

舞蹈入門

沈明珍編著



勤奮書局出版

編著者言

沈明珍

本書爲實施舞蹈課程，以及研究舞蹈學術與原理者用之。書中材料，皆係舞蹈專家研究所得之結果，實爲可靠及合理之藝術舞蹈。

每種步式，包含四種要素：意義，音樂時間，演奏動作，及旨意。使學者不但習其方法，亦且透澈其底。並以表解分晰，圖形示範。學者得此一書，即可自行研究，無師自通。

現在一部分學習舞蹈者，往往祇知其動作之然，而不知其動作之所以然；並且口頭傳授無所依據，更不能自行變化；實在缺乏基本學術，且亦無相當之教本。作者因編是書。

本書材料，悉爲舞蹈之基本動作，學者務必熟習無遺，則在實習表演之時，對各種舞式，皆可迎刃而解。

各種動作，深寓體育及美感意味；若以本書每日作體育練習，則不但可得藝術之基礎，且亦操練身體強健，以及增進姿態美秀。

本書如有未盡善處，深望舞蹈同志加以指正！

勤奮書局體育書簡明目錄

店址：上海馬當路三二八弄一號
電話：八五二四七號

書名 編著者 定價

【體育衛生】

運動救急法 阮蔚村 四千五百元

【集體運動】

集體運動
競賽方法與教材 俞竹銘 三千五百元
集體運動
競爭遊戲教材 俞子儀 三千二百元
集體運動
追逐遊戲教材 俞子儀 二千七百元

【體操】

早操與課間操 金兆均 三千五百元
新體操教材 張覺非 四千五百元
蘇羅漢教材 阮蔚村 五千五百元
中學機巧運動 鄭吟廬 四千元

【舞】

舞蹈入門 沈明珍 四千七百元
世界土風舞 沈明珍 九千元

【田徑】

田徑新術 董承新 七千五百元
怎樣創造體育新紀錄（排印中）

【籃球】

籃球基本動作 蘇聯波、莫、切特林著 方瑛譯 四千二百元
籃球策略 蘇聯波、莫、切特林著 方瑛譯 三千二百元
籃球裁判法 吳邦偉 三千一百元

【排球】

六人排球 蘇聯A A巴塔斯尼克 五千八百元
六人排球裁判法 韓道綸譯
蘇聯A A巴塔斯尼克 四千八百元
排球裁判法 吳邦偉 三千五百元

【足網棒球】

足球訓練法 吳邦偉 八千元
網球訓練法（修正中）
棒球訓練法（修正中）

【其他球類】

康樂球遊戲與比賽方法 范亦光 三千元
羽毛球打法（排印中）

【游泳】

游泳成功術 吳福同譯 三千五百元
游泳訓練法（修正中）

【遊戲】

跳繩遊戲百種 阮蔚村 五千五百元

【籃球、排球分簿】

籃球記分簿 五千元
六人排球記分簿 五千元

請各地讀者注意！

一、各地讀者欲購我店的書，而不能向當地書店購到，請來函購。
二、讀者函購，平件寄費免收，凡欲求穩妥起見而欲掛號者，每件加收人民幣一千二百元。

舞蹈入門目錄

一、舞蹈姿勢(五個部位)

(一)固定部位

(二)第一部位

(三)第二部位

(四)第三部位

(五)第四部位

(六)第五部位

二、動作(Movements)

三、步

(一)重踏步(Frappe)

四、顛趾(Telever)

(一)第一部位顛趾

(二)第二部位顛趾

(三)第三部位顛趾

(四)第四部位顛趾

(五)第五部位顛趾……………一二

五、屈膝 (Plier)……………一三

六、滑步 (Glissé)……………一三

七、低踏步 (Petit Battement)……………一四

(一)第二部位低踏步……………一四

(二)第二及第四部位低踏步……………一五

(三)第二及第四部位全身動作低踏步……………一七

八、高踏步 (Grand Battement)……………一七

(一)高踏步(在本位)……………一八

(二)高踏步(向前)……………二〇

(三)高踏步(向後)……………二一

九、交轉步 (Degager)……………二一

(一)交轉步(第二部位)……………二二

(二)交轉步(第二及第四部位)……………二五

(三)交轉步(第二及第四部位後)……………二七

十、竝足 (Assemblé)……………二八

(一)竝足(向前)……………二九

- (二) 竝足(向後) 三〇
- 十一、平衡步 (Balance)** 三一
- (一) 平衡步(向左右) 三一
- (二) 平衡步(向前後) 三三
- 十二、三步旋轉 (Three-step Turn)** 三四
- (一) 三步旋轉(動作) 三四
- 十三、商羊舞 (Sauté)** 三六
- (一) 商羊舞(在本位) 三七
- (二) 旋轉商羊舞 (Tour Sauté) 三八
- 十四、雀躍 (Jeté)** 三八
- (一) 雀躍(向前) 三九
- (二) 雀躍(向後) 四二
- (三) 旋轉雀躍 (Tour Jeté) 四四
- (四) 正旋轉雀躍 (Grand Tour Jeté) (向後) 四五
- 十五、絞搓 (Tortiller)** 四六
- (一) 絞搓(動作) 四六
- 十六、截整 (Coupé)** 四七

(一) 截整(第二部位)	四八
(二) 截整(第四部位)	四八
十七、輕盤旋武 (Petit Rond de Jambe)	五〇
(一) 輕盤旋武(由第一部位至第一部位)(向外)	五一
十八、盤旋武 (Rond de Jambe)	五二
十九、換腿武 (Changement de Pied)	五三
(一) 換腿武(動作)	五三
二十、換腿 (Entrechat)	五四
二十一、越球武 (Pas Ballonné)	五五
(一) 越球武(向右)	五五
二十二、飛足武 (Écarté)	五八
(一) 飛足武(第三部位)	五八
二十三、顛滑步 (Glissade)	五九
(一) 二種顛滑步	六〇
(二) 顛滑步(單式)(向右)	六〇
(三) 顛滑步(交換式)(向右)	六二
二十四、盤旋輕踏步 (Petit Battement sur le con-de-pied)	六七

二十五、盤旋輕踏步(動作)	六八
二十六、武 (Pas)	六九
二十七、進行武 (Pas marché)	七〇
二十八、跛武 (Pas Boiteux)	七二
二十九、白利武 (Pas de Bourrée)	七二
(一)二種白利武	七三
(二)白利武(單式)	七三
(三)白利武(交換式)	七四
三十、連續白利武 (Terre À Terre)	七五
三十一、貓武 (Pas de Chat)	七六
(一)貓武(向右)	七六
三十二、倍司克武 (Pas de Basque)	七八
三十三、三種倍司克武	七九
(一)倍司克武(向前)	七九
(二)倍司克武(向後)	八一
(三)倍司克武(側面)	八四

三十四、準倍司克武 (Demi Pas de Basque)	八四
(一)準倍司克武(向右)	八五
三十五、旋轉倍司克武 (Tour de Basque)	八六
(一)旋轉倍司克武(向右)	八六
三十六、跬旋武 (Pirouette)	八八
(一)二種跬旋武	八八
三十七、躡狩武 (Chassé)	九〇
(一)躡狩武(向前)	九〇
(二)躡狩武(向後)	九一
(三)躡狩武(向邊傍)	九二
三十八、跌踢武 (Fouetté)	九三
(一)跌踢武(向前參跳躍)	九三
三十九、剪式武 (Ciseaux)	九四
(一)剪式武(動作)	九四
四十、雪松武 (Pas Sissonne)	九五
(一)雪松武(向右)	九六

舞蹈入門

一、舞蹈姿勢（五個部位）

以手足所表演之各種姿態，謂之姿勢。

舞蹈之中，計有五種標準姿勢，普通稱之謂『五個部位』，為舞蹈之基本動作。凡所表演，姿勢與意義，既須相互吻合；又須溫柔自然，尤為初習者，宜詳究其本，不可稍忽。

『五個部位』其第一，第三，與第五，三部位，在表演時兩足會合一處，謂之『歸納部位』（Closed positions）；第二與第四兩部位，則兩足各處分開表演者，謂之『演繹部位』（Open positions）。

每個部位，動作之地位，皆指定從前面者；惟有時所表演，適在指定

部位楷式之後面者，則必須註明『後』字：如第三部位，左足本置右足之前，假使表演時，須指定左足置於右足之後者，則須云左足置第三部位後。

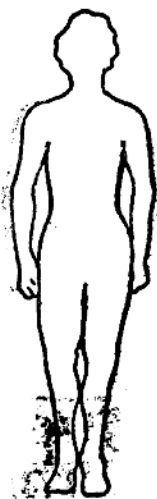
第三與第四兩部位，有所謂依『相反律』(law of opposition)者，則謂手與足動作之傾向，適屬相反，其右足退在後，而右手適高舉。

『固定部位』亦稱預備部位，乃在表演五種姿勢起始時作之。
音樂 $\frac{2}{4}$ 拍子。

(一) 固定部位

兩足並立；兩臂下垂，
手心相向身體。(見圖一)

(二) 第一部位



圖一
固定部位

兩足並立；兩臂向前漸漸平舉，手掌向下，至動作將完，兩手轉動，手掌相向。兩臂稍曲，身首皆須保持完美自然之姿勢。（見圖二）

第一部位表示謹慎。



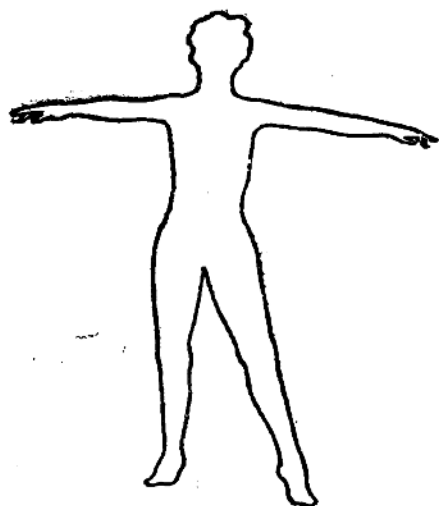
圖二
第一部位

（三）第二部位

左（右）足向邊滑一步，足趾點地；兩臂漸漸左右平舉，手掌向上；頭微左斜，目視左手。至動作完畢，手掌可仍向上，或轉向下。（見圖三）

第二部位表示強健。

(四) 第三部位



圖三
第二部位

左(右)足拖進，將足踵跡觸至彼立定一足之蹠(兩足作丁字形)；左(右)臂漸漸上升於額上，臂略灣，面仰望，目隨手窺視；身體向右(左)灣。(見圖四)

第三部位表示威儀

(五) 第四部位

左(右)足趾斜前點，足踵與四小趾皆提起；左(右)臂漸向前伸，作

第一部位；身體向右(左)灣(見圖五)。

第四部位表示傲慢。



圖四
第三部位
垂與足傾向相反

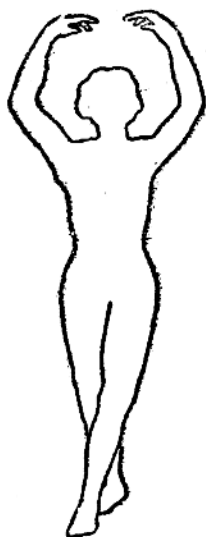


圖五
第四部位
手與足傾向相反

(六) 第五部位

左(右)足踏平,拖進,將足踵跡觸至彼立定一足之趾,兩足作人字形;左(右)臂漸漸上伸,略灣,兩臂作第一部位於頭上之前面;面仰上,目視手;身體直立(見圖六)。

第五部位表示美麗



圖六
第五部位

二、動作 (movements)

動作——身軀之作活動;或由一種動作,變更至他種動作之活動,

謂之動作。

舞蹈之中，計有九種標準動作，分別如下：

- (1)——直跌踢 (droit) ——將一足向前或向後搖蕩。
 - (2)——橫跌踢 (overt) ——將一足由左至右搖蕩。
 - (3)——滑步 (glissé) ——作滑步。
 - (4)——旋轉 (tourné) ——身軀旋轉。
 - (5)——絞搓 (toriller) ——兩足絞搓。
 - (6)——踏步 (battu) ——踏步。
 - (7)——商羊舞* (sauté) ——獨足跳躍。
 - (8)——雀躍 (jeté) ——兩足並躍，或交換跳躍。
 - (9)——截整 (coupé) ——截改，或校正。
- (註)商羊爲一足之鳥，天雨則鳴而舞，古有天將雨而商羊舞之語，