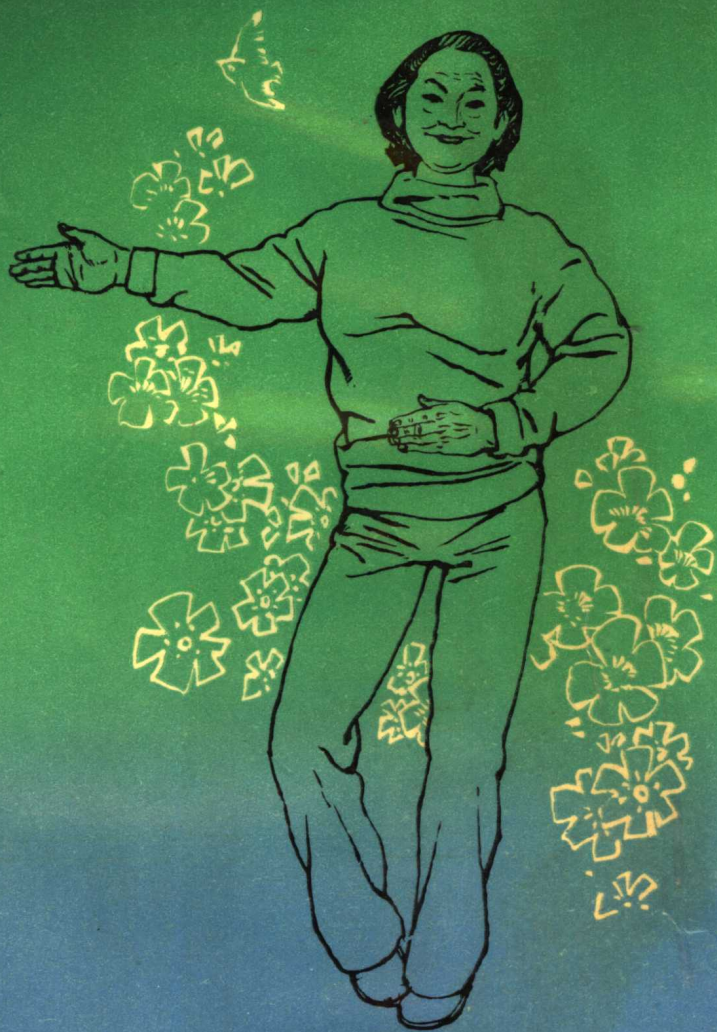




瑞英编

建人民出版社

上海中老年迪斯科

SHANGHAI ZHONGLAONIAN DISIKE

上海中老年迪斯科

上海舞蹈学校柴瑞英 编

福建人民出版社

一九八八年·福州

上海中老年迪斯科

柴瑞英 编

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

七二二八印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 2.125印张 41千字

1988年12月第1版

1988年12月第1次印刷

印数：1—10020

ISBN 7—211—00612—9

G·408

定价：0.85元

前 言

我是芭蕾舞演员出身的专业舞蹈教师。课余应上海市老干部局、上海市文化局老干部的邀请去教授、辅导老年迪斯科。那些两鬓染霜、年愈花甲的老干部对生活的执著追求，对青春的无限向往，深深地感染着我，他们在运动中寻求感情的交流，在旋律里探索思维的沟通，每次曲伸都洋溢着青春的活力，每个音符都倾注着童年的梦幻。他们说：跳迪斯科时，一切烦恼和忧愁都烟消云散，心里只有进取和欢乐。感情的音符，时代的节奏，奏响了青春的序曲。

如果说，开始我去教授老年迪斯科是盛情难却的话，那么很快就被一种使命感所替代。

迪斯科（Disco）是吸取了美国黑人、印第安人及西班牙、墨西哥的民间舞蹈所特有的舞步，配以现代爵士音乐的强烈节奏，从而形成了它特有的热烈奔放、粗犷的舞蹈风格。于是我根据老年人身心的特点，编创了一套老年迪斯科教材，把它献给所有的老年人。祝愿你们——青春与你们同在。

为了便于学习，我将老年迪斯科分为四大部分：

第一部分，把身体各部位的活动作为基本训练；

第二部分，介绍迪斯科的各种舞步；

第三部分，迪斯科中手的舞姿变化；

第四部分，组合与表演舞蹈。

目 录

前 言

第一部分 基本训练	(1)
第一节 上身运动	(1)
1、头颈活动	(1)
2、肩部活动	(3)
3、臂、胸活动	(5)
4、腕、指活动	(7)
5、腰部活动	(8)
第二节 下身运动	(10)
1、胯部活动	(11)
2、膝、足活动	(12)
第二部分 迪斯科的基本动作	(15)
一、原地踏步	(15)
二、原地踏点步	(16)
三、十字点步	(17)
四、旁点步	(18)
五、原地曲伸	(19)
六、曲伸二次步	(19)
七、挟腿动作	(20)
八、手风琴步	(20)
九、反胯步	(21)
十、前后踏步	(22)

十一、原地转	(24)
十二、交叉步	(25)
十三、二步一转身	(26)
十四、三步一踏	(27)
十五、脚尖脚根步	(28)
十六、转体动作	(29)
十七、三拍步	(30)
十八、秧歌步	(31)
十九、四方踏步	(32)
二十、荡腿动作	(33)
二十一、错步	(34)
二十二、抬腿转脚根动作	(35)
二十三、划步	(36)
二十四、颠步	(38)
二十五、回头动肩动作	(38)
二十六、舒展步	(39)
二十七、摇胯	(40)
二十八、斜推胯	(40)
第三部分 迪斯科手的变化	(42)
一、摆动式	(42)
1、单小臂上下摆动	(42)
2、双小臂上下摆动	(42)
3、单小臂向前摆动	(42)
4、单小臂横向摆动	(43)
5、双小臂左右摆动	(43)
6、单小臂向里外摆动	(43)
7、双小臂向里外摆动	(43)

8、单小臂身前摆动·····	(44)
9、单臂前后摆动·····	(45)
10、双臂前后摆动·····	(45)
11、双臂横向交叉摆动·····	(45)
12、双手上举交叉摆动·····	(45)
13、单臂翻手动作·····	(45)
14、双臂横向收前、后动作·····	(47)
二、划圆式·····	(47)
1、车轮式·····	(47)
2、单手横向划圆·····	(47)
3、双手横向划圆·····	(47)
4、双臂划圆·····	(47)
5、单臂横向大回环·····	(48)
6、双臂横向大回环·····	(48)
7、胸前划圆竖臂式·····	(48)
8、双手自由划·····	(49)
三、推动式·····	(49)
1、前推掌·····	(49)
2、双前推掌·····	(49)
3、旁推掌·····	(50)
4、双旁推掌·····	(50)
5、向斜上推掌·····	(50)
6、向上攀·····	(50)
7、向下钻·····	(50)
8、双手变化前推掌·····	(51)
第四部分 组合与表演舞蹈·····	(52)
1、双人对舞·····	(52)

2、双人对舞（适用于小型舞厅）	(53)
3、集体舞组合	(53)
4、集体舞组合	(53)
5、舞蹈	(54)

第一部分 基本训练

第一节 上身运动

通过头、颈、肩、胸、腰、手臂及手指的活动使上身各部位的关节和肌肉得到充分的舒展和锻炼。对颈椎硬化、肩周炎、腰背酸痛、腰肌劳损和指关节麻木等，起到预防和治疗作用。

1. 头颈活动

基本姿态：双脚直立同肩宽，后背提起挺直，全身肌肉松弛，双手自然下垂，眼看正前方，见图1和图1侧。

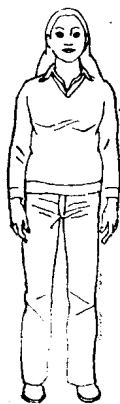


图 1



图 1 侧

1 拍：头向前低（下颌触胸骨），见图 2。

2 拍：头还原成基本姿态。

3 拍：头向后仰，见图 3。

4 拍：头还原成基本姿态。

5—8 拍：重复 1—4 拍。

1 拍：头向右转到最大限度（眼平视看右前方），见图 4。

2 拍：头还原成基本姿态。

3 拍：头向左转到最大限度（眼平视看左前方）。

4 拍：头还原成基本姿态。

5—8 拍：重复 1—4 拍。

1 拍：头向前低。

2 拍：头向右倾斜（右耳对右肩），见图 5。



图 2



图 3

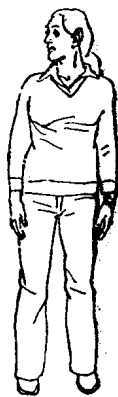


图 4

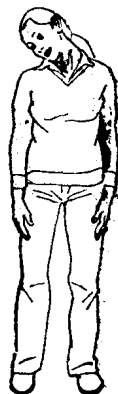


图 5

3 拍：头向后仰。

4 拍：头向左倾斜（左耳对左肩）。

5—8拍：重复1—4拍。头部连起来形成顺时针一个圆，简称“头部划圆”，见图6〔图6“用虚线注明方向”〕。

1—8拍：“头部划圆”逆时针方向2次。

音乐：共32小节。

注意要领：

1、头部向前低时，不要凹胸，向后仰时，上身保持直立，颈部肌肉松弛。

2、头向右、左转时，双肩保持松弛，不要耸起。

3、“头部划圆”时节奏要平均，动作要连贯，上身保持直立，颈部肌肉松弛。

2. 肩部活动

1拍：双肩同时向上耸起，见图7。

2拍：双肩放下，还原成基本姿态。

3—8拍：重复1—2拍3次，见图7。

1拍：左肩不动，右肩向上耸起，见图8。



图6

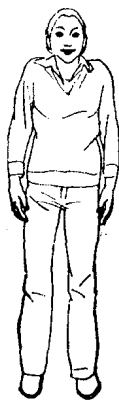


图7



图8

2拍：左肩不动，右肩放下。

3拍：右肩不动，左肩向上耸起。

4拍：右肩不动，左肩放下。

5—8拍：重复1—4拍。

1拍：双肩向前，同时凹胸。

2拍：双肩一齐从上耸起。

3拍：双肩向后划，同时略挺胸。

4拍：双肩向下，还原成基本姿态。

5—8拍：重复1—4拍 双肩从前上后下形成一个圆，简称“肩部向后划圆”，见图9。

1—8拍：“肩部向前划圆”2次，见图10（用虚线注明方向）。



图9



图10

音乐：共32小节。

注意要领：

1、双肩向上耸起时，颈部不要下缩。

2、“肩部划圆”时上身不要前后摇晃。

3. 臂、胸活动

基本姿态：双脚直立同肩宽，双肘平举，双手握空拳，手心对胸前，见图11。

1拍：双肘向后拉开，同时打开胸肌，马上还原成基本姿态，见图12“正面图”。

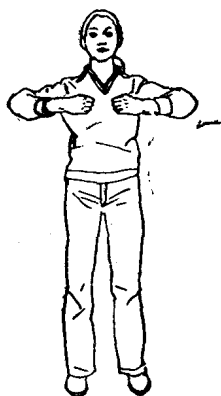


图11



图12

2拍：双手握空拳，向前平举、伸直，手心相对，同时向两旁拉开，双手向前伸直，收回成基本姿态，见图13“侧面图”。

3—8拍：重复1—2拍3次。

1—2拍：双手垂下，左手不动，右手向前、上、后、下、划一个大圆，见图14。

3—4拍：右手不动，左手向前、上、后、下划大圆。

5—8拍：重复1—4拍。

1—8拍：重复第一个1—8拍。

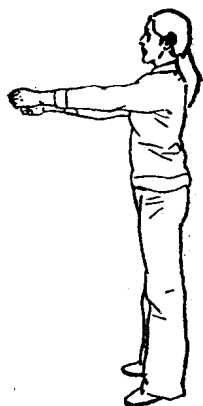


图13

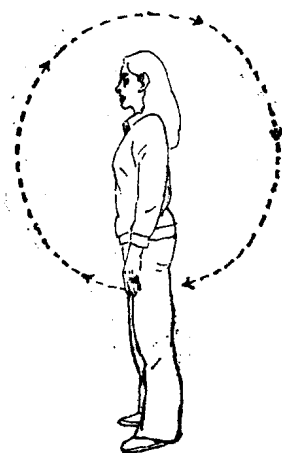


图14

- 1 拍：双手从前向上后甩动，见图15 “正面图”。
- 2 拍：双手从前向下后甩动，见图16 “侧面图”。

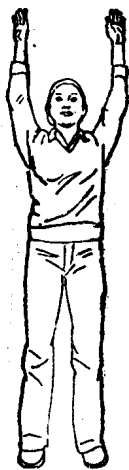


图15



图16

3—8拍：重复1—2拍3次。

音乐：共32小节。

注意要领：

1、双曲肘向旁后拉开或伸直向旁拉开时，双手保持在同一水平线上，不要高于或低于肩。

2、双手甩动或单手甩动时手臂伸直，身体保持直立，双手向上甩动时双手距离同肩宽。

3、单手划大圆时身体不要随手臂转动，动作要缓慢连贯。



图17

4. 腕、指活动

基本姿态：双脚直立同肩宽，全身松弛，双小臂抬起，手心互对，五指松弛，眼看前方，见图17“正面图”。

1拍：双手同时向里、下、外、上划圆，转动腕部。

2—4拍：重复1拍3次。

1拍：双手同时向外、下、里、上划圆，见图17（划虚线注明方向）。

2—4拍：重复1拍3次。

1拍：双曲肘小臂向上，双手握空拳，手心对胸，见图18。



图18

2拍：双手向前，双臂弹出伸直，五指张开，手心向下，见图19。

3—8拍：重复1—2拍2次。

1拍：双手向前伸直不动，手心向下，从小指开始逐个

钩向掌心。见图19（用虚线注明手指方向）。

2拍：双手前伸不动，五指同时张开。

3—8拍：重复1—2拍2次。

音乐：共24小节。

注意要领：

1、双手划圆时，双臂保持不动，手腕放松。

2、双手向前弹时，五指张开，要有力，收回基本姿态时要松弛。

5. 腰部活动

基本姿态：双脚直立同肩宽，后背提起，全身松弛，双手自然下垂，眼看正前方。

1拍：上身向右旁倾斜，右手沿裤线向下滑，见图20。

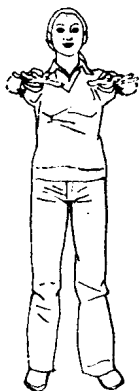


图19



图20

2拍：还原成基本姿态。

3拍：上身向左旁倾斜，左手沿裤线向下滑。

4 拍：还原成基本姿态。

5—8 拍：重复 1—4 拍。

1 拍：上身向前，双手尽可能碰地，见图21侧面图。

2 拍：还原成基本姿态。

3 拍：上身向后，从胸开始慢慢下到腰，见图22 侧面图。



图21



图22

4 拍：还原成基本姿态。

5—8 拍：重复 1—4 拍。

1 拍：上身向前倾斜，双手略抬起。

2 拍：上身向右旁倾斜，双手也一齐向右旁倾斜。

3 拍：上身向后，双手一齐向后，见图23。

4 拍：上身向左旁倾斜，双手一齐向左旁倾斜，见图24。

5—8 拍：重复 1—4 拍。上身从前、右旁、后、左旁形成一个圆，简称“顺时针腰划圆”。