

TỦ SÁCH KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN

TRẦN THỜI

SUU TÂM & BIÊN SOẠN

NHẢY MÚA TẬP THỂ THANH NIÊN & THIẾU NHI



HÀ XUẤT BẢN TRẺ



NHẢY MÚA TẬP THỂ

TỦ SÁCH KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN
TRẦN THỜI

Sưu tầm và Biên Soạn



NHẢ Y

MUA TẬP THE

THANH NIÊN và THIẾU NHI

TÁI BẢN LẦN THỨ III

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

NHẢY MÚA TẬP THỂ

THANH NIÊN VÀ THIẾU NHI

TRẦN THỜI

Chịu trách nhiệm xuất bản : **TS QUÁCH THU NGUYỆT**
Biên tập : **VIỆT TIẾN**
Bìa & trình bày : **TRÍ ĐỨC**
Sửa bản in : **ANH DUY**

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B. Lý Chính Thắng - Quận 3 - Thành phố Hồ Chí Minh

ĐT : 9316289 - 9316211 - 8465596

Fax : 08.8437450

E-mail : nxbtre@hcm.vnn.vn

CHI NHÁNH TẠI HÀ NỘI

40 Láng Hạ - Quận Đống Đa - Hà Nội

ĐT : (04) 7762128

Fax : (04) 8357444

E-mail : yanphongnxbtre@hn.vnn.vn

In 1.500 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại XN In Gia Định, Số 9D Nơ Trang Long
Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Số đăng ký KHXB: 63/97 - CXB,
do Cục xuất bản cấp ngày 18.1.2002 và giấy trích ngang KHXB số:
518/2003. In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2003.

LỜI NÓI ĐẦU

Tôi không phải là người sáng tạo ra những bài múa được ghi trong quyển sách này. Tôi chỉ là người sưu tầm, ghi lại và kiên trì hướng dẫn cho những em thiếu nhi và thanh niên, những gì mà tôi đã học được từ Câu lạc bộ múa hát tập thể Nhà Văn Hoá Thanh Niên vào những năm 80. Lúc ấy phong trào múa hát tập thể rất rầm rộ và thu hút rất nhiều mọi tầng lớp Thanh thiếu niên. Hiện nay, bộ môn múa hát tập thể thuộc khoa Kỹ năng của Trường Đoàn Lý Tự Trọng do tôi trực tiếp hướng dẫn, cũng chỉ phổ biến cho học viên một số bài thông dụng được in trong quyển sách này. Trong khi đó, những bài múa hát tập thể khác rất hay và được nhiều người biên soạn ra vô cùng công phu, thì ngày càng bị mai một theo thời gian, vì không có điều kiện giới thiệu.

Trước một tình thế cấp bách đó. Tôi cố gắng biên tập và hoàn chỉnh lại tất cả các bài múa mà tôi đã được học, để giới thiệu lại cho các bạn trẻ, hầu giúp các bạn có một kiến thức cơ bản về múa hát tập thể. Một hoạt động giải trí vui tươi lành mạnh được ưa chuộng trong sinh hoạt tập thể của Thanh thiếu niên hiện nay. Có một điều lưu ý rằng, nếu những bài múa ấy được các đội nhóm hoặc một tập thể nào đó sử dụng thường xuyên, thì nó mới thực sự tồn tại và đi vào lòng người.

Cảm ơn các anh chị trong Câu Lạc Bộ Múa Hát tập thể Nhà Văn Hoá Thanh niên đã giúp tôi rất nhiều về mặt kiến thức để tôi có thể hoàn tất được quyển sách này. Dù cố gắng, nhưng chắc chắn tập sách sẽ không tránh khỏi những điều thiếu sót. Rất mong nhận được sự góp ý chân tình của các bạn. Hy vọng những lần tái bản sau, sẽ bổ sung được nhiều bài múa vào trong kho tàng bộ sưu tập múa hát tập thể của Thanh thiếu niên chúng ta.

Trần Thời

PHẦN I

Những bài múa Thanh niên

Như có Bác trong ngày đại thắng

Nhạc và lời: Phạm Tuyên

Như có Bác Hồ trong ngày vui đại thắng

Lời Bác nay đã thành chiến thắng huy hoàng

Ba mươi năm đấu tranh giành toàn vẹn non sông

Ba mươi năm Dân chủ Cộng hoà

kháng chiến đã thành công

Việt Nam Hồ Chí Minh

Việt Nam Hồ Chí Minh

Việt Nam Hồ Chí Minh

Việt Nam Hồ Chí Minh.

HƯỚNG DẪN MÚA:

Đây là một bài hát có dạng múa mời trong một tập thể vòng tròn đang sinh hoạt. Do đó, phần hát Điệp khúc sẽ là động tác đi ra tìm bạn để mời.

I/ Phần đi mời:

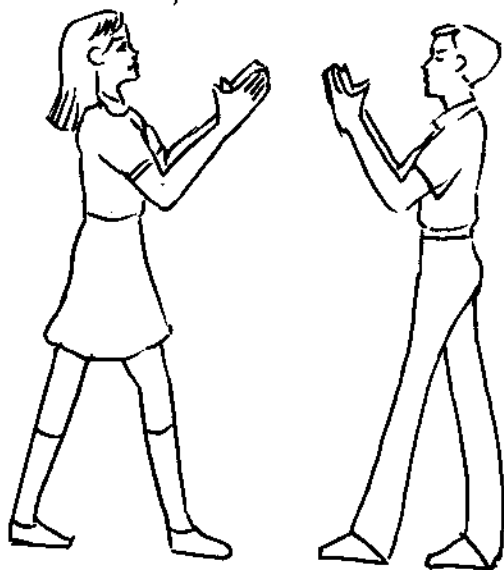
Hát câu: "*Việt Nam - Hồ Chí Minh...*" (4 lần).

Người nam chủ động đi đến gặp một bạn nữ nào mà mình muốn mời, đứng đối diện trước mặt người đó.

II/ Phần múa mời:

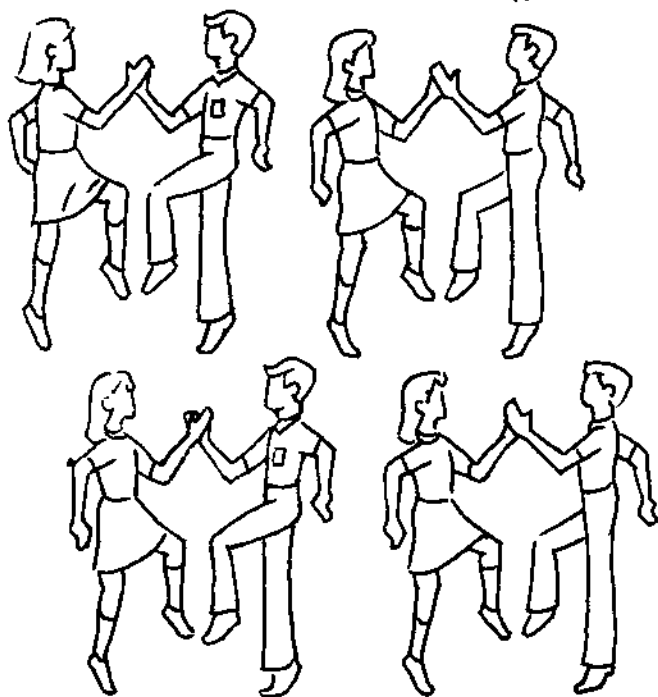
1) Câu 1: "*Như có Bác Hồ trong ngày vui đại thắng*".

Cả 2 người đều vỗ tay. Nam lùi - nữ tiến, hướng vào tâm vòng tròn.



2) Câu 2: "*Lời Bác nay đã thành chiến thắng huy hoàng*".

Cả 2 người: Chân trái co, tay phải vỗ vào tay phải của người đối diện. Sau đó chuyển sang vỗ bằng tay trái (giữa lúc chuyển có tự vỗ tay mình 1 cái). Làm như vậy 2 lần.



• 3) Câu 3: "*Ba mươi năm đấu tranh giành toàn vẹn non sông*".

Tay trái khoắc vào tay trái của người đối diện. Tay phải giơ lên cao. Cả hai nhảy chân sáo vòng quanh nhau ngược chiều kim đồng hồ.



4) Câu 4: “Ba mươi năm Dân chủ cộng hoà kháng chiến đã thành công”.

Đổi ngược động tác so với câu 3. Sau đó nữ đổi chỗ cho nam.



Sau đó hát lại từ đầu, nữ đi mời tiếp.

Thanh Niên

Làm theo lời Bác

Nhạc và lời: Hoàng Hoa



Kết liên lại thanh niên chúng ta cùng nhau đi lên Giơ nắm tay

thế gìn giữ hoà bình độc lập tự do Kết liên lại thanh niên chúng

ta cùng quyết tiến bước, đánh tan quân thù xây đắp cuộc

dời hạnh phúc ấm no. Đi lên thanh niên Chớ ngại ngần

chi? Đi lên thanh niên làm theo lời Bác "Không

có việc gì khó, chỉ sợ lòng không bền. Đào

núi và lấp biển, quyết chí cũng làm nên.

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

Múa vòng tròn, bắt cặp thành từng đôi. Nữ (hoặc những bạn đóng giả làm nữ nếu không đủ túc số) đứng bên phải của nam.

II/ Động tác: Trước khi tiến hành tập múa bài này, đối với tổ hợp I, ta có thể tập thuộc lòng câu thơ sau:

Co trái, co phải, đi bên phải thì co chân trái.

Co phải, co trái, đi bên trái thì co chân phải.

1) Tổ hợp I:

Co chân trái: *Kết liên lại*

Co chân phải: *Thanh niên chúng ta*

Đi sang phải 3 bước rồi co chân trái: *Cùng nhau đi lên.*

Co chân phải: *Giơ nắm tay thế*

Co chân trái: *Gìn giữ hòa bình*

Đi sang trái 3 bước rồi co chân phải: *Độc lập - tự do.*

Co chân trái: *Kết liên lại*

Co chân phải: *Thanh niên chúng ta*

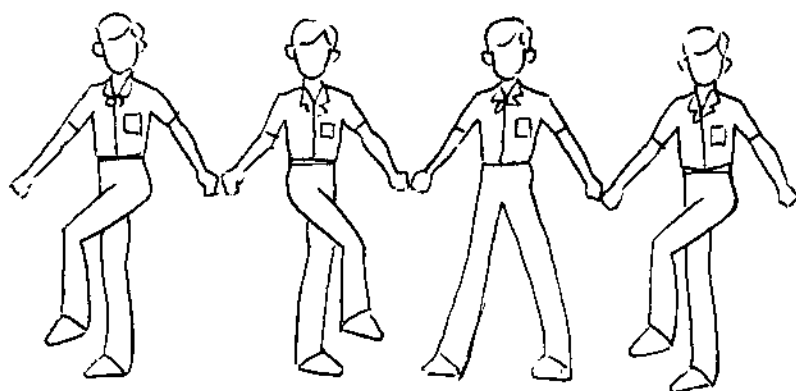
Đi sang phải 3 bước rồi co chân trái: *Cùng quyết tiến bước*

Co chân phải: *Đánh tan quân thù*

Co chân trái: *Xây đắp cuộc đời*

Đi sang trái 3 bước rồi co chân phải: *Hạnh phúc ăm no.*

(Xem hình trang bên)

*Co trái**Co phải**Đi bên phải**Co chân trái*

2) Tổ hợp 2:

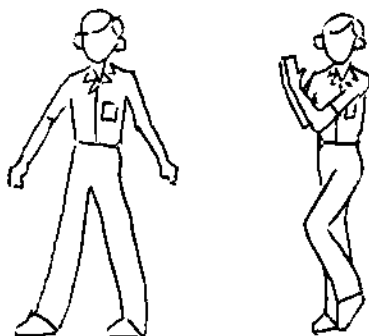
Đi sang phải 3 bước, sau đó vỗ tay 1 cái: *Đi lên Thanh niên!*

Đi sang trái 3 bước, sau đó vỗ tay 1 cái: *Chờ ngại ngần chi!*

Đi sang phải 3 bước, sau đó vỗ tay 1 cái: *Đi lên thanh niên!*

Đi sang trái 3 bước, không vỗ tay: *Làm theo lời Bác.*

(Đối với tổ hợp 2 này, ta có thể sáng tạo kết hợp xoay người trong khi bước: Đi sang phải thì xoay cuốn bên phải, đi bên trái thì xoay cuốn bên trái)

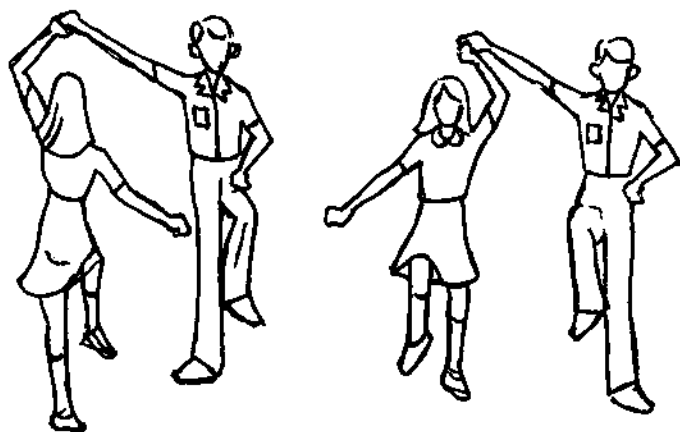


3) Tổ hợp 3:

Nam: Nhún chân tại chỗ (trái trước phải sau), tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao về phía bên phải, lòng bàn tay ngửa đỡ lấy tay của bạn nữ. Cứ làm như thế cho đến hết bài.

Nữ: Tay trái đưa lên cao đặt úp nhẹ vào tay bạn nam. Vừa nhún vừa xoay cuốn vào trong phía tay của bạn nam (tức là về phía trái). Xoay nửa vòng cho câu: *Không có việc gì khó, chỉ sợ lòng không bền*. Tiếp theo xoay nửa vòng ngược lại (quay trở ra) cho câu: *Đào núi và lấp biển, quyết chí cũng làm nên*.

Múa lại từ đầu.



CẢI BIẾN THÊM:

Nếu múa đôi (chỉ có 2 người) thì ta cũng cho 2 người nắm tay nhau, giống như 1 vòng tròn thu nhỏ, và múa y hệt như vòng tròn lớn.

Lá Xanh

Nhạc và lời: Hoàng Việt



Lá còn xanh như anh đang còn trẻ. Lá trên
cánh như anh trong toàn dân. Gió rung cây cánh
là tung bùng đùa vui. Anh trai làng có đi chiến dịch mùa
Xuân. Anh là lá trên cánh ngai chi gió mưa
Anh là trai phải ra chiến trận phen này. Đi đầu
quân đi trong mùa đông viên. Đi đầu quân
đi trong mùa xuân mới. Gió lá reo. Gió lá reo kia bóng treo cùng trong làng
Đi đầu quân. Đi đầu quân. Tất cả cho tiến
tuyến. Mau lên đi. Hỡi các anh trai làng

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

Múa vòng tròn, bắt cặp thành từng đôi. Nữ (hoặc những bạn đóng giả làm nữ nếu không đủ túc số) đứng bên phải của nam.

II/ Động tác:

Tất cả nắm tay vòng tròn đang rộng.

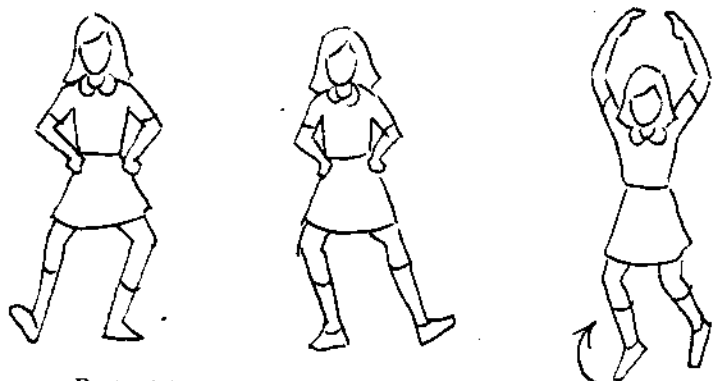
1) Tổ hợp 1:

Nhịp 1: Nhảy lên cao và đáp 1 chân phải xuống đất, chân trái đá ra phía sau. Các nhịp 2,3,4: đi bộ như bình thường (nhịp 2 là chân trái). Làm như thế tổng cộng 4 lần: *Lá còn xanh như anh đang còn trẻ. Lá trên cành như anh trong toàn dân.* (đi về phía bên phải).



2) Tổ hợp 2:

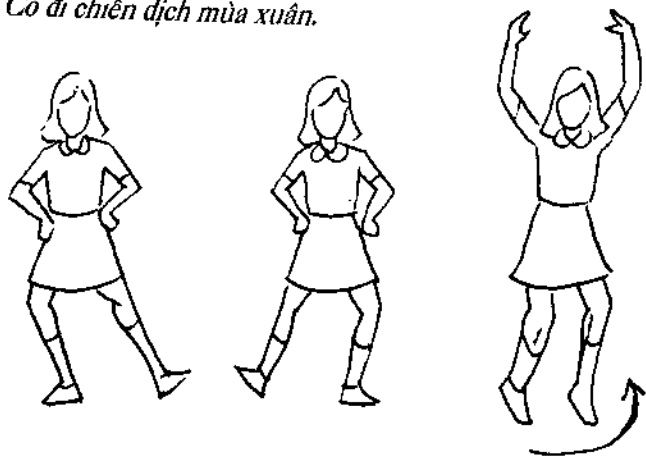
- Hai tay chống hông, chân trái đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ 1 cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân phải: *Gió rung cây.*



- Bước 4 bước, kết hợp xoay 1 vòng thuận chiều kim đồng hồ: *Cành lá tung bừng đùa vui.*

- Hai tay chống hông, chân phải đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ 1 cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân trái: *Anh trai làng*

- Bước 4 bước, kết hợp xoay 1 vòng ngược chiều kim đồng hồ: *Có đi chiến dịch mùa xuân.*

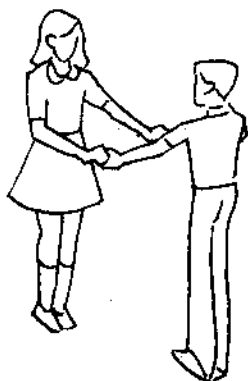
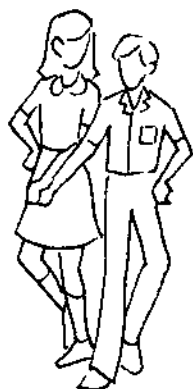


3) Tổ hợp 3:

a) Phần 1: *Anh là lá*

Nam: Tay phải đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa, đỡ lấy bàn tay của nữ, chân phải bước vào trong vòng tròn 3 bước, chân trái ký nhẹ.

Nữ: Bàn tay trái đặt nhẹ lên bàn tay phải của bạn nam, chân trái bước vào trong vòng tròn 3 bước, chân phải ký nhẹ.

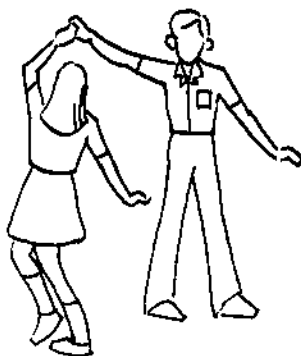
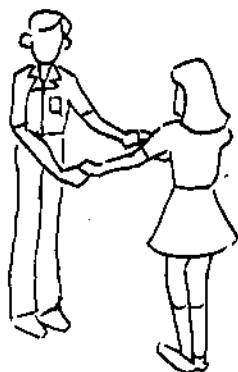


b) Phần 2: *Trên cánh ngai chi gió mưa.*

Cả 2 người bước lùi ra ngoài 4 bước (chân đang ký bước trước), bước thứ 4 hai người phải đứng đối diện nhau. Hai tay nắm với nhau.

c) Phần 3: *Anh là trai*

Hai người bước 3 bước để đổi chỗ cho nhau (đi về phía bên phải - ngược chiều kim đồng hồ).

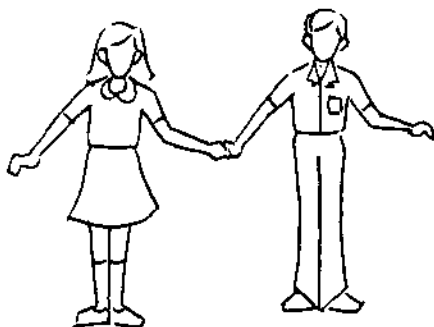


d) Phần 4: *Phải ra chiến trận phen này.*

Nam: bước về 3 bước, tay trái buông ra, tay phải dìu cho nữ xoay nửa vòng để đổi chỗ cho nhau.

Nữ: Tay phải buông ra, vừa xoay ngược chiều kim đồng hồ cuộn vào tay của người nam, chân bước 3 bước.

Chung: sau khi đổi chỗ xong, 2 người đều phải nhanh chóng nắm tay trở lại với vòng tròn lớn.



Sau đó múa lại những động tác y hệt như từ đầu đến giờ cho phần Điệp khúc.

1) Tổ hợp 1:

Nhịp 1: Nhảy lên cao và đáp 1 chân phải xuống đất, chân trái đá ra phía sau. Các nhịp 2,3,4: đi bộ như bình thường (nhịp 2 là chân trái). Làm như thế tổng cộng 4 lần: *Đi đầu quân. Đi trong mùa động viên. Đi đầu quân. Đi trong mùa xuân mới.* (đi về phía bên phải).

2) Tổ hợp 2:

Hai tay chống hông, chân trái đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ 1 cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân phải: *Gió lá reo. Gió lá reo.*

Bước 4 bước, kết hợp xoay 1 vòng thuận chiều kim đồng hồ: *Kìa băng treo cùng trong làng.*

Hai tay chống hông, chân phải đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ 1 cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân trái: *Đi đầu quân.*

Bước 4 bước, kết hợp xoay 1 vòng ngược chiều kim đồng hồ: *Đi đầu quân.*

3) Tổ hợp 3:

a) Phần 1: *Tất cả cho tiền tuyến*

Nam: Tay phải đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa, đỡ lấy bàn tay của nữ, chân phải bước vào trong vòng tròn 3 bước, chân trái ký nhẹ.

Nữ: Bàn tay trái đặt nhẹ lên bàn tay phải của bạn nam, chân trái bước vào trong vòng tròn 3 bước, chân phải ký nhẹ.

b) Phần 2: *Mau lên đi!*

Cả 2 người bước lùi ra ngoài 4 bước (chân đang ký bước trước), bước thứ 4 hai người phải đứng đối diện nhau. Hai tay nắm với nhau.

c) Phần 3: *Hỡi các anh trai làng*

Hai người bước 3 bước để đổi chỗ cho nhau (đi về phía bên phải - ngược chiều kim đồng hồ).

d) Phần 4: *Mau lên đi!*

Nam: bước về 3 bước, tay trái buông ra, tay phải đưa cho nữ xoay nửa vòng để đổi chỗ cho nhau.

Nữ: Tay phải buông ra, vừa xoay ngược chiều kim đồng hồ cuộn vào tay của người nam, chân bước 3 bước.

e) Phần 5: *Hỡi các anh trai làng!*

Đứng tại chỗ, vỗ tay 3 cái.

- Sau đó hát lời 2 và múa lại từ đầu

2) *Lá còn xanh như bao anh còn trẻ. Sức oai hùng đang căng trong toàn thân. Ngó lên cây màu lá tươi đầy trời xanh. Anh trai làng vắn vương gia đình làm chi? Ra tiền tuyển thi tài cùng nhau giết Tây. Em chờ anh với bao chiến công lấy lòng.*

Kachiusa

Nhạc và lời: M. Blanton



Đào vừa ra hoa cảnh lá gió đưa vờn trăng tà
 Ngày này năm xưa, chàng ra đi nơi miền biển thùy

Ngoài dòng sông màn sương trắng buông lững lờ
 Vì quê hương, du mấy khó nguy không sơn

Kìa bên sông, thoáng bóng ai in trong làn sương mờ
 Đây hỏi ai nhận cho ta mấy câu về phương trời

cất cao lời ca làm rung cỏ cây ven bờ
 tới tay người yêu rằng ta nhớ mong đêm ngày

Lời hát trong phút giây bay qua làn sương mờ
 Rằng chữ quên mối duyên xưa ở bên dòng sông này

Biết chẳng chàng đi tình Ka chiu sa đang chờ
 Giờ yên lòng quê tình Ka chiu sa đang chờ

HƯỚNG DẪN MÚA:

Bài này có tới 3 kiểu múa: Múa vòng tròn, Múa mồi, và Múa Đôi.

A/ MÚA VÒNG TRÒN: Rất đơn giản, chỉ có 8 bước để sử dụng cho cả toàn bài. Nhịp bước chân như sau (tay nắm với nhau thành vòng tròn lớn), khởi đầu là đứng nghiêm:

Bước 1: Chân phải bước chéo ra phía sau chân trái một chút.

Bước 2: Chân trái bước chập về chân phải tạo thành tư thế giống như bước 1

Bước 3: Chân phải đá chéo sang bên trái, người hơi nhún lên.

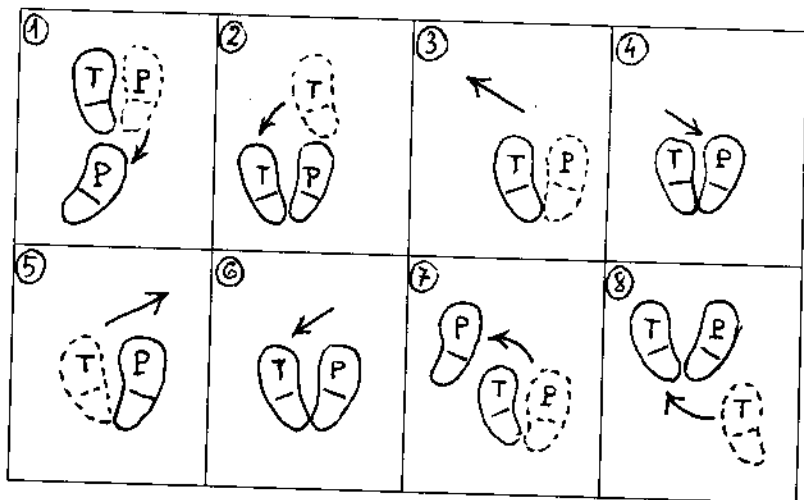
Bước 4: Chân phải rút về tư thế nghiêm.

Bước 5: Chân trái đá chéo sang bên phải, người hơi nhún lên.

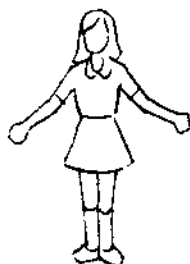
Bước 6: Chân trái rút về tư thế nghiêm.

Bước 7: Chân phải bước chéo qua phía trước của chân trái.

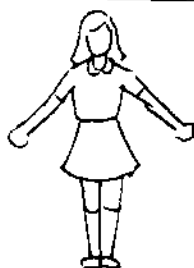
Bước 8: Chân trái rút về tư thế nghiêm.



1



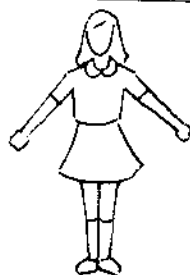
2



3



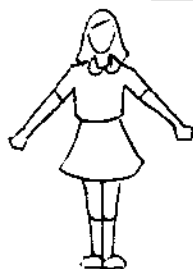
4



5



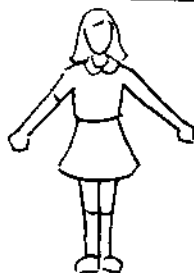
6



7



8



B/ MÙA MỜI:

1) Câu đầu tiên, các bạn nam chủ động bước ra ngoài vòng tròn để đi mời: *Đào vừa ra hoa cành lá gió đưa vờn trắng tà, ngoài dòng sông màn sương trắng buông lững lờ.* (Đến hết câu này thì bắt buộc bạn nam phải tìm được 1 bạn nữ để mời - Tư thế lúc này là 2 người đứng đối mặt nhau - Tay chống lên hông)

2) Tổ hợp 1: Sử dụng 16 bước để thực hiện cho câu thứ 2 này: *Kìa bên sông thoáng bóng ai in trong làn sương mờ, cất cao lời ca làm rung cổ cây ven bờ.*

a) Bước 1: Chân phải đưa ra phía trước, gót chạm đất.

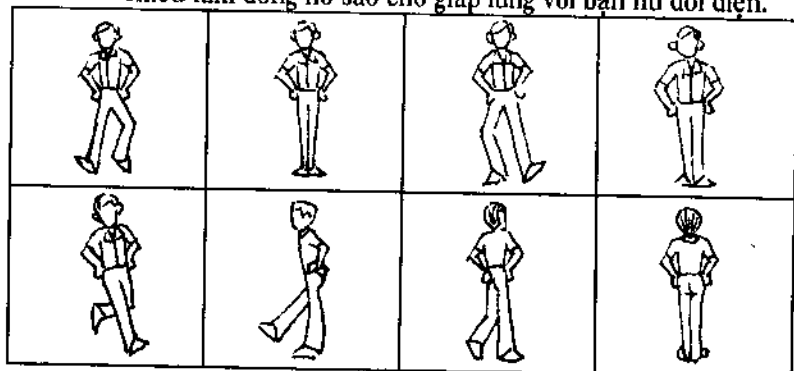
b) Bước 2: Sau đó rút chân phải về.

c) Bước 3 và 4: Làm y hệt như vậy với chân trái.

d) Bước 5: Nhảy chân phải tới trước, chân trái co cao lên và hát ra phía sau.

e) Bước 6: Chân trái dậm lại chỗ cũ, chuẩn bị xoay người sang phía bên phải.

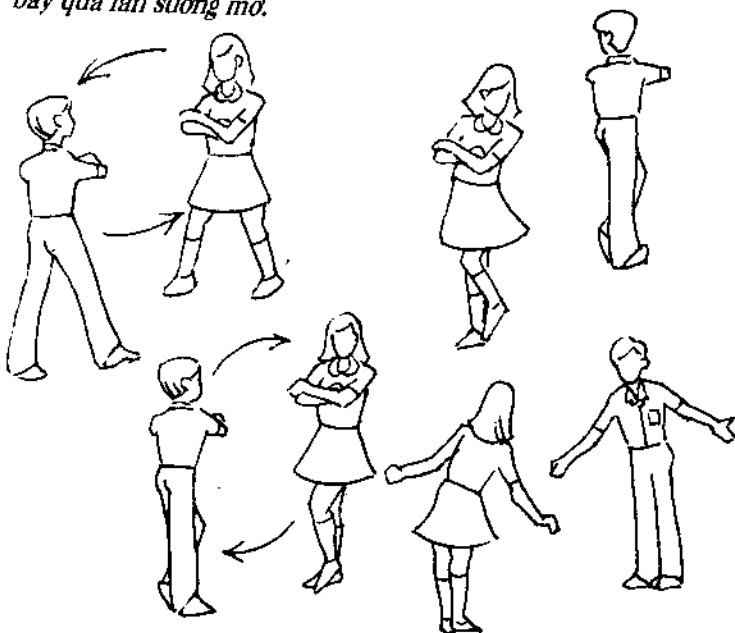
f) Bước 7 và 8: Vừa bước vừa xoay theo vòng thuận chiều kim đồng hồ sao cho giáp lưng với bạn nữ đối diện.



* Tám bước còn lại cũng thực hiện giống y hệt 8 bước đầu như vậy. Sao cho, khi đến bước thứ 16 thì 2 người lại quay mặt nhìn nhau.

3) **Tổ hợp 2:** Hai tay khoanh lại và nâng cao lên ngang tầm ngực.

a) Hai người đi vòng quanh nhau ngược chiều kim đồng hồ nhưng mặt luôn nhìn về một hướng: *Lời hát trong phút giây bay qua làn sương mờ.*



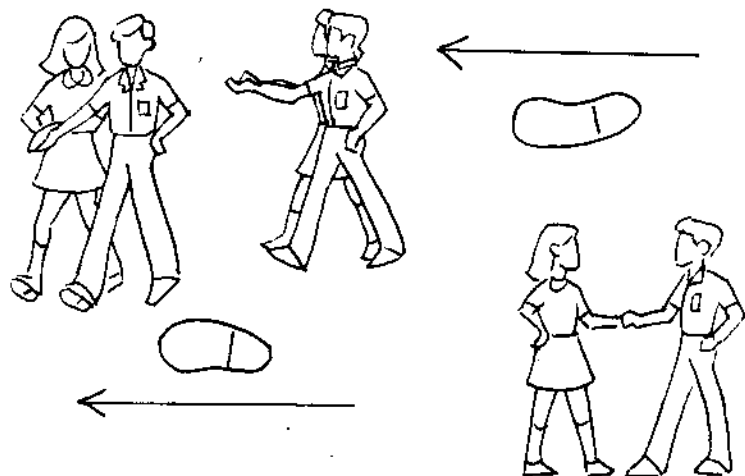
b) Hai người đi vòng quanh nhau thuận chiều kim đồng hồ, nhưng chỉ đi nửa vòng, sau đó xoay mặt lại với nhau, xoè 2 cánh tay rộng ra: *Biết chăng chàng ơi? Tình Kachiusa đang chờ.*

* Lời 2 cũng tương tự như thế.

C/ MÙA ĐÔI: Hai người khác phái đứng sòng vai nhau, nam tả nữ hữu, cùng nhìn về một hướng. Bàn tay phải của nam đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa. Bàn tay trái của nữ úp nhẹ lên bàn tay của nam. Tay còn lại chống hông. Nếu thiết kế thành vòng tròn thì các bạn nam sẽ là người đứng phía trong vòng tròn, toàn đội hình sẽ di chuyển về hướng bên phải vòng tròn.

1) **Tổ hợp 1:** *Đào vừa ra hoa cành lá gió đưa vờn trắng tà.*

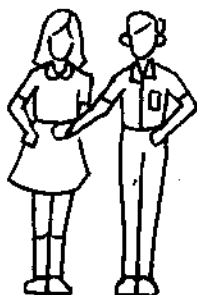
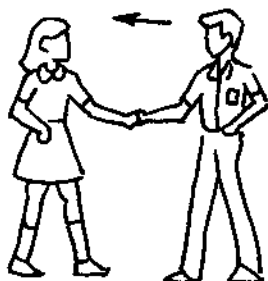
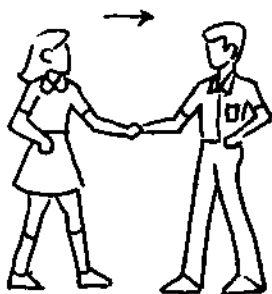
Bước 4 bước (chân phải bước trước), bước thứ 4 đá sà nhẹ chân trái xuống đất để chuyển sang 4 bước tiếp theo (chân trái bước trước). Xong bước thứ 8 thì cả 2 người phải quay mặt vào nhau (chân phải đá sà nhẹ xuống đất).



2) **Tổ hợp 2:** *Ngoài dòng sông màn sương trắng buông lững lờ.*

Nam: Lùi 4 bước (chân phải bước trước - có đá sà), sau đó tiến tới 4 bước.

Nữ: ngược lại với nam, tức là tiến tới 4 bước trước sau đó lùi 4 bước.



Chung: Sau 8 bước này, cả hai phải xoay người để tiếp tục cùng nhìn về 1 hướng cũ.

3) Tổ hợp 3: *Kìa bên sông thoáng bóng ai in trong làn sương mờ*

Nam: 4 bước đầu vừa bước vừa xoay người nửa vòng tròn thuận chiều kim đồng hồ (đối mặt với bạn nữ, nhưng vẫn đi trên tuyến đường của mình). 4 bước sau vừa lùi vừa đưa bạn nữ bước tới.

Nữ: Tiến tới 8 bước (chân phải bước trước - bước thứ 4 và bước thứ 8 có đá sà).

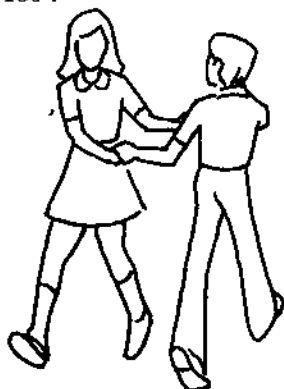
4) Tổ hợp 4: *Cất cao lời ca làm rung cổ cây ven bờ.*

Nam: Tiến tới 8 bước (chân phải bước trước - bước thứ 4 và bước thứ 8 có đá sà).

Nữ: Lùi tới 8 bước (chân phải bước trước - bước thứ 4 và bước thứ 8 có đá sà).

5) Tổ hợp 5: *Lời hát trong phút giây bay qua làn sương mờ.*

Hai người nắm tay đi vòng quanh nhau ngược chiều kim đồng hồ 8 bước (chân phải bước trước), đến bước thứ 8 thì cả 2 đều đá sà ngược về 180° .



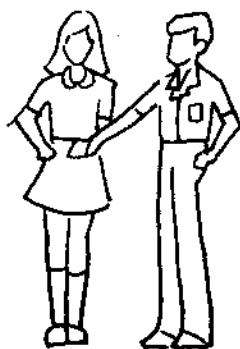
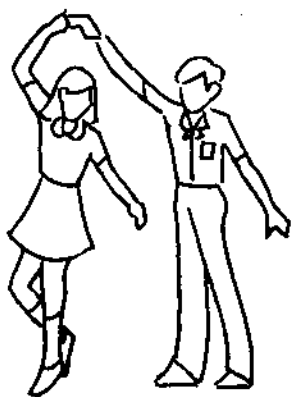
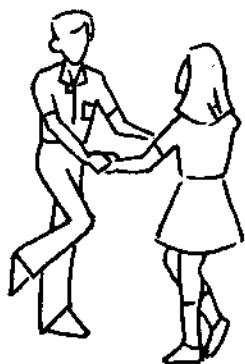
6) Tổ hợp 6: *Biết chăng chàng ơi?*

Hai người nắm tay đi vòng quanh nhau cùng chiều kim đồng hồ 4 bước (chân phải bước trước).

7) Tổ hợp 7: *Tình Kachiusa đang chờ.*

Nam: Tiếp tục đi 4 bước, tay phải đưa cao lên để dìu nữ xoay.

Nữ: Xoay người cuộn vào bên trong tay phải của người nam.
Trở về tư thế ban đầu.



- Hát lời 2 và múa lại từ đầu

2) Ngày này năm xưa, chàng ra đi nơi miền biển thùy. Vì quê hương dù mấy khó nguy không sờn.

Này hỡi ai nhắn cho ta mấy câu về phương trời. Tới tại người yêu rằng ta nhớ mong đêm ngày.

Rằng chớ quên mối duyên xưa ở bên dòng sông này. Giữ yên làng quê. Tình Kachiusa đang chờ.

Chiến Binh Ca

Hũ Khúc

Nhạc và lời: Ngọc Thôn

Đêm nay lửa sáng ta nhảy đũa chơi Ta vui ca
 hát cho đời thêm tươi Bao nhiêu sức sống tung
 ra đêm nay Một hai cùng nhảy ta hoà tiếng ca
 Tang tỉnh linh đời ta chiến binh là vui chiến
 Tung các tung Ngày mai thắng Tây là vui hát
 trường Tạng tỉnh tỉnh ta đêm chiến công Xây
 rằng Tung các tung ta trai nước Nam oai
 đời tư do Tang tỉnh tỉnh đời ta chiến
 hùng truyền lưu Tung các tung Ngày mai thắng
 binh là vui xóm làng Tang tỉnh tỉnh xây
 Tây toàn dân hát mừng Chín đức dài muôn
 thêm chiến công cho đời ấm no
 tim khắc ghi cụ Hồ Chí Minh

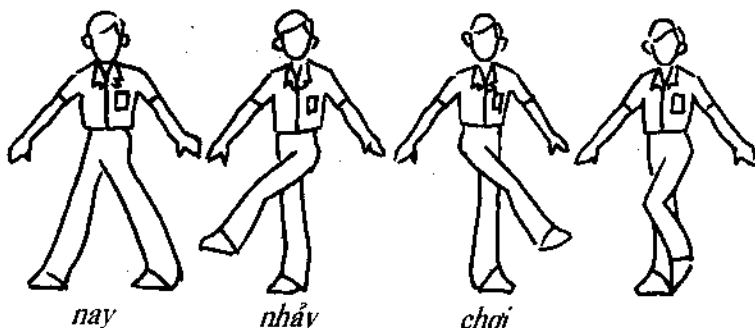
HƯỚNG DẪN MÚA:

Múa vòng tròn, không phân biệt nam nữ.

1) **Tổ hợp 1:**

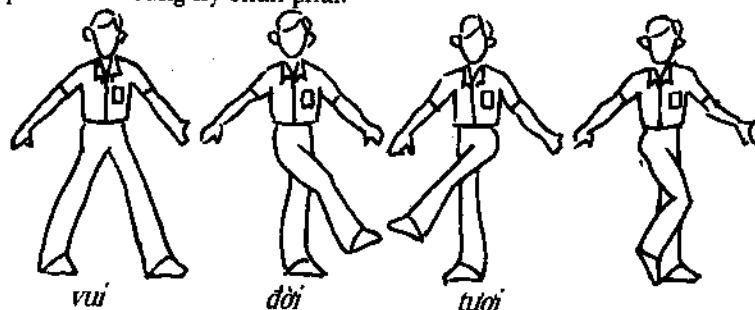
a) Phần 1: *Đêm nay lửa sáng ta nhảy đùa chơi.*

Bước về phía bên phải 3 bước (chân phải bước trước), đá chân trái chéo qua bên phải, sau đó đá chân phải chéo qua bên trái. Cuối cùng ký chân trái.



b) Phần 2: *Ta vui ca hát cho đời thắm tươi.*

Bước về phía bên trái 3 bước (chân trái bước trước), đá chân phải chéo qua bên trái, sau đó đá chân trái chéo qua bên phải. Cuối cùng ký chân phải.



c) Phần 3: *Bao nhiêu sức sống tung ra đêm này.*

Bước về phía bên phải 3 bước (chân phải bước trước), đá chân trái chéo qua bên phải, sau đó đá chân phải chéo qua bên trái. Cuối cùng ký chân trái (Giống như phần 1).

d) Phần 4: *Một hai cùng nhảy ta hoà tiếng ca.*

Bước về phía bên trái 3 bước (chân trái bước trước), chỉ đá chân phải chéo qua bên trái một lần. Cuối cùng ký chân trái.



hai



hoà

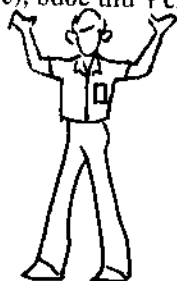


Ca

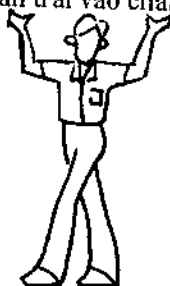
2) Tổ hợp 2:

a) Phần 1: *Tang tính tình.*

Nắm tay nhau giơ lên ngang đầu, tiến 3 bước (chân phải trước), bước thứ 4 chập chân trái vào chân phải.



tang



tính



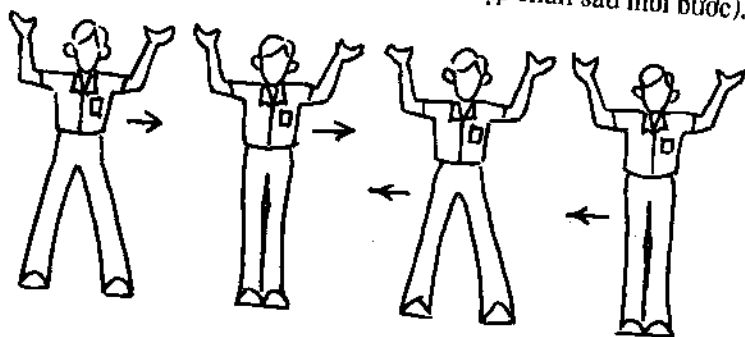
tình

b) Phần 2: *Đội ta chiến binh.*

Bước sang trái 2 bước (có chập chân sau mỗi bước).

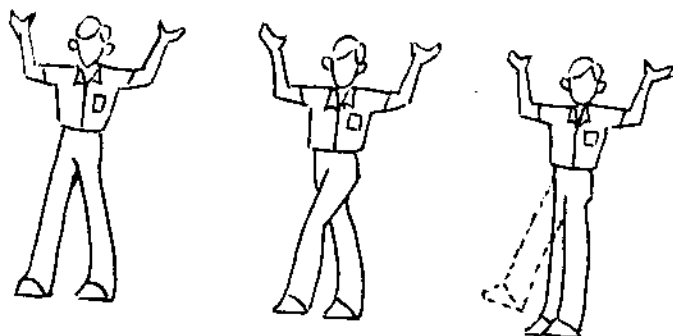
c) Phần 3: *Là vui chiến trường.*

Bước về sang phải 2 bước (có chập chân sau mỗi bước).



d) Phần 4: *Tang tính tình.*

Lùi ra sau 3 bước (chân trái trước), bước thứ 4 chập chân phải vào chân trái.



e) Phần 5: *ta đem chiến công.*

Bước về sang phải 2 bước (có chập chân sau mỗi bước).

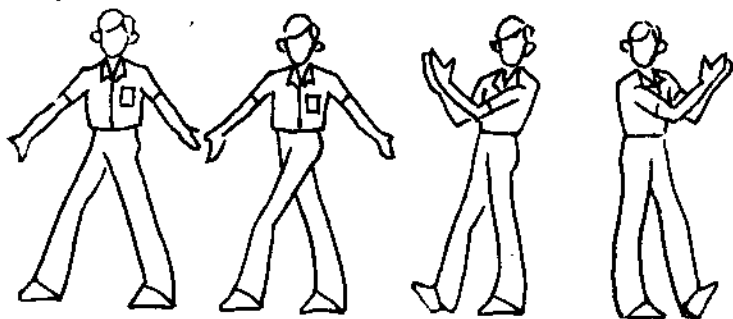
f) Phần 6: *xây đời tự do.*

Bước sang trái 2 bước (có chập chân sau mỗi bước).

3) Tổ hợp 3:

a) Phần 1: *Tang tính tình. Đời ta chiến binh, là vui xóm làng.*

Bước sang phải 3 bước bằng chân phải, mũi chân phải ghéch lên, đứng trụ trên chân trái, vỗ tay 3 cái, xoay người lại nửa vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ (trụ lên gót chân phải), vỗ tay 3 cái nữa.



b) Phần 2: *Tang tính tình, xây thêm chiến công, cho đời ấm no.*

Bước sang phải 3 bước bằng chân phải, mũi chân phải ghéch lên, đứng trụ trên chân phải, vỗ tay 3 cái, xoay người lại nửa vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ (trụ lên gót chân trái), vỗ tay 3 cái nữa. (Ngược lại với phần 1)

- Múa lại từ đầu và hát sang lời 2.

HÁT MỪNG CHIẾN CÔNG (XOÈ THÁI)

Nhạc và lời: Nguyễn Văn Tý

Re Cùng Soi nhâu Sĩ mùa La vui La chân em Sĩ bước Mĩ Soi
ca. Em Sĩ mùa La ca Sĩ em Mĩ Re Re Re La Sĩ
Mĩ Soi La Soi Mĩ La Sĩ La Soi Mĩ Re
Hò ghi nhỡ vườn đời vui sống La trong Soi Mĩ Re
do Cả nước ta vui mừng mừng chiến
công lẫy lừng Nam Bắc Cùng mùa ca tung
bùng mừng chiến công chúng ta hôm nay. Ta
hát với non nước biển trời bốn phương chiến thắng huy
hoàng ta giữ cho trong sáng cả bầu
trời quê hương miền thương

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

Điệu múa Mừng chiến công là một tổ hợp múa tập thể vòng tròn, được sử dụng trong những buổi sinh hoạt ngoài trời, lửa trại, hoặc những đêm liên hoan múa hát tập thể. Điệu múa này chỉ sử dụng 4 bước theo nền nhạc của bài “Hát mừng chiến công”. Từ 6 người trở lên là có thể hình thành một vòng tròn để múa.

II/ Động tác:

1) Động tác chân: Gồm 4 bước chân cơ bản cho toàn bài.

- Bước 1: Chân trái bước chéo qua phía trước, phía trên chân phải.

- Bước 2: Đưa nhẹ chân phải lên trên về phía phải tạo thành 1 góc 60° , ngực và đầu hơi ưỡn ra, toàn thân hơi nghiêng về phía bên phải.

- Bước 3: Rút chân phải về bên phải.

- Bước 4: Ký chân trái cạnh chân phải. Sau khi có bước ký thì chân nào ký, chân đó sẽ bước tiếp tục. Như vậy đội hình sẽ đi về bên tay phải và di chuyển đều theo 4 bước nói trên.

2) Động tác tay:

Động tác tay múa kết hợp với 4 bước chân. Toàn vòng tròn nắm tay lại.

- Bước 1: Hai tay các em nắm vào nhau, cánh tay dang thẳng tạo một góc nhọn.

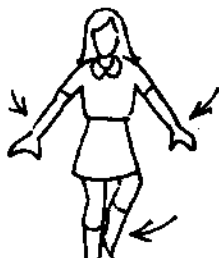
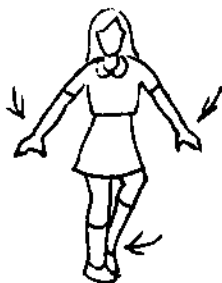
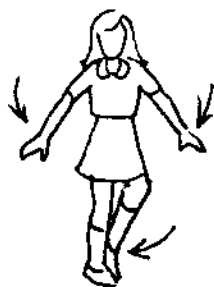
- Bước 2: Từ từ đưa lên cao.

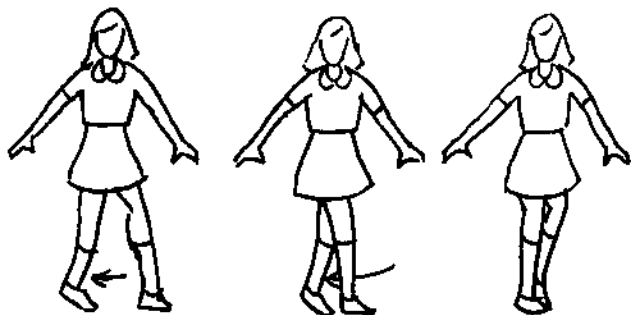
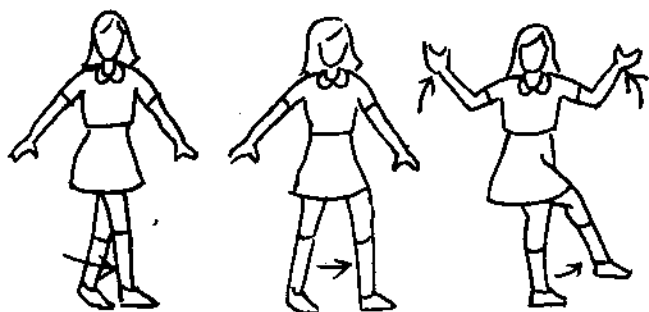
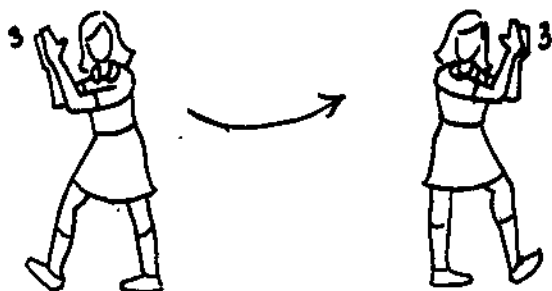
- Bước 3: Từ từ đưa xuống.

- Bước 4: Trở lại vị trí cũ để trở lại động tác của bước 1.

● Riêng đến câu: *Ta hát với non nước biển trời bốn phương chiến thắng huy hoàng*. Vỗ tay bên phải 3 cái, sau đó vỗ bên trái 3 cái nữa.

Còn tất cả những câu khác thì điệu múa không đổi so với ở trên.





PHẦN 2

Những bài múa Thiếu nhi

Hành Khúc Đội

(Đi ta đi lên)

Nhạc và lời: Phong Nhã

Đi ta đi lên nối tiếp bao anh hùng
Tay ta nâng cao tám chân dung Bác Hồ
như quân tiên phong bước trên đường giải phóng tiếng
Trong tim nhen lên những ước mơ rực rỡ Khán
kèn vang vang giục giã thiếu niên nhi đồng tiên
quang đồ tươi là của Bác trao cho minh, biết
theo lá cờ Đội Hồ Chí Minh quang vinh
bao tự hào Đội Hồ Chí Minh quang vinh
Bác vẫn còn sống mãi cùng đất nước
Nhớ năm điều của Bác ngồi đánh súng
Tiếng của người vẫn âm cả non sông
Nhớ những lời di chúc đây yêu thương
Khi chúng ta kết đoàn găng học hành chăm ngoan
Những Châu ngoan Bác Hồ nối nghiệp Đảng tiên phong
Bác vẫn luôn tươi cười dắt ta lên đường

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

Múa diễu hành là thể loại được sử dụng trong các ngày hội, các ngày lễ lớn của dân tộc và của Đội, như 2-9, 15-5, 22-12... Các em vừa đi, vừa múa đi qua các đường phố, múa diễu qua lễ đài, động tác múa đơn giản, đẹp, số người múa càng đông càng có hiệu quả. Các em mặc quần áo đồng phục đẹp, tay có thể cầm hoa, khăn, cờ...

*Đội hình múa hình khối, tùy theo số người, địa điểm để triển khai có thể xếp hàng ngang 10, 16, 20, 40... hoặc hàng dọc càng dài càng đẹp. Các em đứng theo cặp số 1,2 và điểm số từ phải qua phải theo hàng ngang cũng như hàng dọc.

II/ Động tác:

1) Động tác.chân: Gồm có 2 bước:

- Bước 1: Đi bước thường như đi trong đội ngũ.

- Bước 2: Đi ngang 3 bước, bước thứ 4 đứng lại, một chân làm trụ, một chân đặt nửa bàn chân trước, sát với chân trụ.

2) Động tác tay: Gồm có 2 thế:

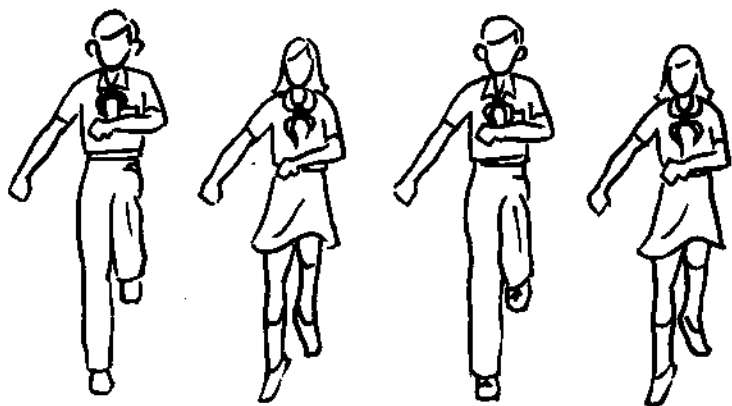
- Vung tay bình thường lên cao như đang đi trong đội ngũ.

- Hai tay vung lên cao chuyển động qua lại. Khi chuyển động, một tay ngửa, một tay úp, một tay thẳng, một tay chùng. Hai tay giờ trên đầu, không nghiêng quá phía sau, và nếu ngược mắt lên, các em cũng có thể thấy lòng bàn tay được.

III/ Động tác vào nhạc:

- Câu 1: *Đi ta đi lên nối tiếp bao anh hùng.*

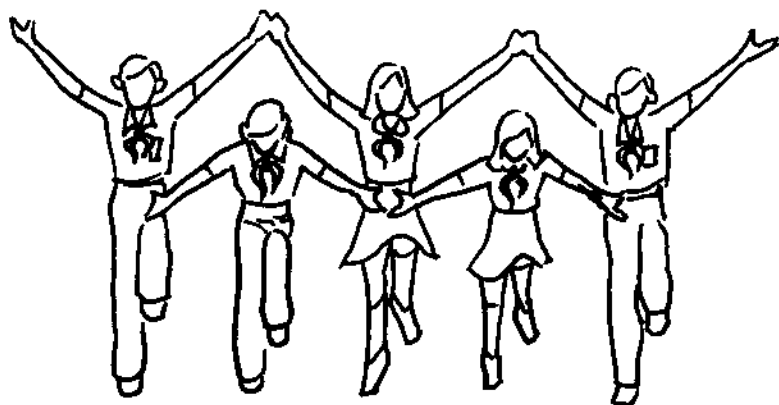
Các em đi, chuyển động bình thường, chân phải bước trước tay vung thoải mái, mắt nhìn thẳng.



- Câu 2: Như quân tiên phong bước trên đường giải phóng.

Tất cả các em hàng ngang đầu tiên (số 1) cầm tay nhau từ từ đưa lên cao như tạo thành cái cồng, chân bước chậm lại một chút so với câu 1.

Các em hàng số 2 chân bước nhanh hơn và chui qua "cồng" mỗi người 1 ô kể từ trái qua phải, hai tay mở từ trong thắt lưng sang ngang, người hơi cúi xuống và sau đó đứng thẳng.



Câu 3: *Tiếng kèn vang vang giục già thiếu niên nhi đồng.*

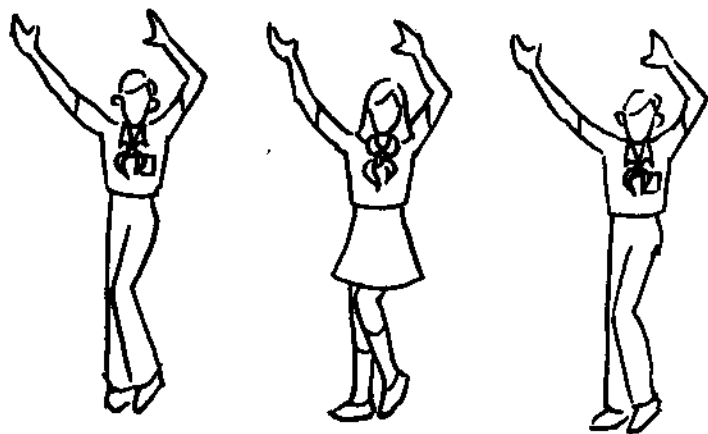
Đi bình thường giống như câu 1 (chú ý chỉnh hành cho ngay)

Câu 4: *Tiến theo lá cờ Đội Hồ Chí Minh quang vinh.*

Các em hàng ngang số 2 lại cầm tay nhau làm cổng. Hàng số 1 chui qua cổng về vị trí lúc đầu.

Câu 5: *Bác vẫn còn sống mãi cùng đất nước.*

Tất cả chuyển động hàng ngang sang phải, đi 3 bước, bước thứ 4 dừng lại, chân trái ký, chân phải làm trụ. Hai tay vung lên cao, tay úp tay ngửa. Cả khối giống như một rừng hoa đầy màu sắc.



Câu 6: *Tiếng của Người vang ám cả non sông.*

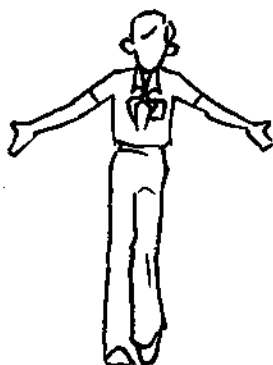
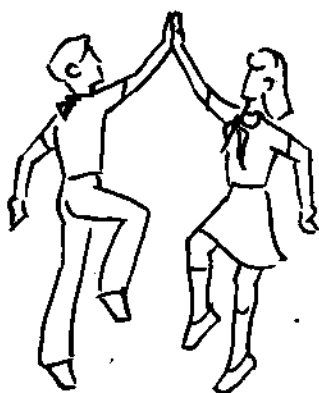
Chuyển động ngược lại so với câu 5.

Câu 7: *Khi chúng ta kết đoàn gắng học hành chăm ngoan.*

Những em số 1 và 2 của hàng ngang quay mặt vào với nhau. Tay phải của các em giơ cao, úp 2 bàn tay vào nhau, tay phải để thẳng ra ngoài sau - chuyển động một vòng tròn, rồi về vị trí cũ, đi bình thường. Hai người nhìn tay mình trên cao dáng hơi nghiêng.

Câu 8: *Bác vẫn luôn tươi cười...*

Hai tay mở từ trước ngực đưa ra phía trước, sau đó sang phía ngang.



Câu 9: *...dắt ta lên đường.*

Hai tay các em đang ở tư thế hàng ngang, liền cầm tay nhau đưa lên cao.



Trái Đất này của chúng em

Nhạc: Trương Quang Lục - Lời thơ: Đinh Hải

Trái đất này là của chúng mình Quả bóng
Trái đất này là của chúng mình Vàng trắng
Trái đất này là của chúng mình Cùng xiết

xanh bay giữa trời xanh Bỏ câu ơi tiếng
đen tuy khác màu da Bạn yêu ơi chúng
tay mỗi thăm cười xinh Bình mình ơi khúc

chim gù thương mến, Hải âu di, cánh chim vờn trên
ta là hoa quý Đầy hương thơm nảng tỏ màu tươi
ca ngày êm ấm Học chăm ngoan đắp xây đời tươi

sóng. Cùng bay nào (nhạc vỗ tay)
thăm Màu hoa nào x x x
sáng Hành tinh này x x x

cho trái đất quay cùng bay nào (Nhạc vỗ
cũng quý cũng thơm Màu hoa nào x x
là của chúng ta Hành tinh này x x

1. 2.

tay) cho trái đất quay
x Cũng quý cũng thơm
x Là của chúng ta

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

Múa Trái đất này của chúng em là một điệu múa tập thể thiếu nhi, vòng tròn. Đây là điệu múa mang tính chất vui tươi, sinh động, và không hạn chế số lượng.

II/ Động tác:

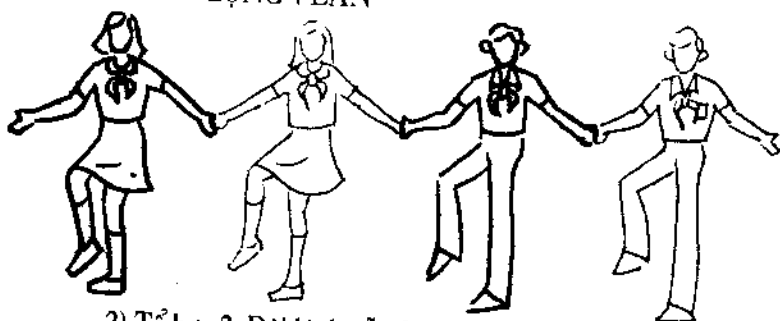
Điệu múa gồm 4 tổ hợp múa với 56 bước toàn bài.

1) Tổ hợp 1: *Trái đất này là của chúng mình. Quả bóng xanh bay giữa trời xanh.*

Các em đứng nắm tay tạo thành vòng tròn. Bắt đầu bằng chân phải, đội hình di động về bên phải, các em sẽ bước 16 bước, chia làm 4 đoạn giống nhau, mỗi đoạn chỉ có 4 bước (theo bước lò cò hoặc nhảy chân sáo).

- Bước 1: Dậm chân phải xuống.
- Bước 2: Co chân trái lên.
- Bước 3: Đặt chân trái xuống.
- Bước 4: Co chân phải lên.

TỔNG CỘNG 4 LẦN



2) Tổ hợp 2: Đội hình vẫn ở dạng vòng tròn, tổ hợp này có 2 đoạn: Đoạn 1 các em đi về bên phải, đoạn 2 đi về bên trái.

+ Đoạn 1: *Bỏ câu ơi! Tiếng chim gù thương mến.*

- Bước 1: Chụm 2 chân nhảy qua phải: *Bỏ*

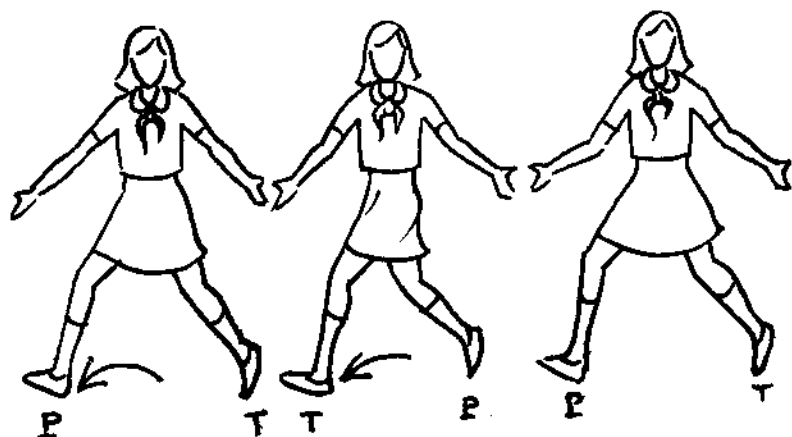
- Bước 2: Chụm 2 chân nhảy qua trái: *câu ơi!*



- Bước 3: Chân phải bước qua phải: *Tiếng chim*

- Bước 4: Chân trái bước chéo qua phải: *gù*

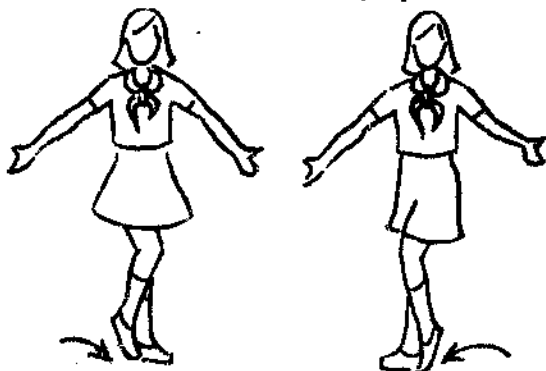
- Bước 5: Chân phải bước qua phải. Chân trái ký nhẹ bên cạnh chân phải: *thương mến*



+ Đoạn 2: *Hải âu ơi! Cánh chim vờn trên sóng.*

- Bước 1: Chụm 2 chân nhảy qua trái: *Hải*

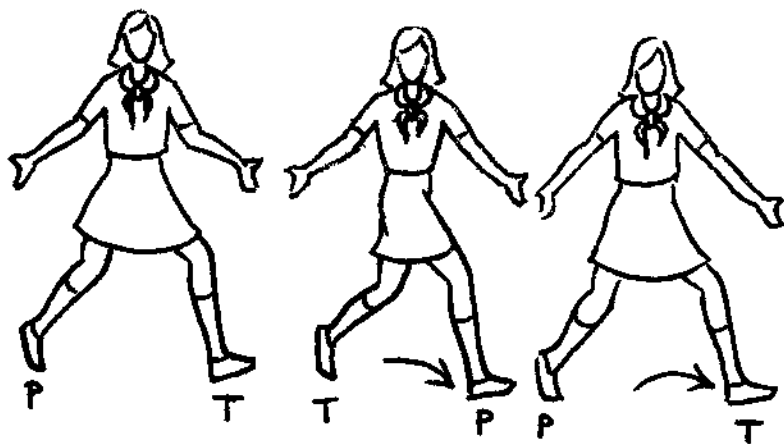
- Bước 2: Chụm 2 chân nhảy qua phải: *âu ơi!*



- Bước 3: Chân trái bước qua trái: *Cánh chim*

- Bước 4: Chân phải bước chéo qua trái: *vờn*

- Bước 5: Chân trái bước qua trái. Chân phải ký nhẹ bên cạnh chân trái: *Trên sóng.*



3) **Tổ hợp 3:** Toàn vòng tròn các em bỏ tay ra, giơ tay lên trời, hai bàn tay ngửa ra như đài hoa và bằng động tác nhảy chân sáo, các em xoay tại chỗ 4 bước theo chiều kim đồng hồ.

Đoạn 1: *Cùng bay nào!* (x x x)

- Bước 1: Chân phải dậm, người xoay 1/3 vòng.
- Bước 2: Chân trái co lên, người xoay theo 2/3 vòng.
- Bước 3: Chân trái hạ xuống trở lại đưa vào vòng tròn.
- Bước 4: Vỗ tay 3 cái tiếp theo bước 3.



Sau 4 bước này các em lại lấy chân trái làm chuẩn xoay như 4 bước vừa rồi nhưng ngược chiều kim đồng hồ.

Đoạn 2: *Cho trái đất quay.*

- Bước 1: Chân trái dậm, xoay người 1/4 vòng.
- Bước 2: Chân phải co lên, xoay người 2/4 vòng.
- Bước 3: Chân phải hạ xuống, xoay người 3/4 vòng.
- Bước 4: Chân trái co lên, xoay người 1 vòng.



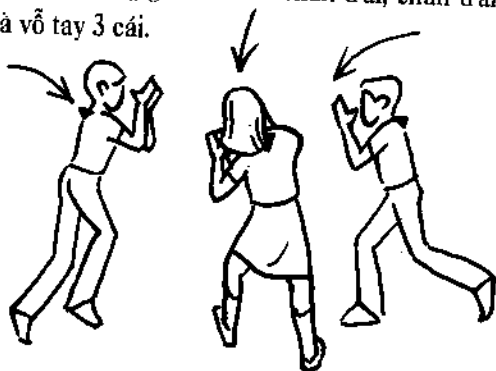
4) Tổ hợp 4:

Đoạn 1: *Cùng bay nào!*

Toàn vòng tròn cùng nắm tay đi vào vòng, chân trái đang co liền hạ xuống và bước chân trái vào, chân phải bước tiếp và bước thứ ba lại đến chân trái.

Đoạn 2: (vỗ tay 3 cái: x x x)

Sau khi đến bước thứ 3, đầu các em chạm vào nhau, mặt hướng vô trong, nhìn về bên phải, chân phải duỗi thẳng, bàn chân phải nằm ngang thẳng góc với bàn chân trái, chân trái khuỵu xuống làm trụ, và vỗ tay 3 cái.



Đoạn 3: *Cho trái đất quay.*

- Bước 1: Bước chân phải tới.

- Bước 2: Bước chân trái tới, người xoay, 2 tay đưa xòe ra phía trước.

- Bước 3: Chập chân phải vào chân trái, tiếp tục xoay.

Cả đội hình trở lại vòng tròn để múa lại lần thứ 2, 3, 4...



Thiếu Nhi

Thế giới Liên Hoan

Nhạc và lời: Lưu Hữu Phước

Ngàn dặm xa khôn ngần anh em kết đoàn
Vàng đen trắng nước da không chia tắm lòng

Biên giới sâu khôn ngần mỗi đây thăm tình
Cơn chiến chinh khôn ngần chúng ta trao tình

Loài giặc kia khôn ngần tình yêu chúa chan của
Cùm hoặc gông khôn ngần lòng ta ước mong, một

đoàn thiếu nhi hằng mong yên vui thái bình
ngày sáng tươi cùng nhau liên hoan thái bình.

Vui liên hoan thiếu nhi thế giới
Ta ca hát vang lên niềm vui

Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi

Trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời

Vang khúc ca yêu đời

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội hình:

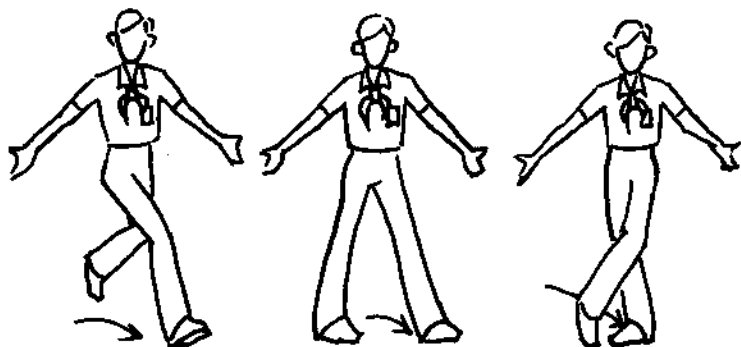
Bắt cặp sẵn thành từng đôi, nhưng lúc đầu là tất cả nắm tay thành vòng tròn.

II/ Động tác:

1) Tổ hợp 1: *Ngân dậm xa khôn ngăn anh em kết đoàn.
Biên giới sâu khôn ngăn mối dây thân tình. Loài giặc kia khôn ngăn
tình yêu chứa chan của đoàn thiếu nhi hằng mong yên vui thái bình.*

Nắm tay thành vòng tròn, thực hiện 8 lần, mỗi lần 4 bước.

- Bước 1: Nhảy, chân phải dậm chéo sang bên trái, chân trái co lên
- Bước 2: Bỏ chân trái xuống bên cạnh chân phải, tư thế nghiêm.
- Bước 3: Chân phải đưa chéo ra phía sau chân trái.
- Bước 4: Giống bước 2.



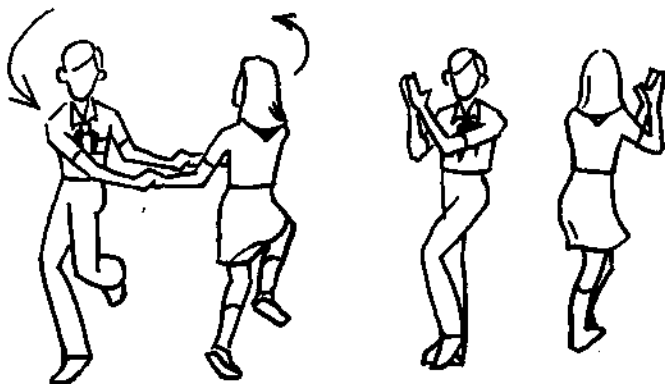
2) Tổ hợp 2:

a) Phần 1: *Vui liên hoan thiếu nhi thế giới.*

Hai bạn đã bắt cặp với nhau, đứng quay mặt lại và nắm tay với nhau. Vừa chạy vừa nhảy cao gót về phía bên phải 7 bước.

b) Phần 2: *Ta ca hát vang lên niềm vui.*

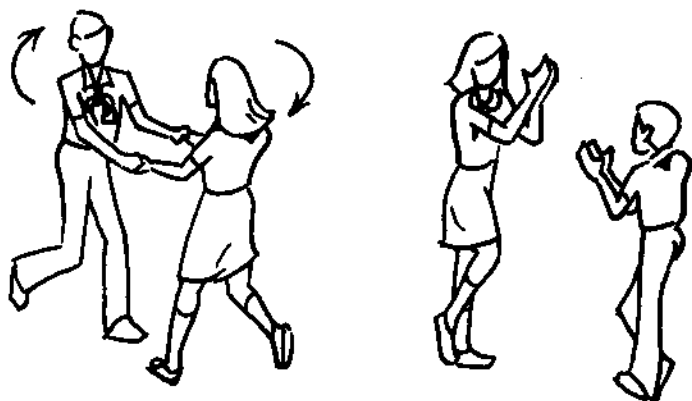
Nghiêng bên phải vỗ tay 3 cái, sau đó nghiêng bên trái vỗ tay 3 cái nữa.

c) Phần 3: *Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi.*

Vừa chạy vừa nhảy cao gót về phía bên trái 7 bước.

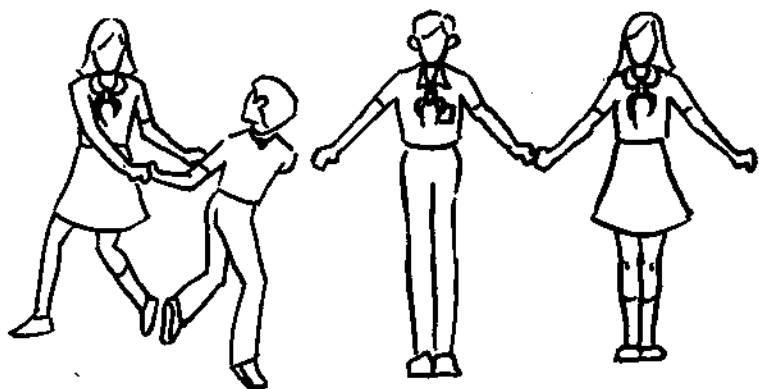
d) Phần 4: *Trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời.*

Nghiêng bên trái vỗ tay 3 cái, sau đó nghiêng bên phải vỗ tay 3 cái nữa.



e) Phần 5: *Vang khúc ca yêu đời.*

Hai người nắm tay chạy nửa vòng, khi kết thúc phải mở ra thành vòng tròn lớn và múa tiếp lần 2 cho lời 2.



Bay trong đêm

Pháo Hoa

Nhạc và lời: Hàn Ngọc Bích

Bay lên nào em bay lên nào. Hội vui toàn
 Bay lên nào em bay lên nào Hội vui toàn

thăng tung bùng pháo hoa Bay lên nào em bay lên
 thăng tung bùng pháo hoa Bay lên nào em bay lên

nào Vui bạn Nam Bắc vé chung một nhà
 nào Vui bạn Nam Bắc vé chung một nhà

Đêm pháo hoa vang tiếng ca Hoa lung trời và
 Đêm pháo hoa tươi ánh cơ Bao khăn hồng đều

hoa trong ánh mắt Đất nước mình bao nhiêu hoa đẹp
 tung bay trước gió. Đất nước mình vui trong đêm hội

Bác vun trồng giờ nở hoa dâng Bác La ta la ta la ta
 mọi ánh cười đều ngời lên rạng rỡ La ta la ta la ta

la la la ta la la Cả đất trời cùng em bay như trong
 la la la ta la la Cả đất trời cùng em bay như trong

1. mơ ó ơ... 2. Bay lên

HƯỚNG DẪN MÚA:

1) Động tác 1: *Bay lên nào!*

Chân phải bước về bên phải 1 bước, tay trái chống hông, tay phải khoát thành 1 vòng quạt lớn lên trên cao từ trái sang phải.

2) Động tác 2: *Em bay lên nào!*

Ngược lại với động tác 1.



3) Động tác 3: *Hội vui toàn thắng từng bừng pháo hoa.*

Bước 4 bước về phía bên phải (chân phải bước trước - các bước rơi vào các chữ *vui - thắng - bừng - hoa*). Vừa bước vừa vỗ tay theo nhịp bước.



Vui



thắng



bừng



hoa

4) Động tác 4: *Bay lên nào! Em bay lên nào!*

Ngược lại với động tác 1-2.

5) Động tác 5: *Vui bạn Nam Bắc về chung một nhà.*

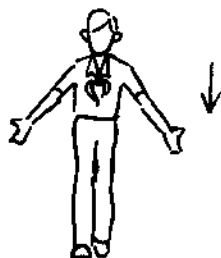
Đi về phía bên trái 4 bước (ngược với động tác 3).

6) Động tác 6: *Đêm pháo hoa vang tiếng ca.*

Bước lùi về sau 4 bước (chân phải trước). Hai tay từ từ dang đưa từ ngoài úp chéo vào ngực.

7) Động tác 7: *Hoa lưng trời và hoa trong ánh mắt.*

Bước tới 4 bước (chân trái trước). Hai tay đang úp chéo trong ngực mở từ từ dang rộng toả ra ngoài.



8) Động tác 8: *Đất nước mình*

Chân phải bước về bên phải 1 bước, tay trái chống hông, tay phải xòe ra phía bên ngoài từ trái sang phải.

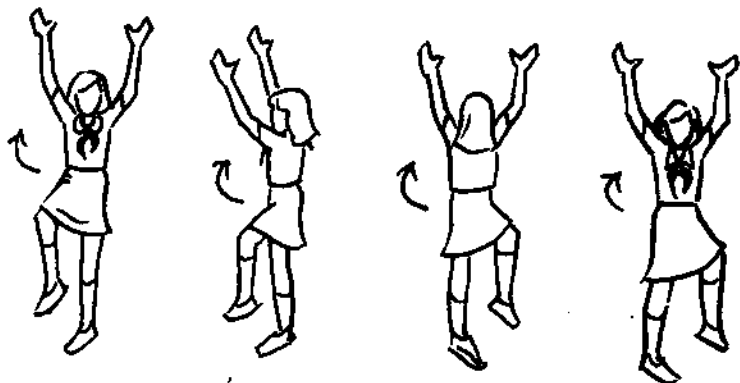
9) Động tác 9: *bao nhiêu hoa đẹp,*

Ngược lại với động tác 8.



10) Động tác 10: *Bác vun trồng giờ nở hoa dâng Bác.*

Hai tay đưa lên cao, hai bàn tay toả như những bông hoa đang đua trước gió. Vừa nhảy chân sáo vừa xoay một vòng 360° về hướng bên phải.



11) Động tác 11: *La la la lá la là. La la la lá la là.*

Hai tay vẫn giữ trên cao như động tác 10, lòng bàn tay hướng vào nhau. Cả 2 tay phất về phía bên phải 1 nhịp, sau đó lại phất về phía bên trái 1 nhịp. Làm như thế 2 lần. Trông giống như một rừng hoa bị gió thổi phất phơ qua lại.



12) Động tác 12: *Cả đất trời*

Tay trái chống hông. Hai chân chụm lại nhún 1 cái. Cùng lúc tay phải đưa xuống đưa lên ở phía trước, lòng bàn tay úp (trông giống như động tác quét vôi trên tường).

13) Động tác 13: *cùng em bay như trong mơ... ở ở...*

Quay 1 vòng 360° bằng cách: Dùng mũi chân trái làm trụ, chân phải bắt chéo qua phía trước chân trái, sau đó xoay về phía bên trái, trụ trên 2 mũi chân (Cố gắng làm khéo khéo té). Cùng lúc tay phải kéo vòng theo phía dưới thật thấp rồi đưa lên cao cho đến chữ *trong mơ*. Đến chữ *ở ở...* thì hạ bàn tay phải xuống thật thấp trở lại.



Chào người bạn mới đến

Nhạc và lời: Lương Bằng Vinh

Chào người bạn mới đến,
góp thêm một niềm vui.
Chào nụ cười để mến
góp thêm cho cuộc đời. Đến đây
vui đến đây chơi! là vườn
hoa muôn màu muôn sắc. Đến đây
vui! Đến đây chơi! là bài
ca thắm thiết tình người

HƯỚNG DẪN MÚA:

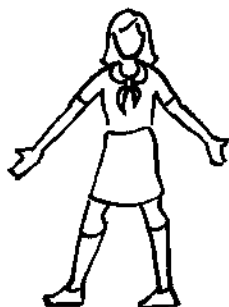
1) Động tác 1: *Chào người bạn mới đến, góp thêm một niềm vui. Chào nụ cười dễ mến, góp thêm cho cuộc đời.*

Nam nữ cầm tay nhau, đi nhanh một vòng tròn (chân trái trước) theo chiều ngược kim đồng hồ, sau đó đi bằng chân phải trước, dáng nghiêng bên phải.



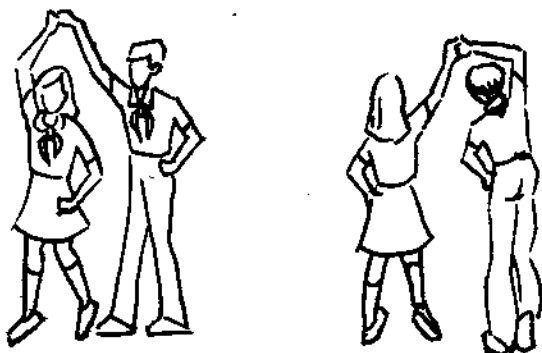
2) Động tác 2: *Đến đây vui! Đến đây chơi! Là vườn hoa muôn màu muôn sắc.*

Tất cả đều bước chân phải lên, chân trái co (nhịp 1,2), nhịp 3,4 lùi về, nhịp 5,6 chân phải bước lên phía bên trái, chân trái co, nhịp 7,8 về lại vị trí cũ.



3) Động tác 3: *Đến đây vui! Đến đây chơi! Là bài ca thấm thiết tình người.*

Tất cả cầm tay phải quay theo chiều kim đồng hồ, nữ quay trước, nam quay sau.

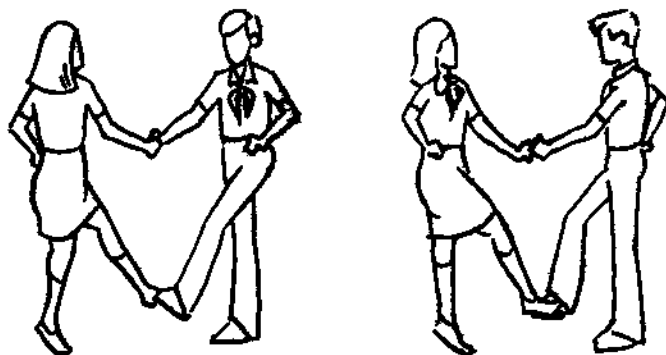


4) Động tác 4: *Chào người bạn mới đến, góp thêm một niềm vui. Chào nụ cười dễ mến, góp thêm cho cuộc đời.*

Giống như động tác 1.

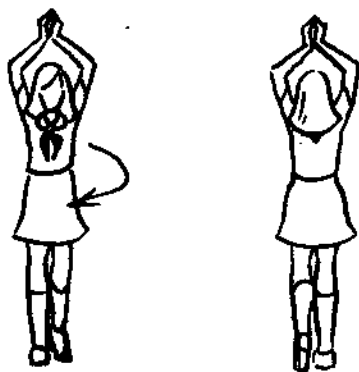
5) Động tác 5: *Đến đây vui! Đến đây chơi!*

Tất cả đều đưa chân trái đặt gót, tay phải hai em bắt vào nhau, sau đó đổi chân và tay (nhịp 1,2 đến nhịp 3,4).



6) Động tác 6: *Là vườn hoa muôn màu muôn sắc.*

Tất cả vỗ tay trên cao quay quanh tại chỗ 1 vòng theo chiều kim đồng hồ.

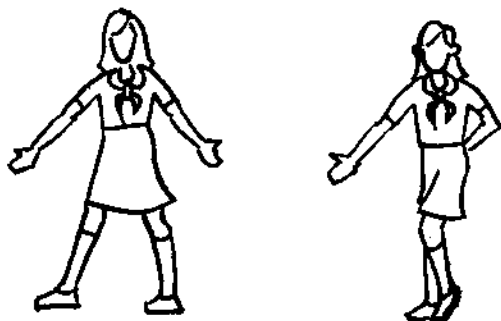


7) Động tác 7: *Đến đây vui! Đến đây chơi!*

Giống như động tác 5.

8) Động tác 8: *Là bài ca thấm thiết tình người.*

Tất cả đều đi về phía bên phải nhịp cuối cùng chào (chân trái đặt gót 2 tay làm động tác chào mời).



Sau đó múa lại từ đầu với bạn khác

Tiếng Hát Bạn bè mình

Nhạc và lời: Lê Hoàng Minh

GUITAR Solo.....

Trong không gian bay bay

Một hành tinh thân ái. Một lời mẹ ru con bình

yên giấc say Một đàn chim tung cánh

đón mây trời hiền lành Một chồi non thắm xanh lâu

bền lá cành Bay lên cao lên cao

Yêu thương nhau bền nhau

loài bỏ câu trăng tinh Nghe xôn xao xôn xao

Loài người tay nắm tay Cho em thơ tương lai

tiếng hát bạn bè 1. 2. mình này

Ngát xanh hành tinh này

HƯỚNG DẪN MÚA:

Hình thức múa vòng tròn 3 người 1 nhóm: 2 người làm lồng, 1 làm chim đứng giữa.

1) Động tác 1: *Trong không gian bay bay, một hành tinh thân ai. Một lời mẹ ru con bình yên giấc say.*

- Người số 1: Dậm chân tại chỗ 8 bước, 2 tay vỗ cao phía trên đầu.

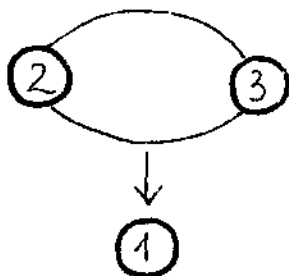
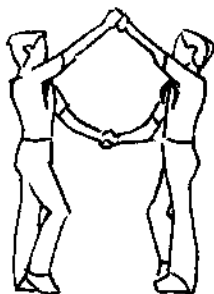
- Người số 2 và 3: Nắm tay nhau đi ngược chiều kim đồng hồ 4 bước, sau đó đi ngược lại 4 bước.



2) Động tác 2: *Một đàn chim tung cánh đón mây trời hiền lành.*

- Người số 1: Tiến vào vòng tròn 8 bước, 2 tay vỗ cao trên đầu.

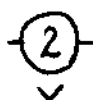
- Người số 2 và 3: Nâng cao tay để 1 người đi ra, chân dậm tại chỗ.



3) Động tác 3: *Một chổi non thắm xanh lâu bền lá cành.*

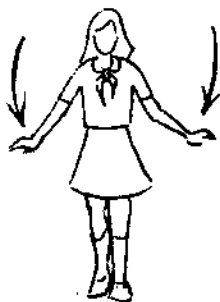
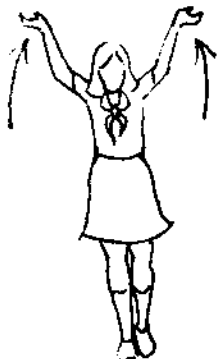
- Người số 1: Dậm chân tại chỗ 8 bước, tay phải chống hông, tay phải vẩy nhẹ.

- Người số 2 và 3: Giống người 1, lúc này cả 2 hướng về tâm vòng tròn.

4) Động tác 4: *Bay lên cao lên cao, loài bồ câu trắng tinh.*

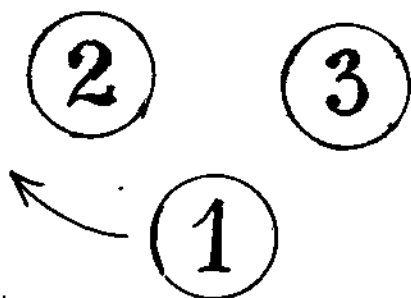
- Người số 1: Chân trái co, 2 tay đưa cao quá đầu, lòng bàn tay ngửa (động tác tung cánh). Nhịp 2 chân phải co, 2 tay hạ xuống làm động tác rũ cánh (4 nhịp).

- Người số 2 và 3: Mặt xoay vào nhau, làm động tác chim tung cánh giống như người số 1.



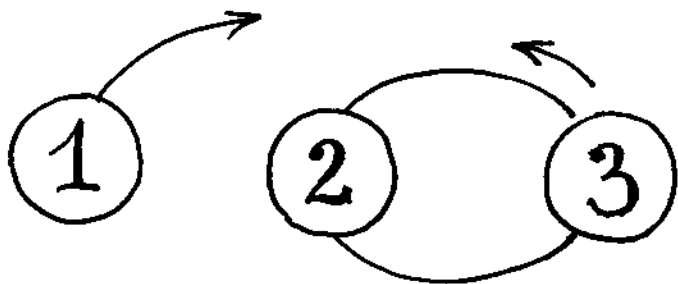
5) Động tác 5: *Nghe xôn xao xôn xao tiếng hát bạn bè mình.*

- Người số 1: Vỗ tay, đi về bên phải, mắt hướng về người số 2,3
- Người số 2 và 3: Vỗ tay, dậm chân tại chỗ 8 bước, mắt hướng về người số 1.



6) Động tác 6: *Yêu thương nhau bên nhau, loài người tay nắm tay.*

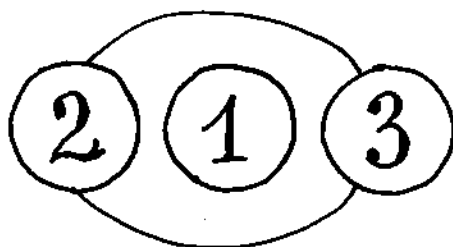
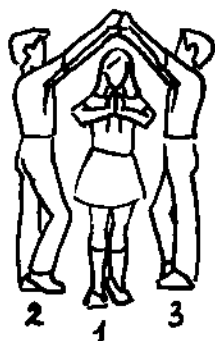
- Người số 1: Vỗ tay đi ngược chiều với người 2,3 tám bước.
- Người số 2 và 3: Nắm tay nhau đi ngược chiều kim đồng hồ.



7) Động tác 7: Cho em thơ tương lai ngát xanh hành tinh này.

- Người 1: Vỗ tay, bước vào vòng tay của người 2,3

- Người 2 và 3: Nắm tay giơ cao để người 1 bước vào. Đến câu *ngát xanh hành tinh này* thì hai tay vỗ cao trên đầu.



Tia Nắng Hạt Mưa

Nhạc: Khanh Vinh - Lời thơ: Lê Bì

Hình như trong từng tia nắng có nét tinh nghịch bạn
 trai Hình như trong từng giọt mưa có nụ cười duyên bạn
 gái Hình như trong từng tia nắng hát lên theo từng tiếng
 ve Hình như trong từng hạt mưa có dòng lưu bút đọng
 lại Tia nắng hạt mưa Tia nắng hạt mưa trẻ mãi
 Màu hoa phương đỏ vô tư. Bạn ơi Bạn ơi
 1. Đừng trách đừng buồn vô cớ làm buồn tia
 nắng hạt mưa 2. Hình... ..Đừng trách đừng buồn vô cớ
 làm buồn tia nắng hạt mưa

HƯỚNG DẪN MÚA

1) Động tác 1: *Hình như trong từng tia nắng có nét tình nghịch bạn trai?*

1. Chân phải bước qua phải.
2. Chân trái chập vào chân phải.
3. Chân trái bước qua trái.
4. Chân phải chập vào chân trái.



2) Động tác 2: *Hình như trong từng hạt mưa có nụ cười duyên bạn gái?* (Bốn bước giống như câu của động tác 1)

3) Động tác 3: *Hình như trong từng tia nắng,*

Bước vào trong 4 bước, khởi đầu bằng chân phải, bước thứ 4 chân trái co lên, tay vỗ 1 cái.

Hát lên theo từng tiếng ve?

Bước ra ngoài 4 bước, khởi đầu bằng chân trái, bước thứ 4 chân phải co lên, tay vỗ 1 cái.

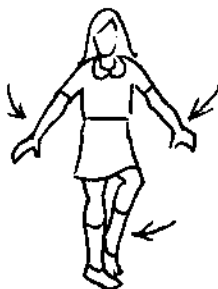
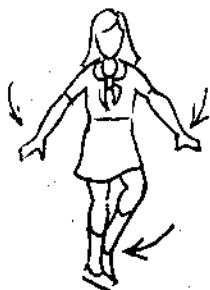
4) Động tác 4: *Hình như trong từng hạt mưa có dòng lưu bút động lại*
(Giống như động tác 3)

Động tác 5: Tia nắng hạt mưa... cho đến hết bài.

1. Chân phải bước xéo vô trong vòng tròn, chân trái ký, hai tay nắm tay hai người hai bên đưa cao lên.

2. Chân trái rút về, chân phải ký, hai tay hạ xuống.

Cứ làm hai động tác trên cho đến hết bài.



MÙA SẠP

HÁT MỪNG*Chiến sĩ Điện Biên*

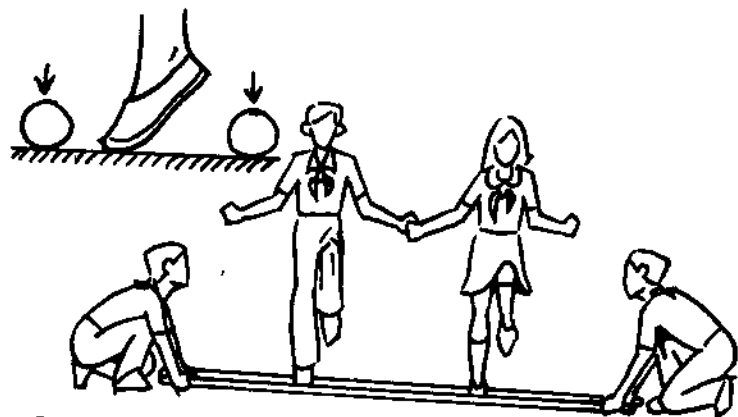
Hoà bình về tung bừng, tràn ngập rừng hoa
 ban Hoan hô chiến sĩ Điện
 Biên hằng say đánh tan quân
 thù chiến thắng ta khắp nơi mừng
 vui đất nước ta hát ca vang
 lừng Đón chào Bác Hồ về
 thăm làng quê Điện Biên giải
 phóng. Hoà bình về tung... phóng.

HƯỚNG DẪN MÚA

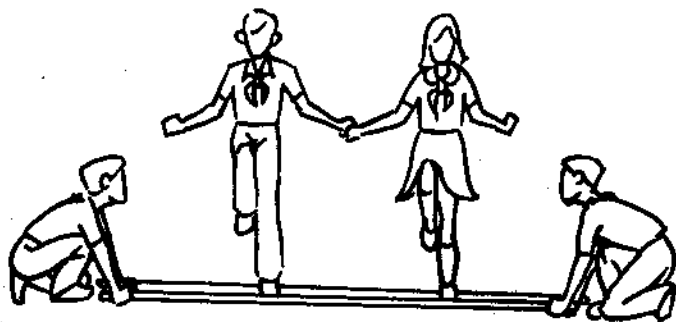
Cử 2 người cầm 2 đầu cây tầm vông dài khoảng 2m. Tư thế ngồi chồm hõm xuống đất. Động tác sẽ theo nhịp đều: 2 xuống 1 lên.

Những người còn lại có thể múa đơn hay múa đôi tùy ý.

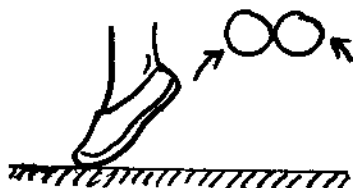
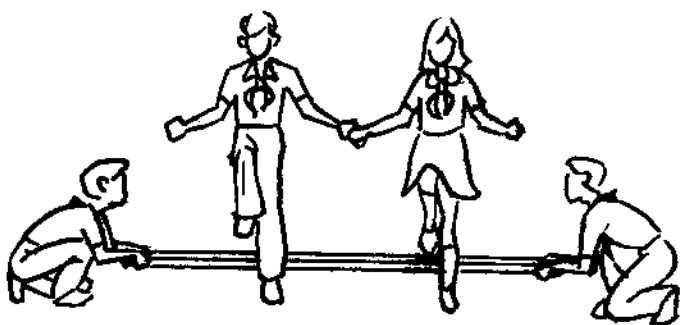
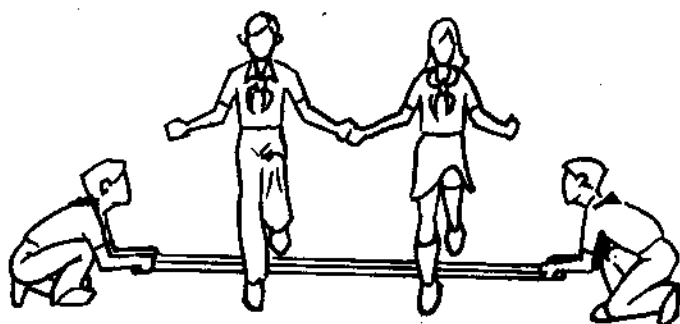
Nhịp 1: Hai cây đang ra dập xuống đất, đặt 1 chân vào giữa 2 cây, chân còn lại co lên.



Nhịp 2: Hai cây đang ra dập xuống đất, đặt tiếp 1 chân vào giữa 2 cây, chân còn lại co lên.



Nhịp 3: Hai cây đập vào nhau ở trên không, hai chân rút hẳn ra ngoài của hai cây. Chuẩn bị nhảy vào sạp kế tiếp. Cứ thế cho đến hết bài.



PHẦN 3

Những bài mùa Nhi Đồng

Cả Nhà Thương Nhau

Nhạc và lời: Phan Văn Minh

Ba thương con vì con giống mẹ
Ba đi xa thì con với mẹ

Mẹ thương con vì con giống ba
Mẹ đi xa thì con với ba

Cả nhà ta cùng thương yêu nhau
Cả nhà mong đừng ai đi xa

Xa là nhớ gần nhau là cười
Xa là nhớ gần nhau là cười

HƯỚNG DẪN MÚA:

Đứng thành vòng tròn nhưng động tác múa là độc lập từng cá nhân, không cần bắt cặp theo từng đôi.

1. Động tác 1: - *Ba thương con*. Nhún tại chỗ, bàn tay phải áp lên ngực.

- *Vì con giống mẹ*: Chân phải bước qua phải, chân trái ký, ngón tay phải cuộn một cái rồi chỉ vào má phải, đầu hơi nghiêng về bên phải. Nhún nhẹ 1 cái.

2. Động tác 2: - *Mẹ thương con*. Nhún tại chỗ, bàn tay trái áp lên ngực.

- *Vì con giống ba*: Chân trái bước qua trái, chân phải ký, ngón tay trái cuộn một cái rồi chỉ vào má trái, đầu hơi nghiêng về bên trái. Nhún nhẹ 1 cái.



3. **Động tác 3:** - *Cả nhà ta* Xoè 2 bàn tay rộng ra, nhún tại chỗ.

- *Cùng thương yêu nhau.* Đặt 2 bàn tay chéo lên ngực, nhún tại chỗ.

4. **Động tác 4:** - *Xa là nhớ.* Chân phải bước qua phải, chân trái ký sát chân phải, ngón tay phải cuộn một cái rồi chỉ vào trán phải, đầu hơi nghiêng về bên phải. Nhún nhẹ 1 cái.

- *Gần nhau là cười.* Chân trái bước qua trái, chân phải ký sát chân trái, 2 ngón tay chỉ vào 2 má, đầu hơi nghiêng về bên trái. Nhún nhẹ 1 cái. (Động tác 4 làm 2 lần)



5. **Động tác 5:** - *Ba đi xa* Nhún tại chỗ, tay phải xòe ra.

- *Thì con với mẹ.* Chân phải bước qua phải, chân trái ký, bàn tay phải áp lên ngực.

- *Mẹ đi xa thì con với bà.* Ngược lại với động tác 5.

- *Cả nhà mong đừng ai đi xa.* Giống như động tác 3.

- *Xa là nhớ gần nhau là cười.* Giống động tác 4. (Động tác 4 làm 2 lần)

Tiếng Chào Theo Em

Nhạc và lời: Hà Hải



Chào Ông! Chào Bà! Cháu đi học về



Chào Cha! Chào Mẹ! Con đi chơi nhé!



Chào anh! Chào chị! Chào Cô! Chào Thầy!



Em vào lớp học tiếng chào theo em



Em đi ra đường tiếng chào theo em

HƯỚNG DẪN MÚA:

1. Động tác 1: *Chào ông! chào bà!*

Chân phải bước lên, chân trái ký nhẹ nhún mềm, sau đó chân trái rút về, chân phải ký nhẹ, tất cả 4 nhịp (vào chữ *chào*, phách mạnh của lời ca). Động tác tay phải đặt lên tay trái tạo thành hình chữ nhật nghiêng về phía phải, sau đó ngược lại ở nhịp 3,4.

- *Cháu đi học về*: Hai tay để lên vai thể hiện động tác cầm cặp sách, chân bước đều tại chỗ (4 nhịp).



2. Động tác 2: *Chào cha! chào mẹ!*

Giống động tác 1.

3. Động tác 3: *Con đi chơi nhé!*

Hai tay vung tự nhiên, chân dậm đều tại chỗ.

4. Động tác 4: *Chào anh! chào chị! chào cô! chào thầy!*

Chân phải sang ngang, chân trái ký nhẹ (ngược lại chân trái) tất cả 8 nhịp nhưng động tác tay ở nhịp 1,2,3,4, tay mở mời chào theo hướng ký chân, nhịp 5,6,7,8, hai tay đặt lên nhau tạo thành hình chữ nhật, chân vẫn nhún ký.

5. Động tác 5: *Em vào lớp học tiếng chào theo em.*

Sau đó đi đều về phía phải 4 nhịp (chân trái trước), sau đó đứng tại chỗ, tay trái chống hông, tay phải vung cao thể hiện động tác chào nhau, chân dậm đều tại chỗ 4 nhịp.

6. Động tác 6: *Em đi ra đường tiếng chào theo em.*

Đi ngược về bên trái (chào bằng tay trái).

Sau đó múa lại từ đầu.



Sao Vui Của Em

Nhạc và lời Lê Minh Cường



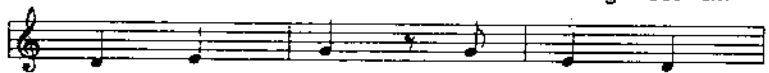
Sao của em vui vui lắm
 Sao của em thương nhau lắm
 Năm Đội viên như nằm cánh



cơ! Vào lớp ngồi chung một bàn cùng đi
 cơ! Chẳng khác gì con một nhà cùng yêu
 sao. Nhìn giống hình bông hoa đào đẹp những



học đúng giờ Lúc học bài vui vui
 bạn kính thấy Vắng bạn nào sao em
 mùa Xuân về. Vui nào bằng Sao em



cùng cô giáo. Đến khi họp
 thường nhớ nhớ. Hề ai được
 là sao sáng Châu Bác Hồ



sao cùng vui vui như học bài
 khen mỗi chúng em cùng đều mừng
 yêu cất tiếng ca thêm rộn ràng

HƯỚNG DẪN MÚA:

I/ Đội Hình:

Năm em đứng vòng trong, 5 em đứng vòng ngoài đôi nhau.
Em cao đứng vòng trong, em thấp đứng vòng ngoài.

II/ Động tác:

1. *Sao của em.* Chân đứng tư thế bình thường, 2 tay từ tư thế đưa lên cao trên đầu hạ xuống ngực. 2 tay chéo nhau, tay phải đặt lên cổ tay trái, các ngón tay khép lại, nâng 2 khuỷu tay. Mặt nhìn thẳng.

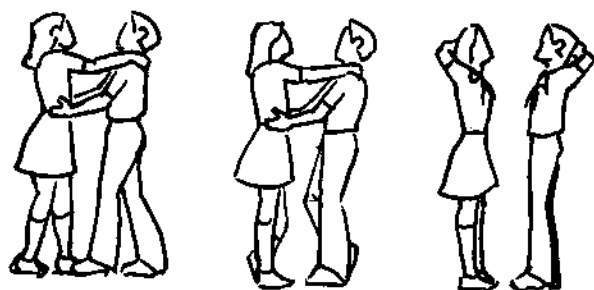
2. *Vui vui lắm cơ.* Tay vẫn để nguyên, 2 chân nhún nhẹ, đầu nghiêng qua bên trái, sau đó nghiêng qua bên phải.

3. *Vào lớp ngồi chung một bàn.* Chân đứng thẳng bình thường. Hai tay thả xuống đưa lên, em ở vòng trong đặt 2 tay vào vai bạn. Em vòng ngoài đặt 2 tay vào chỗ thắt lưng bạn.



4. *Cùng đi học đúng giờ.* Hai tay để nguyên. Chân trái bước lên 1 bước, chân phải bước lên ký, sau đó lại bước lùi lại. Vòng ngoài lùi trước, vòng trong tiến.

5. *Lúc học bài.* Chân đứng bình thường. Hai tay đưa lên cao đặt ở sau gáy đầu.



6. *Vui vui cùng cô giáo.* Tay để nguyên, chân nhún 2 cái nghiêng về bên trái, sau chuyển sang nhún nghiêng bên phải.

7. *Đến khi hợp sao.* Chân đứng bình thường. Hai tay hạ xuống ngang ngực, ốp tay vào nhau.

8. *Cũng vui vui như học bài.* Vòng trong đứng nguyên. Hai tay vỗ 2 cái vào chữ *vui* và chữ *học*, đến chữ *bài* hạ tay xuống mở 2 tay mời bạn mới đến.

Vòng ngoài đi 2 bước về phía tay phải đến với bạn mới (bạn đứng cạnh mình vòng trong). Trong quá trình đi, tay phải mở ra mời.

Như vậy, cứ mỗi lần múa hết một bài lại đến với bạn mới.

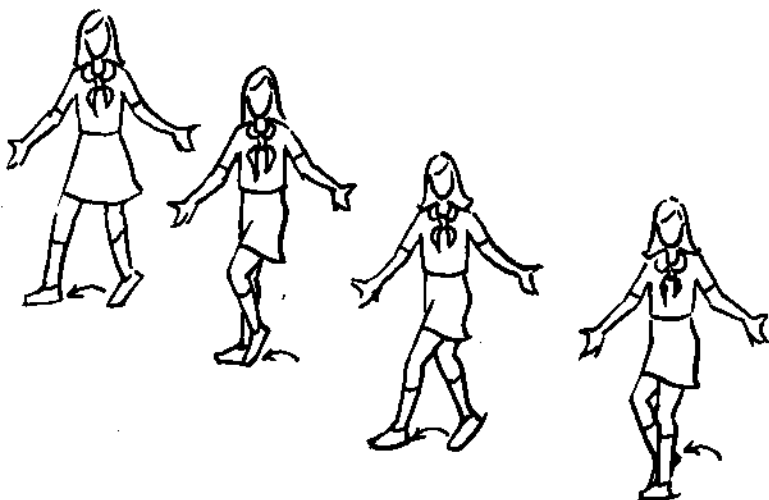
Múa 5 lần thì gặp lại bạn cũ.



HƯỚNG DẪN MÚA:

1) Động tác 1: *Nắm cánh sao vui mở bùng hoa đẹp.*

Tất cả vòng tròn đều nắm tay lại, nhịp 1 bước chân phải sang phải, Nhịp 2 chân trái ký nhẹ, nhịp 3 chân trái bước, nhịp 4 chân phải ký, động tác đi nhún ký tất cả 8 nhịp. Đến 8 nhịp quay mặt vào trong vòng tròn.



2) Động tác 2: *Sao chăm chăm học sao ngoan bạn hiền.*

Hai chân nhún mềm thế 1 (chữ V) đồng thời 2 tay đưa về bên trái cuộn ngón (thế 3) tay trái cao, tay phải thấp vuốt nhẹ, sau đó đổi bên phải (làm 2 lần - 8 nhịp).

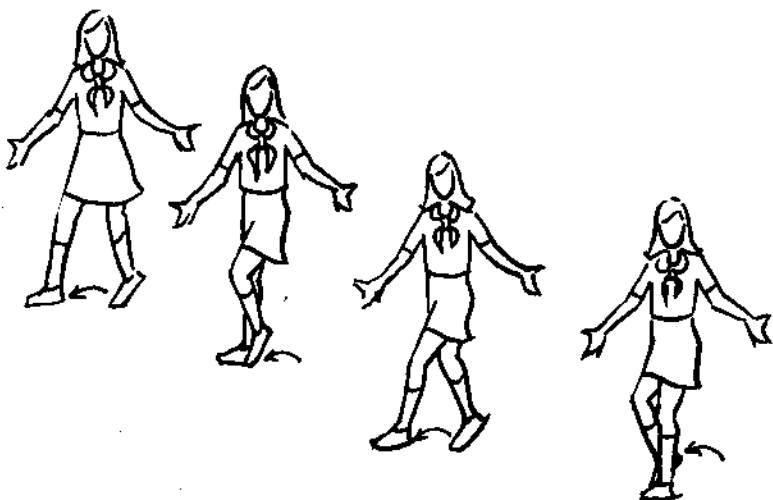
3) Động tác 3: *Sao khỏe sạch sẽ sao vui hay cười.*

Bước chân phải về trước, chân trái ký, tay trái chống hông tay phải cuộn (thế 1) ngón trở chỉ về trước, sau đó rút chân trái về, chân phải ký, tay phải chống hông, tay trái cuộn (thế 1) ngón trở chỉ về phía trái (2 lần).

HƯỚNG DẪN MÚA:

1) Động tác 1: *Nắm cánh sao vui mở bùng hoa đẹp.*

Tất cả vòng tròn đều nắm tay lại, nhịp 1 bước chân phải sang phải, nhịp 2 chân trái ký nhẹ, nhịp 3 chân trái bước, nhịp 4 chân phải ký, động tác đi nhún ký tất cả 8 nhịp. Đến 8 nhịp quay mặt vào trong vòng tròn.



2) Động tác 2: *Sao chăm chăm học sao ngoan bạn hiền.*

Hai chân nhún mềm thế 1 (chữ V) đồng thời 2 tay đưa về bên trái cuộn ngón (thế 3) tay trái cao, tay phải thấp vuốt nhẹ, sau đó đổi bên phải (làm 2 lần - 8 nhịp).

3) Động tác 3: *Sao khỏe sạch sẽ sao vui hay cười.*

Bước chân phải về trước, chân trái ký, tay trái chống hông tay phải cuộn (thế 1) ngón trỏ chỉ về trước, sau đó rút chân trái về, chân phải ký, tay phải chống hông, tay trái cuộn (thế 1) ngón trỏ chỉ về phía trái (2 lần).

MỤC LỤC



PHẦN 1: NHỮNG BÀI MÚA THANH NIÊN 7

1. Như có Bác trong ngày Đại thắng. (Phạm Tuyên) 8
2. Thanh niên làm theo lời Bác. (Hoàng Hoà) 12
3. Lá xanh. (Hoàng Việt) 16
4. Kachiusa. (Nhạc Liên Xô) 23
5. Chiến binh ca vũ khúc. (Ngọc Thới) 32
6. Xoè Thái - Hát mừng chiến công. (Nguyễn V. Tý) 37

PHẦN 2: NHỮNG BÀI MÚA THIẾU NHI 41

1. Hành khúc Đội (Phong Nhã) 42
2. Trái đất này của chúng em. (Trương Quang Lục) 47
3. Thiếu nhi thế giới liên hoan (Lưu Hữu Phước) 54
4. Bay trong đêm pháo hoa. (Hàn Ngọc Bích) 58
5. Chào người bạn mới đến. (Lương Bằng Vinh) 63
6. Tiếng hát bạn bè mình. (Lê Hoàng Minh) 67
7. Tia nắng hạt mưa. (Khanh Vinh - Lê Bình) 72
8. Mùa sạ 75

PHẦN 3: NHỮNG BÀI MÚA NHI ĐỒNG 78

1. Cả nhà thương nhau. (Phan Văn Minh) 79
2. Tiếng chào theo em. (Hà Hải) 82
3. Sao vui của em. (Lê Minh Cường) 85
4. Năm cánh sao vui. (Hà Hải) 88

Mọi vấn đề cần trao đổi về các kiến thức kỹ năng hoặc nếu các đơn vị nào có nhu cầu mời giảng viên tập huấn về kỹ năng sinh hoạt thanh thiếu niên.

Xin vui lòng liên lạc với tác giả theo địa chỉ:

30B Xô Viết Nghệ Tĩnh - Q. Bình Thạnh

TP Hồ Chí Minh

ĐT: 8400338

Fax: 08-8-400338

Email: tranthoi@qtic.com.vn

Các bạn sẽ được đáp ứng đầy đủ những nhu cầu và thông tin cần thiết. Xin cảm ơn!

Trần Thời.



TỦ SÁCH KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG THANH THIẾU NIÊN CỦA NXB TRẺ

ĐÃ XUẤT BẢN

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Kỹ năng sinh hoạt tập thể - Bắc 1. | Trần Thời |
| 2. Kỹ năng sinh hoạt tập thể - Bắc 2 (2 Phần). | Trần Thời |
| 3. Cẩm nang 150 nút dây. | Trần Thời |
| 4. Lều trại. | Trần Thời |
| 5. Thủ công trại. | Trần Thời |
| 6. Nhảy múa tập thể. | Trần Thời |
| 7. Mật thư. | Trần Thời |
| 8. Nhìn lên những chòm sao. | Trần Thời |
| 9. Cấp cứu thủy nạn. | Trần Thời |
| 10. Du khảo. | Trần Thời - Phương Mai |
| 11. Trò chơi sức trẻ VN. | Dương Ngọc Thạch |
| 12. Tổ chức trại - Đời sống trại. | Tôn Thất Sam |
| 13. Vui rèn sức khỏe. | Tôn Thất Sam |
| 14. 126 trò vui chơi tập thể. | Tôn Thất Đồng |
| 15. Lửa trại và kỹ năng dẫn chương trình. | TTS - Tiến Lộc |
| 16. 100 bài hát sinh hoạt và băng reo. | Trác phương Mai |
| 17. Vòng tay thân ái. | Hữu Tâm - Huỳnh Toàn |
| 18. 100 trò chơi dân gian (2 tập). | Nguyễn Hạnh |
| 19. Đội TNTP HCM của chúng ta. | Phạm Đức Hải |
| 20. Kể chuyện truyền thống Đội. | Phong Thu |
| 21. Sổ tay người phụ trách. | Nguyễn Thế Truật |
| 22. Cẩm nang tổng hợp về
Kỹ năng hoạt động thanh thiếu niên. | Phạm Văn Nhân |

SẼ XUẤT BẢN

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| • Kỹ năng sinh hoạt tập thể - Bắc 3. | Trần Thời |
| • Những câu chuyện bên ánh lửa. | Trần Thời |
| • Chuyên hiệu kỹ năng. | Trần Thời |
| • Kỹ năng thanh niên tình nguyện. | Trần Thời |

01/03

Nhảy múa tập thể

8



Giá :7200 đ