

笠井 博 著 洪光辉 李茂森 甘扬 译



迪斯科舞厅舞 跳法

迪斯科舞霹雳舞跳法

笠井 博 著

洪光辉

李茂森 译

甘 扬

中国文联出版社

迪斯科舞 霹雳舞跳法

笠井 博 著

洪光辉 李茂森 甘杨 译

中国文联出版公司出版

(北京农展馆南里10号)

文物出版社 印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

米

787 × 1092毫米 16开本 5印张 1插图

1988年12月北京第1次印刷

印数:

ISBN 7—5059—0449—3/J·153 定价: 2.95元

译者的话

舞蹈是最古老的艺术。一般人只要听到音乐，便会有意无意地合着节拍产生相应的动作。事实上，人类的祖先曾以舞蹈动作代替语言表达思想感情。

本书作者笠井博先生是日本有名的舞蹈指导，他走访世界各国，研究、探讨舞蹈艺术，而且还创办了日本最初的迪斯科、爵士舞专科学校，他又是日本爵士舞蹈团的负责人，有多种著作。他在这本书里介绍给我们的迪斯科是这样一种舞蹈，认真讲，它是从本世纪七十年代后期才从美国兴起，到近两年就几乎风行世界各地。许多人是一边跳，一边唱，动作十分自由，场面令人激动若狂，充分体现了高速发展时代的热烈气息。它超越国境，超越了不同的文化背景，受到了不同人种中许许多多人的欢迎和喜爱。

迪斯科舞也流行到处于改革和开放潮流中的中国来了，这并非什么不可思议的事情。我们工作和生活的方式发生了明显的变化，节奏大大加快了，必然使社会及其文化相应地发生变化，包括提供与以往大不相同的积极的娱乐和休息方式。而迪斯科的本质在于它具有激动人心的节奏，正好适应了社会发展和人们生活节奏都大大加快的特点。当然，使它比一般规范的交际舞更受大众特别是青年欢迎的不只这一点。一方面，它的自娱性强，更符合当代人崇尚表达个性的要求。跳这种舞在衣着上悉听自便，同时，并不要求男女舞伴相互接触，而更鼓励各人自由自在地在跳。其舞步动作明快，除要做规定的基本步法外，更讲究自由发挥，常可以看到一些舞者根据节奏变化自由地即兴模仿日常生活中的动作，所以，它既比掌握其他规范的舞蹈更随意，也更容易，难怪它吸引着更多的人加入到它的行列中来呢。另一方面，迪斯科舞是一种地道的运动体操，极有利于锻炼和保持体形，这又与当代人更加爱美的心理不谋而合。它为人们提供了把健美操与真正的娱乐结合到一起的机会。许多跳迪斯科的人发现，自己的神经松弛了，久而久之，体质增强了，精力更加旺盛，而这正是从事于紧张工作的现代人所需要的呵。所以，在紧张的工作之余，适当参加一些迪斯科舞会活动，实在有宜于身心的健康。

感谢笠井博先生，他用图解方法使我们轻而易举地把握最新流行的迪斯科舞步。请认真阅读和领会吧，让它帮助你步入迪斯科舞厅时更加充满信心，在跳舞时也能运用自如。

Let's break!

3
在上身倒下的同时，右脚抬起开始向左转。

2
身体用力倒向斜后方。

双脚大幅度劈开，四肢着地。

△
左脚也抬起向左转。

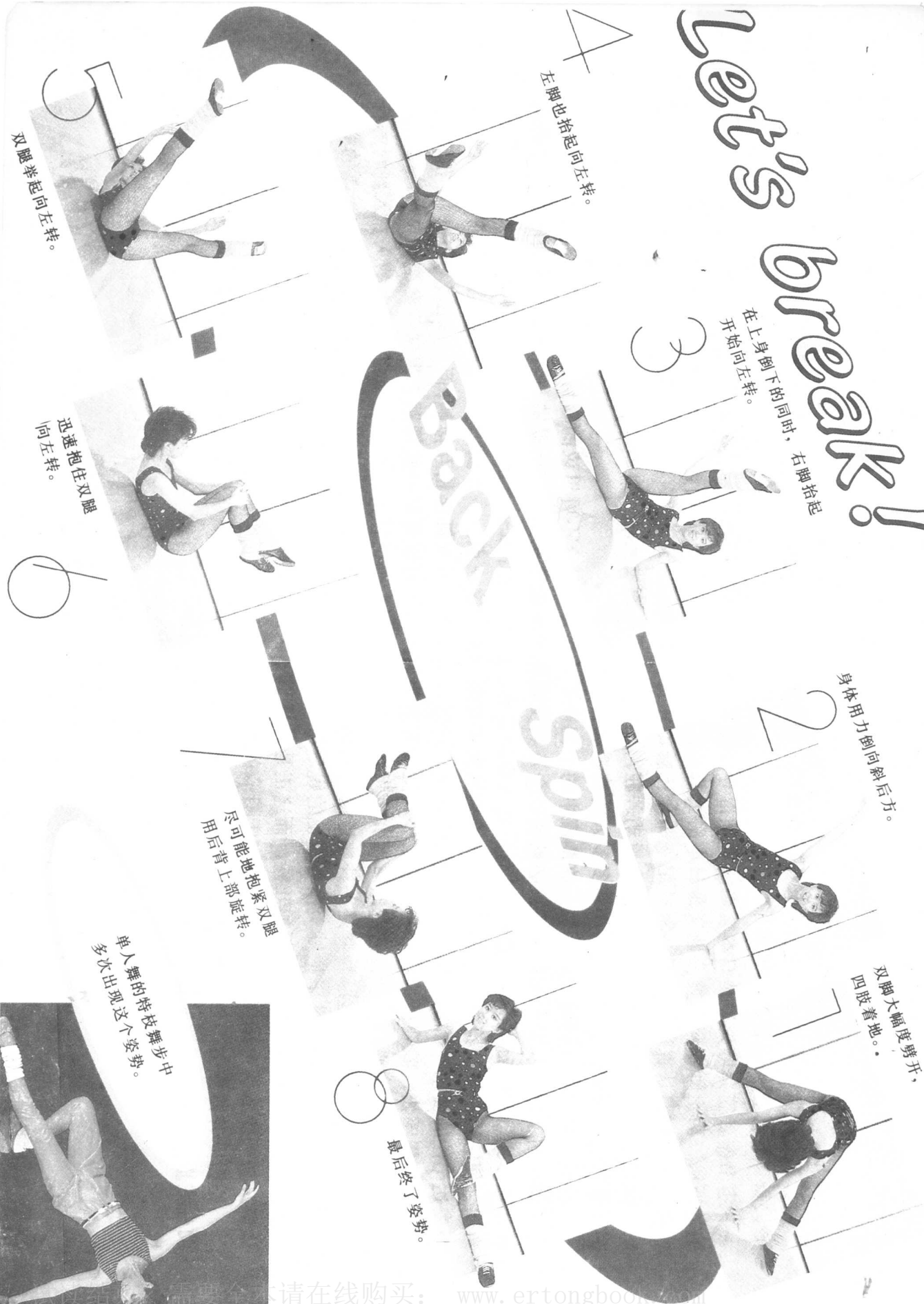
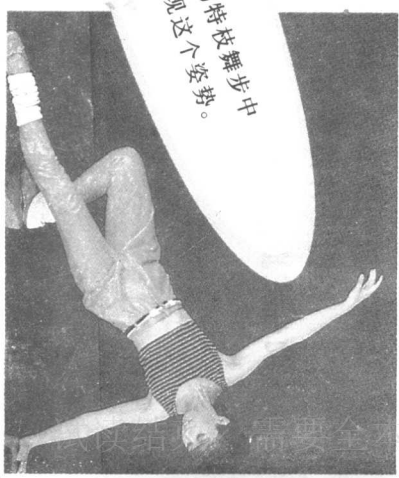
7
尽可能地抱紧双腿，用后背上部旋转。

最后終了姿势。

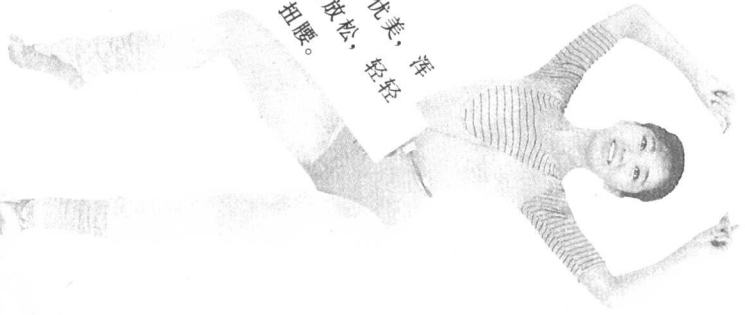
○
双腿举起来向左转。

6
迅速抱住双腿向左转。

单人舞的特技舞步中多次出现这个姿势。



姿势优美，浑身放松，轻轻扭腰。



两个人的情趣要默契。



相互配合，各成姿势。



三人排成一线，使用穿插动作，集体舞妙趣横生。

Triple Dance



借助男方拉着双手的反作用力，女方翻脚斗。



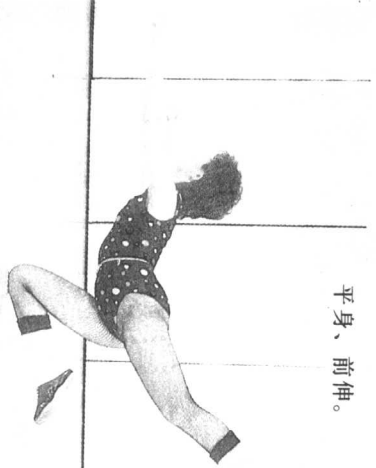
要求在男方腰部停留一定时间。



注意头不要碰到地面。



平身、前伸。

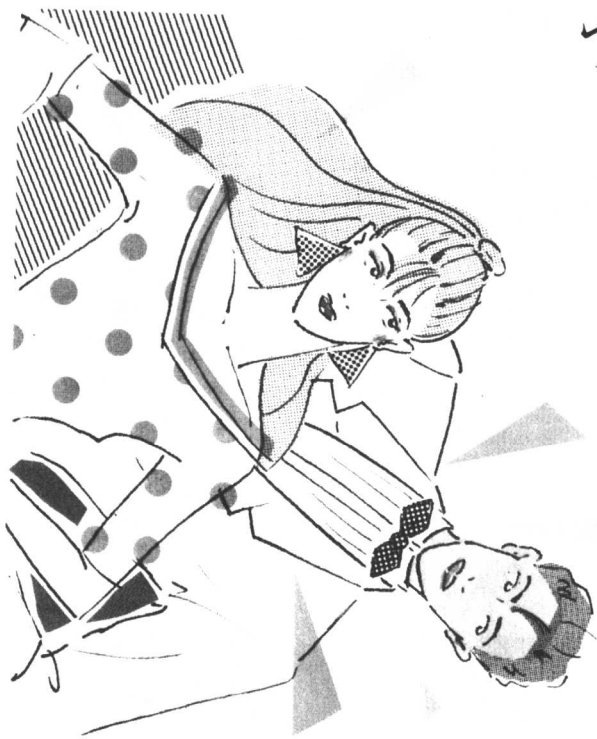


从这个姿势开始翻转。

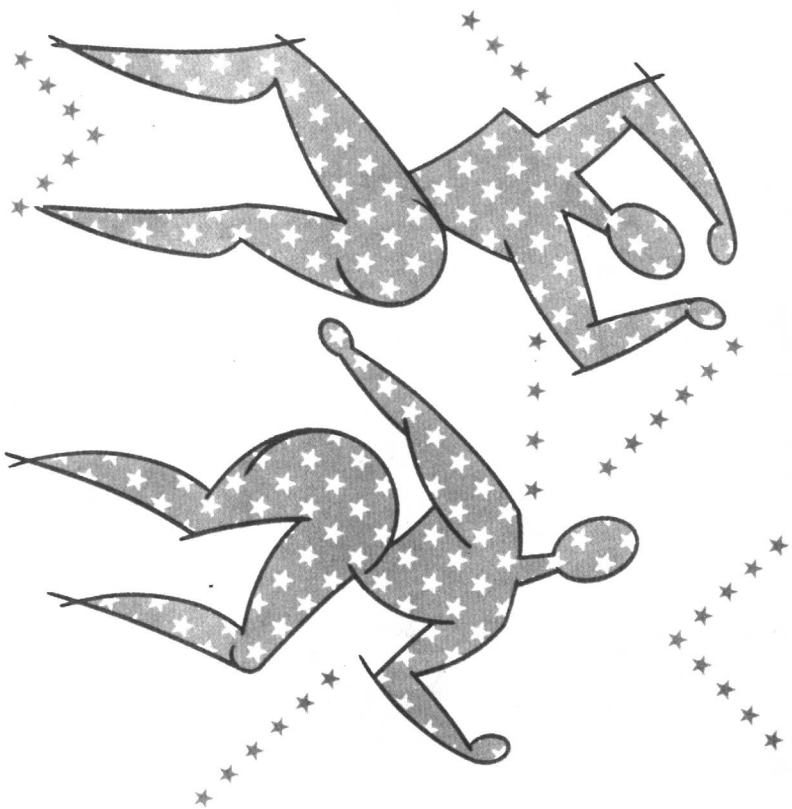


序 章

了解流行舞迪斯科的基本姿态



迪斯科舞和语言一样，是一种交流感情的方式和工具。它以交流思想、抒发感情为主导。如果你进入美国的迪斯科舞厅，看着那些正在跳舞的人们，就会情不自禁地按歌词的内容和音乐的节奏欣然起舞。若是你既了解歌词的内容，也了解曲子的内容，那是再好不过的了！你就可以按其内容来决定面部表情及全身的各部动作。

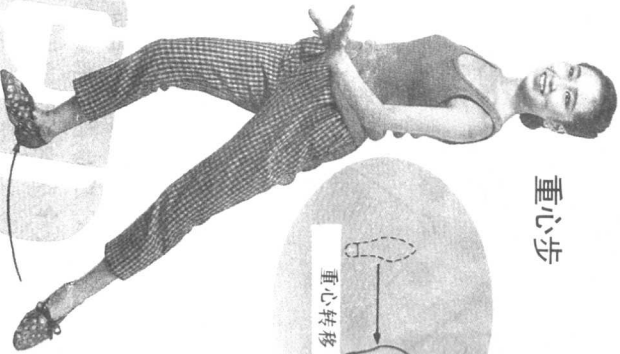


准备

准备好容易跟上节奏的姿势。
轻轻屈膝，身体微向前倾，全身放松。



重心步



身体重心放在伸出脚上的舞步。

重心移至另一只脚上时，姿势同样。

双臂不要垂下，手的高度要保持在腰部或稍高一点的位置，自然地随

身体摆动。

手臂



点步

身体重心不动，脚擦地面快速伸出。



碰



曳步

拖步



脚向前、后、左、右滑动。使人看起来脚步轻盈而流畅。



了解流行舞迪斯科的基本姿态
流行舞迪斯科的基本姿态

目录

I 迪斯科基本功练习 1

单人迪斯科 第一章 1

了解流行舞迪斯科的基本姿态 1

③②① 分腿劈叉 1

③②① 转腿劈叉 1

③ 俯行走与仰卧行走 1

④ 踢腿步 1

II 单人基本步 4

③②① 波浪动作 4

③②① 乱步行走 4

退步 4

横滑步 4

前滑步 4

模特步 I 4

模特步 II 4

机械式动作 4

手臂波浪动作 4

推躯动作 4

技术动作 4

③②① 后转 4

膝盖支撑转体 4

水车式旋转 4

2019 1818 1716 1514 1312 1110 9 9 8 7 7 6 5 4 4 3 2 2 1



★迪斯科——时代的气息 61

第五章 迪斯科 61

1 奔放迪斯科 62

2 跳跃和滑步 63

3 甜美的滑稽步 64

4 四方步 66

5 滑稽步 67

第六章 迪斯科 68

双人一线式舞步 70

70 69

★迪斯科舞的诞生 42

第三章 迪斯科热潮 42

1 点步基础 42

2 摆步基础 43

3 旋转的基本步 43

4 基本步的应用 47

5 转身练习 48

★迪斯科热潮 51

第四章 迪斯科热潮 51

1 前进与点步 52

2 简单实用的舞步 52

3 前进步 53

53 52 52

★美国的迪斯科舞 34

第一章 美国的迪斯科舞 34

练习一 (共六十四拍) 35

练习二 (共八十八拍) 35

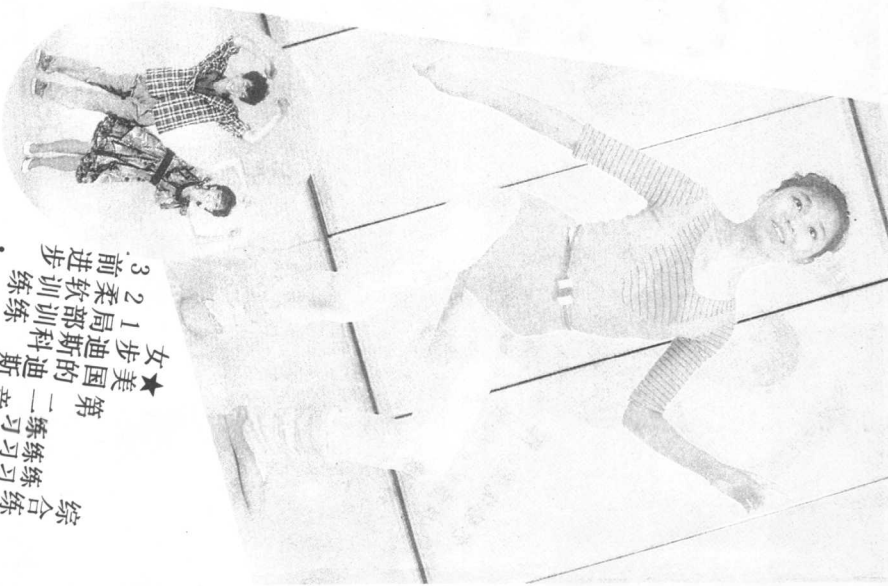
练习三 (共八十八拍) 35

1 局部训练 35

2 柔软训练 36

3 前进步 38

40 38 36 35 35



第一章

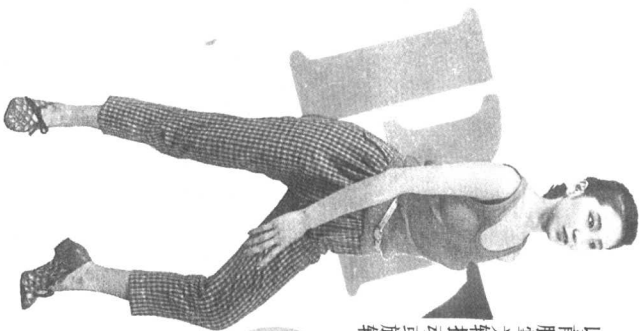
单人迪斯科



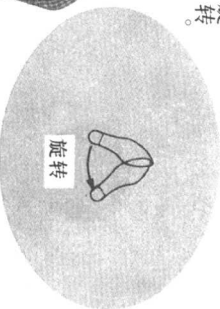
单人迪斯科舞，从一九八三年底至一九八四年形成了一股巨大的热潮，颇为世人瞩目。电影、电视、录相等也争相播放，使单人迪斯科风靡日本。但是，对于跳单人迪斯科舞不熟练的人，想一下子就做一些漂亮的动作，是危险的。在单人舞中特技动作很多，所以，首先要作好准备，充分活动肌肉，然后，再学习舞蹈的基本动作。

轴转步

以前脚掌为轴扭动或旋转。



旋转



收腿

收腿时腰部微微自然扭动，脚尖脚面绷直，使身姿优美。

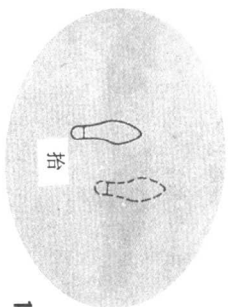


踢步

踢步时要借用膝盖的力量由上向下踢出。



拾



1. 分腿劈叉



两腿左右大幅度叉开。



提腰，上身向右转。



单人舞中有很多剧烈的腿部特技动作，所以，要注意首先放松身体各部的肌肉。两腿要完全叉开，增强柔韧性。分腿动作在单人舞中是必不可少的，所以舞前准备活动要充分在浑身筋骨舒展开后进行练习为宜，避免撕伤筋肌。



先分腿劈叉（如图一）然后将腰部提出，上身前倾，双手支地。



提胯，双脚不动，两手贴地交错前移。



两手前移至合适程度时停止，上身伏卧。



双手伸至头前，双脚依旧叉开。用手撑起上身，恢复到图一状态。

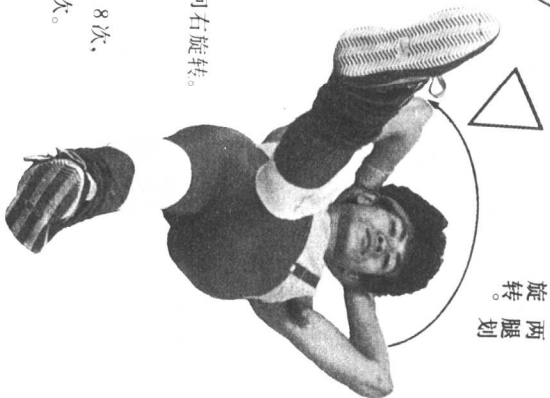


右腿落地，同时，左腿开始向右旋转。

★ 动时瞬时间的反作用力决定的。后旋转时需要这个动作。后旋转的速度是由两腿划腿要伸直并且尽量大幅度旋转。



左腿继续向右旋转。



左腿仍向右旋转。

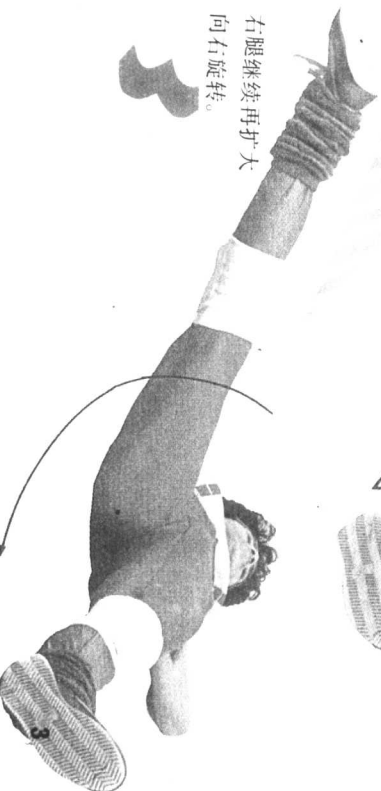
这套动作按照 1—6 的方法反复做 8 次，然后再以同样方法左腿向左旋转 8 次。



两腿放平，双手抱头仰卧，然后抬起右腿向右旋转。



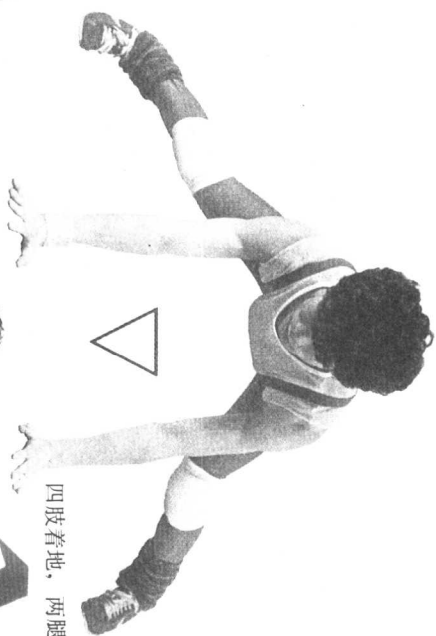
右腿继续向右扩大旋转。



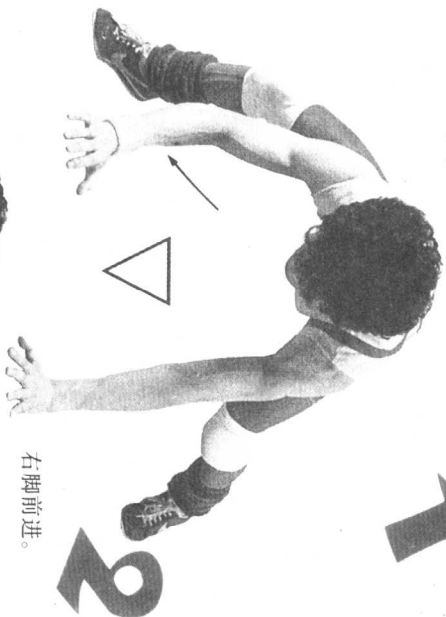
右腿继续再扩大向右旋转。



三 俯卧行走与仰卧行走前进步



四肢着地，两腿尽量伸开。



右脚前进。



左脚前进。尽可能加快速度。

仰面四肢着地，双腿叉开。



右脚前进。



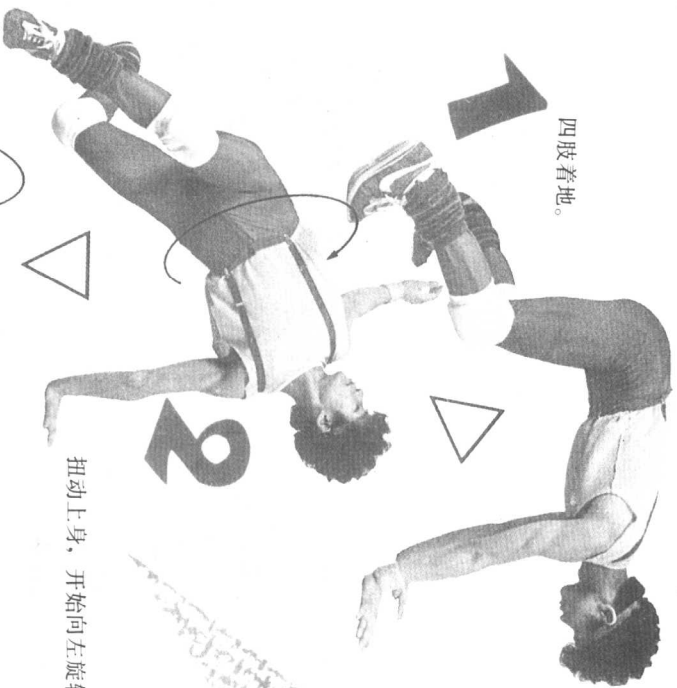
左脚前进，尽量加快速度。



★ 在舞蹈进入高潮，滑动旋转时需要能加快脚的移动速度。
这种动作。胯要抬起，练习时尽可能加快的移动速度。

转体

四肢着地。



扭动上身，开始向左旋转。



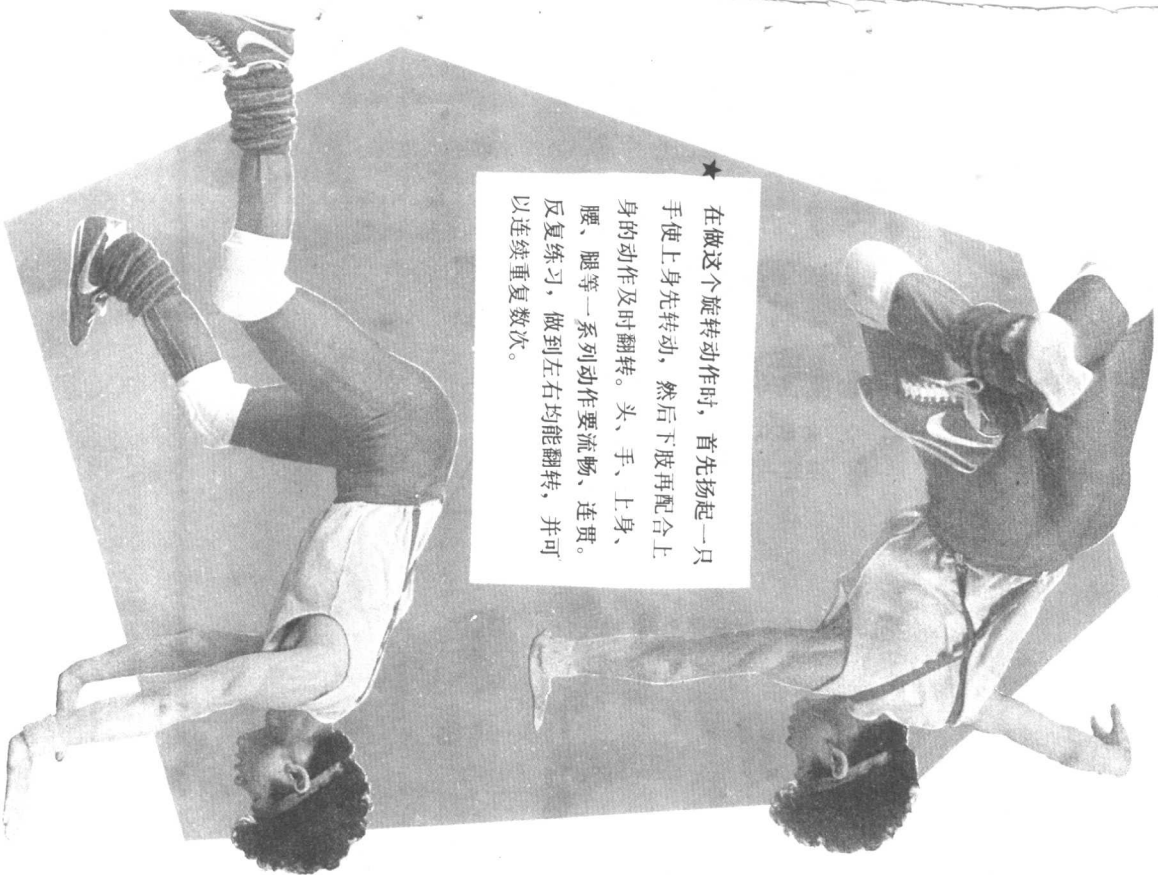
配合上身的旋转，下身腾空翻转。注意上身的动作要充分，下身动作要慢一拍。



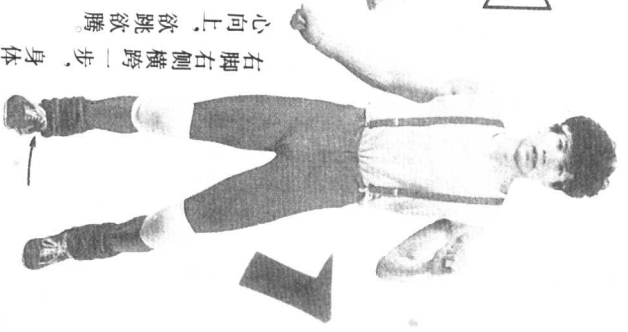
旋转结束，面向地面



★ 在做这个旋转动作时，首先扬起一只手使上身先转动，然后下肢再配合上身的动作及时翻转。头、手、上身、腰、腿等一系列动作要流畅、连贯。反复练习，做到左右均能翻转，并可以连续重复数次。



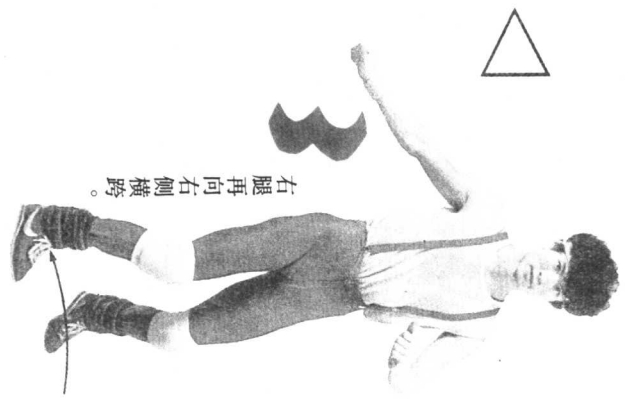
四、踢踏步



右脚右侧横跨一步，身体重心向上，欲跳欲腾。



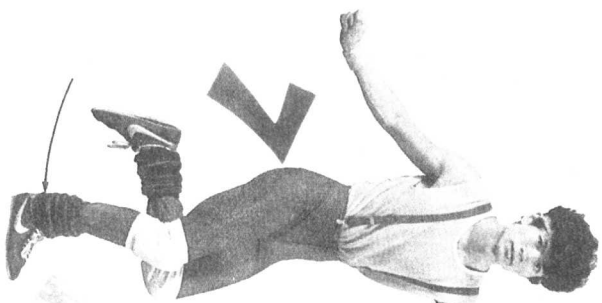
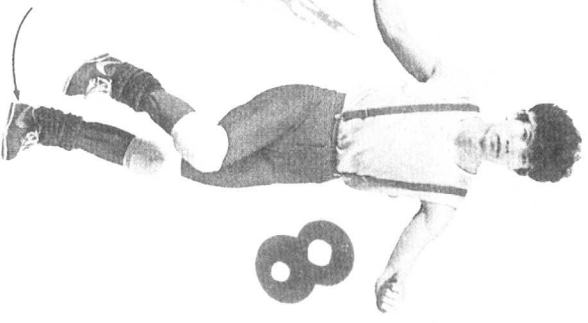
左腿向右腿前交叉踢步。



右腿再向右侧横跨。



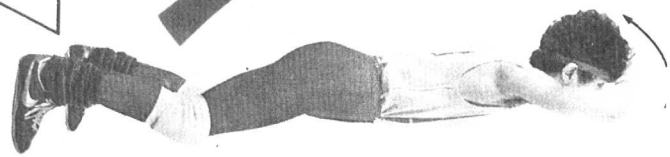
左脚向右脚后面交叉压步。



★⑤—⑧与①—④一样，只是身体更富于弹性，腿要踢起来，身体前倾，两手配合着大幅度摆动。将①—⑧的动作从左脚开始向左侧横跨，反复练习。

单人舞基本步

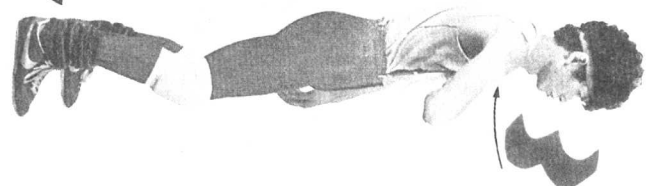
一波浪动作



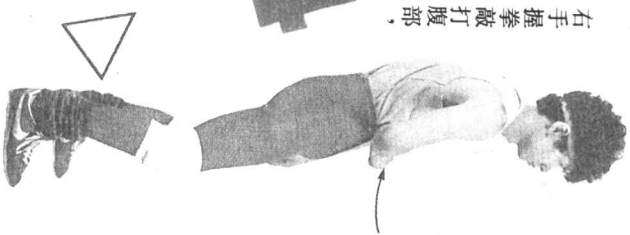
右手握拳轻叩前额，头同时向后仰。



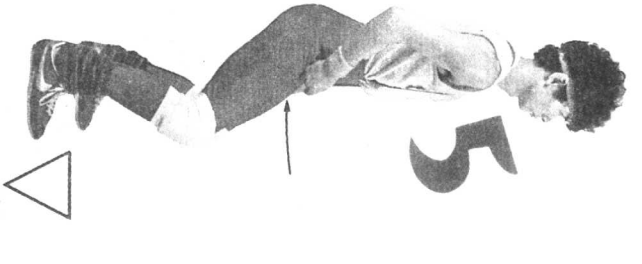
右手握拳轻叩下额，头同时复原，收下额。



右手握拳轻叩胸部，同时收缩。



右手握拳敲打腹部，同时收缩。



右手握拳轻叩后腰，同时腰前挺。



腰前挺后带动腹部呈现出波浪涌起的姿势。



从腰至腹，再波及胸部，呈现出波浪式连续动作，头向后仰。



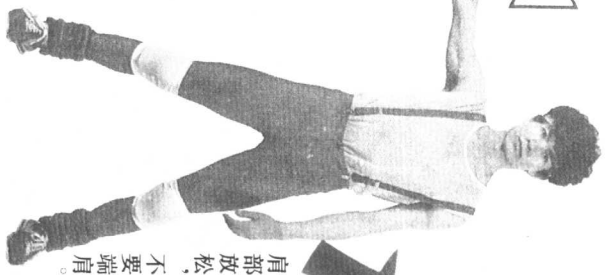
从头开始依次下去恢复原位。

★ 右手握拳敲打身体的某一部分，借其作用力可练习了波浪式。动作熟练后，可不用拳敲打，但必须先练好这些辅助动作，才能做好波浪式动作。

二 手臂波浪动作

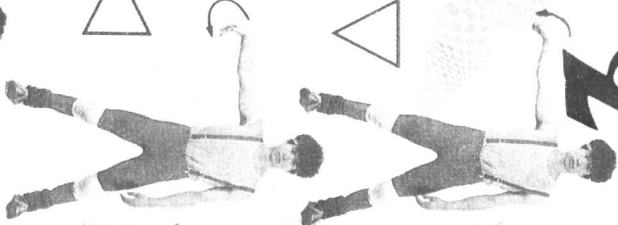
右臂向右侧平伸，手心向外，

肩部放松，不要端肩。



右手开始慢慢提起。

右手指向下
向内弯曲。



左小臂提起，手指

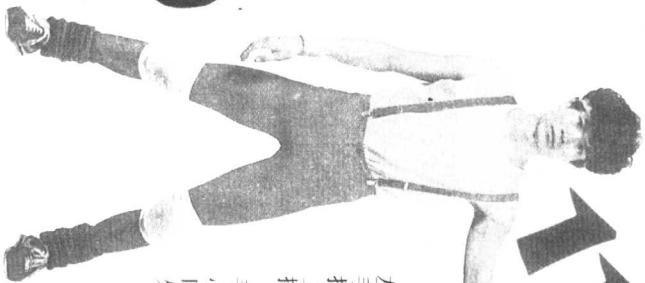
向下弯曲。



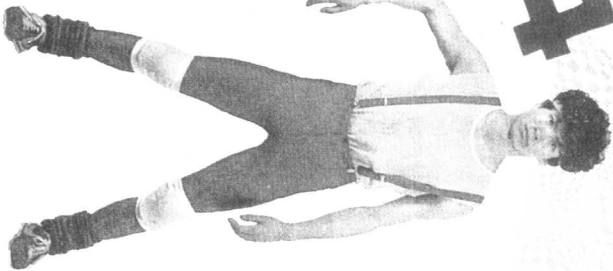
左手开始慢慢握拳



左手指上挑，手心向外

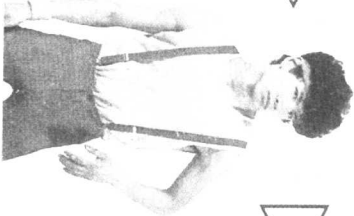


肩部放松，弯右肘。



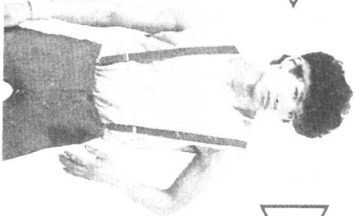
头慢慢倒向左肩，同时

提起左臂。

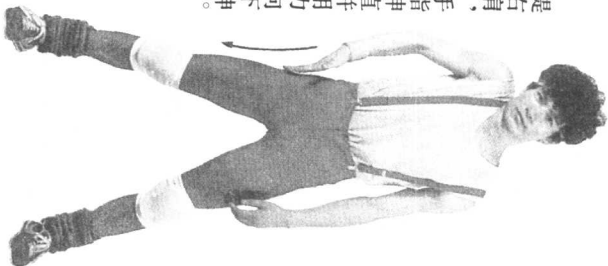


左肩提起。此时胸稍向前挺。

右手指向下伸直的同时，将



提右肩，手指伸直并用力向下伸。



头随之倒向右肩。

