

胡蕴琪著

儿童舞蹈



教学指导

上海音乐出版社

ERTONG WUDAO

JIAOXUE ZHIDAO



ERTONG

ZHIDAO

J722.3-15
ERTONG WUDAO JIAOXUE ZHIDAO

儿童舞蹈教学指导

胡蕴琪著

LT06000384971



上海音乐出版社

(沪)新登字 105 号

责任编辑：黄惠民

封面设计：王志伟

儿童舞蹈教学指导

胡蕴琪 著

上海音乐出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.5 插页 5 字数 223,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数：1—6,000册

ISBN 7-80553-287-7/J·221 定价：6.00元



此书献给——

用爱心、汗水和智慧培育儿童舞蹈幼苗的园丁们。

胡蕴琪

序

凡看过胡蕴琪同志编创的儿童舞蹈的人，都被她那童趣盎然的作品所感染，并激动。因为她编创的每一个舞蹈，不论是题材、人物、动作、布景、道具，以及服装都闪烁着儿童的心灵，无不充满童趣。

我第一次看她创作的《月芽上荡秋千》，就非常喜爱和赞扬这个节目，那可可爱的七色小矮人，小画家和小玉兔在弯弯的月亮上荡秋千，多么富有童趣的想象力。又如《包粽子》中的一群孩子们，好似年画中的娃娃，跳起来异常动人，把人们带到在端午节日里孩子们品尝粽子，佩戴香袋的欢乐意境中，又多么富有民族民间色彩呵！看得出来，胡蕴琪同志所编创的儿童舞蹈的主要路子，就是紧紧地扣住儿童舞蹈特点，即必须有童趣，才能感染人，吸引人。也就是说，她的一切舞蹈创作都是在童趣的“趣”字上狠下功夫，并做出成绩。

胡蕴琪同志的童趣，不仅表现在每个儿童舞蹈的创作上，而且在儿童舞蹈教学中也是如此。同行们都非常喜爱看胡蕴琪同志上课，因为她上课生动、活泼，童趣盎然。其实这就是胡蕴琪同志在教学中，把童趣的“趣”字贯穿在整个教学中。舞蹈的基训是枯燥的，也是一项痛苦的训练，但胡蕴琪同志在教学中，通过游戏却使孩子们把疲劳遗忘，且情绪倍增地学习舞蹈。因为那些单调乏味和刻苦训练带来的苦味儿都被趣味性的教学法冲淡和驱散了。如练手位时的“白雪公主”美丽的形象，又给爱美爱善良的纯真的儿童们插上了想象的翅膀，使动作做得更符合要求。再如，不断变换训练队形，吸引孩子们兴趣的游戏，适合儿童特点的快节奏，善

夸张,以及丰富多变的面部表情等,一切的一切都是新鲜、生动,使整个教学充满童趣,也使一棵棵幼苗更快地培养成材。

当然,要了解童趣,表现童趣,谈何容易。这和胡蕴琪同志热爱儿童、热爱舞蹈事业是分不开的。正如她自己所说的那样,要根植于儿童生活,了解他们,熟悉他们,深入到孩子们中间去,知道他们爱什么,恨什么,追求什么,希望什么,这样才能正确也表现他们,培养他们,这就是胡蕴琪同志在儿童舞蹈教学及创作中取得成功的主要关键。

现在胡蕴琪同志将自己多年的教学经验,即基本训练和舞蹈创作等经验以及优秀作品汇集于这本书中。我相信这本书能给广大的儿童舞蹈工作者带来一定的启迪和帮助。

感谢胡蕴琪同志为我们培养出幼嫩可爱,绚丽夺目的儿童舞蹈小花朵所作出的辛勤劳动,并祝愿她在充满童趣的舞蹈事业上再迈开新的一大步。

孙鞠娟

一九九二年二月

目 录

序.....	孙鞠娟 1
第一章 儿童舞蹈的基训	1
一、热身运动	1
(一)圆轴上的走步 (二)游戏性练习	
二、地面训练.....	14
(一)脚背和膝盖的训练 (二)肩的开度和前腿的软度训练	
(三)旁腰和旁腿的软开度训练 (四)胸腰和腹肌的训练	
(五)脊椎和胯骨的训练 (六)胯和臀部的训练	
(七)胯和腿的综合训练 (八)节奏和方位的训练	
(九)后腿和背肌的训练 (十)踢腿和力量的训练	
三、把上训练.....	30
(一)直立和半蹲 (二)擦地推脚背	
(三)压腿 (四)大踢腿	
(五)下腰游戏	
四、中间训练.....	38
(一)手的姿态 (二)小跳	
(三)点转 (四)平转	
(五)控制 (六)移重心	
教课计划两例.....	49
第二章 儿童舞蹈的小组合.....	52
一、训练性组合.....	52
二、表演性组合.....	52
(一)游戏舞组合 (二)民间、民族舞组合	
(三)芭蕾舞组合 (四)艺术体操组合	

三、作品	54
《河水笑起酒窝窝》 《小雪人》 《扎斯乐》	
《欢乐歌》 《兰花朵朵》 《拥军花鼓》	
《银雀舞》	
第三章 儿童舞蹈的创作	116
一、选材	116
二、儿童舞蹈的形式和结构	117
三、儿童舞蹈语汇的选择和提炼	118
四、作品	120
《太阳、地球、你和我》 《恭贺新禧》	
《我们还没长大》 《包粽子》	
《月芽上荡秋千》	
第四章 集体舞和歌曲伴舞	216
一、集体舞	216
(一)时代气息 (二)儿童情趣 (三)音乐魅力	
(四)作品 《欢庆》 《我们是春风里的小鸟》	
二、歌伴舞	224
(一)舞蹈性较强的伴舞 (二)画面为主的意境伴舞	
(三)边歌边舞式的伴舞 (四)作品	
《好爸爸、坏爸爸》 《叫卖小调》	
浅谈儿童舞蹈教学	胡蕴琪 260
后记	编者 264

第一章 儿童舞蹈的基训

基训,是指对儿童形体、姿态、腰腿的软度、力度、控制及跳、转、翻等最基础的训练。训练方式有:

一、热身运动

在上课的开始15分钟左右的时间,让孩子们做些轻松、简单的热身运动。例如:“圆轴上的走步”、“脚腕少量的转动”、“颈和肩放松配合做小跑步”等等。主要目的是创造出一个融洽的学习氛围,为孩子们的身体和情绪适应课堂训练做好准备,避免一上课就用力过度、情绪紧张。这在寒冷、潮湿的天气里尤为必要。

(一)圆轴上的走步

让孩子们围成一个大圆圈,向顺时针方向走,练习各种步伐。

第一种走步:全脚着地,蹦脚前进。男孩双手插腰,女孩小七位提裙子,头都朝圈外(如动作图一)。

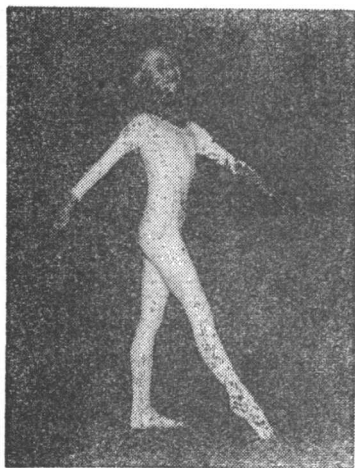
第二种走步:高吸腿蹦脚走步。双手插腰,吸左脚时右肩向前,吸右脚时左肩向前(如动作图二)。

第三种走步:半脚尖走步。手动作同第一种走步(如动作图三)。

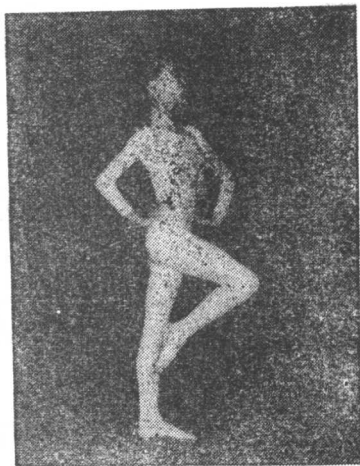
第四种走步:碎步前进。女孩双手做各种“小鸟飞”的姿态,男孩双手做“飞机状”。

第五种走步:跑跳步。双手成自然状,或拍手,或左右摆动,或前后摆动。

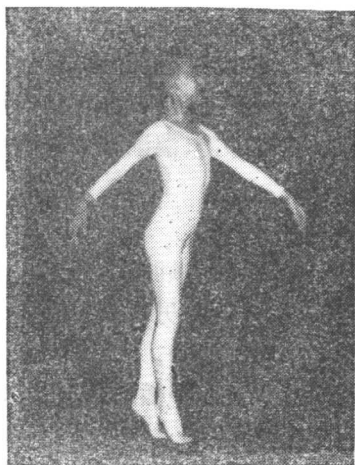
第六种走步:节奏型步伐训练。可以根据 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{6}{8}$ 等不同音



图一



图二



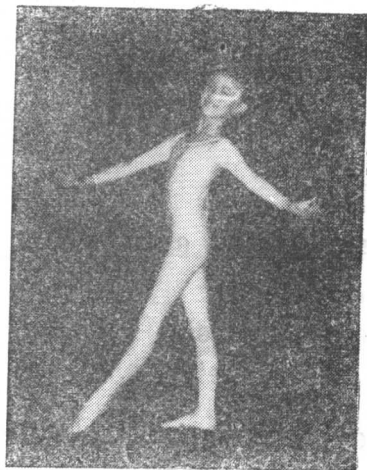
图三

乐节奏前进。在走步时,双手拍手(一拍一下),如果是三拍子的,双手拍三下;如果是四拍子的,可以拍四下,二拍子的可拍两下,或者按老师指定的节奏拍手。

第七种走步:双手小七位提裙子,头看圈外。右脚起走八步(一拍一

步),第二个八拍时,右脚半脚尖上一步,左脚跟上成并步(参见动作图三),然后左脚半脚尖后撤一步,右脚退步成并步。第三个八拍再右脚起走八步,第四个八拍,向右慢慢地自转一圈,同时双手上举至头上方后又落至两侧。

第八种走步:双手小七位提裙子,头看圈外。四拍子节奏。右脚起步走三步,第四拍,左脚前点地,上身向圈外(如动作图四)。然后左脚起步走三步,



图四

同时双手慢慢收回至插腰,身对圈心,第四拍,右脚前点地,以此类推。

要求:后背夹紧,收腹,培养孩子们的气质。

(二)游戏性练习

此练习目的在于活跃课堂气氛,并启发孩子们的想象力和培养他们的创造能力,沟通师生间的感情。因为在这种气氛中上课,孩子们将充满自信,反应敏捷;老师也会情绪饱满、童趣倍增地授课。

游戏性练习

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

($J=120$)

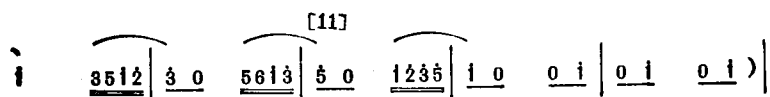
前奏

[1]

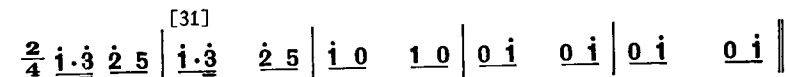
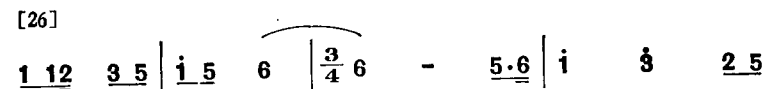
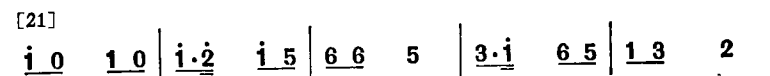
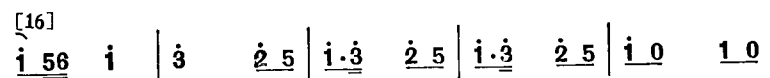
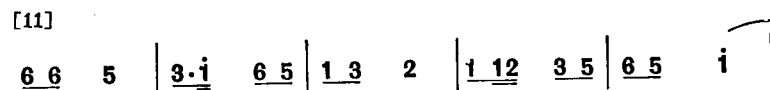
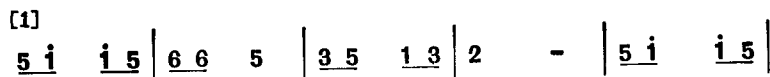
(3565 3565 | 3565 3565 | 3565 3565 | 3561 5612 |

[6]

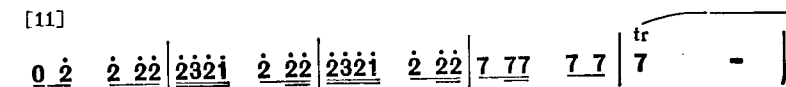
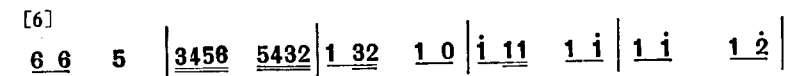
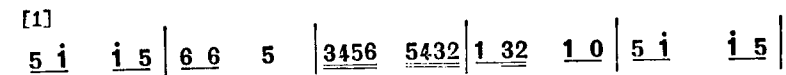
3 - | 3 3 | 2 5 | 1 - |



曲 一



曲 二



[6]
7 - | 5 3̣2 5 3̣2 | 1̣23̣1 2̣ 2̣2̣ | 6 2̣ 2̣ 1̣6 | 565 | 2 0 |

[21]
5 3̣2 5 3̣2 | 1̣23̣1 2̣ 2̣2̣ | 6 2̣ 2̣ 1̣6 | 5654 2161 | ^{tr}2 - |

[26]
2̣ - | 2̣ - | 2̣ . | 54 | 2 54 2 54 | 2 5 6 1̣ |

[31]
2̣ . | 1̣2 | 5̣ 2̣ | 5̣ - | 5̣ - | 1712 | 3234 |

[36]
5456 7567 | 1̣.2̣ 1̣ 5 | 6 6 5 3̣2 | 1232 1232 | 1232 1235 ||

曲 三

[1]
1̣.2̣ 1̣ 5 | 6 6 5 45 | 6567 1̣23̣2 | 1̣ 5 1̣ 0 | 5 1̣ 5 1̣ |

[6]
5 1̣ 1̣ 5 | 6 6 5 | 3 5 1 3 | 2 - | 5 1̣ 1̣ 5 |

[11]
6 6 5 | 561̣3̣ 2̣ 5 | 1̣ - | 561̣3̣ 2̣ 5 | 1̣.2̣ 1̣ 5 |

[16]
6 6 5 | 3̣.1̣ 6 5 | 1 3 2 | 1 12 3 5 | 6 5 1̣ |

[21]
1̣ 56 1̣ | 3̣ 2̣ 5 | 1̣.3̣ 2̣ 5 | 1̣.3̣ 2̣ 5 | 1̣ 0 1̣ 0 |

[26]
1̣ 0 1̣ 0 | 1̣.2̣ 1̣ 5 | 6 6 5 | 3̣.1̣ 6 5 | 1 3 2 |

[31]
1 12 3 5 | 1̣ 5 6 | 3̣/4 0 - | 5.6 | 1̣ 3̣ 2̣ 5 |

$\frac{2}{4}$ $\underline{1.3}$ $\underline{2.5}$ | $\overset{[36]}{\underline{1.3}}$ $\underline{2.5}$ | $\underline{1.0}$ $\underline{1.0}$ | $\underline{1.0}$ 0 ||

跳 法

此练习共分三个部分。第一部分为集体赛，第二部分为个别赛，第三部分为友谊赛。

第一部分：

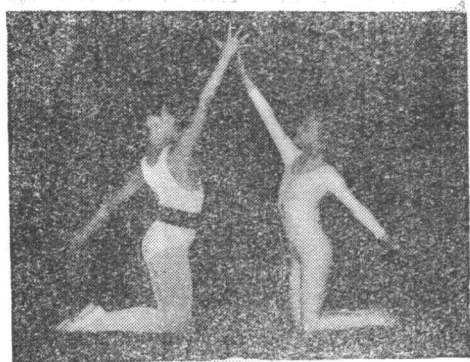
前奏音乐

[1~3]:分成甲、乙两大组(以十六人为例)在教室的左右后角排成两队准备参加比赛。

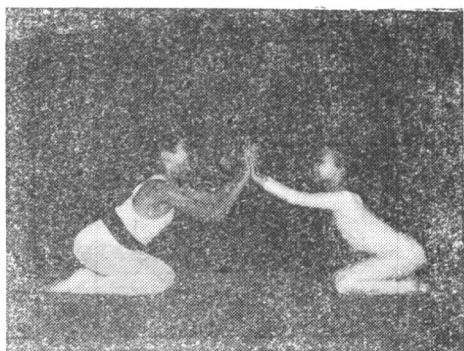
[4~13]:甲队全体队员左手高举,右手侧平举,眼看左手,小跑步出场(如动作图一)(乙队动作对称),在教室中间两队交叉通过。当甲、乙两组沿队形图一路线在台中间再次碰上时,就手拉手跑成队形图二队形。直到全体甲、乙队员都成对为止。最后四拍,两人面对面双膝跪地坐下,双手插腰,头左右摆动四下(如动作图二)。



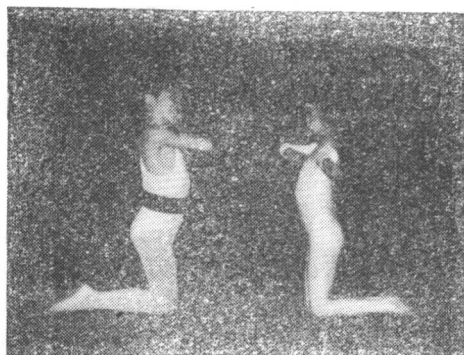
图一



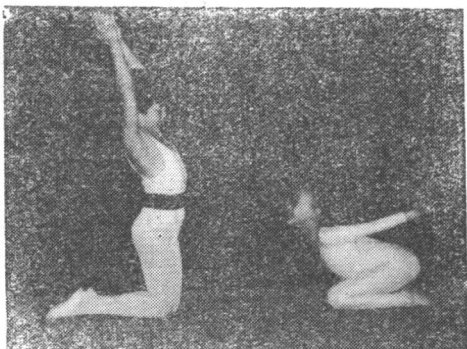
图三



图四



图五



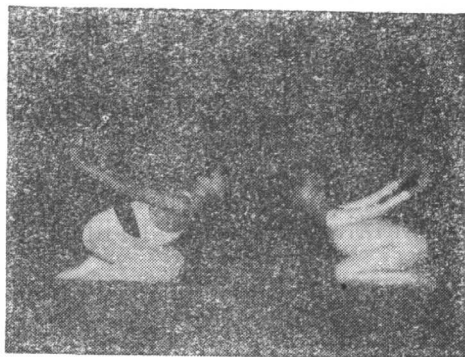
图六

[12]:全体做[11]的对称动作。

[13~14]:第一拍,甲队臀部抬起,双手伸直在头顶上方拍一次手(如动作图六的左边男孩),乙队不动。第二拍,乙队模仿甲队动作,甲队不动。

[15~16]:第一拍,甲队双手在背后拍一次手,同时上身前倾(如动作图六的右边女孩),乙队不动。第二拍,乙队模仿甲队动作,甲队不动。

[17~18]:甲乙两队相对而坐,双手边抖动边从背后伸高,上身前倾,噘起小嘴(如动作图七)。



图七