

律动 与 律动组合

汪良莹 编著



Liu



d



律动组合
Lüdong Zuhé

律动
与
律动组合

Liü

do

ng

Y U L Ü D O N G Z U H E

汪良莹 编著

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

律动与律动组合/汪良莹编著. - 上海:上海音乐出版社,2001.7 重印

ISBN 7-80553-764-X

I. 律… II. 汪… III. 健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044138 号

责任编辑:金 潮

封面设计:陆震伟

插 图:华均绥

题 花:华均绥

袁 远

陆 怡

律动与律动组合

汪良莹 编著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电脑排版:北京新乐友科技中心

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.625 插页 2 谱、文 265 面

2000年4月第1版 2001年7月第2次印刷

印数:5,101—9,200册

ISBN 7-80553-764-X/J·650 定价:17.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512-6063782

前 言

早期儿童的素质教育已越来越为各界有识之士所重视。本书为幼儿在韵律活动中能开阔眼界，增强体质，开发智力，陶冶情操，提高儿童素质提供了较丰富的教育参考资料。

幼儿正处在迅速生长发育时期，具有先天的潜力和巨大的可塑性。在正确教育熏陶下，可以使他们在 21 世纪人才的竞争中和祖国经济腾飞、需要高质量人才的进程中奠定身体素质、智力素质和品德素质方面的良好基础。

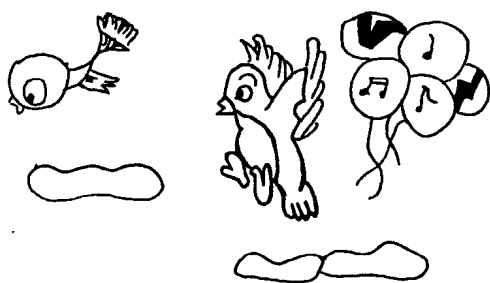
幼儿天性好动，动是幼儿机体活动内在的需要和感官外在刺激的结果。幼儿在音乐的节奏和旋律中进行各种动作，能敏感地领会动作内容，直接产生与音乐节奏内容相适应的感情，从而培养活泼开朗的性格，愉快积极的情绪。因此，律动是促进幼儿身心和谐发展的一种有力的教育手段。也是深受幼儿喜爱的一项活动。它不受场地限制，可以在室外也可以在室内进行；也不受时间的限制，可以安排在晨间，也可以安排在午后；乃至它的内容可安排在音乐、体育活动之中。

本书主题广泛，内容新颖，既有贴近幼儿生活的题材，又有奇趣迷人的童话世界；既有传统的民族特色，又有创新的时代风貌；从地下到地上；从天空到海洋。总之，五彩缤纷的大千世界尽在充满朝气、充满活力的律动之中。

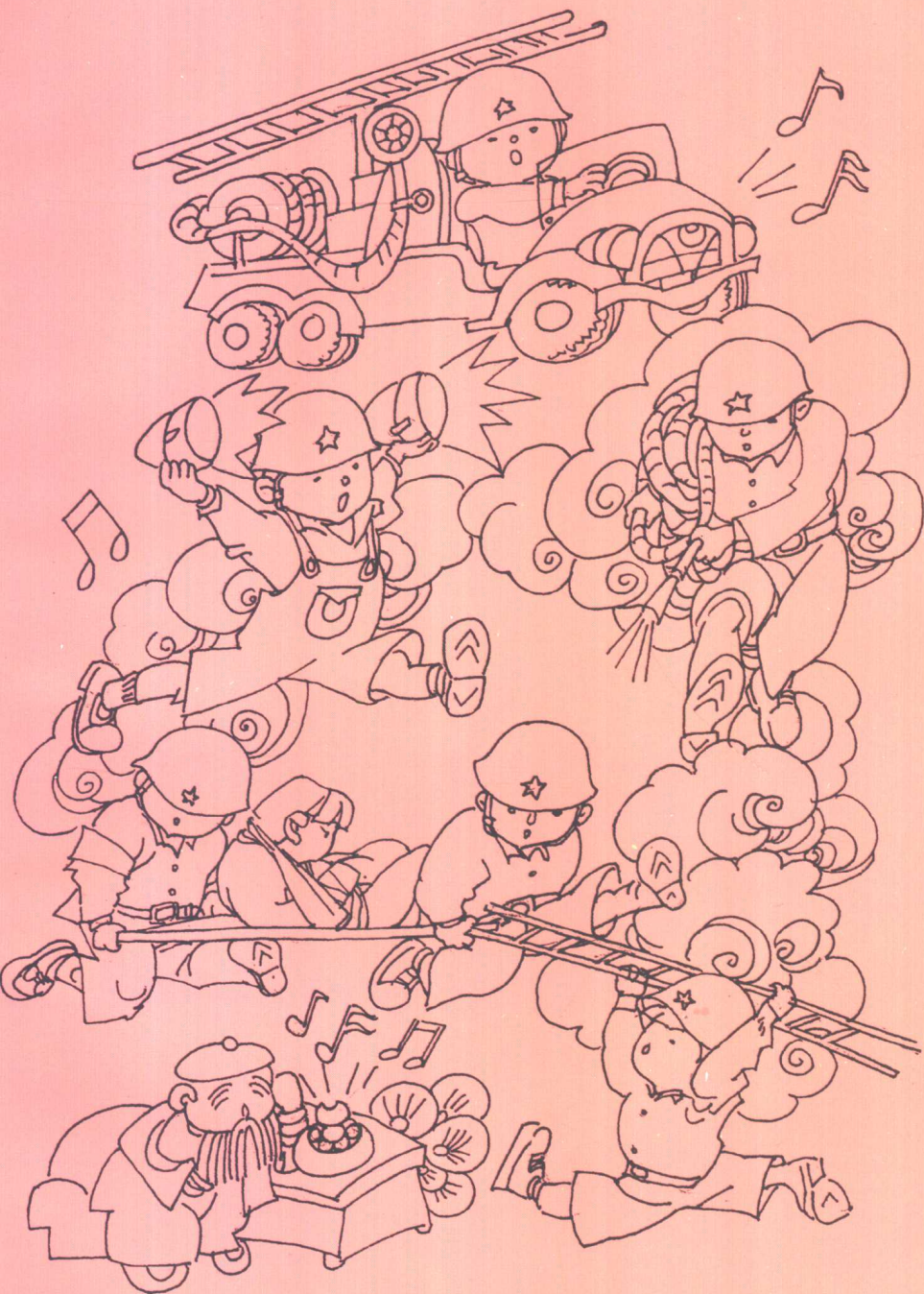
本书共分两部分内容，提供了近 200 例科学的、实用的、易操作的律动。第一部分：舞蹈律动有七个方面。1、小兵律动：有平凡的“交警”、“消防兵”，也有形象高大的黄继光、董存瑞“英雄兵”。2、富有高科技色彩的玩具律动：如“声控娃娃”，“机器鸡”等。3、多姿多彩的动物律动：如会摇头摆尾的“哈叭狗”，柔媚袅娜的“凤凰”。4、生活律动：如“小小勇敢者”，“看电影”等。5、都市新潮律动：如“感应门”，“拷机与手机”，“小小时装模特儿”，“到超市”。6、描绘大自然景色的律动：如“星星和月亮”，“大山和瀑布”。7、反映我国古典戏曲，生、旦动作有民间律动：如“小武松”，“妹妹乐”，“狮子舞”等。这些大量的舞蹈律动丰富了幼儿的情绪节奏，又使他们的身心获得良好的锻炼。第二部分：体育律动有七个方面：1、摆动头部的律动：如“小时钟”，“蚕”，“小蟋蟀”。2、挥动双臂的律动：如“大鹏鸟”，“舞大刀”。3、发展腿部力量的律动：如“飞行棋”，“冲浪”，“踢足球”。4、身体上下屈伸的律动：如“捉迷藏”，“摩托车”，“大象运物”。5、身体转动的律动：如“射箭”，“河蚌”。6、全身快速运动的律动：如“赛车”，“快艇”，“拳击”。7、蹦蹦跳跳运动的律动：如“抗洪救灾”，“野兔”，“跳棋”等。我们知道，健美的形体是表现精神面貌、气质和风度的不可缺少的条件之一。人体以脊柱为中轴，表现出完整的对称美，头部、躯干、四肢按一定的比例合为一体，是一种统一的和谐的美，体育律动通过头部、上肢、下肢、腹背、体转，全身以及跳跃等七个方面运动组合而成达到全面锻炼身体为目的。启迪幼儿在那千姿百态的动作活动中模仿、想象，创造动和静的组合美，培养机智灵活、勇敢坚强的精神，在不同的音乐旋律和节奏感受中发展协调性和灵敏性。

本书充满童趣，体现幼儿好动的年龄特点，内容新颖，形式多样(一个主题多种表现形式)，具有时代气息，更重科学内涵，它将带给幼儿蓬勃的生机，它将成为幼儿们的好伙伴，伴随着孩子们走向未来，走向世界。我们希望本书给广大读者在素质教育方面有新的启迪，让我们共同为培养 21 世纪的人才努力吧！

编 者



小兵律动



目 录

前 言

舞 蹈 律 动

一、小兵律动

这是小兵	(1)
快乐的小兵	(3)
学做解放军(一)	(4)
学做解放军(二)	(6)
巡 警	(8)
交通警	(10)
通讯兵	(12)
消防兵	(13)
小骑兵	(14)
英雄兵	(16)
(一)罗盛教	(16)
(二)董存瑞	(17)
(三)黄继光	(18)
(四)欧阳海	(19)

二、玩具律动

(20)

玩具进行曲	(20)
机器鸡	(21)

坐娃	(23)
小熊拍照	(25)
不倒翁	(26)
大 鼓	(27)
小木偶	(28)
照镜子	(29)
声控娃娃	(30)

三、动物律动

走 路	(32)
动物的叫声	(33)
报春的小燕子	(34)
鸟儿飞呀飞	(35)
小鸟的舞	(36)
美丽的孔雀	(38)
草原上的雄鹰	(39)
小蝌蚪	(40)
蚂 蚁	(41)
小蜜蜂	(42)
蝴蝶与花	(44)
小蝴蝶	(45)
跳龙门的小鲤鱼	(47)
小鱼游	(48)
快乐的小金鱼	(49)
蜗牛爬	(50)
青蛙跳水	(51)
小鸭赶路	(52)
天真的小绒鸡	(53)

吃米的小鸡	(54)
赶路的大母鸡	(55)
骄傲的大公鸡	(56)
小鸡叽叽叽	(57)
小袋鼠	(59)
滚西瓜的小刺猬	(60)
小巴狗	(61)
踢毽子的小花狗	(62)
熊猫舞	(63)
顽皮的大熊猫	(64)
小猪睡觉	(65)
梅花鹿	(66)
快乐的小花鹿	(67)
小斑马	(68)
猴子舞	(69)
猴子爬树	(70)
小企鹅(一)	(71)
小企鹅(二)	(72)
小海豚	(73)
狐狸走	(74)
狐狸圆舞曲	(75)
狼 走	(76)
沙漠里的小骆驼	(77)
悠闲的大象	(78)
凤 凰	(79)

四、生活律动

洗手帕	(81)
-----------	------

办家家	(82)
看电影	(83)
表情歌	(85)
皮 匠	(87)
小木匠	(88)
拇指歌	(90)
大拇指	(92)
合拢放开	(93)
娃娃的宝贝	(94)
上、下、左、右	(95)
巧拍手	(97)
幸福歌	(98)
我们大家做得好	(100)
听琴声拍手	(101)
摆摆头伸伸脚	(103)
老公公、小姑娘、解放军走路	(104)
走步和跑步	(105)
高人走矮人走	(106)
甩手进行曲	(107)
把你的身体摆一摆	(108)
问 好	(110)
火车开到北京去	(111)
多快乐	(112)
跷跷板	(113)
划船(一)	(114)
划船(二)	(116)
小小勇敢者	(117)

五、都市新潮律动

感应门	(119)
拷机与手机	(121)
电风扇	(123)
洗衣机	(125)
机器人	(127)
钟点工	(129)
到超市	(131)
游乐园	(133)
荡 船	(135)
有氧操	(137)
激流勇进	(139)
健身房	(141)
哈哈镜	(144)
小小时装模特儿	(146)
学芭蕾	(149)
组合一：赏花与采花(芭蕾的手位)	(149)
组合二：小青蛙蹦蹦跳(芭蕾的脚位)	(152)
组合三：小水兵(芭蕾的舞步)	(155)
组合四：小海燕(芭蕾的舞步)	(157)
组合五：水仙花(芭蕾的舞姿)	(159)
学现代舞	(162)
组合一：恰恰恰(恰恰节奏)	(162)
哩哩哩恰恰恰	(164)
组合二：踏踏踏(吉达巴节奏)	(167)
组合三：扭扭扭(伦巴节奏)	(169)

六、景色律动

太阳、雨和花	(171)
风和水	(172)
山和瀑布	(174)
秋 天	(176)
春 天	(177)
看星星	(178)
风吹树儿摇	(180)
树 叶	(181)
星星和月亮	(182)

七、民间律动

敲锣打鼓放炮竹	(183)
做元宵	(184)
耍龙灯	(185)
狮子舞	(186)
抬轿子(一)	(187)
抬轿子(二)	(188)
龙 舞	(189)
红绸舞	(190)
妹妹乐(女古典身段)	(192)
小武松(男古典身段)	(195)

体 育 律 动

一、头部运动

大公鸡	(198)
蚕	(200)
小蟋蟀	(201)

啄木鸟	(202)
海 狮	(203)
小时钟	(204)
二、上肢运动	
蝉	(206)
大鹏鸟	(207)
投篮球	(208)
打保龄球	(209)
舞大刀	(210)
抢修车	(211)
欢 庆	(212)
小海军	(213)
三、下肢运动	
企 鹅	(215)
鸵 鸟	(216)
神气的鹭鹭	(217)
飞行棋	(218)
木头人	(219)
踢足球	(221)
冲 浪	(222)
骑 马	(223)
四、腹背运动	
大象运物	(225)
螃 蟹	(226)
小 熊	(228)
捉迷藏	(230)
种 树	(231)

造高楼	(232)
摩托车	(233)
打靶	(234)
小炮兵	(235)
五、体转运动	
河蚌	(237)
狐狸	(238)
射箭	(239)
运货车	(240)
水果丰收	(242)
转呀转	(243)
小空军	(244)
六、全身运动	
打乒乓	(246)
游泳	(247)
溜冰	(249)
拳击	(250)
赛车	(252)
缆车	(253)
快艇	(254)
七、跳跃运动	
野兔跳	(255)
袋鼠	(256)
青蛙	(257)
跳棋	(258)
抗洪救灾	(260)
后记	(262)

动作说明：

基本动作：

动作一：吹喇叭。右脚向右前方迈一步，重心移到右腿上，左脚在右脚后，脚尖点地，同时右手屈肘握拳放嘴前，作吹喇叭状，左手叉腰，头往上抬，胸要挺起。

动作二：敲鼓。两腿正步站好，双臂屈肘放胸前，两手食指伸出，上下做敲鼓动作，半拍敲一下。

动作三：打枪。右脚向右前方迈一大步，屈膝，左腿在后，膝伸直，脚尖点地，成弓箭步，同时双手食指和拇指伸出，其他三指弯曲做成手枪形，右臂伸直向前，左臂屈肘在胸前。两拍打一下。

动作四：开炮。左腿跪地，右腿曲膝，双手交叉互相握成大炮状，头向前方抬，手臂一拍一次前后屈伸，作轰炮状。

组合跳法：

[1]—[2]小节：做动作一。

[3]—[4]小节：动作同[1]—[2]小节，头向左右摆动三下。

[5]—[6]小节：头转向右侧，双臂屈肘架放胸前，作准备打鼓状。

[7]—[8]小节：动作二。

[9]—[12]小节：动作三。

[13]—[16]小节：动作四。