

# 雨雨舞

雨雨舞



李吉树 李世璋 编写

黄继田 绘图

河北科学技术出版社

# 霹 雳 舞

李吉树 李世璋 编写  
黄继田 绘图

河北科学技术出版社

# 霹 雳 舞

李吉树 李世璋 编写

黄继田 绘图

---

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

---

287·1092 定本1 32 1.625印张: 45,000 字 1988年9月第1版

1988年9月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 1.60元

ISBN 7 - 5375—0207—2 J · 2

# 前 言

霹雳舞是70年代末在美国青年黑人中兴起的一种舞蹈。当前，霹雳舞在世界各国青年中广泛流传，盛兴不衰，成为风靡于世的最时髦的现代舞。

霹雳舞节奏明快，舞姿优美，表演新颖，技巧奇特，既可以在舞台上表演，又可以在台下娱乐，既可以相互对舞，又可以自我独舞。特别是它那强烈的动律感，急剧突变的表演动作，最能表现青年们的热烈而又奔放的激情，粗犷而又豪放的个性。因此，它深受各国青年的欢迎和喜爱。跳霹雳舞不仅可以消除疲劳，活跃身心，增进友谊，而且还可以陶冶情操，驱散忧愁和郁闷，焕发青春的活力。所以，霹雳舞的确是应该广泛提倡的一种群众性的娱乐活动。

为了使广大的霹雳舞爱好者能够更快、更准确地学会和掌握霹雳舞的基本动作与技巧，我们编写了这本小册子，重点介绍

了霹雳舞的基本动作和主要技巧的要领。在编写过程中参阅了美国霹雳舞学习班的教学参考录像片，所以，书中所介绍的内容比较丰富全面，动作也比较准确规范。书中所用的技巧名称，也采用了人们通常的习惯叫法，并按照先易后难的顺序，运用通俗的语言进行了编排，因而，最适合做初学者的自学教材。我们衷心希望本书能成为青年朋友们自学霹雳舞的良师益友。

参加本书编写的还有石家庄市霹雳舞舞星郭亮、付平、侯平、付志强等，天津市霹雳舞大奖赛一等奖获得者李小龙对本书的编写工作也做了具体指导，在此谨表感谢。

由于时间仓促，水平有限，若有不妥之处，欢迎读者批评指正。

编 者

1988年5月

# 目 录

- 一、什么叫霹雳舞..... (1)
- 二、霹雳舞的形体基本动作及要领..... (4)
  - (一) 传感动作..... (4)
    - 1. 手臂传感 [4] 2. 身体传感 [9] 3. 混合传感 [12] 4. 交接传感 [18]
  - (二) 滑步..... (24)
    - 1. 前滑步 [24] 2. 后滑步 [26] 3. 横滑步 [27]
    - 4. 圈滑步 [29]
- 三、霹雳舞的技巧动作..... (35)
  - (一) 常用形体小技巧..... (35)
    - 1. 手臂转 [35] 2. 打腿 [37] 3. “八”字挪步 [39] 4. 蹦跳步 [40] 5. 吸腿跳 [43] 6. 双膝转 [44] 7. 转胯 [45] 8. 转胸 [45] 9. 蹲跪 [47] 10. 跳跪 [50] 11. 滑跪 [51] 12. 胸滑 [53]
  - (二) 地面翻转技巧..... (55)
    - 1. 单膝跪转 [55] 2. 双膝跪转 [58] 3. 单手转 [60]
    - 4. 双手转 [63] 5. 扫腿 [66] 6. 走丝 [68] 7. 走中 [70] 8. 翻身走中 [72] 9. 臀转 [74] 10. 背转 [76] 11. 肩臂转 [78] 12. 三角滚转 [81]

13. 翻身侧转〔83〕 14. 倒立转〔84〕 15. 头顶转〔86〕  
16. 小跌筋〔88〕 17. 反跨转〔91〕 18. 空转〔92〕  
19. 前手翻〔94〕 20. 后手翻〔96〕 21. 侧手翻〔98〕  
22. 前空翻〔100〕 23. 后空翻〔103〕 24. 侧空翻〔105〕

#### 四、模仿表演技巧.....(108)

##### (一) 动物模仿..... (108)

1. 海豚〔108〕 2. 鸭子步〔113〕 3. 虫子爬〔114〕  
4. 划船〔116〕 5. 猫跳〔117〕 6. 双飞燕〔118〕

##### (二) 机器人模仿..... (120)

1. 机器人行走〔121〕 2. 机器人转身〔123〕 3. 机  
器人失控〔125〕

##### (三) 太空人模仿..... (127)

1. 太空人行走〔127〕 2. 太空人蹬台阶〔128〕 3.  
太空人投球〔130〕

#### 五、霹雳舞组合..... (133)

1. 内容的筛选〔133〕 2. 音乐的选择〔134〕 3. 技  
巧的安排〔134〕 4. 动作的连接〔135〕

#### 六、霹雳舞的伴奏音乐..... (137)

# 一、什么叫霹雳舞

霹雳舞，原名BREAKDANCE（译音：布锐克当），意思是如雷电一样神速突变的舞蹈。它最初起源于美国，是70年代末在美国东部城市的青年黑人中兴起的一种舞蹈。原本是青年男女为了炫耀自己而自发起舞的一种街头艺术，由于它的动作新颖，技巧奇特，抗争力强，终于冲上舞台，走上银幕，发展成为当今世界现代舞的一个流派而风靡于世。

霹雳舞的主要特点是速度快、变化多、动律感强。它不注重外表的修饰，而是靠舞姿和体态变化的自然美来表现自我。它可以利用身体各部位关节的蠕动，做出各种优美的传感动作；它可以利用脚与地面的摩擦，做出各种形象的滑步动作；它可以利用人体的手、脚、膝、肘、肩、胸、背、头等各部位为支点，来完成各种奇特的旋转技巧；它还可以利用各种舞姿和技巧来模仿机器人和太空人的动作。前者富有棱角，如触电般的感觉；后者脚步轻滑，如在太空中行走，非常诙谐、风趣。人们通过这种舞蹈可以忘掉自我，消除精神上的疲劳和郁闷，勃发青春的活力。所以它有着强烈的诱惑力。不仅青少年为之倾倒，很多中年人也被它征服，为之赞叹不已。



霹雳舞的形式具有很大的随意性，它没有固定的程式和套路，而主要是靠发自内心的冲动和激情来进行创造性的发挥。特别是在两者相互对舞竞赛时，动作急剧多变，但双方又不能触到对方身体，由一方率先做出各种各样的动作，另一方则必须及时做出各种反应动作，而且技巧要高于对方，否则就要败阵认输了。所以要求舞者要反应快，应变能力强，还要富于创造性。而且人们又可以通过这种对舞竞赛提高应变能力，增强创造意识，同时还可以锻炼人们不屈不挠的个性和奋力拼搏、勇往直前的坚强意志。

跳霹雳舞使用的音乐，大都速度快、节奏鲜明。强烈有力的切分音是它的基本节奏型，这种节奏型的音乐，动律感强，最能表现人的奔放、狂热的感情。人们一听到这种音乐和节奏，就会诱起舞意，不禁翩翩起舞。甚至沉醉于音乐与舞蹈之中，心身一体地表现自我，驱散潜藏在内心的忧愁和郁闷，重新发现自我，唤醒理想与信念，扬起奋争的风帆。所以说，跳霹雳舞不仅能够荡涤身上的污浊，而且能够陶冶人们的心灵，是一种健康有益的群众性的舞蹈艺术。

80年代初，霹雳舞迅速地流行到了美洲和欧洲等许多国家，各国青年无不为之欢心鼓舞。霹雳舞传入我国以后，也同样深受我国青少年的喜爱，很快就在全国开始广泛流行。我国舞蹈家们还根据我国的民族习惯，融进了一些传统的民族舞蹈艺术和武术技巧，使得霹雳舞更加绚丽夺彩。

跳霹雳舞，不仅能够给人快乐和自我娱乐，而且还能够活动筋骨，对强身健体也有很大的作用。特别是它的各种传感动作，使身体各部位的关节进行有秩序的蠕动，这对于人们的腰腿、关节、肩周、脊椎等部位的疾病，都有一定的治

疗和预防作用。霹雳舞对人们身体健康的益处，甚至要超过迪斯科舞蹈。所以，它也是一种很有发展前途的群众性舞蹈艺术。

但是，因为霹雳舞的活动量大，突变性又强，特别是还有一些高难度技巧，如果不注意，也会给身体带来损伤，造成扭伤、搓皮、闪腰等副作用。所以，对一般身体素质较差的人，则不益提倡他们去学练一些高难动作和技巧。只学习一些传感动作、滑步动作和模仿动作就可以了。即使对身体素质较好的人来说，学练一些较难的技巧动作也需要有一定的准备活动，否则也容易出现闪失。另外还需要有一些必要的防护措施，如在做单手转和双手转动作时，最好戴上霹雳手套；在做单膝跪转和双膝跪转时，要戴上护膝；做肩背转时需要戴上软头箍；做头顶转时需要戴上斗帽，以防止搓破和拧伤皮肤。跳霹雳舞的场地，也最好选择有木制地板或水磨石地面的舞厅。否则，不益做高难技巧动作。

总之，跳霹雳舞如果方法正确对路，防护措施完备，是会收到良好的训练效果的。

霹雳舞作为舞蹈艺术来说，目前，它还处于刚刚兴起和初步发展阶段。它也正在根据人们的生活需要和习惯，不断地充实和完善自己。众多的舞蹈专家们正在研究着它，社会各界也都在注视着它。我们相信，这一艺术之花，必将在中华民族的土地上更加茁壮，更加绚丽。

## 二、霹雳舞的形体基本动作及要领

### (一) 传感动作

传感动作是霹雳舞的基本动作之一。它是靠人体各部位的关节有秩序的蠕动，而形成的一种有传输流动感觉的形体动作。这种动作就象机器上的链条一样，一个关节一个关节地，从人体的一头过渡到另一头。外表好象水面的波浪，内部又如同电流的传递，非常优美神奇。传感动作可分为手臂传感、身体传感和混合传感。下面就分别介绍各种传感动作的基本要领和表演方法。

#### 1. 手臂传感

①预备姿式 身体直立，两腿分开，与肩同宽，两脚平站，挺胸收腹，大臂抬起，小臂弯曲（图1），两手伸直，五指并拢，指尖向上。

②屈指勾手 手臂传感从左手或右手开始均可。从左手开始的手臂传感是：右手按预备式的姿式不变。左手根据动律节奏需要，从第一、二个指关节开始弯曲，顺次到第三个指关节弯曲，整个左手形成半握拳姿式（图2）。

③伸指扣掌 拇指不变，其他四指的第一、二个指关节同时伸开，手掌扣回（图3），手背弓起，拇指指尖紧靠食



图 1

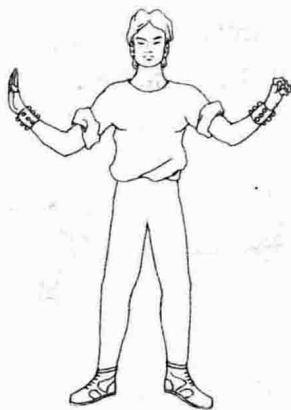


图 2

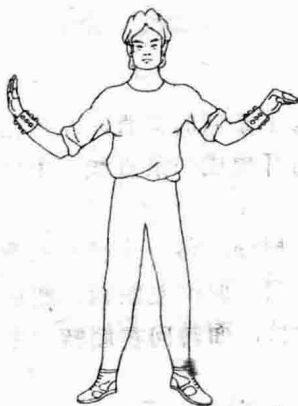


图 3



图 4

指。

④挺掌提腕 拇指的第一个指关节与其他四指的第三个

指关节同时伸直，手掌挺起，手腕上提，拇指指尖与食指分离，手掌与小臂成近似直角（图4）。

⑤抬肘压腕 左肘抬起，与肩成流线形，小臂下垂，手腕压下，手指伸平，手掌下挺与地面平行（图5）。

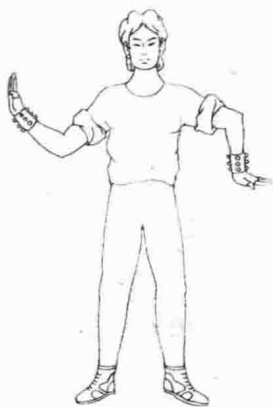


图5



图6

⑥伸臂抬肩 左手小臂与手掌同时伸直，左肩抬起，肩头向耳部斜提，手臂、肩头与耳根成一条直线，手臂与身体成锐角（图6）。

⑦放肩挺胸 左肩下沉，肩轴后移，小臂自然弯曲，挺起左侧胸，头颈后挺，下腭收回，面向左侧胸。然后左侧胸收回，右侧胸挺起，右肩轴后移，面转向右侧胸，右臂自然弯曲（图7）。

⑧收胸抬肩 右胸收回，右肩抬起，肩头向右耳根部斜提，右臂与手掌伸直，并与肩头和耳根成一条直线，头稍向右倾（图8）。



图 7



图 8

⑨放肩抬肘 右肩放下，右肘抬起，与肩成流线形，小臂下垂，手腕下压，手指伸平，掌心下挺，并与地面近似平行（图9）。

⑩放肘提腕 右肘放下，小臂抬起，手腕上提，形成勾腕姿式，手指伸平，手掌与小臂成近似直角。左手与右臂处还原状态（图10）。

⑪收腕扣掌 右手手腕收回，拇指的第一个指关节与其他四指的第三个指关节同时弯曲，拇指尖紧靠食指，手掌回扣（图11）。

⑫曲指勾手 手腕放松，手指的第一、二个指关节全部弯曲过来，形成半握掌的姿式，然后伸开四指的第三个指关节，成勾手姿式（图12）。



图 9

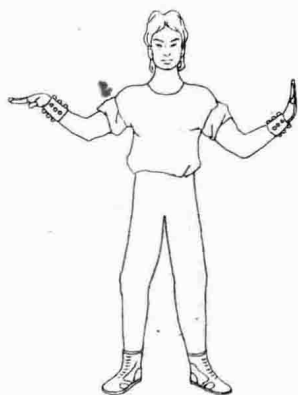


图 10

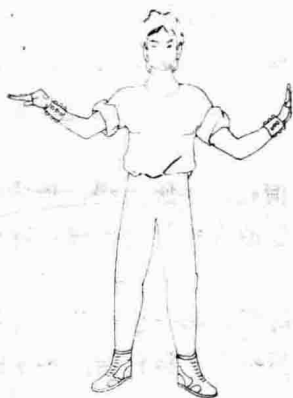


图 11.

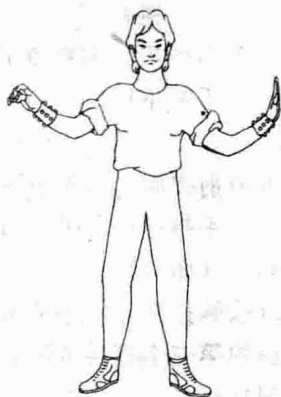


图 12

⑬还原 最后把后四指的第一、二个指关节连同拇指的第一个指关节全部伸开，恢复预备式。

以上是手臂传感动作的基本要领。按照上述要领，把动作连贯起来，就形成了完整的手臂传感动作。手臂传感可以由左向右传，也可以由右向左传。从右往左传时，按照上述要领做相反的运动。手臂传感还可以分硬传感和软传感。硬传感的动作较为僵硬、机械，各部位关节的蠕动较为明显，动作也比较大，显得粗犷、豪放，最能表现人们的激动心情。而软传感则动作较小，各部位关节的蠕动不太僵硬、机械，动作比较柔软，因此，更显得优美潇洒，最能表现人们的内心美感。舞者可以根据内心激情的发展需要来选择软传感或硬传感。

## 2. 身体传感

①预备姿式 身体直立，两手自然下垂，上身挺胸收腹，持立正姿式，下身两腿分开，两腿与肩同宽（图13）。

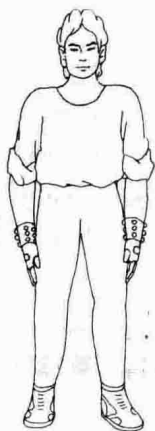


图13



图14



②仰头提颈 头顶后仰，脖颈局部向上提起，后部向下压紧，脸的正面朝天，其他部位不变，仍保持预备式（图14）。

③收头挺胸 头顶收回，下巴贴紧喉部，两胸挺起，两肩后夹，大臂随肩后挺，小臂微微弯曲，小腹收缩，臀部后挺（图15）。



图15



图16



图17

④扣胸挺腹 头与颈向前伸出，两胸向后扣回，两肩向前夹紧，小腹向前挺起，臀部向上提起，直顶腰脊椎（图16）。

⑤收腹顶胯 头与颈收回，两肩放下，胸部复原，小腹回收，两胯向前顶起，整个上身向后倾斜，臀部肌肉向中间收缩，整个身体呈“S”型（图17）。

⑥收胯曲腿 两胯收回，两腿弯曲，成半蹲姿式，两膝向外分开，两臂自然下垂，两手扶膝，臀部向后挺起，直顶