

# 嘿 霹 雳 舞

——基础训练

周 林 著



# 嘿！霹雳舞

基础训练

周林著

文化艺术出版社

**嘿！霹雳舞**

周林著

·  
·  
**文化艺术出版社出版**

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所经销

北京外文印刷厂印刷

·  
·  
开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.75 字数 86,000

1980年10月北京第1版 1989年10月北京第1次印刷

印数00,001—12,300册

ISBN 7-5039-0462-3/J·133

定价：1.30 元

## 内容提要

本书介绍了霹雳舞的起源和发展、风格、特点及表演形式，并着重介绍霹雳舞的基础训练，如颈、胸、腿、臂、手，以及跳、转、步法等动作的训练。如：太空滑行步、手臂波动、全身波动、模仿机器人动作、模仿擦玻璃等动作的训练。同时，为使读者更加熟练地掌握和运用霹雳舞的各种动作，本书还编排了部分霹雳舞群舞组合，供读者进行练习。

本书是学习霹雳舞的基础教材，希望它能成为青年朋友的学习和掌握霹雳舞的良师益友。

## 前 言

起源于美国纽约市的霹雳舞，顺应了信息时代的科学、技术和艺术的时代潮流，它是一种新的文化表现形式，是信息时代的产物。今天，霹雳舞已经成为舞蹈百花园里又一朵绚丽的鲜花，成为风靡全球的年轻人的舞蹈。

科学和艺术都是没有疆界的，随着中西文化的交流，霹雳舞通过电影、录像、书籍传入我国，在我国青少年中引起了强烈的共鸣和巨大的反响。今天，霹雳舞在我国已广为流行，盛况空前，高潮迭起。

霹雳舞在急速强烈的音乐伴奏下，展现了奇特和壮观的舞姿，有如电流激荡、水波急涌、金蛇狂舞、龙腾虎跃，使惊雷、闪电、旋风、激浪相聚一堂。霹雳舞引导舞者与观者同时步入现代的行列。它将音乐的旋律与节奏美，舞蹈的动作与形态美，以及新奇、怪异、惊险、激烈、协调集于一身，是一种富有极强烈的时代感与年龄感的舞蹈形式。它不仅给人以美的享受，陶冶人的情操，提高人的艺术素质，还充分地展现了奋发图强，无所畏惧，竞争向上的时代风貌，它对我国青少年的身心健康是大有裨益的。

但是，由于霹雳舞有很多难度较大的技巧性动作，必须

经过一定的舞蹈基本功的训练，才能掌握动作的原理和要领，若不注意动作的要领而盲目乱跳，就容易出偏差，轻者伤筋断骨，重者落残疾。为了在霹雳舞的基本功和技巧上对广大青少年进行科学的训练和指导，本书收集了近年来有关霹雳舞的研究资料，奉献给广大读者。

本书介绍了霹雳舞的历史、特点、动作、技巧、组合等内容，从浅入深，从易到难，图文并茂，易懂好学。本书详细和系统地讲解了霹雳舞的基本概念，手脚和旋转动作的练习方法，高难度技巧的组合与造形。它不仅是初学者的一位入门的好向导，还是一本兼顾普及与提高的有关霹雳舞的通俗教材。

希望通过对本书的阅读引来更多的霹雳舞的爱好者，使青少年朋友们在艺术素质上更上一层楼，成为霹雳舞众多精英中的新秀，文艺百花园中涌现的新星，青少年朋友们钦慕的对象。

我们衷心敬请各位读者、同行和专家对此书的不成熟之处批评指正。

**嗨，霹雳！让我们一起来学跳霹雳舞。**

# 目 录

霹雳舞概况	( 1 )
第一章 霹雳舞场地、方位、方向、脚位、手形及名称简释	( 10 )
第一节 场地、方位、方向	( 10 )
第二节 脚的位置和手形	( 11 )
第三节 名称简释	( 13 )
第二章 霹雳舞基本功训练	( 15 )
第一节 颈部的训练	( 15 )
一、练习一	( 15 )
二、练习二	( 17 )
第二节 肩部的训练	( 18 )
一、练习一	( 18 )
二、练习二	( 20 )
第三节 人体中间部位的训练	( 21 )
一、下胸腰	( 22 )
二、含胸	( 23 )
三、圆胸	( 23 )
四、前腰	( 24 )

五、后腰	( 25 )
六、旁腰	( 26 )
七、涮腰	( 26 )
八、板腰	( 27 )
九、腹肌	( 28 )
第四节 胯部的训练	( 28 )
一、左、右出胯	( 29 )
二、提胯	( 29 )
第五节 腿的训练	( 30 )
一、半蹲	( 31 )
二、全蹲	( 31 )
三、二位蹲	( 32 )
四、四位蹲	( 33 )
五、五位蹲	( 33 )
六、弓步蹲	( 34 )
七、掖腿蹲	( 36 )
八、掖腿蹲侧倒立起式	( 37 )
九、劈叉	( 38 )
十、踢腿	( 39 )
十一、屈腿转体	( 40 )
第六节 旋转的训练	( 41 )
一、吸正腿左、右旋转	( 41 )
二、掖腿向左、右转	( 42 )
三、前进吸正腿旋转	( 43 )
四、腿向后抬起旋转	( 44 )
五、半蹲吸正腿旋转	( 45 )



六、向左、向右踏步旋转·····	(45)
七、掖腿蹲、侧倒踏步旋转·····	(46)
八、跨栏姿态蹲转·····	(47)
第七节 跳跃的训练·····	(48)
一、小跳·····	(48)
二、单吸腿跳跃·····	(49)
三、双吸腿跳跃·····	(49)
四、跨栏式大跳·····	(50)
第八节 手臂波动·····	(51)
一、手臂活动练习一·····	(52)
二、手臂活动练习二·····	(52)
三、手臂波动练习一·····	(53)
四、手臂波动练习二·····	(56)
五、绕环手波动练习一·····	(57)
六、绕环手波动练习二·····	(58)
第九节 全身波动和局部波动·····	(59)
一、波动练习一·····	(59)
二、波动练习二·····	(63)
三、波动练习三·····	(64)
四、波动练习四·····	(64)
五、波动练习五·····	(66)
六、波动练习六·····	(68)
第十节 霹雳指·····	(70)
一、练习一·····	(70)
二、练习二·····	(72)
第十一节 颤膝动作训练·····	(73)

一、双腿颠膝·····	(73)
二、单腿颠膝·····	(73)
三、单腿颠膝耸肩·····	(74)
四、行进颠膝耸肩·····	(74)
五、颠膝缠头·····	(75)
第十二节 步法的训练·····	(76)
一、太空原地步·····	(76)
二、太空前进步·····	(78)
三、太空后退步(一)·····	(79)
四、太空后退步(二)·····	(80)
五、四方步·····	(82)
六、浮动行走步·····	(83)
七、横步·····	(84)
八、鸭子步·····	(85)
九、左移步·····	(86)
十、右移步·····	(87)
十一、趋步·····	(88)
第三章 技巧动作训练·····	(89)
第一节 坐、躺、跪、摇滚、翻转的技巧训练·····	(89)
一、单腿跪转·····	(90)
二、单腿跪转双背手·····	(91)
三、前滚翻·····	(92)
四、后滚翻·····	(93)
五、交叉腿·····	(93)
六、乌龙绞柱·····	(95)

七、后背着地仰式旋转	(97)
八、单人轮	(98)
九、蝎子爬动作	(99)
十、蝎子转动作	(100)
十一、仰卧蹬腿起立式	(101)
十二、双臂支撑单腿盘转	(102)
十三、单臂支撑单腿盘转	(103)
十四、侧翻身	(104)
十五、头顶地倒立	(105)
十六、头顶地倒立旋转	(105)
十七、原地扫腿	(106)
十八、移动扫腿	(107)
十九、臂部移动式	(108)
二十、俯卧波动式前进	(109)
二十一、仰式弹腿翻转	(109)
第二节 空翻技巧的训练	(110)
一、侧手翻	(111)
二、侧空翻	(112)
三、前手翻	(113)
四、后空翻	(115)
第四章 综合组合	(118)
一、模仿“擦玻璃”动作组合	(118)
二、“月球漫步”组合	(122)
三、模仿机器人的动作组合	(126)
四、霹雳群舞组合	(129)

# 霹雳舞概况

## 霹雳舞的历史

霹雳舞英文为 **Break Dance**，“霹雳”的原意是破碎、突发。它的代表性舞蹈动作，如那些贴近地面，以头、肩、背、膝为重心的迅速旋转或翻滚的动作等。

霹雳舞这一新兴艺术表演形式，如同中国的民间舞一样，起源于民间，来自于群众，它是随着世界性的科学、技术与艺术的飞速发展，随着人们的物质生活与精神生活的需要而产生的。

1969年，美国黑人歌星詹姆士布朗，在为他创作的新曲《**Get On The Good Foot**》作宣传时，表演了一种独特的舞蹈，人们称之为“跳吧，灵巧的脚！”，它随后被称为霹雳舞。现在人们公认詹姆士布朗是霹雳舞的始祖。这种早期的霹雳舞，迅速地在美国纽约市布朗克斯黑人区流行起来了。这时的霹雳舞以垫上运动为主，并加杂着变化多端的脚部动作，它没有现代霹雳舞中高难度的旋转、翻滚和滑行等动作。这种类似垫上运动的霹雳舞动作被称作 **Breaking** 动作。

到了70年代初，在纽约市布鲁克林区出现了一种被叫

作 Uprock 的舞蹈动作。Uprock 是一种双人搭档的舞蹈，体现出一种“战斗”的风格：双方身躯贴近，但绝不碰触对方的身体，两人做出各种类似“格斗”的动作，颇有以舞会“敌”之势。在好斗的青少年中，最后导致拳脚相加的打斗结局也是并非罕见的。

早期霹雳舞的舞群有时在街头表演，迷恋于它的青少年们都以创造出更怪异、更复杂和速度更快的舞蹈动作为荣。它有时又成为青少年打群架之前街头对垒的一种形式。当成群结伙的青少年聚集在街头时，双方各自创造出独具一格的舞蹈动作，借以显示己方的水平，向对方挑战或示威，鼓舞自己的士气。歌手班巴达对早期霹雳舞的流行发展起了重大作用。他是布朗克斯黑人区组鲁人的领袖，他组织的霹雳舞群在以舞会友的竞技比舞中所向披靡，并且占据了纽约市一些夜总会的舞台，争取到了表演霹雳舞的机会。早期霹雳舞盛行的势头一直持续到 1977 年前后，直到歌手薛克斯以其剧作歌曲《Freak Out》为前导，形成一种怪异的新舞之后，才告一段落。

1974 年，基逊五人小组在为新曲《Dancin Machine》编舞时，创立了一段模仿机器人的舞蹈，从此，Electric Boogie 动作宣告诞生。1977 年，在电视屏幕上哑剧演员薛尔德和耶尼尔创造的浮动舞步令人叫绝。他们为 Electric Boogie 增添了机械性的动作，为霹雳舞的流行开创了前所未有的新局面，形成了大批以跳 Electric Boogie 动作为主的霹雳舞群。

1980 年初，又产生了一种新的霹雳舞动作，在此基础上增添了许多高难度的旋转、回旋等霹雳舞中的高难度特技动

作。影片《Wild Style》对这种新型的霹雳舞动作作了充分的介绍，使其声名大振。随着电影的放映，现代霹雳舞终于在美国开始流行起来了。

于是，在 Breaking、Electric Boogie、Uprock 等舞蹈动作的基础上和相应的伴奏音乐的发展中形成了现代霹雳舞，它已经在美国各大城市风行起来了，连专业舞蹈者也接受了它。美国有关霹雳舞的大赛此起彼伏，有关霹雳舞的电影、录像片也日见增多。美国影片《霹雳舞》就是霹雳舞的起源和发展的真实写照。在霹雳舞走向世界，风靡全球以来，它的舞蹈动作又得到了进一步发展。在第 23 届奥运会的闭幕式上，大型霹雳舞的集体表演，使全场观众为之倾倒，霹雳舞的艺术价值与社会效果得到了进一步的肯定。

看来，你只要对艺术是真诚的、执著追求的与持之以恒的，最终结局将会是大有希望的。

### 霹雳舞的特点

霹雳舞有自己奇特的舞蹈规范，它以其独具一格的特点，成为现代舞中的骄子，征服了全世界亿万人的心。

霹雳舞的舞蹈动作带有断裂性和随意性。它的许多动作是突发性的，大多出自即兴表演。它的舞蹈语汇也相当丰富，形象逼真。尤其是它的形象化的造型，如模仿擦玻璃、机器人、太空人等奇特的动作，怪僻多变，妙趣横生。它充分显示了人类对现实与未来的联想与思考。

霹雳舞紧张、强烈的音乐节奏以及多变离奇的动作造型，引人入胜，使群情激荡，带有浓烈的时代性。它的强烈、明

快符合信息社会的现代节奏。现代科学技术的高速发展，我们已经进入了信息时代与太空时代，出现了人工智能——机器人和宇宙航行——太空人，对他们的动作模仿不仅仅是艺术对科技的反映，更重要的是实现了把科学、技术和艺术三种观念综合在一起的效果。这种对人类文化统一性的追求，恰恰是时代精神的精髓，因此，它对广大青少年具有无与伦比的吸引力。

霹雳舞有着多种艺术的社会的功能，有极强的社会适应性。它既可以具有艺术表演、欣赏和娱乐的功能，又具有体育运动的健身、锻炼的功能；它既能满足人们生理与心理的个人需求，又能满足社会群体交往的社会需求；它能为平民百姓所喜爱，又能为艺术专业人士所理解和接受，达到雅俗共赏。之所以如此，这与霹雳舞的历史有关。它来源于街头表演，曾被美国人称之为“街头舞蹈”。经过舞蹈者与研究者的加工、提炼、引导，以竞争求发展，以实践求承认，以实力登上了表演艺术的大雅之堂，最终使它从民间自娱型舞蹈走向艺术型、运动型的舞蹈，成为艺术百花园中的一朵奇葩。

霹雳舞的明快紧张的音乐，有趣多变的动作，形象逼真的造型，无一不充分地展示了青少年青春的活力，使它具有显著的年龄特征，成为青少年的宠儿，大有非其莫属之势。它把青少年那活跃的思维、丰富的想象、对未来的憧憬与追求以及那敢于开拓和进取的心理作了淋漓尽致的发挥，体现了青年的自我意识和竞争意识。另外，跳霹雳舞要求全身的骨关节、韧带与肌肉有较好的柔韧性。如“手臂波动”与“全身波动”就需要全身的骨关节能作到松弛、灵活，又如“太

空步”则需要骨骼与肌肉具有高度控制下的柔韧性，地面上的滚、跪、转、滑等高难度动作就更需较好的身体素质了。只有青少年才具备跳霹雳舞的得天独厚的生理条件，霹雳舞之所以能风靡全球青少年，也是事出有因，在情理之中的。

今天，还可能有一些人对霹雳舞持有异议，这是完全可以理解的。正如有人当初对迪斯科的扭胯摆臀动作横竖看不上，对它嗤之以鼻一样。我们应该让实践去检验它，凡是有生命力的新型文艺形式的幼苗，会随着时间的流逝而茁壮成长。今天，迪斯科在我国不是已经成为男女老幼所喜爱，所陶醉的艺术形式吗？人们接受它的原因是理解了它。

当然，对霹雳舞这一当代新兴的艺术表现形式来说，并不是完美无缺，至高无上的。它还需要不断地加以完善。如何将霹雳舞与我国的舞蹈艺术相结合，形成带有中国特色的艺术，还有待进一步探索。我们的目的是使霹雳舞始终成为一朵人们喜爱的灿烂的舞蹈艺术之花。

### 霹雳舞在我国的传播

近年来随着我国对外开放政策的实施，加快了中外文化的交流。美国影片《霹雳舞》在中国的上演，在中国青少年中形成了霹雳舞的旋风，霹雳舞赢得了亿万青少年的心。有的青年为学到一鸣惊人的霹雳舞动作，一遍又一遍地看电影，有的青年走出影院就迫不及待地在路上跳起了霹雳舞。青年们由衷地赞叹：“开眼界！这才真正是青年人的生活。”“激发了青春的活力，舒坦！”“青年的自我意识和竞争意识得到了淋漓尽致的发挥，痛快！”从此以后，在我国出现了经久



不衰的“霹雳热”：在街头巷尾到处可见三五成群的青少年，身着霹雳服，手戴霹雳舞手套，足登霹雳舞鞋，他们全副武装，迈着太空步、机械步，做着手臂和全身的波动以及令人眼花缭乱的旋转。在大型文艺演出的舞台上，在激烈角逐的体坛上，也相继出现了表演形式的个人或集体的霹雳舞节目。今天如果在大型歌舞演出中没有霹雳舞，几乎是不可想象的。

在北京，青年们组织起一个个霹雳舞舞蹈队：“震动队”、“胜利队”、“罗马队”、“黑猫队”、“旋风队”……队员有大中学校学生，有工人职员，有个体青年，他们甘愿为霹雳舞而贡献青春的活力。北京的为数众多的文化馆、俱乐部、文化艺术学校都开设了霹雳舞培训班，参加者如潮涌。“霹雳舞厅”与霹雳舞表演更是如火如荼，深得青少年的青睐。全国各大城市霹雳舞更是方兴未艾，竞相争奇斗艳。我国专业和业余的文艺团体已经或正在组织的全国性或地方性的霹雳舞大赛，使大批霹雳舞的精英和新星源源涌现，使霹雳舞在我国各地高潮迭起，盛况空前。

我国第五代的年轻导演在执导歌舞片《摇滚青年》，片中拍摄了在故宫午门广场上，几百名各路霹雳精英纵情狂舞激动人心的场面：在雄伟壮丽的古建筑群的周围，在五彩缤纷的灯光闪烁照耀之中，在亢奋激昂的摇滚乐对心潮的撞击之下，舞蹈旋律中所流露的青春气息洋溢在古老的中国大地上，这是何等炽烈的青春之火。这一场面象征着古老的中华文明面临着信息时代新文明的挑战，中华民族将在这伟大的撞击之中重新崛起和腾飞。可以想象中国式的霹雳舞影片将对我国青少年带来何等样的冲击，何等样的如醉如痴的场面。