

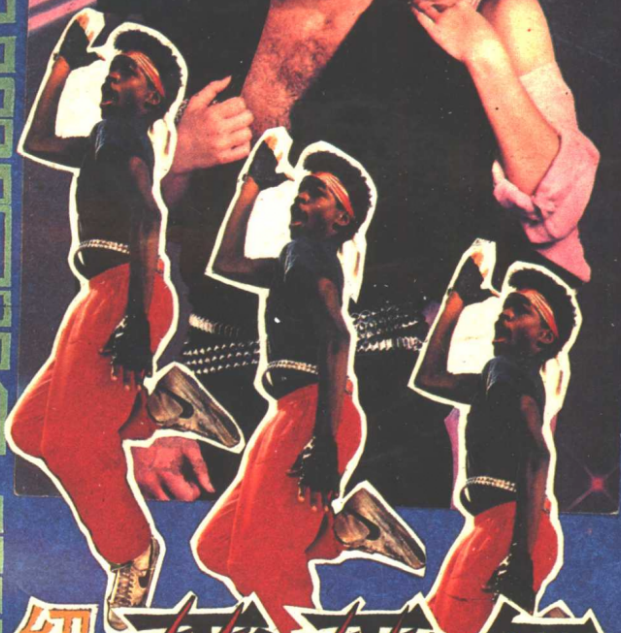
纽约霹雳舞手

疯狂双腿

地板大师

祖鲁王后

磐石



纽约
霹雳舞
技巧与练习

〔美〕M·霍尔曼著

王国华 田润民译

中国国际广播出版社

纽约霹雳舞

——技巧与练习

〔美〕 m·霍尔曼 著

王国华 田润民 译

中国国际广播出版社

BREAKING AND THE NEW YORK CITY BREAKERS

by

Michael Holman

根据美国弗罗德里奇出版公司版译出

纽约霹雳舞

——技巧与练习

〔美〕m·霍尔曼 著

王国华 田润民 译

☆

中国国际广播出版社出版
新华书店总店北京发行所发行
水电出版社印刷厂印刷

☆

787×1092毫米 32开本

5.5印张 100千字

1988年10月第一版

1988年10月第一版第一次印刷

☆

印数: 15 000

定价: 2.50

IS B N 7—80035—161—0/J·17

译者序

一个在国外作访问学者数年的朋友归国，往访。言谈中对国外一般生活倒还能适应，独怕参加朋友、同事的“派对”（Party，指交际性质的聚会、宴会等）。而且外国人的这种小型聚会还格外多，比我们多出几倍的节假日且不说，生日、纪念日、逢有高兴的事，或无缘由地仅为高兴，都要举行“派对”，而每次几无例外地都是以跳舞掀起高潮。在强节奏的迪斯科和摇滚乐曲中，平日冠冕堂皇的教授、学者总要忘形纵情，酣畅淋漓地狂舞上一通，工作的辛劳，人间的隔膜，此时似也都缩到了一边。每逢这种场面，中国学者照例只能怀着既羡慕又惶恐，既想参与又怕被非议的尴尬心情呆立一旁。

“每当这时，我才感到自己与他们的距离。其实这些舞蹈动作都很简单，对我们来说却十分难，身上如同有无数绳索把我们捆绑得动弹不得。你们舞蹈界的专家真该给我们辅导一下。”

朋友言词恳切，大有学不会跳舞誓不再出国之态。

其实舞蹈本是人的天性之一，中国人也并非生来就是那么木然。我常发现童稚未泯的孩子高兴时合着音乐即兴的舞蹈，远比托儿所阿姨教的要自然协调而富有魅力，大概从孩子们为争当“好孩子”而长时间背手挺坐在椅子上开始，他们与生俱来的

天真与天性也就开始萎缩。造成中国人，特别是具有成熟文化的汉族歌舞天性丧失的根本原因，可能就是这种文化本身。就拿我们一直被要求并要求别人做到的“听话”（唯父母、老师、领导的话是从），实际是在培养一代代既无个性又无创造力的人；我们所努力修养的“喜怒不形于色”，除了劝诱我们伪善，麻痹我们神经，不知还能起什么作用！舞蹈是人类表达情感的最高形式，失却个性、感情麻木的人当然与它无缘。

改革开放，文化反思，特别是竞争机制的引入，开始把中国人从看“家长”脸色行事的局促处境解放了出来，一旦人们掌握了自己的命运，他们实在是非常活泼的一群。通俗歌曲，老年迪斯科，直到青少年霹雳舞热，我看其意义不仅是歌舞天性的复归。

霹雳舞源于美国纽约布朗克斯，这种狭隘地域的街头舞蹈竟能风靡世界，并按本书作者预言将有可能列入世界奥林匹克比赛项目，这是它的创造者都始料未及的。一部《霹雳舞》电影就使千百万中国青少年对这种舞蹈趋之若鹜，这也大大出乎中国舞蹈专家们的意料，因为在此以前他们曾苦心编制了不少“健康、美观”的集体舞，却很少有人问津。霹雳舞除了其中的武术成份与我们传统文化有关，其它如踢踏、曳步、摇摆舞，特别是摇滚乐与我们相去甚远，为何能引起当代中国青少年的强烈兴趣？

现代交通和传播媒介技术的高速发展，使世界

变得越来越小，地域和民族隔阂正逐渐被覆盖全球的卫星电视传播网所冲垮，人类的心灵本是相通的，为什么要人为地将其隔绝开来呢？八十年代的青年将用自己的眼睛看世界，而不只是用耳朵聆听教诲。我们不应低估青年人对历史的巨大潜在影响。从这个意义讲，这不只是一本介绍霹雳舞历史与技巧的书，它还向中国读者展示了一种独特的文化和生活方式。

最后，我要感谢郝军同志，由于他冒着酷暑炎日的多次奔走，才使这本书问世。广大读者才有机会读到了这本真正的美国霹雳舞书。

王国华

目 录

译者序

1	“纽约霹雳舞手”	1
2	霹雳舞走过的路	32
3	霹雳舞音乐	43
4	霹雳小子的服饰	47
5	电布吉舞	51
6	“帮”及其行为准则	55
7	霹雳舞手采访记	59
8	趣闻轶事	67
9	全世界都跳霹雳舞	71
10	如何跳霹雳舞	74
附:	霹雳舞比赛规则	149

1. “纽约霹雳舞手”

1983年5月，来自纽约布朗克斯、曼哈顿区及女王岛的八个不出名的跳霹雳舞的小伙子组成了“纽约霹雳舞手”这个小团体。他们没有受过专业训练，在不到一年的时间里，成了红透半边天的国际明星。他们凭着自己的天才和技巧，在全世界渴望了解和欣赏霹雳舞的时候获得了成功。这个成功是他们多年自我训练、刻意创新，发展霹雳舞的辛勤劳动的结晶。

大约从1978年到1982年之间，“纽约霹雳舞手”的成员们分属于纽约市，主要是布朗克斯区的其它一些霹雳舞组织。他们是第一代霹雳舞手。什么是霹雳舞？怎样跳霹雳舞？霹雳舞的规则是什么？这些都是由他们先给下的定义。也就是说，他们是霹雳舞的首创者和鼻祖。他们创造了霹雳舞。

现在，霹雳舞已成为一种举世公认的表演艺术，但霹雳舞刚刚诞生的那个时候人们却不这样看。许多人认为，这种疯狂的舞蹈是危险的，它会引诱青年人犯罪，而且是没完没了的浪费时间。但，这批最早的霹雳舞手们不顾他们父母和同龄人的反对与偏见，热爱霹雳舞，并决心从中搞出点名堂来。即使这样，他们当初也没有敢奢望霹雳舞能象今天这

样步入娱乐界为大众所喜爱,并达到如此高的专业化水平。从街头走向全国性电视网,霹雳舞经历了一段漫长的道路。尽管霹雳舞越来越商业化,在表演上越来越专业化,但它仍然保持着最新潮的美国舞蹈的地位,在某些人看来,它是有史以来最伟大的舞蹈形式。

在霹雳舞从街头向舞台发展的过程中,“纽约霹雳舞者”所起的作用最大。正是由于这些霹雳舞者们的努力,才使霹雳舞发展成为今天这种融艺术表演和体育活动于一体的大众娱乐形式。因此可以这样说,“纽约霹雳舞者”在霹雳舞史上写下了最光辉的一页。

1982年1月间,我在经营内格利尔夜总会期间,同时还兼任一群不出名的霹雳新人——“磐石”帮的代理。通过“磐石”,我又结识了一拨叫“地板大师”的霹雳小子。“地板大师”们都是黑人和波多黎各小伙子,一共有8个。当时我和他们都没有想到,正是这些“地板大师”们将会成为“纽约霹雳舞者”的核心成员。在我认识这几个“地板大师”和来自其它几个霹雳舞帮的三名霹雳舞手的过程中,曾发生过很多有趣的故事。

在我主持内格利尔夜总会期间,每星期为“磐石”帮安排表演霹雳舞,因为他们是当时人们所知道的唯一的一帮跳霹雳舞的小伙子,我也有兴趣帮

助他们开拓自己的事业。他们的表演是每天晚会的高潮，演出持续15到20分钟，每个舞手轮流在地板上跳霹雳舞。

在表演过程中，“磐石”帮的头儿克莱兹·莱葛斯总是招呼舞手们一个跟一个地出场，使表演持续不断地进行。尽管早期的霹雳舞很乱，不正规，但仍然很吸引观众。用胳膊肘支撑着身子旋转，用头顶地旋转或其它新招数总是吸引一大堆人，人们争着要看他们在做什么以及怎么做。那个时候，即使在纽约市这样的大都市，霹雳舞也是很新鲜的热门事。

“磐石”帮的演出成功还不仅仅是这些，它最激动人的是比赛，即两个舞手或两个帮之间的比赛，最后一决雌雄。比赛中所产生的能量和刺激足以使观众出汗。而这种刺激正是我所需要的。我对“磐石”帮的头儿克莱兹·莱葛斯说，我想看到“磐石”帮和夜总会前排任何一名其它帮的舞手的决斗比赛。他表示同意，并信心十足地说，“磐石”的格言是“我们将随时随地和任何人比赛！”巧合的是，在我和莱葛斯谈话前几个星期，“磐石”已经向其它帮提出挑战，并在布朗克斯拉开了战幕。当时比赛计划在西布朗克斯肯尼迪中学一个舞会上举行。这所中学是布朗克斯一个名叫“炸弹”的帮会控制的地方。他们经常携带刀枪，以制造流血事件而臭名远扬。当你到了这块地方时，要时时提防，加倍小心。但举行舞会的体育馆则是这块是非之地中的一块中立

地段。参赛的任何一方都不参与帮会之争，因此也就不会出现什么麻烦，但……

舞会进行到中途，“磐石”的一名舞手和另一帮的一名舞手摆开了阵势准备比赛。突然，“炸弹”们不知从什么地方潜入了体育馆。体育馆内一下子变得死一般寂静，被一种不祥之兆笼罩着。霹雳舞手们感到莫名其妙，他们环顾四周，不见别的，只见“炸弹”们手持刀棍准备闹事。究竟为什么呢？也许是一个霹雳舞手对一个女“炸弹”说了什么不合适的话，也许是几个月前“炸弹”们和一个霹雳舞手进行过一场血战，今天找上门来报复。不管是什么原因，在这个时候你想弄清事情的原委并不重要，“炸弹”们一旦决定行动，你就无法阻止他们。两名霹雳舞手别无选择，只能手拉着手用力冲向出口，杀出一条生路，夺门而逃。这些都是在刹那间发生的。当时这两个人本能的反应就是一块逃生，以免遭到大难。当他们逃出体育馆大门以后，就象电影《勇士们》中的镜头一样，继续没命的奔跑，一直到地铁。就在车厢的门刚刚关上的一刹那，“炸弹”们赶到了，他们只差了一步。

当晚这两个霹雳舞手以胜利的姿态大谈他们这次惊险经历，谈到高兴处，大笑不已，整整一个晚上，两人处在兴奋之中，他们忘记了几个小时之前彼此还是赛场上的对手；当时虽不曾怀敌意，但彼此也没有什么好感。这场意外的事件却使他们成了朋友。

肯尼迪中学这场霹雳舞比赛由于恐怖活动而流产。莱葛斯遂决定邀请其它霹雳舞帮到内格利尔夜总会与“磐石”决战，应邀者是“地板大师”帮。

莱葛斯与“地板大师”们达成协议，如果他们同意在内格利尔和“磐石”比赛，“地板大师”们唯一的报偿将仅是在这么一个著名的地方曾经和“磐石”比赛过这样一个名声。“地板大师”们同意了，比赛定于1982年1月21日星期四举行。

一位曾参加过那天晚上比赛的名叫奇诺·洛佩兹的“地板大师”成员回忆说：“我们这些人来到曼哈顿时间不长，因此在找内格利尔时迷了路。当时正好是冬天，当我们在下曼哈顿东边找来找去时，手脚全都冻木了，看来似乎没希望找到内格利尔了。但和“磐石”比赛争取出点小名的强烈欲望激励着我们继续找。最后，无意之中找到了内格利尔。”

我记得他们入场时的情形，他们共有八个人，三个黑人小伙子，其余都是波多黎各人，看上去比“磐石”们年青多了。“地板大师”帮平均年龄为15岁，“磐石”帮平均年龄为17岁。然而“地板大师”的样子看上去更吓人，他们穿着深蓝色或黑色混纺高领绒衣和尼龙长裤，而“磐石”们则穿一身浅灰色棉织制服。比赛开始不久，“地板大师”们就象被斗输了的公鸡一样败下阵来。

尽管他们输了，但我记得他们的样子很招人喜欢，那副形象产生了一种戏剧效果。他们大概在想，需要用这种形象去克服失败后的懊丧情绪，因为他

们不如“磐石”们那样有经验；“磐石”们知道怎样利用一切可能得到的有利条件。

观众怀着敬畏的心情观看这两个霹雳舞帮的比赛，而双方舞手那架势活象比武的骑士准备跨上战马决斗一样。很少有人能看出他们之间的差别。他们所知道的一切就是，这是他们所见过的第一个真正的霹雳舞比赛，就连准备活动也很刺激。

“磐石”帮对付这帮号称“地板大师”的新手们极有信心。首先，内格利尔是他们经常演出的地方，就象他们的家一样，他们占着地利，再加上他们有多年的功夫。显然，“磐石”帮的信心是有根据的。尽管这两拨舞手之间以前曾有过友谊，但没有任何东西比霹雳舞比赛更加神圣。在比赛即将开始之际，对于参赛双方来说，以前所发生的一切统统都将被忘却，赛场上面对着的只有对手。

在这场被宣传为要决一死战的舞蹈决斗中，每个人，包括我在内，实际所看到的比我们所想看到的还要多，它是内格利尔夜总会有史以来所举行的最有刺激性的一次活动。“磐石”很快以他们那独具风格的地板功夫和疯狂的新动作占了上风。只见伏罗斯蒂·弗雷泽向后跳起六英尺高，接着后背平躺落地，精采极了。但我认为“地板大师”反击得很有力，大大地煞了“磐石”的威风。他们没有在动作的数量上和脚步的技巧上取胜于“磐石”，这些是“磐石”的绝招。他们也没有信心以风格化的身体动作或滑稽的面部表情以及身体姿态来迎合观众，

这些也是“磐石”的看家本领。但是，“地板大师”们有自己的绝招，而且在我看来更有意思，这些绝招是我以前从未见过的。“地板大师”们尽管缺少“磐石”的经验、风格和技巧，但他们的速度和力度则超过了它。

我至今仍然记得那个叫托尼·洛佩兹的“地板大师”成员，他能做我所见过的时间最长、速度最快的后背陀螺转，其速度是我所见到的其他人做的动作的两倍。使我惊奇的是他还能在空中做动作。其他人也给我印象很深，他们的动作不象“磐石”那么平稳，因为用力太大，身体落地时发出砰砰磅礴的响声。他们由于热情过高和缺乏经验，动作控制不好。有时候他们的陀螺转和步法做得太快而失去平衡跌倒在地，或者在试图最后结束时做“亮相”而摔在地上。

然而，我透过他们这些失误看到了“地板大师”们那种特殊的本领和天才。他们就象一个花样滑冰者第一次做四周旋转跳跃时摔了个屁蹲儿一样。尽管没站稳，可动作毕竟是最高难的。当观众为这场比赛的赢家“磐石”帮喝彩时，我脑子里只想着找“地板大师”帮的头儿。他叫诺耶尔·曼古尔，我为他们的精采表演向他表示祝贺，他们非常高兴：这是雇佣他们的对手的夜晚会在公开地向他们表示赞赏。我和他们交换了电话号码，我知道迟早要和这些人打交道，他们好比一块璞玉，正等待着雕琢加工。我感觉好象干了一生中一件大事一样激动。这

些“地板大师”是新一代霹雳舞手，如果训练管理得当，他们能够把霹雳舞提高到一个新的水平。以他们跳霹雳舞的速度和力量，他们总有一天会出名的。从长远的观点看，霹雳舞的动作和风格年年都在变化，而且随着地点的变化也在变，但有一点是不会变的，那就是对力量和速度的要求。力量和速度是每一个霹雳舞手最终必须和“地板大师”进行比赛的内容。我觉得我能够帮助他们成为每一霹雳舞手都想与之一比高低，都想努力超过的那样的霹雳舞大师。

当时，我在想，如果我继续与已经成为霹雳舞冠军的“磐石”合作的话，使“磐石”进一步成为超级明星并不难。而如果与尚未出名的“地板大师”合作的话，则要担风险，而且这要付出大量的时间和精力。

不过当时我不想考虑得太多。我只是一个劲地赞扬他们的出色表演，并为夜总会付不起演出费而表示歉意。内格利尔虽成功地使剧场爆满，但由于场地小，要使每个人都掏钱看演出并非易事。

我非常喜欢“地板大师”，我不能让他们空着手回家，我从那天晚上的收入中拿出我那一份额送给他们，一共25美元。不是每个人给25美元，而是给全体舞手25美元，这25美元大概只够他们到布朗克斯的地铁车费，外加每个人一块馅饼。

“纽约霹雳舞手”八名成员中有五名是原来的“地板大师”成员，他们是诺耶尔·曼古尔、奇诺

·洛佩兹、马休·卡班·科瑞·蒙达尔沃 托尼·洛佩兹。其余三名成员雷伊·拉莫斯，鲍比·波兹以及托尼·德鲁丰在加入“纽约霹雳舞手”之前或者来自其他组织，或者是单干的舞手。在“地板大师”占多数的“纽约霹雳舞手”中，雷伊·拉莫斯是第一个加入“纽约霹雳舞手”的非“地板大师”成员。实际上，我认识他比认识“地板大师”还早一年。那是1981年的夏天，他作为“磐石”的成员在纽约林肯艺术中心参加霹雳舞比赛。这是曼哈顿地区所组织的第一次霹雳舞比赛。人们给他起了个外号，叫“小妖精”，因为他身材短小，只有4.8英尺，体重89磅。我记得他是那场比赛中引人注目的霹雳舞手。显然，他那瘦小的身体增加了他动作的速度和灵活性。他个头儿虽小，名气却很大，在纽约霹雳舞圈子里被誉为“头转大师”。

没有一个霹雳舞手做头顶地陀螺转动作比得上这个“小妖精”。他能够在不到三秒钟时间里以完全垂直的姿势转10个圈，而且开始和结束动作设计得很漂亮。无论是当时还是现在，每一个能做头转的舞手都必须在做脚步动作的过程中停下来，用头和手支撑着倒立起来，然后两腿摆动，开始旋转，一般转得比较慢，速度只有拉莫斯一半，也不及拉莫斯那么流畅漂亮，最后，以背部落地结束动作。而拉莫斯能以一个很平稳的脚步动作一下子进入头转。不需要准备，也不需要先摆动双腿。他还能顺顺当当地从头转回到脚步动作。这一点，其他任何一个

霹雳舞手都做不到。

在我见到拉莫斯的时候，他已经跳了五年霹雳舞了，经常的霹雳舞运动练就了他一身发达的肌肉。这些肌肉是跳霹雳舞练出来的，同时又专门用于霹雳舞，给了他以支撑、托举、控制身体的力量，同时，给了他速度和灵巧。正是这些特点，加上熟练的技巧和他特有的风格及想象力使得拉莫斯敢于和任何一个霹雳舞手比赛，并把对方击败。

在1981年林肯中心那场霹雳舞比赛中，拉莫斯作为“磐石”帮最杰出的成员以他那头顶地旋转和脚步动作的绝活为“磐石”立下了汗马功劳。然而，我当时还不知道，拉莫斯对“磐石”并不满意。他容易冲动，爱发脾气。林肯中心那场比赛后不久，他就离开了“磐石”。

后来在有“磐石”表演的一次演出中，我没有看到拉莫斯参加表演，却在观众中找到了他。这时我才知道他已经离开了“磐石”，问他为什么，他说他厌倦了，不想干了，正在考虑退休。那年他才18岁。

1981年那个时候，退出霹雳舞界并不奇怪，因为那个时候谁也看不出霹雳舞有什么前途。拉莫斯相信，他已经到了该停止玩的年龄了，应该找一份正经工作挣钱糊口。我竭力说服他在一定时期内至少跳一次霹雳舞，或者和“磐石”跳也行，他的条件是应该有“外快”。他答应至少要和我保持联系。在后来的两年中，在“纽约霹雳舞手”诞生之前，拉莫