

跳吧！小伙伴

上海文艺出版社





跳吧！小伙伴

TIAOBA XIAOHUOBAN

上海文艺出版社

责任编辑：李丹芬

封面设计：麦荣邦

跳吧！小伙伴

本社编

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

新华书店上海发行所发行 上海翔文印刷厂印刷

开本787×963 1/16 印张10 插页1 字数206,000

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数：1—6,000册

书号：8078·3419 定价：0.83元

目 次

集 体 舞

- 要做党的好苗苗.....周 柏 生词 凌 文 斌曲 (1)
陈 蓓 蕾编舞 马 新 生 绘 图
- 我们的生活多幸福.....王 秀 仪词、曲、编舞 (3)
刘 明 浪 绘 图
- 欢乐的红领巾.....凌 文 斌作曲、编舞 (5)
戴 铁 郎 绘 图
- 手拉手.....刘 文 妹词、曲、编舞 (7)
黄 式 茂整理 吴 震 芹 绘 图
- 猜拳舞.....蒋 振 声、黄 依 中词 蒋 振 声 曲 (9)
黄 依 中、李 德 蓉编舞 吴 震 芹 绘 图
- 游戏舞.....陈 家 驹曲 高 萍、郭 桂 英编舞 (11)
李 晓 睿 绘 图
- 小 鸡.....吴 斌词 丁 明 健曲 (13)
王 阳 编舞 胡 连 江 绘 图
- 高山族舞.....谢 咏作曲、编舞 (15)
刘 明 浪 绘 图
- 新年好.....洪 育 珍词、曲、编舞 (18)
姜 大 中 绘 图

表 演 舞

- 愉快的小队活动(歌舞).....何 芝 英词 何 占 豪曲 (20)
郭 子 徽、何 芝 英编舞 姜 荣 根、周 跃 进 绘 图
- 谁最美(歌舞).....邵 凯 生、王 冠 林词 柴 本 尧曲 (36)
顾 亚 琴编舞 谢 永 康 绘 图
- 闹钟嘀嗒响(歌舞).....华 志 祖词 陈 少 麟曲 (48)
程 亚 新编舞 麦 荣 邦 绘 图
- 小飞船(歌舞).....崔 怡 神词 赵 健 伟曲 (58)
陆 炫 编舞 朱 学 玉 绘 图
- 小猴学画(歌舞剧).....沈 晓 虹作曲、编剧 (73)
张 玉 兰、方 韵 梅编舞 李 明 仁 绘 图

保护牙齿(歌舞).....	刘祖兴词、曲 何燕华编舞 麦荣邦绘图	(87)
他象谁(舞蹈小品).....	杨存德作曲 高萍、田鸿生编舞 孟庆民绘图	(101)
小达卡赶街(歌舞).....	丛郁肖邦作曲 生作词、编舞 区卓标绘图	(113)
七棵小果树(歌舞剧).....	千红、颂今编剧 颂今作曲 黄式茂、郑忠华编舞 郑磊绘图	(126)

附 录

浅谈儿童演出歌舞时的面部化妆.....	朱效瑛	(142)
儿童歌舞常用语汇.....	顾也文编文 刘明浪绘图	(144)
后记.....		(155)



要做党的好苗苗



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

周 柏 生词 凌 文 斌曲
陈 蓓 蕾编舞 马 新 生 绘 图

音 乐

[1] $\underline{1\ 5}$ $\underline{5\ 5}$ | $\underline{3\ 5}$ 5 | [3] 6 $\underline{4\ 6}$ | 5 - | [5] $\underline{5\ 2}$ $\underline{2\ 2}$ |
红 领 巾 呀 胸 前 飘, 胸 前 飘, 我 们 乐 得

[7] $\underline{7\ 2}$ 2 | $\underline{5\ 4}$ $\underline{3\ 2}$ | 3 - | [9] $\underline{1\ 5}$ $\underline{5\ 5}$ | $\underline{3\ 5}$ 5 |
哈 哈 笑, 哈 哈 哈 哈 笑, 光 荣 加 入 少 先 队,

[11] 6 $\underline{4\ 5}$ | 6 - | [13] $\underline{5\ 1}$ $\underline{1\ 1}$ | $\underline{3\ 6}$ 6 | [15] $\underline{5\ 0}$ $\underline{2\ 3}$ | 1 - ||
少 先 队, 要 做 党 的 好 苗 苗, 好 苗 苗。

跳 法

此舞适合一年级学生入队前后学跳。动作简单,形式自由。它可以围成圆圈,用邀请形式跳,也可在会场里,原地前排与后排对跳。又可在教室里,一排座,一排站立,以歌表演形式跳。

前奏 用最后四小节音乐,原地拍手(一拍一下)。如是邀请式,邀请者在圈内边拍手边小跑步,最后一小节到被邀请者面前站定。

[1]小节 第一拍,自拍手一下,同时屈膝一下。第二拍,两手与对方两手对拍一下,同时屈膝一下(见图一)。

[2]小节 动作同[1]小节。

[3]小节 右脚向右跨一步,左脚点地,面向右前方,右手托住胸前的红领巾,左手提襟(见图二)。

[4]小节 保持[3]小节姿势。

[5]~[6]小节 动作同[1]小节。



图 一



图 二



图 三

[7]小节 两手在右耳旁拍手两下。

[8]小节 动作同[7]小节,方向相反。

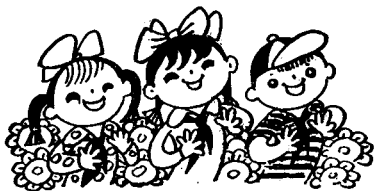
[9]~[10]小节 动作同[1]小节。

[11]小节 相互敬队礼。

[12]小节 保持[11]小节动作。

[13]~[14]小节 两手手心相对,手腕靠拢,作兰花掌,放在下巴下,作小苗苗状。两人错右肩小跑步交换位置。

[15]~[16]小节 手姿势保持,按节拍前后交叉转动,同时两腿屈膝振动(一拍一次),两手从下巴下向上移动,高举过头,作小苗苗出土状(见图三)。



我们的生活多幸福

1=F $\frac{3}{4}$

王秀仪词、曲、编舞
刘明浪绘图

音 乐

[1]	1	1	5		3	3	1		[3]	5	-	6		5	-	-	
	小	朋	友		在	一	起,			在		一		起,			
[5]	6	6	5		3	-	5		[7]	1	-	3		2	-	-	
	手	拉	手		唱		歌			又		跳		舞,			
[9]	1	-	5		3	-	1		[11]	4	-	5		6	-	-	
	党		的		阳		光			照		心		窝,			
[13]	5	5	6		3	-	5		[15]	2	-	3		1	-	-	
	我	们	的		生		活			多		幸		福。			

跳 法

三人一组, 面向逆时针方向, 手拉手围成三个同心圆圈(见图一)。

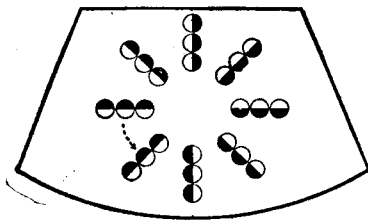


图 一



图 二



图 三

[1]小节 三人左膝微屈,右脚向右前方,脚跟点地,同时中圈人拉着里外圈两人内侧的手上举。里外圈两人的另一手伸向后下侧。中圈人眼向前看,里圈人向里圈看,外圈人向外圈看(见图二)。

[2]小节 三人左脚直立,右脚向后,脚尖点地,同时相拉的手向后方摆动,里外圈的另一手向上方举起,中圈人眼向里圈看,里外圈的人眼向中圈看(见图三)。

[3]~[4]小节 跑跳步向前(一拍一步)。

[5]~[8]小节 动作同[1]~[4]小节,仅在[6]小节时,中圈人眼向外圈看一下。

[9]~[10]小节 三人脚原地不动,手的姿势与[1]小节相同。里圈人从与中圈人相拉的左手臂下小跑步穿过,转一圈回原地(见图四)。

[11]~[12]小节 中圈人动作同[9]~[10]小节。里外圈人动作与[9]~[10]小节动作相同,方向相反。

[13]~[14]小节 里外圈面对面拉手做“搭桥”样,中圈人两臂屈肘胸前交叉,跑跳步向前,稍扣旁腰,钻进前一组学生搭成的“拱桥”洞中(见图五)。

[15]小节 里外圈人拉手做单腿跪步蹲,同时把跑过来的中圈人套在中间。中圈人两手在头上方拍手三下,同时,小跑步向左自转一圈(见图六)。



图 四



图 五



图 六

[16]小节 里外圈人在左耳边拍手三下。中圈人继续自转。同时,拍手三下完成一圈。

第二遍音乐开始,舞蹈继续进行。



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

凌文斌作曲、编舞
戴铁郎绘图

音 乐

热情、欢快

[1] (5 56 5 3) | 5 56 5 3 | 2 23 2 1 | 7 1 2 | 5 56 5 3 | 5 56 5 3 |

[7] 2346 5 3 | 2 3 1) | 3.4 5 5 | 3 2 1 1 | 2.3 4 6 | 5 - |

[13] 3.4 5 5 | 3 2 1 3 | 2.1 7 1 | 2 - | 6 4 5 | 6 - | 5 56 5 4 |

[21] 3 - | 6 - | 4 . 3 | 2 - | 6 - | 5.4 3 2 | 1 - ||

跳 法

参加者人数不限，先拉成圆圈，前奏音乐时，圆圈中选出约三分之一的人组成内圈。

[1]~[8]小节 外圈人按音乐节奏拍手，内圈人用跑跳步按逆时针方向在圈内前进。[7]小节时，找到被邀请的朋友，[8]小节时伸出右手做邀请动作，被邀请者点头含笑，示意接受邀请。

[9]小节 两人同时向左跨一步。

[10]小节 右脚向左脚并拢，屈膝半蹲，两手在左耳侧按 X X X 节奏拍手三次(见图一)。

[11]~[12]小节 动作同[9]~[10]小节，方向相反。

[13]~[16]小节 动作同[9]~[12]小节。



图 一

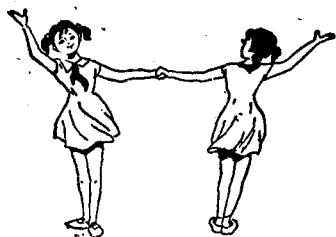


图 二



图 三

[17]~[20]小节 两人左手相拉,右臂在斜后方上举,掌心向上,用跑跳步的动作朝逆时针方向转半圈,两人交换位置(见图二)。

[21]小节 右手拉红领巾,身体向左摆动(见图三)。

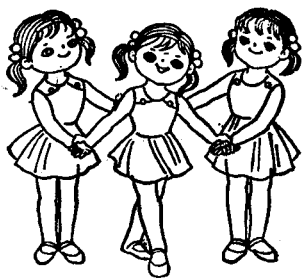
[22]小节 身体向右摆动。

[23]~[24]小节 动作同[21]~[22]小节。

[25]小节 两人原地立正。

[26]小节 举手敬队礼致意。

原外圈的人已被邀请入里圈,重复做[1]~[8]小节的动作,舞蹈重新开始。



手拉手

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

刘文妹词、曲、编舞
黄式茂整理 吴震芹绘图

音 乐

[1] $\underline{6\ 6\dot{1}}\ \underline{2\dot{3}1\dot{3}}\ \underline{2\ 2}\ 2\$ 我们 都是 好朋 友，	[3] $\underline{6\ 6\ 1}\ \underline{2\dot{3}1\dot{3}}\ \underline{2\ 2}\ 2\$ 手拉着手儿 朝前 走。	[5] $\underline{3\ 3\dot{5}}\ \underline{6\ 7\dot{6}}\ \underline{5\ 6\dot{5}}\ 3\$ 唱着 歌儿 跳起 舞，
[7] $\underline{2\ 2\dot{3}}\ \underline{1\ 3}\ \underline{6\ 6}\ 6\$ 啦啦 啦啦 啦啦 啦。	[9] $\underline{3\ 3\dot{5}}\ \underline{6\ 7\dot{6}}\ \underline{5\ 6\dot{5}}\ 3\$ 唱着 歌儿 跳起 舞，	[11] $\underline{2\ 2\dot{3}}\ \underline{1\ 3}\ \underline{6\ 6}\ 6\$ 啦啦 啦啦 啦啦 啦。

跳 法

参加者人数不限，但必须是3的倍数。三人一排，按逆时针方向，排成三个同心圆（见图一）。

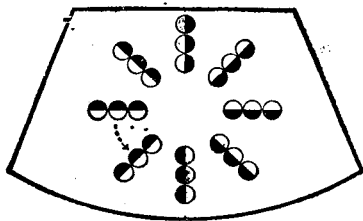


图 一

前奏 用最后两小节音乐准备，每排三人相互握手。中圈人向前跨出半步，同时伸出两手。里外圈人的内侧手相握，外侧手握住中圈人的手（见图二）。

[1]小节 三人同时踢毽步前进；第一拍，右脚开始走两步。第二拍，左膝微屈，右脚向前

方,脚跟点地,同时头部与上身随脚步节奏自然地向两边摆动。

[2]~[4]小节 三人动作同[1]小节。

[5]~[6]小节 中圈人两手叉腰,脚与身体的动作同上继续前进。里外圈人外侧的手插腰,里侧的手相握向上方举起,脚和身体动作同上,在原地跳(见图三)。



图 二



图 三

[7]~[8]小节 里外圈人动作同[5]~[6]小节。中圈人前两拍从前一组舞伴所握手下的“洞里”钻过继续前进(见图三)。后两拍转身,面向新舞伴,动作同[5]~[6]小节。

[9]~[11]小节 三人按逆时针方向交换位置。两脚走弹簧步,一拍一步。前半拍,两膝微屈,同时右脚稍提起;后半拍,右脚踏地,同时两腿伸直。两手在两侧下方,手心向上自然上下摆动,头与上身自然向两边摆动。中圈变内圈,内圈变外圈,外圈变中圈。

[12]小节 三人同时在第一拍拍两下手。第二拍,左腿稍屈膝,右脚前伸,脚跟点地。身体稍向前倾,两手向前摊开,手心向上。中圈人转身,即与新舞伴拉手组成三人一组。舞蹈继续进行。



猜拳舞

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

蒋振声、黄依中词 蒋振声曲
黄依中、李德蓉编舞 吴震芹绘图

音 乐

[1] (5 55 5 5 | 4 4 4 0 | 3 33 2 2 | 1 0) | 1 3 3 | 3 5 5 |
咪咪 咪, 咪咪 咪,

[3] 5 5 4 2 | 3 - | 1 3 3 | 3 5 5 | 4 4 3 2 | 2 - |
咪咪 咪咪 咪, 我请 你, 你请 我, 大家 一起 来。

[5] 1.1 3 5 | 4 2 2 | 1.1 3 5 | 4 2 2 | 1.1 3 5 |
我们 一起 来唱 歌, 我们 一起 来跳 舞, 咪咪 咪咪

[7] 5 - | 4.3 2 2 | 1 0 | > X > X > X 0 ||
咪 大家 一起 来。 嗨! 嗨! 嗨!

跳 法

全体围成一个大圆圈,人数不限,其中五分之一的人进入圈内作邀请者。

前奏 全体原地按节奏拍手,一拍一下。

[1]~[4]小节 邀请者边拍手边小跑步去找朋友,最后停在外圈两个人面前的中间。

[5]~[6]小节 邀请者先向外圈右边的人做邀请动作。第一、二拍,左腿屈膝,右脚伸向右前方,脚跟点地,同时,两手向两侧摊开,稍弯右腰。第三、四拍,两手叉腰,右脚收回,人站立。同时,外圈右边的人表示接受邀请,做同样动作。



图 一



图 二

[7]~[8]小节 里圈人又向外圈左边的人作邀请动作一次,动作同[5]~[6]小节,方向相反。左边的人表示接受邀请,也做同样动作(见图一)。

[9]~[12]小节 三人依逆时针方向做小跑步走小圆圈,同时,各自伸出左手搭在前面一人的左肩上,伸出右手向外招手(见图二)。

[13]~[14]小节 原地站定,面对小圆心。第一、二拍,各自拍手一下。第三、四拍,两手分开拍打旁边人的手心一下(见图三)。

[15]~[16]小节 动作同[13]~[14]小节。

[17]小节 两手藏在背后,嘴里喊:“嗨! 嗨!”

[18]小节 右脚原地重踏一下,各自伸出右手翻掌猜拳(见图四)。同时嘴里喊:“嗨!”如三人中两人出手心,一人出手背,由出手背的人到圈内作邀请者。如三人中有两人出手背,一人出手心,由出手心的人到圈内邀请。如三人都出手心或手背,就由原来邀请者继续到圈内邀请,舞蹈重新开始。



图 三



图 四

游龙舞

1 = $\flat E$ $\frac{2}{4}$

陈家驹曲 高 萍、郭桂英编舞
李 晓 睿绘图

音 乐

[1] $\underline{6\ 3}$ $\underline{3\ 6}$ | $\underline{1\ 2\ 1}$ $\underline{6}$ | [3] $\underline{6\ 3}$ $\underline{3\ 3\ 2}$ | $\overset{1}{2}$ - | [5] $\underline{6\ 3}$ $\underline{3\ 6}$ |

$\underline{1\ 2\ 1}$ $\underline{6}$ | [7] $\underline{3\ 5}$ $\underline{1\ 1}$ | $\underline{6}$ - | [9] $\underline{3\ 3}$ $\underline{3\ 6\dot{1}}$ | $\underline{6\ 5}$ $\underline{3}$ |

[11] $\underline{6\ 3}$ $\underline{1\ 6\dot{1}}$ | $\underline{2\ .}$ $\underline{3}$ | [13] $\underline{5\ 6\dot{5}}$ $\underline{3\ 3}$ | $\underline{1\ 2\dot{1}}$ $\underline{6\ 6}$ | [15] $\underline{2\ 2\dot{2}}$ $\underline{3\ 5}$ | $\underline{6}$ $\underline{6\ 0}$ ||

跳 法

参加人数不限,但要双数。成里、外两圆圈,两人一对,面对面站立。

[1]小节 第一拍,右脚向右前方上一步。第二拍,左脚并上一步,左膝微屈,前脚掌点地,两手在胸前拍手一下(见图一)。

[2]小节 动作同[1]小节,方向相反。

[3]~[4]小节 动作同[1]~[2]小节。



图 一



图 二

[5]小节 面对面做拍手踏踢动作: 第一拍, 右脚踏地, 在胸前拍手。第二拍, 左脚向右前方踢起, 右手对拍, 左手自然伸向左方(见图二)。

[6]小节 动作同[5]小节, 方向相反。

[7]~[8]小节 动作同[5]~[6]小节。

[9]小节 每对舞伴两手拉起, 第一拍, 里圈人右脚起步向右侧跨一步, 外圈人左脚起步向左侧跨一步。第二拍, 另一脚并上。身体随手方向晃动(见图三)。

[10]小节 动作同[9]小节, 方向相反。

[11]~[12]小节 第一至三拍, 每对舞伴拉着手, 依顺时针方向翻身转一圈, 同时踏三步, 第四拍并步(见图四)。



图 三



图 四



图 五

[13]~[14]小节 动作同[9]~[10]小节, 方向相反。

[15]小节 第一拍, 外圈人左脚向左踏一步。第二拍, 右脚并上错过一个位子, 换一个舞伴。里圈人原地踏两步(见图五)。

[16]小节 在左侧拍手两下, 一拍一下, 同时两腿半蹲, 身体稍向左倾。

音乐反复, 舞蹈继续进行。