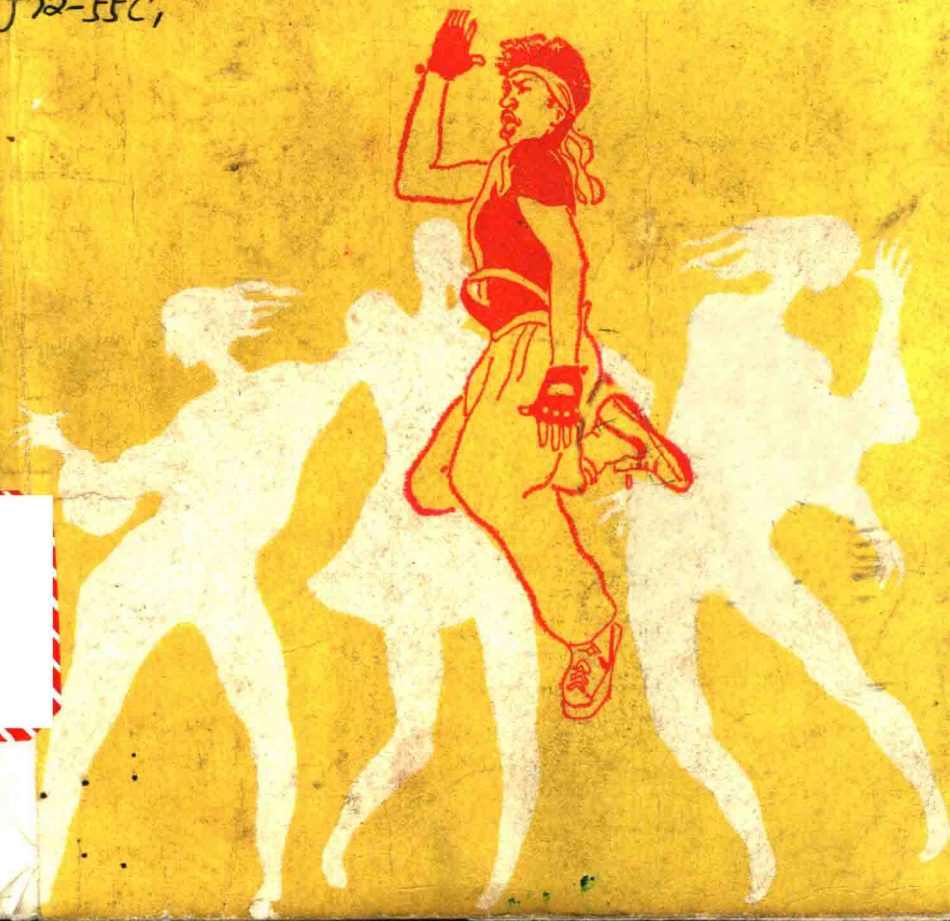


J72-55C,

188082



# 霹靂舞

精英

# 霹雳舞精英

编译 晓禾 舒曼

校订 华阳

绘图 刘俊

北京航空航天大学出版社

## 内容简介

本书收集霹雳舞三类、30种，讲解简明，图文并茂。为方便初学者，对主要舞种，还附有舞蹈分解动作详解。本书对霹雳舞的渊源、分类、学习方法、服装服饰都作了扼要的介绍。

霹雳舞英文原意为‘断裂’，它与古典舞不同，不要求动作的连贯性，也不要求严格的程式、十分灵活。年青人只要学会霹雳舞的一些基本动作，就可合着音乐，随心所欲地跳，也可创造你自己的‘霹雳’。因此跳‘霹雳’既可提高青年艺术修养，锻炼身体，还可发挥青年的创造力。学校、青年组织，如能很好组织推广‘霹雳’，对提高青年的德、智、体、美育诸方面均会有所帮助。

霹 雳 舞 精 英  
编 译 晓 禾 舒 曼

校 订 华 阳  
绘 图 刘 俊

责任编辑 李 冲

北京航空航天大学出版社

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销  
北京地质出版社印刷厂印装

787×1092 1/32 印张：3 字数：69千字

1988年9月第一版 1988年9月第一次印刷 印数：20000册  
ISBN 7-81012-078-6/G·002 定价：1.00元

# 目 录

霹雳舞的兴起	1	双人埃及舞	28
明星 明星	2	木偶	30
衣装饰	6	木偶详解	32
舞蹈动作	10	摸墙	36
电震	12	黑纽维	38
波浪	14	电震风格	40
波浪基本动作详解	16	机器人详解	42
双人臂波	18	双人电震	44
太空步	20	霹雳	46
太空步详解	22	地面动作基础详解	48
埃及舞	24	扫蹠腿详解	52
埃及舞详解	26	蜘蛛详解	56

蜘蛛跳详解·····	62
背旋·····	64
劈叉转入的背旋详解·····	66
头旋·····	68
头旋详解·····	70
蝎子转（手旋）·····	72
手旋详解·····	74
展翅飞翔·····	76
1990·····	78

龟爬·····	80
铁板桥·····	82
直升飞机·····	83
下摇滚和蠕跳·····	84
对峙（上摇摆）·····	86
上摇摆详解·····	88
闭锁·····	90
霹雳舞词汇表·····	92

## 霹雳舞的兴起

霹雳舞最早在纽约布朗克斯自治镇街道上兴起，以后进入了校园。自1975年以来，霹雳舞发展得更加完美，丰富多样，并逐渐为一般大众所熟悉。关于霹雳舞发展初期的情况，有不少趣闻。当你随便和霹雳舞迷聊起早期的情况时，他们都会向你描述当年‘科尔·赫’舞遍‘布朗克斯’西部街道、晚会和俱乐部，以及孩子们竞相模仿和尽情狂舞的情况。

一个负有盛名的霹雳舞协会RSC对推动霹雳舞做出了不小的贡献。通过它的一位经理鲁耶·布卢太太的努力，霹雳舞得以闯入了影视圈。RSC的主席克罗艾·莱哥斯先生发展了霹雳舞，

使它具有更多的特技和更多的逗乐的动作。他和弗罗斯特·弗雷艾一起在中心公园练习空翻和旋转，使舞蹈更为完美。在城镇，对霹雳舞迷来讲，克罗艾·莱哥斯如果不是被认为最好的、最受尊敬的明星，也至少是最好的霹雳舞明星之一。

早在1976年，霹雳舞就出现在克朗克斯镇的‘迪斯科舞迷’等俱乐部。而纽约市曼哈顿区南部的‘罗克斯’地区，也为霹雳舞提供了广阔的场所，自1982年7月，霹雳舞商业化以后，有名的明星相继到这里表演。而每到周末，巨大的舞厅内聚集了大批的霹雳舞明星、舞迷以及刚刚起步学跳这种舞的青年人。

## 明星 明星

尽管现在霹雳舞相当盛行，但并不是人人都知道跳法。大多数舞迷都是通过一看二练和借助于他人的指教来学习的。

苏珊·杰里米看到街道里的孩子在跳舞，苏珊注视着他们想跟着学。她说：“一天我在等火时试着跳了几步，但是动作不对。后来，过来一位穿着奇装异服的小伙子，给我摆弄手臂姿势，乘车回家的路上，我们跳着，这就是我的学习过程。”

斯托——现在最好的霹雳舞星之一，谈起几年前——一个迪斯科晚会的情形说：“我只不过是闲逛而已……，那时我根本不知道怎么跳。所有人都

在做一些快速移动动作，那时称这些动作为玄虚动作（类似于爵士舞而不是电震），觉得很新奇也就是在那个时候，我决定学跳这种舞蹈。”从那晚到现在，斯托已经相当熟练地掌握了电震和玄虚动作，频繁地出现在舞台和夜间电视节目上。

霹雳舞和大多数舞蹈一样，不是那种一个人在房间里就能学会的舞蹈。大多数舞蹈者成群练习或者和他们的会员一起练习，然后走上街头闯进俱乐部以显示其能耐。一些会员在竞赛中跳舞来赚钱和挣奖金，而另一些则在街头起舞。

舞蹈者怎么跳取决于观众，目的是娱乐观众使观众得到享受，斯托总在设法给观众欢乐：



苏珊·杰里米在曼哈顿  
表演霹雳舞。



“我想方设法使霹雳成为一种喜剧表演，使观众情绪处于兴奋状态，我跳着，以某种方法吸引观众并以观众喜爱的方式移动……，或者表演一些木偶动作。如果一个观众都没有，那还算什么表演，我这样做并非为钱，仅仅是为给观众以享受、快乐。”但斯托还说，如果他不喜欢观众，他就会失去热心。

取悦观众是霹雳舞乐趣的一部分，但有人认为成名更重要一些。现在，由于舞者众多，大多数霹雳舞者深感受人注目、出人头地并非易事。斯托解释说：“在纽约现在有众多的电震舞者，即使现在，每到周末也会看到上千人拥向罗克斯，而那些物色人材的人仅仅挑一、二个确实出类拔萃的舞星。”他回忆说“当霹雳最初闯进纽约市时我已布鲁克林出了名，我是第一批会做国王嘘（埃及舞）的人之一……，跳国王嘘身体紧贴墙

上，看上去就象一块磁铁贴在铁墙上一样，除我以外无他人会做”。由于斯托他们跳舞时，象磁铁那样紧贴在墙上，所以，斯托俱乐部有着‘磁力俱乐部’的雅号。

特恩确信先在其他城市成名，然后回到纽约要容易些，为了成名，他先后曾在新泽西、皮克斯基尔、波西普西、纽约城以及康涅狄格俱乐部跳过舞。他说在其他城市获得观众是一件轻而易举的事：“人们见你特别，尽管不认识也会围上来……，人们崇拜纽约，只因它是一切的发源地”甚至在霹雳舞者决定以此为职业时，他们也会周游各地甚至各国以提高其知名度。

对一些人来说，霹雳纯粹是为娱乐——布赖恩学舞仅仅是由于“它是一种新的狂热舞蹈”，但是对于象苏珊和斯托这些人来说，霹雳是他们的生活。苏珊去年秋天学舞是因为她喜欢。她无

自豪地说：“我是一个‘爆棚’女孩”，这已成了她的‘商标’。漂亮、霹雳舞星使她获得比正常一个喜剧演员（她的真正职业）更多的工作机会。苏珊解释说：“霹雳使我成名，现在，只要我把照片递给经理说一声：‘嗨，我会霹雳’，他们就会与我交谈，这在以前是无例可循的。”

现在苏珊不仅在街道、她的商业剧院喜剧舞台上表演，而且也在各种聚会、晚会、生日晚会上表演，她甚至从事霹雳辅导工作，她是电影片‘敲击街头’和一个喜剧军事艺术影片的编外演员。所有这些都归功于霹雳。

斯托，一个引人注目的波多黎各人，一年前通过电视学习霹雳，然后参加了一些霹雳舞蹈训练班。对他来讲，电震动作是‘一种职业’，他将他所见到的一切加以运用，即兴吸收进他的舞蹈。如：木偶动作、重金属摇滚喜剧书中所描写情景

甚至在街上的行人。

对将来他有一个大计划——他已完善了一些他人不会做的动作，他解释说：“我跳电震是为了表演，我希望能成为象弗雷得·阿斯特尔一样的人，成为一个电影演员，一个喜剧演员。我记得甚至在我六岁时，我的梦想就是跳舞，对于我的舞蹈，至少那些物色舞星的人能够认为我有一些天赋，他们或许会选上我。否则，不久我将和其它人一样从事早9点至晚5点的工作……唉，但我喜欢跳舞。”

## 衣装修饰

漫不经心闲逛于市区街头，您总能碰上一些

霹雳舞迷，从他的脚上就可以看出来。从脚上开始，尤其是运动鞋和鞋带就与众不同。橡胶底帆布面的轻便运动鞋夹杂着白色、浅蓝色或深红色的鞋面，系有彩色鞋带。他们以某种鲜明格调出现。运动鞋必须干净没有斑点，鞋带必须象走迷宫似的复杂地完全系紧。脚上穿着十分重要，因为脚是目光集中的地方，街道上的舞者走起太空步来绝对不会完全一样，只有脚上穿戴是一致的。

一些霹雳舞者的格调很随便，穿轻便运动鞋好处是很舒服，但更重要的是，轻便运动鞋能给脚有一个更好的支承，以便于做真正的霹雳动作。但不仅仅是脚上的穿着，其它穿戴也具有不同于常人的风格，黑色、灰色、栗色工作裤受到一些霹雳舞者的青睐，因为这种裤子在舞蹈时虽经揉

折，但舞跳完后，仍然很整洁，看不出皱痕。

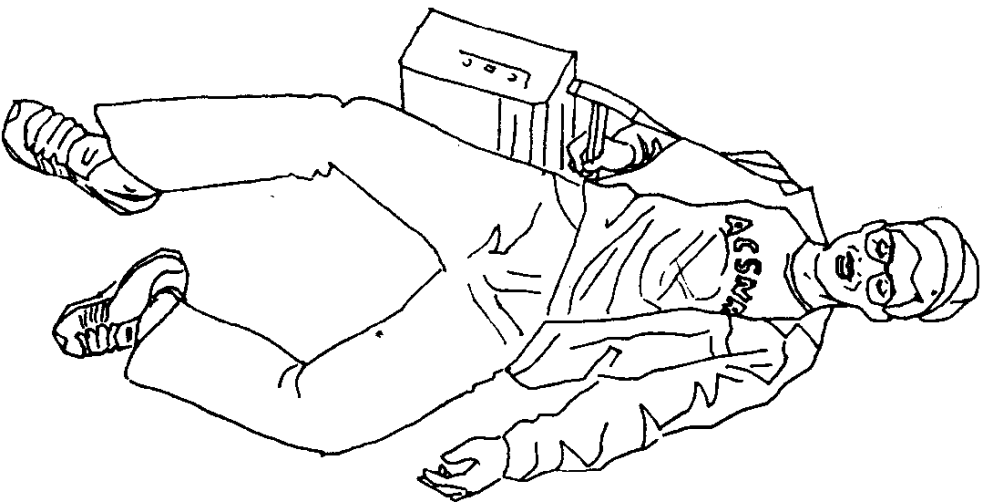
许多舞者选穿运动服和深色（黑色、藏青色栗色）轻便套服，而不是工作裤，之所以选用这些暖和的套服是基于两点：其一，是使肌肉处于温暖状态，因而很放松；其二，看上去很‘流线型’和象机器人一样灵活。

接着当然得谈谈运动衫，带头兜的运动衫，主要用来做头顶倒旋和背旋时保护头和背，在这些运动衫标上了协会名和您的名字：前面是你的协会名，后面是你的街道名。人人都有一个名字，但这仅仅是他们曾经待过的街道名，并不是他们的真名，人们通过他们的街道名，而相互认识。例如，当谈起布鲁克林的布及·斯托时，任何霹雳舞迷都会听说过他（他被公认为整个布鲁克林最好的霹雳舞星）。

另一种风格和功用都兼备的上装是带头兜的风衣。它使得头顶倒旋很容易，因为光滑的尼龙在地面上摩擦小。头兜保护着头。如果您打算头顶倒旋，您很快就会了解头兜的方便之处。一个霹雳舞者如果头戴头兜做头顶倒旋，那么他的头顶肯定会有一块光秃秃的没有头发的地方，所以，还是戴头兜的好。

但是，没有装饰物不能算全套服饰，大的或者短的黄铜腰带扣上拼写着你的街道名，以便他人了解您（只有人们在人们不能从运动衫上分辨出你的名字的情况下！）。对一些霹雳舞者的最后一件修饰物就是刻有标志的金属项链。

对于电震舞者来说还需要一付手套，这个想法是从喜剧小丑带手套表演照搬而来的（一般人认为是由马斯奥·马奇迪想出来的）。手套点缀了手指，带上手套后，电震中所有动作都显得更加精确；白手套使人感到更舒服。抽象地想象把体重由手来承担，您会感到胸中发闷。尽管霹雳舞

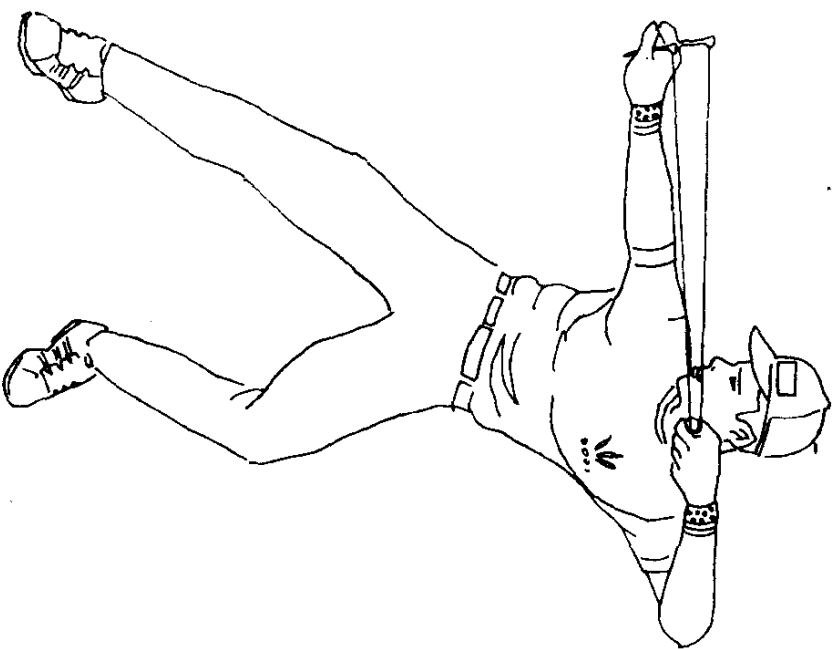


霹雳舞穿戴：崭新的带有长长鞋带的轻便运动鞋，尼龙夹克。

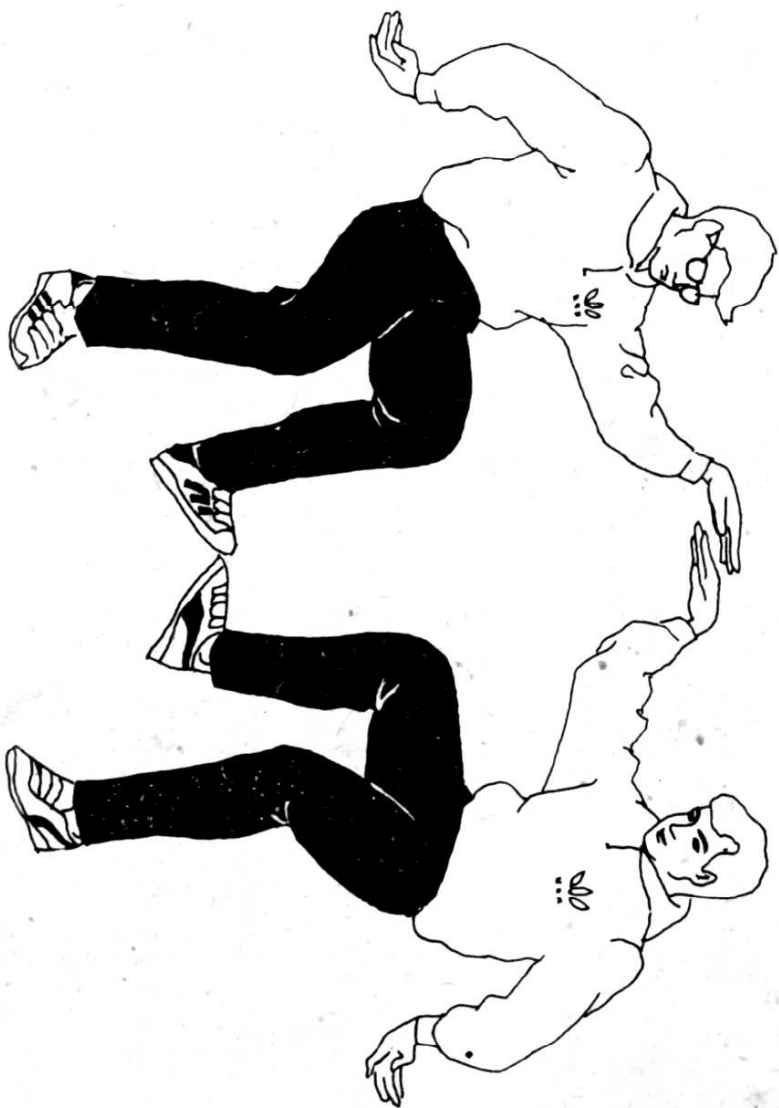
看上去十分猛烈和惊险，但为了安全和舒服起见，舞蹈者必须遵循一些基本规则。

由于大多数霹雳舞迷都是些小伙子，上面所讲的一套服饰也仅限于男子；但现在越来越多的女孩子进了霹雳舞圈，她们当然也有一套穿着打扮，有着自己的格调：一些女孩子穿着宽松下垂的超短裙；另一些则向男子一样穿着暖性套服。

正如一名为露西的布鲁克林的霹雳舞者说，在地上舞蹈时穿‘舒服衣服’可以很方便地做好动作，但要注意不要‘太露’。一些女孩和男孩一样穿着深色裤子，但一般情况下她们都穿着较紧的下装和较为宽松的上装。无论是运动衫、皮革制品，桃红色均为女霹雳舞者所钟爱；许多女孩子通常穿皮鞋而不穿胶底帆布面的轻便运动鞋，在她们跳电震时更是如此。



J72-559



磁力俱乐部成员穿着带头灯的运衫和深色裤

## 舞蹈动作

了解了霹雳舞的兴起、明星们的学习途径和他们表演时的穿着，现在您就可以学习如何跳舞了。霹雳舞蹈笼统地讲可以分成三种类型：电震、霹雳和对峙。

电震舞的动作看起来好象一股电流从体内通过。电震有很多类型，但它都是几个基本动作的组合，而这些基本动作通过学习，人人都能掌握。

霹雳也称为‘地旋’（有比较多的地面动作）

需要舞者身体具有很好的灵活性和体操能力。特技化的跟头、旋转、翻滚动作，需要强壮的手臂肌肉和腿部肌肉来保持身体在空中的平衡。

最后一种对峙，是一种街道舞者的搏斗舞，并不是任何霹雳舞者都必须学会的一种舞蹈，通常霹雳舞就是指前面的两种。无论是电震还是霹雳，一旦你学会了它的基本动作，您就可以按照自己的意愿将它组合起来，人人均可以跳出自己的风格……。



戴着白手套的雷德在街头表演。



# 电 震

‘滴答’是电震中最容易学习的动作，基本点就是使您的手臂、腿象时钟的秒针那样动作，而且速度要相当快。先伸出左臂，用右手轻轻拍打左手指关节，使手指弯向身体。再拍打腕关节使其向内弯，伸直手指。以后弯曲肘关节，手臂象稻草人那样抬起来。为了加强‘滴答’的效果，腕和手掌应垂直于前臂。接着耸肩，象被重物打击了一下收起胸部肌肉，其它身体关节跟随其后，臀部向后，膝关节向前弯，如同您要蹲下一样，脚和踝先向里，接着向外。然后‘滴答’上移，膝关节后收、臀部向前、胸朝外。到此收回肩部、肘、腕和指关节。

练习‘滴答’的一个简单方法是使每个关节都做到家，一些舞者为了加大动作的幅度，还在舞蹈编排中保留了打击动作。

一旦你学会了如何独立地运动每个关节，就会‘滴答’得很快。舞蹈中，身体每一关节都必须显示出来，但不都同时快速运动。如果你有困难，就模仿机器人的动作，能够一点一点地弯曲关节就行。

‘爆砰’类似于舞蹈中的独立动作，它集中运动身体的某一部分，其余保持静止，虽有点象‘滴答’，但“爆砰”舞又快又激烈。‘爆砰’与‘滴答’相同，波动也是从一只手臂开始然后在身体上传下再传上，抖动摇摆身体，骨骼有时也会发出‘爆砰’声。最初‘爆砰’是利用手臂和胸部的上身运动，现在也可以前后扭摆‘爆砰’臀部。

‘波浪’的动作与“滴答”相似，但速度与风格不同（见