图 26

(图 27) 风火轮

腿站成大八字步，手由左向右双晃手。

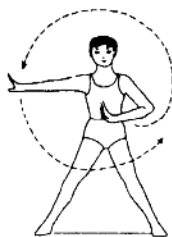


图 27

(图 28) 风火轮二

扑步下去注意重心在主力腿上。

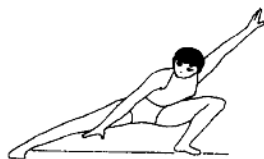


图 28

(图 29) 风火轮三

手、膀子完全伸直，按由下往上由左到右的路线抡动。

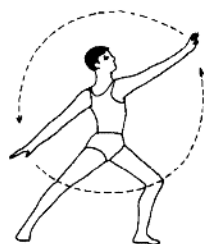


图 29

(图 30) 风火轮四

在抡动的过程中，胯以上整个身体随膀子抡动。

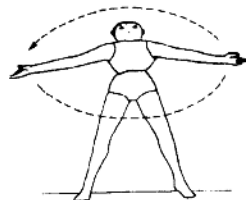


图 30

(图 31) 风火轮五

应注意膀子先走，身体随膀子环动而环动。



图 31

三、腰的动作

(图 32) 单腿重心腰一

脚向前绷并擦出，同时手托掌。



图 32

(图 33) 单腿重心腰二

主力腿半蹲，有脚向前擦到最大限度，向前下腰。

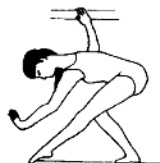


图 33

(图 34) 单腿重心腰三

腿向前绷脚擦出，往后下腰。

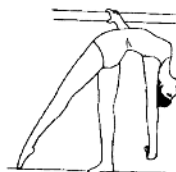


图 34

(图 35) 姿态斜腰

脚顺着主力腿方向擦出，脚尖点地，主力腿半蹲，手剑指停于斜上方。



图 35

(图 36) 后吸腿下腰

右腿成后吸腿，下后腰，从大腿根起向上抬碰头，两头往一起凑。



图 36

(图 37) 吸腿拧身侧下腰

前吸腿，尽量往上吸，胯不动，上身向后拧下侧腰，头看斜下远方。



图 37

(图 38) 大掖步旁腰

在大掖步的基础上，上身往主力腿方向拧，下旁腰。



图 38

(图 39) 单腿跪下腰

跪一腿向后下腰，用头去找臀部。

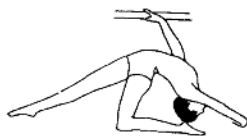


图 39

四、技巧动作

(图 40) 四位转一

脚四位，将重心移到主力脚脚掌上。



图 40