



# 霹雳舞入门

● 武同 武枫 编著  
● 人民体育出版社

责任编辑：施李刚

封面设计：王堃

版式设计：甘星华

## 霹雳舞入门

武同 武枫编著

人民体育出版社出版

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.25印张 90千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—20,100册

ISBN7-5009-0396-O/G·373 定价：2.20元

# 目 录

---

---

前 言 .....	2
<b>第一章</b>	
风靡全球霹雳舞 .....	4
<b>第二章</b>	
热身运动 .....	14
基本练习 .....	39
舞步练习 .....	60
特技训练 .....	80
综合舞步 .....	100
<b>第三章</b>	
表演与比赛 .....	130

# 霹 雳 舞 入 门

武 同 武 枫 编 著

人 民 体 育 出 版 社

# 前 言

---

---

时代，掀起了改革的大潮。

时代，使闭锁的国门向世界敞开。

仅是几年的时间，发源于美国，流传于世界各国的霹雳舞便在我国青少年中间盛行起来。面对这种文化现象，有些人持否定观点，认为这既违背我国的文化传统，又影响青少年的正常学习生活，不宜提倡；也有的人持赞成态度，认为参加适度的霹雳舞活动，可丰富青少年的业余文化生活，有益于他们的身心健康发展。

本书作者为使更多的人能客观、全面地了解和学习“霹雳舞”，对国内举办的霹雳舞比赛进行了多方考查，大量收集了霹

---

---

雳舞的起源、背景及练习舞步等材料，编撰了这本书。

全书共分三章，内容翔实，图文并茂。尽管从字里行间流露出作者对霹雳舞所持的见解，但并不要求读者以此来统一认识。

让读者更多地了解霹雳舞，让青少年的生活更丰富和活跃，让人们不要简单地对一种文化现象采取全盘否定或全盘肯定，而是进行多层次、多方位的思考，如果除去学会舞蹈之外，这本书还能引起你的种种联想与思索，那正是我们编辑这本书的目的之所在。

—— 编 者

# 第一章 风靡全球

## 霹雳舞

---

霹雳舞狂潮席卷全球。

磅礴、壮观，

声名煊赫。

不管你赞成、反对，不屑一顾或嗤之以鼻，  
然而，这确实是事实——

霹雳舞有着无穷的魅力和无限的生命力。

人说，舞蹈是生命情感的自然宣泄。

霹雳舞使这种宣泄达之至极，通过体能的  
自然宣泄，达到精神的愉悦与飨足。

其实，人们内心无时不潜藏着跳舞的冲动  
与欲望——

· 霹雳舞撩拨着人们舞蹈的“情弦”，使“守  
恒”的“舞蹈能”散发、释放，闻乐而舞、入  
神入迷……

这，正是霹雳舞的无穷魅力，

正是霹雳舞的生命本源，  
霹雳舞，心之舞，  
风靡全球。

什么是霹雳舞？

霹雳舞是本世纪70年代初期在美国兴起的一种新潮舞蹈，属于当代城市自娱性民间舞。

霹雳舞同其它任何舞蹈迥然不同，初次看到的人，必定感到惊奇。它，动作自如新颖、随心所欲，不拘一格、又别具一格，甚至有些稀奇古怪。“柔姿”时奇幻美妙、令人神思恍惚；“闪电”时飞旋灵动、催人振奋。舞者身心投入，如痴如醉；观者手足无控、随乐而动，情之所至、欲罢不能。

霹雳舞从不进灯红酒绿的夜总会，始终“流落街头”，是自发性的市井文化艺术。它，没有“探戈”、“华尔兹”的典雅、轻柔；与“迪斯科”的自由松弛相比，更为激烈、奔放；难度极高的舞姿舞技和“争奇斗艳”的竞技特征，使霹雳舞更富刺激性而引人入胜。强烈的自娱性、随意性和竞技性交融一体，勃发着青春活力和自然天性中的狂热炽情，呈现着人的品格尊严和自强自立的鲜明性格，深受美国——富于想象和创造的民族——青年的欢迎。

霹雳舞原名“布瑞克”（BREAK DANCE），



含有分解、破碎、突发之意。其实无论是译音和译意都同“霹雳”毫无关联，只是因此舞动作迅捷如“闪电”流逝，乐声强烈如“霹雳”震响，故渗透到亚洲地区后，取其声形而冠名，流传至我国沿用此名，称为霹雳舞。

霹雳舞由何人创起？

霹雳舞的创始人是著名的美国黑人歌星詹姆士·布朗。

1969年詹姆士·布朗推出了一首畅销金曲“GET ON THE GOOD FOOT”，他在电视或演奏会上表演时编配了歌舞相伴的舞蹈动作，新奇古怪，被称为“美步”，当时看过他表演的人都明白，他就是霹雳舞的创起者，可以说，詹姆士·布朗是霹雳舞的始祖。当时詹姆士只是以舞伴歌，动作相当简单，没有头旋、背旋等特技动作，被现代人称做老式霹雳舞（OLD BREAK DANCE）。

美国黑人受种族歧视的压抑，社会地位低下，生活普遍贫困。黑人青少年更缺乏属于自己的文化娱乐活动，为了适应他们青春强劲的体力和狂热情绪的宣泄；为了自娱娱人达至心理平衡与需求，他们远远不满足于原来流行的民间舞蹈。他们彷徨，他们渴求，他们寻觅；追寻人的尊严，追寻自强自立，追寻生命价值。

为了宣泄压抑的情感，喷发炽烈的心声，他们随意自创舞蹈，将爵士、摇滚、现代舞以及体操、杂技的翻滚扑跌，化为一体，融为自我。詹姆士·布朗独到的特殊舞步的出现，使他们欣喜若狂，迅速在青少年之间渗透、扩展，顷刻之间传遍纽约城，深受大众欢迎。特别是在哈林和布朗斯克黑人区的街头巷尾广泛流传。为生存而不时发生事端的失业群，不再戛斗血刃，而以霹雳舞的竞技表达了强劲、勇武和自信自尊。为了在比舞会赛中技高一筹，获取优胜，他们不断自创新奇古怪、难度极高的舞技、舞步，吸引着更多的爱好者和敬慕者。他们时常在街头练习、表演、推广、拓展，逐渐形成了具有独特风格和独创舞步的舞蹈群落，这就是一般所谓的霹雳舞群，而且大都冠以鲜亮的名称。

从巨星詹姆士创出霹雳舞不久，就诞生了闪电舞。

1974年，年轻的红星麦克·杰克逊在一首畅销曲“DANCIN MACHINE”中开始跳出了闪电舞。麦克在电视中表演模拟机器人似的舞步，富有棱角，这种新式舞步倍受青睐，第一个闪电舞团“哈林·巴普洛格斯”很快成立了。这种源于南加州的舞步被称做“加州巴普舞”。

1979年，新式的霹雳舞群“洛克·斯丹地”

舞群成立了，他们跳的霹雳舞和旧式的不同，大量引进各种旋转、翻跃等特技，融入舞步，令人惊赞。

波浪舞于70年代后半叶开始流行，起初动作比较简单，单手横过身体，另一手做波浪动作，后经舞者不断尝试，发展出各种形式的舞步。

使霹雳舞发展到今天这种盛况的功臣是传奇性的美国电视播音员和唱片制作人阿菲利加·班巴达。他所制作的唱片“LOOKING FOR THE PERFECT BEAT”，在美国1983年最畅销唱片排行榜中名列前茅。

班巴达首次见到街头霹雳舞，便深为所感，超乎常情地对霹雳舞发生了浓烈兴趣，亲自组织了“祖鲁金”霹雳舞群。他四处奔走，多方呼吁，终使“祖鲁金”舞群得以参加多项舞蹈比赛，获得极大成功。而后在纽约各地演出，吸引了大批观众，人群如潮，盛况空前。

至此，霹雳舞从市井街头走上了表演艺术舞台。

80年代初期，霹雳舞开始从街头登上舞台，随之走进银幕。美国派拉蒙电影公司率先拍摄了《闪电舞蹈》，情节贯穿中映出了纽约市“滚石乐”舞群表演的“BREAK DANCE”——霹雳舞，他们以肩背着地，用双手推动身体旋转，

在地面上做快速舞蹈动作，引起轰动，票房收入高达3600万美元。影片放映后，霹雳舞热波及全美，各州纷纷建立霹雳舞俱乐部、霹雳舞剧团、霹雳舞学校。随之，好莱坞又相继摄制了《周末狂热》、《音乐机器》等三部以霹雳舞为中心的影片，一时“BREAK DANCE”声名大振。

1983年末起，霹雳舞开始在世界各大都市风行，各种霹雳舞赛会不断举行。

1984年霹雳舞被做为美国青年追求自主、自立、自强精神的体现，在第23届奥林匹克运动会开幕式上公开表演，霹雳舞的风采使世人所瞩目，引起了强烈反响。

霹雳舞是青春的舞蹈，舞者大部分是青少年，多为男性。其动作和步法的特点是自由、松弛、强烈、奔放。四肢、头颈、胸腰、腹胯、全身关节“分解”、“断裂”，灵活舞动，刚柔相济，给人以新奇优美，甚至是神秘的艺术享受。这种建筑在身体各个关节运动上的舞蹈，没有严格规范和程式，不受场地条件的制约，深受广大青年青睐。舞蹈者伴着节奏强劲、震耳欲聋的音乐，时而快速舞动双臂，时而腾越离地。有时又如卡通般机械运动手肘；或以手带脚倒立而舞，或俯身侧卧单臂旋转；或肩背着地团转不止，甚至双手支撑，头顶全身，如陀螺飞

旋。有人说霹雳舞是杂技加舞蹈，有人说霹雳舞是舞蹈化的技巧运动，其实，应该说霹雳舞就是霹雳舞，是融芭蕾舞、现代舞、爵士舞、体操、哑剧、杂技，乃至东方戏曲、西方摇滚、非洲土风集会一体，包罗万象又独有风范的即兴式舞蹈。

霹雳舞的音乐，富有鲜明特色，乐声急促，节奏强烈。没有悦耳的旋律，甚至代之以“诗词歌赋”有节律、有顿挫的吟颂或即兴语言的默念，伴以拍掌击节，其中鼓的敲打尤为突出，快速交替，紧凑无隙，配合舞步与呼吸，有如“霹雳”声响，易于催人闻乐起舞。

霹雳舞发展至今大体有三种表现形式：

第一种是模拟性舞蹈，多为单人表演。舞者模仿机械人和太空人动作，前者富有棱角，如触电般感觉；后者脚步轻滑，如在宇宙中行走。也有模仿扫地、擦玻璃、钻窗、过门，爬竿、拉绳等生活动作的舞蹈，异常诙谐、风趣，有“木偶舞”、“棘栗舞”、“太空舞”、“柔姿舞”、“波浪舞”等。

第二种是特技动作展示性舞蹈。舞者随快速、强烈的音乐节拍，用身体某一部分做支点，正立或倒立作大风车般盘旋转动，如头顶地、脊背贴地、单膝跪地的高速旋转。也可在地面上滚翻、空旋，做出许多高难度技巧，动作惊

险、泼辣，统称“转舞”或“旋儿舞”。

第三种是竞赛性的相互对舞，由舞者二人对阵竞演，动作快速，反应敏捷，但双方均不能接触对方身体。一方率先做出各种动作，另一方必须及时做出相对反应，动作跟不上变化，不能适时对应者，即为负方，自动败下阵去。这种竞赛性舞蹈急剧、多变、紧张、诱人，称为“斗舞”或“对舞”。

美国电影《霹雳舞》中女主角有这样一句话：“我是在用心灵舞蹈，不是为了表演给人看的。”这句话典型地代表了当今世界上一部分人对舞蹈的重新认识与理解：舞蹈不仅是在舞台上表演供人欣赏的观赏艺术，更重要的是发自内心的冲动和激情表现的自娱形态艺术，人们可以通过舞蹈忘却自我，消除精神上的疲惫和忧郁，勃发青春的活力，增强自识、自信，展示聪明才智，确认自我存在的价值，这些也正是许多青少年狂热喜爱霹雳舞的主要心态和动因。当然，也不排除霹雳舞包含一种竞争性和冒险性刺激而更具吸引力。霹雳舞动作激烈、速度快、难度高、强度大，因此的确引起人们担心，对身体素质羸弱的人尤易损伤，未经训练、贸然从事或一时不慎、习舞过猛都有可能造成扭伤或骨折，所以，美国医务界和舆论界都曾多次发出谨慎从事的忠告。

近年来，霹雳舞狂潮波及我国，适应着急剧变革、迅猛发展的时代节奏，满足了青少年健康、健身、健美和求新、求奇、求美的心理需要。电影《霹雳舞》的放映，使霹雳热骤然兴盛，势不可阻，也出现一些不良倾向，导致霹雳舞的不良声名，关键在于舞蹈文化、知识、技能、信息的普及、输送、引导和教育，通过必要的疏导、示范，拓展青少年的视野、胸怀和精神风貌，使霹雳舞独特的巨大魅力，以自娱娱人的文化形态融入我国青少年的舞蹈活动之中，健康发展，成为学习工作之余丰富文化生活的一种良好愉悦手段。

时代，随第三次浪潮进入新的纪元。霹雳舞随时代的发展应运而生，超越了地域、国家、民族和文化的界限，深受人们的注目和欢迎，成为广泛流传的大众艺术，这种东西方文化艺术的大交流、大碰撞、大融汇的世界性趋向，不以人的意志为转移又必定推动着文化艺术的飞速发展。

任何一种文化，都不会是外来文化的“自发抗源”，而固守封闭；任何一种外来文化也不会“纯而又纯”地移植在异国他乡，它必然受到不同民族传统文化的影响，或吸收、或融合、或变异、或改造。可以预见，中国未来的霹雳舞必将烙上中华民族心理节奏的印记，而独具

风范。

人说，舞蹈是人的潜在本性。任何时代，任何年龄的人都会把跳舞的时刻当做青春岁月中永久值得回味的一页。生活之路上的曲折和坎坷，是人生的必然，忘却一切忧愁、烦恼，投身舞蹈的海洋，去陶冶美、展现美吧，舞蹈的小舟将载你度过永远值得回忆的美妙时光。

霹雳舞闪现着青春生命的华彩，给你带来无尽欢乐，身在其中，乐至其中。愿你尽情欢跳，把霹雳舞做为世界文化融会在狂歌劲舞之中，你会在情绪情感的自然流泄和争胜斗勇的自我表现中，发现一个新的自我，重铸一个新的自我。

不过，霹雳舞完全不同于其它任何自娱性舞蹈，没有旷日持久的身体训练，没有艰苦顽强的技能练习，盲目模仿，不注意循序渐进，不讲究科学训练，将会给身体带来一定的损害。对此，习舞者必须引起高度重视。

愿本书能激发你学习霹雳舞的兴趣，

为你带来跳舞的乐趣，

愿本书成为你的良师益友，

为你导航引路，

愿本书如舞蹈轻舟上一桅鼓满的风帆，荡你到达欢乐的彼岸。



## 第二章 热身运动

---

---

年轻的朋友们心中必定是急于想学会霹雳舞。

但是，跳舞的确不宜贸然从事，首先必须了解舞蹈知识，然后，经过单一到组合的基本身体训练，才能循层层坚实的石阶进入瑰丽多彩的舞蹈殿堂。

相信年轻的朋友学霹雳舞决不只是为了好玩，至少希望能渐渐地在众人面前亮相，甚至期盼比别人跳得更好、更美。戏曲界有句并非警句的老话“若在人前显贵，必在人后受罪”，说的是一要想达到运用自如、自由发挥的理想境界，必须经过旷日持久、坚持不懈的刻苦练习。当通过一定指导下的自我训练，获得柔韧自如的身体和轻盈娴熟的舞蹈技能时，你将不觉进入