

DISIKE

山东文艺
出版社

PILIWUYU

金汤 石门 编著

霹雳舞 迪斯科



LIWUYUDISIKE ■ PILIWUYUDISIKE

霹雳舞与迪斯科

金汤 石门 编著

山东文艺出版社

一九八九年·济南·

霹雳舞与迪斯科

金汤 石门 编著

出版者：山东文艺出版社

(济南经五路顺泰街)

发行者：山东文艺出版社发行部

(经八路十一号 电话：610051—485)

印刷者：济南市北园印刷二厂

787×1092毫米16开本 6.375印张

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数1—30000

ISBN 7—5329—0232—3

J·22

定价2.25元

前 言

迪斯科与霹雳舞是近几年由国外流传到我国的自娱性舞蹈。它们的节奏顿挫有力，动作刚健洒脱，从比较简单的独舞到复杂的双人舞和集体舞，富有强烈的时代节奏和浓厚的生活气息。

迪斯科舞的自娱性强，即兴性强。它的动作强度和幅度可随舞者的年龄与体质而自由变化。而霹雳舞却是汇集了舞蹈、体操、武术、杂技等诸多动作而创造的一种舞蹈形式。它动作怪俏、新奇、欢快有趣，并伴有一定高难度的技巧性动作，因此它比较适合青年人跳。

这两种舞蹈之所以能风靡一时，席卷全球，是因为它基调健康，情绪炽烈，节奏振奋，它没有丝毫的伤感和消沉。舞者可以根据情绪的需要任意的跳出不同的舞步，并创造出各种不同的花样，尽情地表现自己的个性。

为了使霹雳舞及迪斯科的爱好者掌握和熟悉这两种舞蹈的动律与动作，我们编写了这本教材，以供初学者能按优雅、健康、正确的姿态及要领，学好它，跳好它。

目 录

前言

第一部分

霹雳舞动作选介

1. 前行太空步	(1)
2. 手臂分节波动练习	(2)
3. 前踢滑收步	(3)
4. 后踢滑收步	(4)
5. 横摇太空步	(5)
6. 压脚跟后退步	(5)
7. 机器人小步	(6)
8. 弹腰前进步	(7)
9. 牵拉横移步	(8)
10. 双手扶膝分合	(8)
11. 扫腿抱膝转	(9)
12. 双手撑地仰身弹步	(11)
13. 碾脚分合步	(11)
14. 绞腿团身转	(12)
15. 半蹲扬手跳	(13)
16. 单膝跪转	(14)
17. 双手撑地行进	(14)
18. 单腿下蹲双手拨地转	(15)
19. 单手撑地斜身弹步	(16)
20. 蟹行步	(16)

第二部分

迪斯科舞蹈基本动律及动作

一、位置	(18)
1. 身体的八个方位	(18)
2. 手臂的四种位置(直臂的)(曲臂的)	(19)
3. 脚的四种位置	(19)
4. 六种手形	(20)
二、“碾”的动律与练习	(21)
1. 双脚原地“碾动”	(22)
2. 单脚原地轮流“碾动”	(22)
3. “碾动”行进步	(23)
4. 大二位上的“碾动”	(24)
5. 双脚同时向反“碾动”	(24)
三、“颤”的动律与练习	(25)
1. 双膝原地“颤”动	(25)
2. “颤”膝点地	(26)
3. “颤”膝移动	(28)
四、“摆”的动律与练习	(28)
1. “提胯”摆	(29)
2. “坐胯”摆	(29)
3. “平行”摆	(30)
4. 膝关节“左右摆”	(31)
五、“拧”的动律与练习	(31)
1. “重心”在单脚上的“拧动”	(31)
2. 双脚“重心”的“拧动”	(32)
3. “重心”在双脚之间的“拧动”	(33)
六、“旋”的动律与练习	(34)
1. “旋”的动律练习	(34)
2. “旋转”练习	(36)

第三部分

迪斯科舞蹈动作

1. 碾、颤、拧身	(38)
2. 曲膝、碾步拧身曲臂摆	(39)
3. 双脚碾步拧身双臂抬起	(39)

4. 上步拧身变位曲膝	(40)
5. 颤膝交手出胯	(42)
6. 出胯切掌拧身劈臂	(43)
7. 压脚跟、颤膝、“响指”	(44)
8. 上侧步提胯横点步	(44)
9. 左右单平举拧身摇臂	(45)
10. 横步单臂出胯变手位	(46)
11. 前点步“响指”吸腿跳	(47)
12. 压脚跟出胯曲臂摆动行进步	(48)
13. 双臂平伸移肩左右拧身	(49)
14. “弓步”双臂曲伸组合	(51)
15. 大拧身“响指”手臂变位组合	(52)
16. 上步、拧身摇臂撤后腿	(53)
17. 颤膝拧身前后点步	(54)
18. 上步拧身三位变臂	(55)
19. 摆臂、环肩	(57)
20. 环臂蹉步	(58)
21. 摆臂摆腿转向跳	(58)
22. 上步摇臂碾转踢腿变身	(60)
23. 双脚碾步打“响指”	(62)
24. 上步蹲步跳起侧腿	(62)
25. 前踢跳左右拧蹲“响指”	(63)
26. 单曲臂三位出胯	(65)
27. 分臂环胯	(66)
28. 下前腰左右拧身	(66)
29. 膝、胯、腰、肩拧摆	(69)
30. 左右单掌点步三位转身	(70)
31. 单脚上的旋转	(71)

第四部分

八人迪斯科群舞

一、音乐	(73)
二、动作说明	(75)
三、舞蹈场记	(89)

第 部分

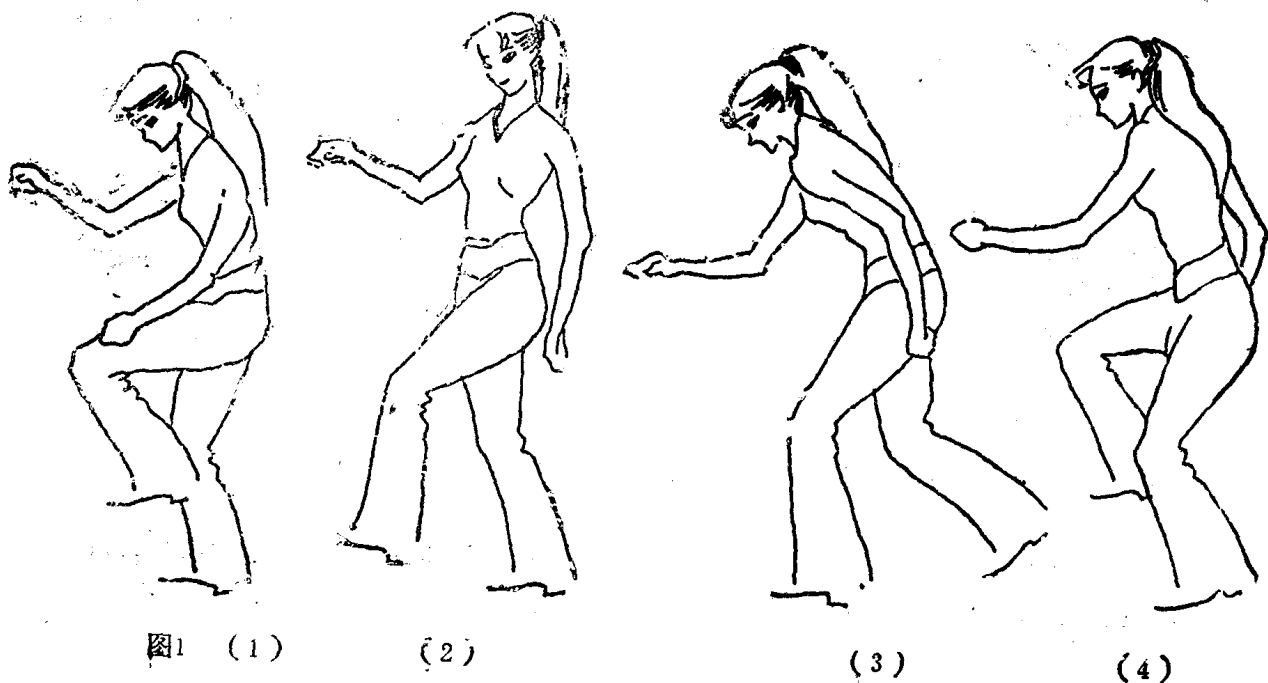
霹雳舞动作选介

七十年代初，产生于美国的霹雳舞，以其独特的风格和强烈的时代气息受到青年人的热烈追求！自进入八十年代以来，跳霹雳舞的浪潮已波及世界各地。最近我国各地青年也喜爱上了这种舞蹈。但一般舞蹈动作会的较少，对动作的要领掌握的不够好，因此跳的时候缺少变化，显得乏味，尤其在带有一定技巧性的动作时，不仅吃力而且姿态不够优美甚至损坏身体。为了使青年朋友对霹雳舞有所了解，我们向大家介绍霹雳舞常见动作和技巧。

1. 前行太空步

准备：正步站立，面对三点方向，身体直立，双臂下垂，两手呈自然状态。

动作：（见图1）



(1) 右腿半蹲，左腿曲起，同时右臂曲起前划、左臂曲起右摆，上身向右拧25度。

(2) 右腿直立起至半脚尖，左脚向前迈出一小步，右臂前伸，左臂后伸，姿态呈前跨状。

(3) 左脚掌触地曲膝，右腿向后曲起。

(4) 左脚压脚跟（软压）再曲膝，右腿向前曲起，左右双臂沿身体两侧前后换位。

节奏：(1) 一拍；(2) 一拍；(3) 一拍；(4) 一拍。

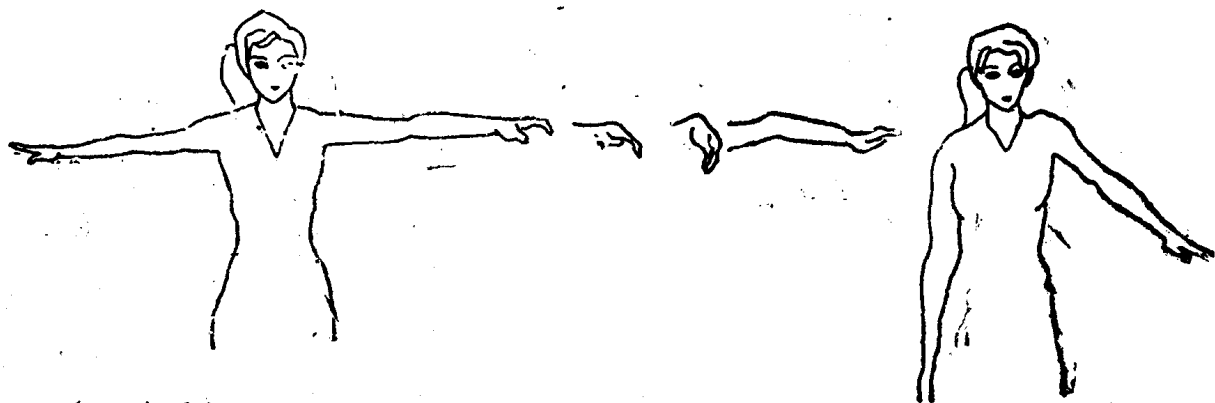
要求：外柔内紧，要有在太空行走的感觉，动作过程需联贯协调，如电影中变速动作。

2. 手臂分节波动练习

准备：双脚分开同肩宽，双臂向旁起，面对一点方向。

动：(见图2)

图2 (1) (2) (3) (4) (5)



(1) 左手由第三指关节处起四指向上曲起。

(2) 左手由第三指关节处四指向下伸直。

(3) 左手腕下压勾手。

(4) 左臂手指上翘、腕子下压，肘上起。

(5) 左肩上抬、同时左臂伸直。

(6—10) 按左臂相反的顺序做右面。

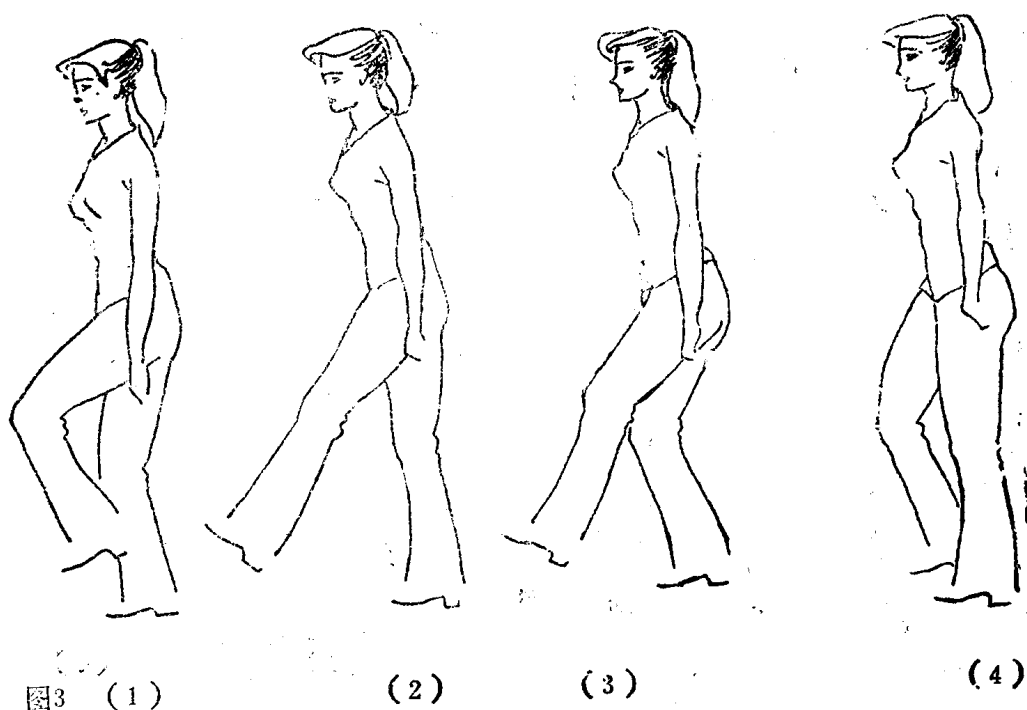
节奏：(1) — (5) 共五拍。

要求：此动作可做“硬性”、“软性”两种，硬性动作棱角分明，软性动作柔和圆滑。此动作技术性较强，需经常反复练习。

3. 前踢滑收步

准备：面对三点方向，身体直立、双脚自然并齐，双臂自然下垂。

动作：（见图3）



- 图3 (1) (2) (3) (4)
- (1) 左腿向前曲撩起踢出45度。
(2) 右腿伸直。
(3) 左脚跟落地同时右膝弯曲。
(4) 右腿伸直抬起脚跟，同时左腿保持直膝全脚触地面向右脚位处收滑（反复换脚做）。

节奏：(1)——(4)共四拍。

要求：动作连贯，自然流畅，人体始终在原地。

4. 后踢滑收步

准备：同前踢滑收步。

动作：（见图4）

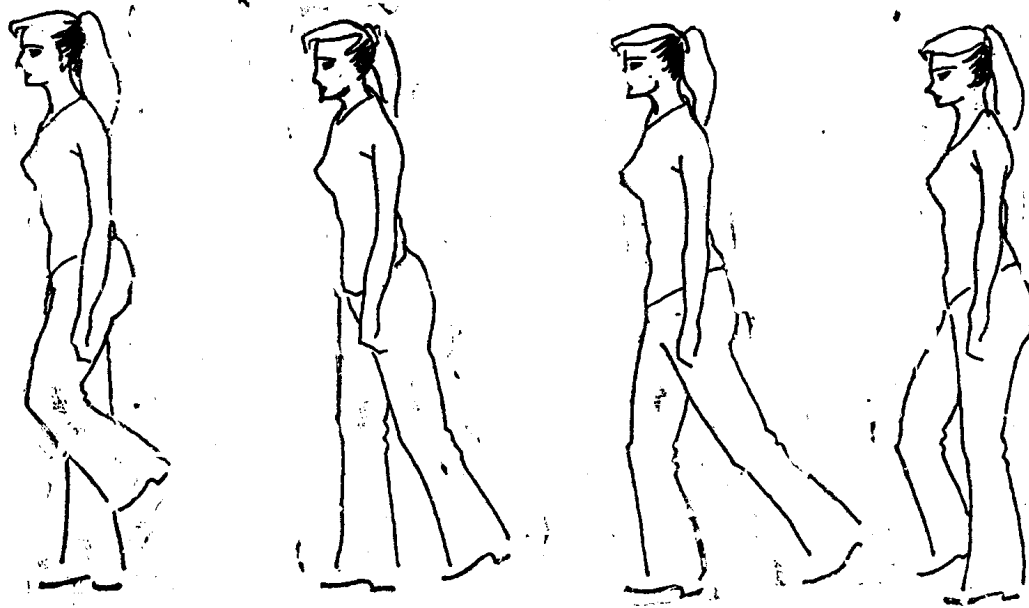


图4 (1)

(2)

(3)

(4)

(1) 右脚不动，左腿向后方曲起。

(2) 左腿向后伸出。

(3) 左脚掌落地，右腿曲膝。

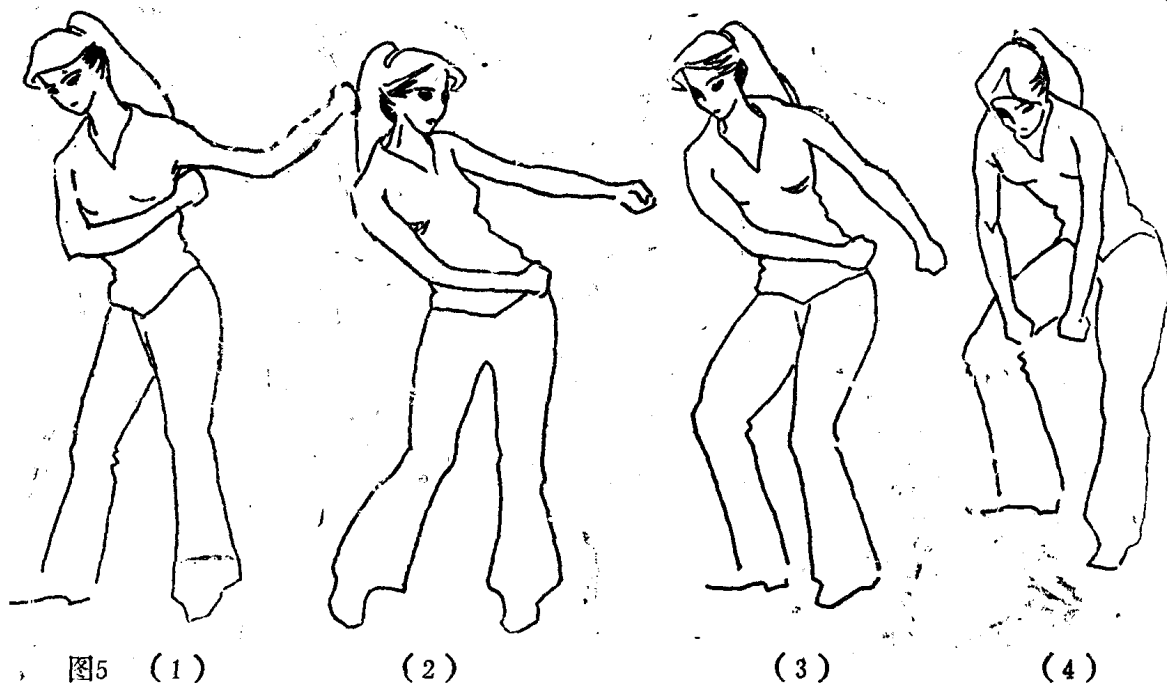
(4) 右腿起直抬脚跟同时左腿直膝全脚接触地面向前收滑。

节奏与要求同前踢滑收步。

5. 横摇太空步

准备：脚站正步，身体直立，面对一点方向，双臂自然下垂于身体两侧。

动作。（见图5）



（1）双臂经胸前至头上方向下左方摆动，左脚向左横移半步，曲膝点地，左胯向左尽量外出，身体呈“三道弯”状，

（2）双臂经下方向右摆动，同时双膝弯曲向右移。

（3）继续下蹲。

（4）双臂下摆至身体前面。

节奏：（1）——（4）共四拍。

要求：要注意身体起伏与摆动的结合，动作连贯而富有韧性，手臂与腿要协调。

6. 压脚跟后退步

准备：面对三点方向，身体直立，双臂下垂。

动作：（见图6）

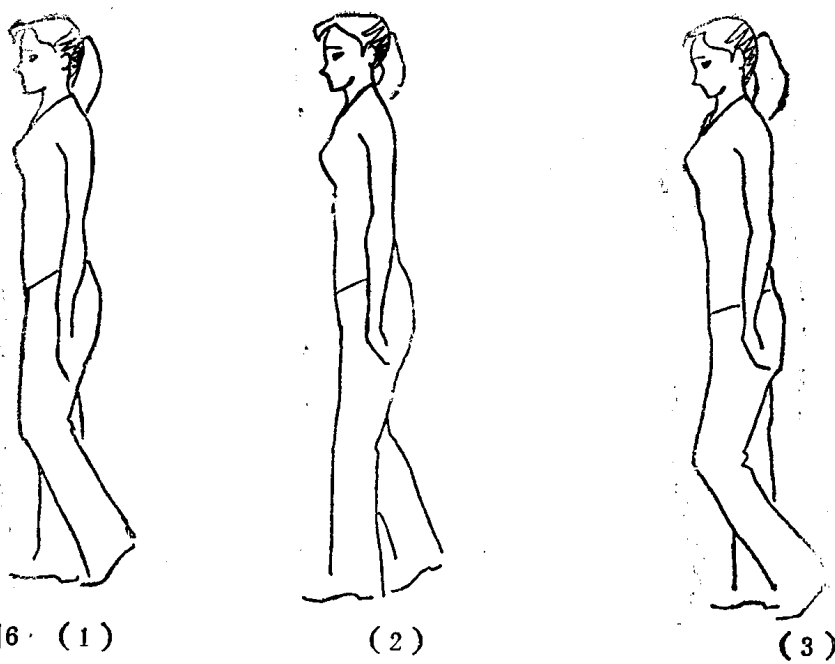


图6·(1)

(2)

(3)

(1) 抬左脚跟，压下右脚同时沿地面后滑半步。

(2) 压右脚跟，左脚向后滑出半步，重心在右脚上。

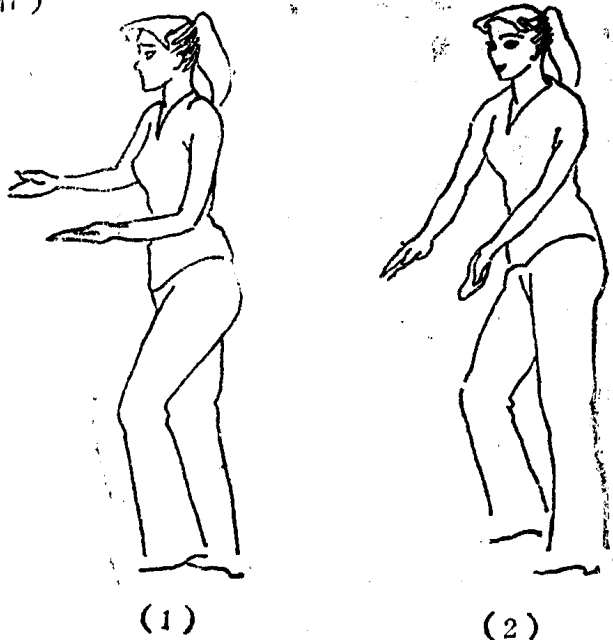
节奏：(1)——(2)共二拍

要求：身体重心移动要迅速。

7. 机器人小步

准备：面对三点方向，身体直立，脚站正步，双臂下垂。

动作：(见图7)



(1)

(2)

图7

(1) 左脚向前方小踢步迈出脚跟落地，小臂双起45度。

(2) 换右脚向前方小踢步迈出脚跟着地，双臂同时伸直。

节奏：(1)——(2)共二拍。

要求：此动作做时要有机械感，动作的线条要硬一些，脚跟换位移动要迅速。

8. 弹腰前进

准备：身体直立，面对三点方向，双脚正步，两臂自然下垂。

动作：(见图8)



图8 (1)

(2)

(3)

(4)

(1) 左腿曲膝脚掌点地前出半步，右臂曲起：右手至头的前方，左臂向后抬起45度，上身含胸，后背用力向后顶出。

(2) 压左脚跟同时右腿曲起迈出一小步，落地时用脚掌着地，左臂曲起左手和头同等高度，塌腰、仰头，右臂向后直起54度，上身重心前倾。

(3) 上左脚蹲含胸曲身，右臂曲起于与头的高度相等，左臂向后起45度。

(4) 右脚上步下蹲，左臂向前直起45度，右臂后起同时向右拧身45度。

节奏：(1)一拍，(2)一拍，(3)一拍，(4)一拍。

要求：胸部动作要有弹性，身体的高低起伏，变化要有鲜明的对比。

9. 牵拉横移步

准备：身体直立，面对一点方向，双脚分开同肩宽，左臂抬起与肩平，右臂弯曲于胸前。

动作：（见图9）

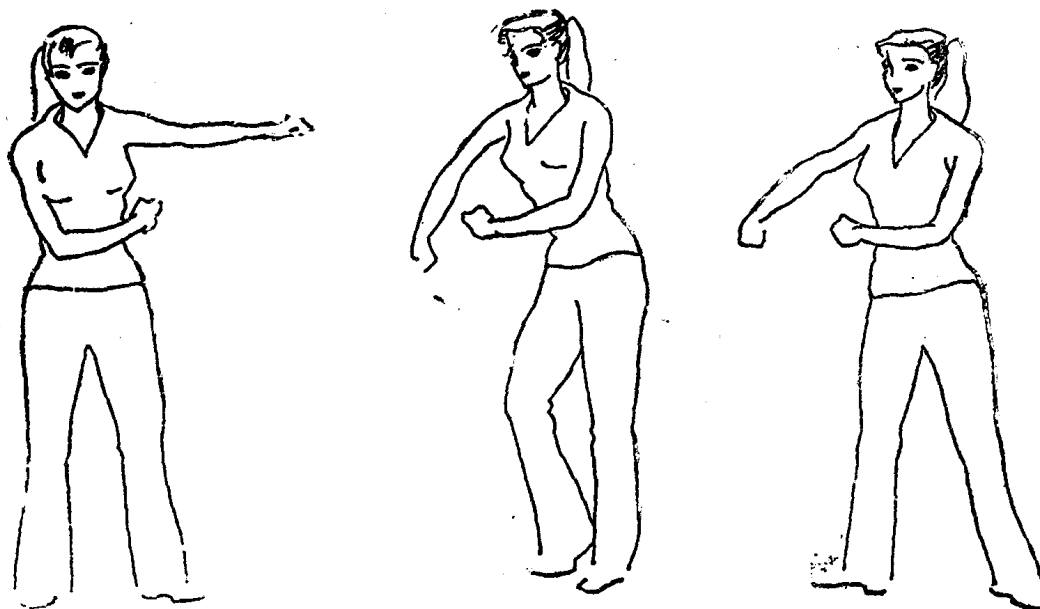


图9 (1)

(2)

(3)

(1) 双臂沿胸前向后平拉，左脚跟同时抬起。

(2) 右脚到左脚位。

(3) 左脚横出半步。

节奏：(1) 一拍；(2) 一拍，(3) 一拍。

要求：在横移的过程中，身体保持平稳不要有起伏。

10. 双手扶膝分合

准备：双脚正步，面对一点，双膝弯曲分开与肩同宽，左手扶左膝盖，右手扶右膝盖。

动作：（见图10）

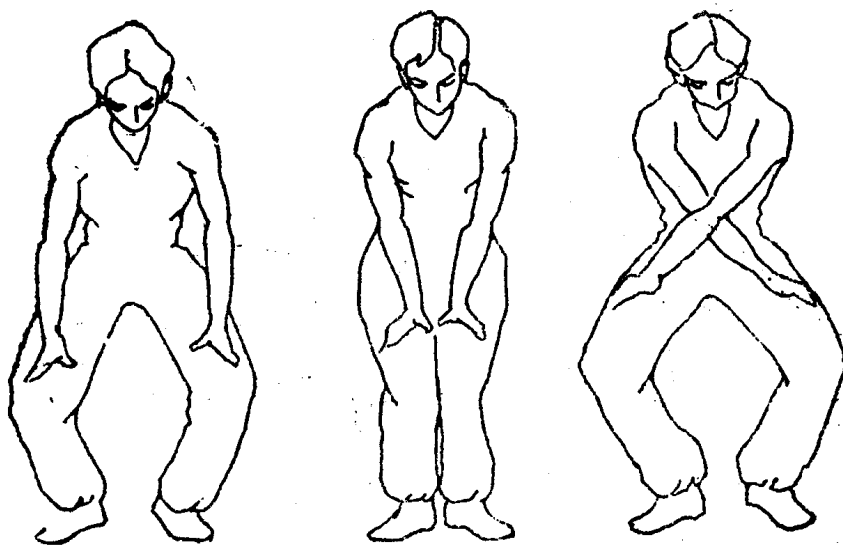
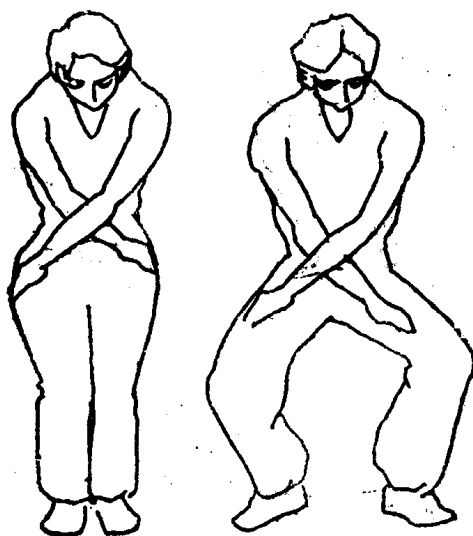


图10 准备动作

(1)

(2)



(3)

(4)

(1) 双膝迅速合拢，两手仍扶膝盖上。

(2) 双膝迅速分开，双手随叉随膝同时打开，左手扶右膝，右手扶左膝。

(3) 双膝合拢，双手随膝收回。

(4) 双膝分开，双手随膝打开，右手扶右膝，左手扶左膝。

节奏：(1)一拍；(2)一拍；(3)一拍；(4)一拍。

要求：双膝分开与闭合时都要迅速，双手要与膝同时动作。

11. 扫腿抱膝转

准备：左膝弯曲跪下，右腿伸直在身后，身体前俯，双手撑地与肩同宽。

动作：（见图11）

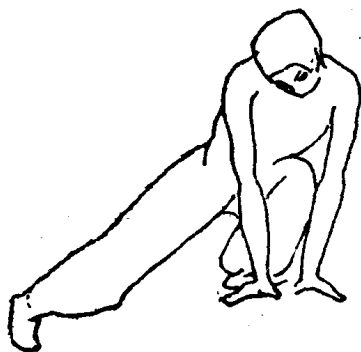
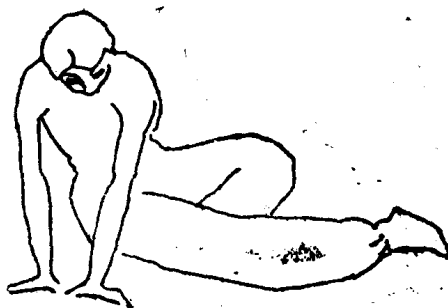


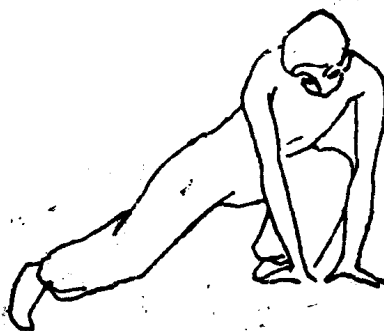
图11 (1)



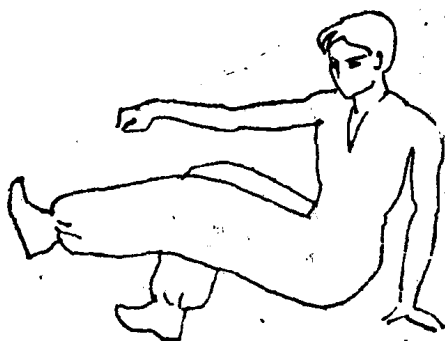
(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

- (1) 右腿迅速从后面划至右前方。
- (2) 双手离开地面让过从右前方扫过来的右腿至左前方。
- (3) 右腿顺势向左右扫一大圈至右前方停住。
- (4) 左腿迅速向右伸出；脚外侧着地，双脚交替用碎步经前方向右快速移动。
- (5) 右手抬离地面，左脚赶到右脚前面，右膝微弯，屁股坐于地面上。