

# 迪斯科 与 霹雳舞

秦岭  
文郁  
编

# 迪斯科与霹雳舞

秦岭 文郁 编

民族出版社

## 迪斯科与霹雳舞

秦岭 文郁 编

\*

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 1/4 字数：25 千

1988年10月 第1版

1988年10月北京第1次印刷

印数：0001—50,000册 定价：1.35元

ISBN 7-105-00599-8 / J·74

( 1 )

## 前 言

在我国，迪斯科最初从年轻人开始，如今已为中老年人所接受和喜爱，毫无疑问，它已成为我们时代最大众化的舞蹈之一。1987年，随着美国电影《霹雳舞》在我国公映，霹雳舞作为我国第三代交际舞也已风行全国。在大街小巷里，在舞厅里，在文艺舞台上，在工厂、学校里，我们都可以看到身着黑色霹雳舞装、戴着裸露五指的霹雳手套的年轻人。弯曲起伏的手臂，风一样的倒地旋转，飘然优雅的“太空步”，“擦玻璃”之类逼真的动作……这就是霹雳舞！

我们相信，舞蹈不仅仅是在舞台上表演供观众欣赏的艺术，更重要的，它是人们发自内心的冲动和激情的艺术，通过它，可以发现自我，超越自我，消除精神上的疲劳和郁闷，勃发青春活力。也许，迪斯科和霹雳舞的全部意义也就在这里。

为便于各位朋友了解和练习迪斯科和霹雳舞，我们编成此书出版，它若对你有所帮助，则为我们最大的荣幸。

1988年6月

# 目录

## 前言

### 第一部分 霹雳舞

<b>第一章 霹雳舞的热身运动</b> .....	(3)
劈腿.....	(3)
旋腿.....	(4)
俯身及仰身前进.....	(6)
翻身.....	(7)
换腿.....	(8)
<b>第二章 霹雳舞舞步</b> .....	(10)
一、基本舞步.....	(10)
波浪舞.....	(10)
浪花手.....	(12)
凌波舞步.....	(14)
木偶舞.....	(19)
功夫舞.....	(22)
踢腿.....	(24)
浪花手旋转.....	(26)
躯干推位.....	(28)
二、特技舞步.....	(30)

背旋.....	(30)
膝旋.....	(32)
水车舞步.....	(33)
<b>三、综合舞步.....</b>	<b>(35)</b>
基本型 I (64拍) .....	(35)
基本型 II (88拍) .....	(45)
基本型 III (16拍) .....	(58)

## 第二部分 迪斯科

<b>第一章 迪斯科热身运动.....</b>	<b>(63)</b>
局部运动.....	(63)
软体运动.....	(67)
<b>第二章 迪斯科基本舞步.....</b>	<b>(71)</b>
基本动作.....	(71)
点步.....	(73)
西米舞步.....	(77)
快滑步.....	(79)
行进.....	(81)
鸡行.....	(82)
独立展体.....	(83)
基本旋步.....	(84)
基本舞步之运用.....	(86)
<b>第三章 实用舞步.....</b>	<b>(88)</b>
走带点.....	(88)
摇摇摆摆.....	(90)
抬腿.....	(91)

跳板.....	(92)
四分之一转.....	(94)
踢带点.....	(95)
花式舞步.....	(96)
滑步.....	(99)
十字舞步.....	(102)
滑带踢.....	(103)
<b>第四章 芳奇(自由式)迪斯科.....</b>	<b>(106)</b>
后仰前踢.....	(106)
跳并踢.....	(108)
自由式曼波.....	(112)
花式舞步.....	(115)
方块舞.....	(117)
<b>第五章 线型迪斯科.....</b>	<b>(119)</b>
线型舞.....	(119)

# 第一部分 霹雳舞

霹雳舞是七十年代末期在美国城市中兴起的一种群众性舞蹈。据说，这种舞蹈为黑人歌星詹姆斯·布劳德首创，1949年，布劳德在一次演出时曾以这种新奇古怪的舞蹈征服了纽约城的观众。之后，他的这种舞蹈逐渐在美国城市中流行起来。八十年代初期，霹雳舞开始从街头走向表演艺术舞台，走向银幕，《闪电舞蹈》等电影的上映，引起了极大的轰动，霹雳舞的浪潮从美国卷向世界各地。





# 第一章 霹雳舞热身运动

霹雳舞动作速度快、强度大、技巧性强，如果跳舞之前不先热身，极易损伤身体。本章介绍的几种热身方法请务必认真练习，切莫小看。通过热身运动，身体各部筋骨得以放松，跳舞时就得心应手。

要跳好霹雳舞，先从这里开始。

## 1. 劈腿



(1)

两腿向左右大张。



(2)

腰部上挺，身体向前倒。



(3)

用两手撑住身体前进。



(4)

停止前进后，俯卧身体。



(5)

两手向前伸，两脚不动，  
用两手撑起身体。



(6)

撑腰离地后，转身向右，  
上身俯压前腿。



(7)

再度举腰，转身向左做  
同样动作。

## 2. 旋腿



(1)

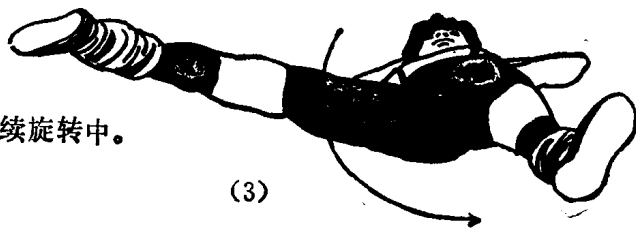
两脚并拢仰卧，举右腿  
开始右旋。



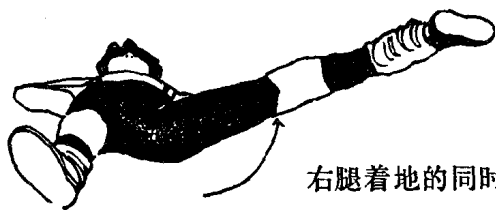
(2)

两手抱头，右腿继续旋转。

右腿持续旋转中。



(3)



右腿着地的同时，左腿开始左旋。

(4)



左腿持续旋转中。

(5)



左腿持续旋转中。

(6)

提示：(1) ~ (6) 动作可重复 8 次。

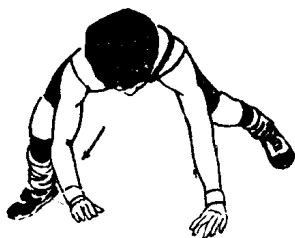
旋转时，脚须伸直，动作越大越好。此动作在背旋时会用上。背旋的回转速度会因两脚的回转反作用力而改变。

### 3. 俯身及仰身前进



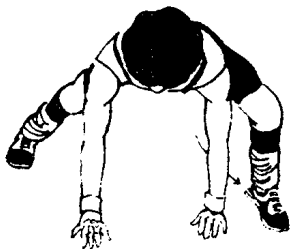
(1)

四肢着地，两脚尽量张开。



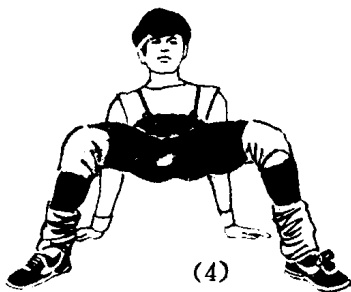
(2)

右脚前进。



(3)

左脚前进，速度越快越好。



(4)

四肢反放在地面，两脚尽量张开。



(5)

右脚前进。

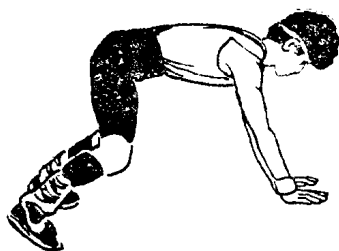


(6)

左脚前进。速度越快越好。

提示：本动作在水车舞步中会上。腰部尽可能上挺。

#### 4. 翻身



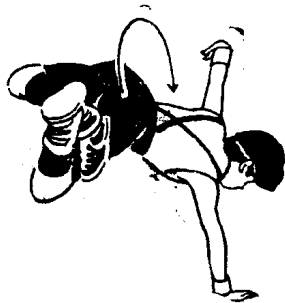
(1)

四肢着地。



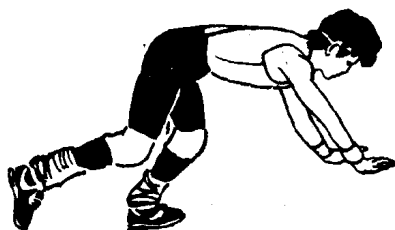
(2)

翻扭上身，向左旋转。



(3)

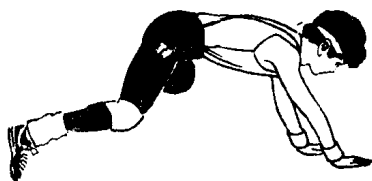
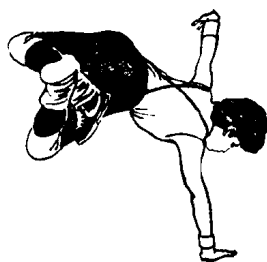
配合上身，下半身在空中翻转。上身必须充分翻扭，下半身慢半拍，此乃诀窍。



(4)

翻身后，四肢着地，脸朝下。

提示：俯地翻身动作首先高举单手，上身开始翻扭，接着下半身翻转。诀窍在于下半身的动作必须慢半拍。请反复练习，要练到头、手、上身、腰及脚的一连串动作能顺畅，并且左右皆能翻身，能连续翻转，才算成功。



## 5. 换腿



(1)

右脚向右横跨，身体保持弹性。



(2)

左脚迈出，放在右脚前方。



(3)



(4)

右脚再次向右横跨。 左脚向后踏出，放在右脚后方。



(5)



(6)



(7)

(5) ~ (8) 和 (1) ~ (4) 一样。

**提示：** 请注意提高动作的弹性。此外请练习上体前倾、两手激烈摆动的动作，并练习用左脚起步做 (1) ~ (8) 的动作。



(8)



## 第二章 霹雳舞舞步

本章介绍霹雳舞的基本舞步、特技舞步和综合舞步。

### 一、基本舞步

#### 1. 波浪舞



(1)

右拳轻击额头，  
同时头向后仰。



(2)

右拳轻击下巴，  
头同时恢复原状，紧  
缩下巴。



(3)

右拳敲击胸部，  
胸部同时后缩。

右拳击腹的同时，  
腹部向后缩。



(4)

**提示：**用右拳敲击身体各部，  
利用反作用力做波浪动作很容易。  
习惯后，也可不用手试着做。