

普通高中教科书

音 乐

——选择性必修——

舞蹈表演

主 编 张 前 曾赛丰



湖南文艺出版社



CONTENTS

目 录

舞蹈表演 阶 梯 一

1. 中国古典舞身韵组合	2
相和歌（女子群舞）	4
2. 芭蕾组合 Pas Balance	5
花环华尔兹（群舞）	9
黄河赋（群舞）	10
3. 藏族弦子靠步组合	11
翻身农奴把歌唱（男子群舞）	13
4. 傣族后踢步组合	14
吉祥树（男子群舞）	18

舞蹈表演 阶 梯 二

1. 东北秧歌组合	20
东方红（群舞）	22
六月清荷（女子群舞）	23
2. 朝鲜族手位组合	24
扇骨（女子独舞）	28
3. 刀郎麦西来甫	29
刀郎麦西来甫（群舞）	34



舞蹈表演 阶 梯 三

1. 鸿雁	36
鸿雁（男子群舞）	42
2.Brand New Day	43
水月（群舞）	49
3. 筑梦苍穹	50
筑梦苍穹（群舞）	54
风飞扬（群舞）	55
4. 十八岁的天空	56
十八岁的天空（群舞）	58
DVD 目录	59
后记	60



舞蹈表演

阶 梯 一



1. 中国古典舞身韵组合



主要动作

(1) 山膀

手臂内旋成长弧形，平抬于身旁，高度与肩平，手以掌形向外推。



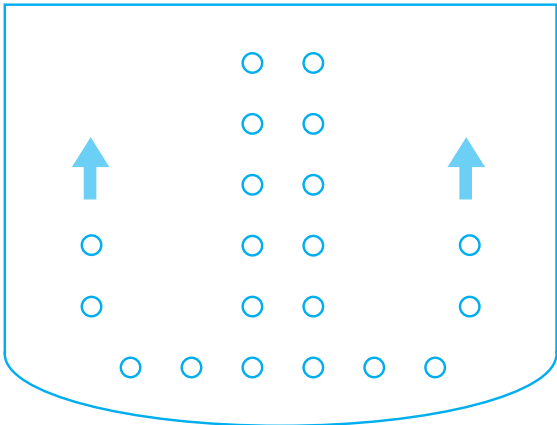
(2) 按掌

手臂于正前提起，手成掌形，肘部内旋成圆臂状，拇指正对腹前。

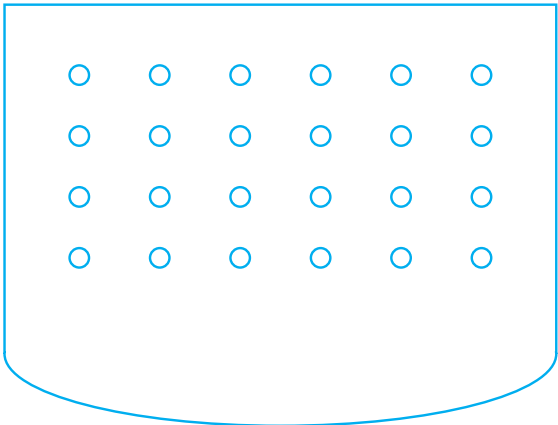


(3) 托掌

舞蹈队形



二龙吐须



大方阵

舞蹈音乐



商 易 曲

5 4 3 5 2 3 1 7 6 5 6 1 6 1

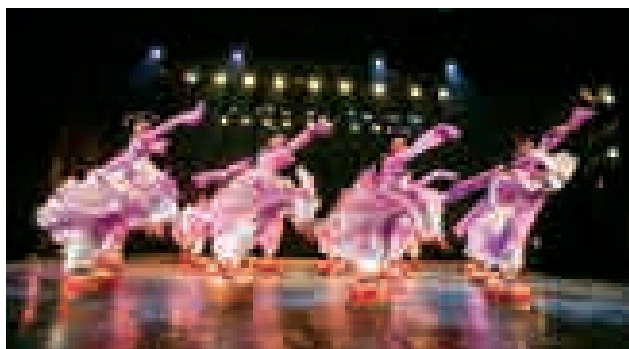


相和歌

——舞剧《铜雀伎》选段

（女子群舞）

编导 孙颖 表演 北京舞蹈学院



《诗经》云：

青青子衿，悠悠我心。
纵我不往，子宁不嗣音？
青青子佩，悠悠我思。
纵我不往，子宁不来？
挑兮达兮，在城阙兮。
一日不见，如三月兮。



舞台上，二十位轻纱罗裙的少女怀着迎接春神的喜悦，和着鼓乐，载歌载舞，用清亮的歌喉、婀娜的舞姿，尽情抒发对春天的



2. 芭蕾组合 Pas Balance

排演实践

Pas Balance，意为“平衡”。是一种摇摆步，指双脚轮流交替变换重心，从一只脚到另一只脚的左右摇摆动作，很像华尔兹舞步。它训练身体的协调性，锻炼初步的舞蹈意识。作为一种舞步，Pas Balance除了能独立使用，还能在辅助动作中起到连接作用。

主要动作

(1) Pas Balance

准备动作：面对1方向，右脚前五位，双臂打开小七位。



脚五位半蹲，同时右脚向旁绷脚擦出。



左脚推地跳起，右脚

左脚在后五位踩下去 Releve（立脚尖），右脚在前稍提起离地绷直脚背，右脚落前五位成半蹲，左脚同时后五位 Sur le cou-de-pied（靠在右脚足踝上）。



动作一



动作二



动作三



(2) 组合中可以运用到的七种手位



一位手：两手臂下垂，肘微曲，大臂不贴身，呈椭圆形微微向前；手指收拢，大拇指与中指微捏，其他手指微曲，五指互不接触；两手中指相对，相距一拳头，掌心向上。

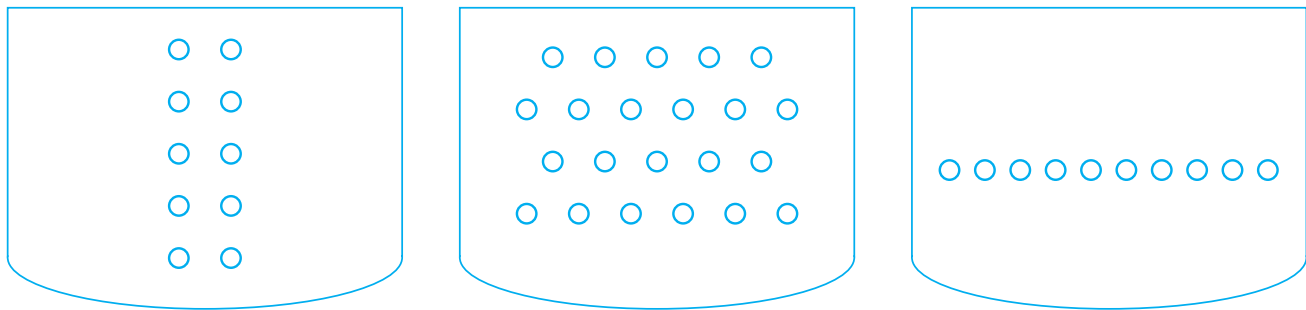
二位手：以一位的手臂姿势，抬至胸前与横膈膜同高，手心向里，手背向外。

三位手：以二位的手臂姿势，继续上抬至头前上方，两眼平视的余光可看到两手手心。

四位手：以三位的手臂姿势，一手臂下降至胸前横膈膜的二位手上，一手臂保持三位原样。



舞蹈队形



队形一 队形二 队形三

以上三个队形，每个队形做16个三拍。

舞蹈音乐

[奥] 约翰·施特劳斯《蓝色的多瑙河》

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

<



3. 藏族弦子靠步组合



排演实践

主要动作

(1) 靠点靠



分解动作一

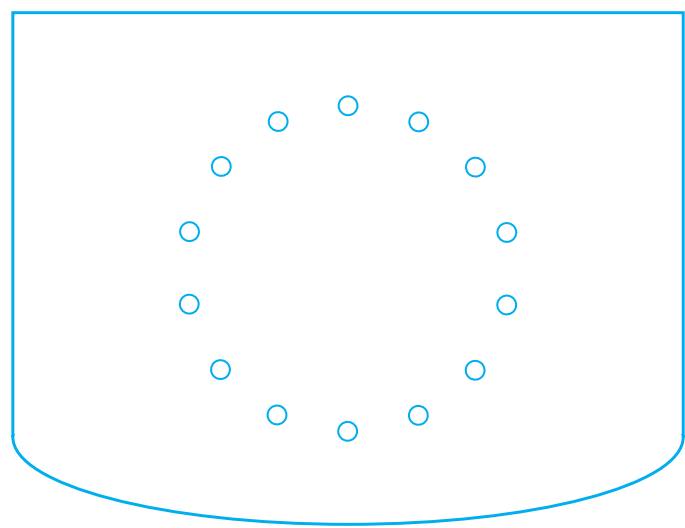


分解动作二

【da一】重心左移，双膝放松，左脚自然抬起，右懈胯。

【1一】左脚向左平步

舞蹈队形



圆形

舞蹈音乐

1. 1. 

阎飞《翻身农奴把歌唱》



2 2 4 5 6 8 7 4 6 5 6 - - - | 6 2 3 2 - 4 5 6 1 5 6 5 3.

5 6 4 3 2 3 4 5 6 - 6. 6 5 4 3 2 7 6 7 5 6 3. 5

2 3 5 6 3 5 6 1 2 - - - 4 6 5 6 5 3 7 6 7 5 6 3. 5

2 2 3 5 6 3 2 1 6 5 6 - - - | 2 2 4 5 6 3 2 1 6 5 6 - - - |

排演提示

建议以小组合作的方式进行学习，可以使用

4. 傣族后踢步组合



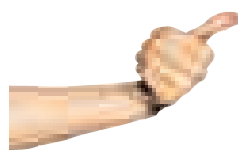
主要动作

掌形



四指并拢，虎口张开，大拇指微向掌心方向推，手掌及手指用力伸直，使手指上翘。

曲掌



四指并拢，从第三关节处向掌心弯曲，其他关节微弯曲，大拇指向虎口处向掌心外伸开，呈掌心向上的曲掌状。

后踢步



主力腿下蹲，副拍时动力腿膝盖向主力腿并拢，小腿向后踢起，动力腿踢起时主力腿直立，两脚交替做，快踢慢落，可原地也可移动。



动作一



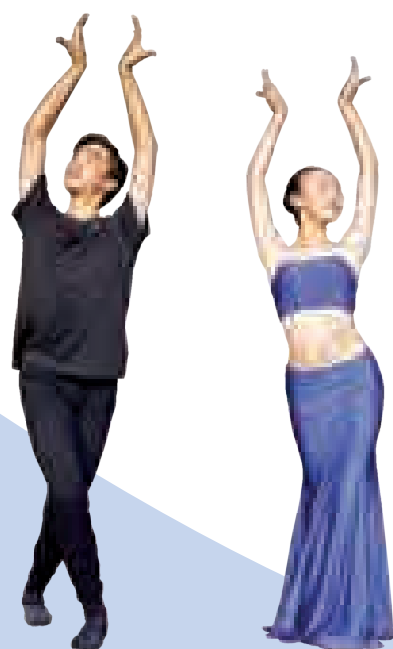
动作二



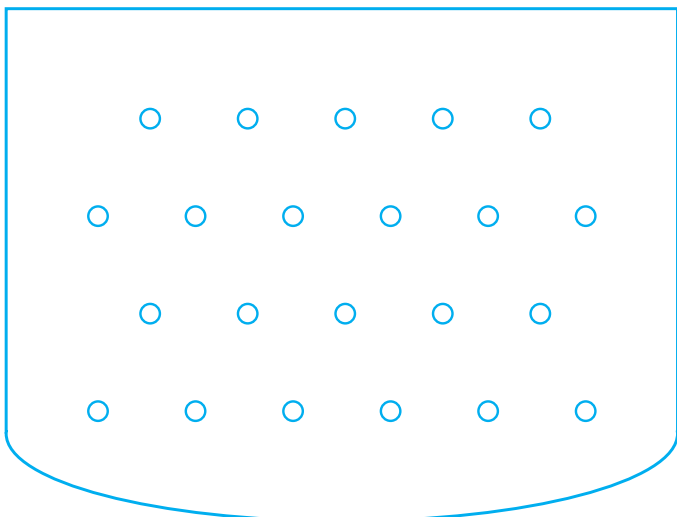
动作三



动作四



舞蹈队形



满天星

舞蹈音乐

1. 2/4

黄荟《孔雀飞来》

1. 2 2. 2. 2 2 2 2. 0. 0. 0 2 2 2 2 2. 2 2 2 1.

2. 1 0 0 5 5. 2. 2. 2. 2 3 0 1 2 0 3 2 2 3

0 1 2 0 5 2 0 2 2 2 0 3 3 1 1. 2 0 5 2 2 2 3 1. 0 5

2 0 2 2 2 0 3 3 3 1. 7 0 6 7 7 7 1 7 5 0 5 2 0 7 2 2 0 3 3

1 1 2 0 5 2 2 2 2 5 5 4 4 2 2. 3 0 2 1 1 1 5 2 7 7 0 2



舞蹈表演

阶 梯 二



(●古儿龙冬) 右手缠花至腰前，右小腿抬起。

(仓) 右脚上步翻身，右手经腰间平刺向7方向。

(冬不冬仓) 女：左脚5方向上步成左前踏步位，双顶手位，身体靠向5方向。

男：左脚2方向上步成左前踏步蹲位，双手成右斜下横手位，身体向女生方向前倾，右手伸向女生腰靠的方向，做扶女生状。

舞蹈音乐



民间乐曲《梢头五匹马》

1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 33 35 37 39 41 43 45 47 49 51 53 55 57 59 61 63 65

