

舞
速
成

舞
速
成

舞
速
成

舞
速
成

舞
速
成

● ●
武 志
星 常
编

北京体育学院出版社

霹雳舞速成

武星 志常 编

北京体育学院出版社

霹雳舞速成

戴星 志常 编

北京体育学院出版社出版 新华书店总店北京发行所发行
(北京西郊圆明园东路) 国防科工委印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张 5 印数

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷 定价2.80元 (压膜装)

ISBN7 81003 173 2/G · 118

(凡购体院版图书, 因装订质量不合格, 本社发行部负责调换)

霹雳舞示范：王连起

迪斯科示范：陈云萍

摄影：叶 莱

前 言

舞蹈对于人类来讲，实在不是可有可无的一种形式了。

追述起来，早在远古时期，人类就有了自发的多种形式的舞蹈。那时舞蹈往往被用来作为欢庆丰收时流露喜悦的表现，或把舞蹈当成一种语言，用以表达自己的心意。高兴了，难免手舞足蹈，久而久之，舞蹈随着节奏伴着音乐形成了各民族各自风格的不同形式流传下来。

到了现代，物质文明的高度发展又促进了舞蹈的演变和出新。尤以近20年来发展的迪斯科和80年代兴起的霹雳舞更具代表性，很快成了没有国界限制，没有种族区分的热潮，席卷了全球。

同以往任何西方文明的东西传入我国一样，迪斯科和霹雳舞在初传国内时亦遭致许多非议和谴责，甚至一度被列为资产阶级腐朽思想和颓废行为的表现，几乎成了青年人的禁区。

好在时代发展了，观念在变，历史又迈出了沉重的一步。不仅青年人跳，而且老年人也接受了这一“狂舞乱扭”的形式，成了益寿延年的重要手段之一。

这里，我们不想去研究老年迪斯科的功效到底有多大，只是觉得无论是霹雳舞还是迪斯科，虽然被广泛的接受了，但不能说明就一定能跳好。

中国人认识霹雳舞也就是这一、二年的事，除一些青少

年外，更多的人还处在对其新异性的好奇与观赏阶段。而对这种舞蹈的基本形式、舞步、组合等的认识，几乎还是空白，当然空白并非坏事，认真地严谨地按要求从头开始学，反而可以少走些弯路。

在本书的前半部中，重点介绍了霹雳舞，对照片示范和文字说明都尽可能做到通俗简明，以便于青年朋友自学。不过，要想达到得心应手，随心所欲和即兴发挥的境地，还需在此基础上靠各自的苦练和多看多思多练。

说到迪斯科，虽然在国内兴起已近10年了，但更多的人只是流于表面形式而已，以为只要随着强烈的节奏扭胯伸胳膊就是迪斯科，其实要跳好迪斯科绝非易事，它同样有自己舞蹈基本的动作和要求，再加上千变万化的组合才能构成真正的舞蹈。因此，本书的后半部，着重介绍了几种迪斯科的跳法，相信对大多数舞迷会有帮助的。

还有许多人可能会认为霹雳舞或迪斯科是很难学好的，因此不好意思去跳，实在令人遗憾！其实，任何舞蹈都同时具有娱己、娱人性，以及社交和健身作用，只要全身心地投入了，尽情地去表现自我，就是一种享受，就有收获。

跳吧，朋友们！用霹雳舞的激越表现你的敏捷与热情；用迪斯科的热烈敞开你坦诚的胸怀吧！

编者

1988年10月

目 录

霹雳舞

一、霹雳舞简介	(10)
二、霹雳舞的热身运动	(12)
1. 劈腿	(12)
2. 旋腿	(14)
3. 俯身及仰身前进	(16)
4. 翻身	(18)
5. 换腿	(20)
三、基本舞步	(22)
1. 波浪舞	(22)
2. 浪花手	(25)
3. 凌波舞步	(30)
4. 木偶舞	(36)
5. 功夫舞	(40)
6. 踢腿	(42)
7. 浪花手旋转	(44)
8. 躯干推位	(46)
9. 海豚式	(48)
10. 倒立前翻	(49)
四、特技舞步	(50)
1. 背旋	(50)
2. 膝旋	(52)

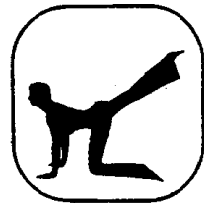
- 3. 水车舞步..... (54)
- 五、综合舞步..... (56)
 - 1. 基本型 I (64拍) (56)
 - 2. 基本型 II (88拍) (65)
 - 3. 基本型 III (16拍) (80)

迪斯科

- 一、迪斯科简介..... (83)
- 二、迪斯科的基本术语..... (84)
- 三、迪斯科的热身运动..... (87)
 - 1. 局部运动..... (88)
 - 2. 柔软运动..... (92)
 - 3. 行进运动..... (96)
- 四、迪斯科的基本舞步..... (100)
 - 1. 点步..... (101)
 - 2. 西米舞步..... (107)
 - 3. 快滑步..... (109)
 - 4. 基本舞步的运用..... (111)
 - 5. 基本旋步..... (115)
- 五、简单的实用舞步..... (117)
 - 1. 走带点..... (118)
 - 2. 摇摇摆摆..... (120)
 - 3. 抬腿..... (121)
 - 4. 跳板..... (122)
 - 5. 四分之一转..... (124)
 - 6. 踢带点..... (125)
 - 7. 花式舞步..... (126)

8. 滑步.....	(129)
9. 十字舞步.....	(132)
10. 滑带踢.....	(134)
六、自由式迪斯科.....	(136)
1. 后仰前踢.....	(137)
2. 跳并踢.....	(139)
3. 自由式曼波.....	(143)
4. 花式舞步.....	(146)
5. 方块舞.....	(148)
七、线型迪斯科.....	(150)

霹 雳 舞



一、霹雳舞简介

中国人知道世界上还有一种新奇的舞蹈——霹雳舞，恐怕大多还是从公演的美国电影《霹雳舞》中得知的。

这种迥然不同于以往看过的任何舞蹈的新舞，使所有人都产生了强烈的惊奇感。接着，许多人一定会问：霹雳舞是何时、何地由何人创起的呢？

据考证，早在1969年，美国的詹姆斯·布朗出了一首畅销曲“GET ON THE GOOD FOOT”，因为他在演唱此曲时的表演已颇具现今霹雳舞的意思了，所以该曲成了霹雳舞的“始祖”。于是，他的那种独特舞步很快就被纽约城的孩子们竭力模仿并流传，深受大众欢迎。

不久之后，霹雳舞爱好者们集中到纽约的哈林区，并互相在街头比赛，这种具有竞赛性的霹雳舞又促进了其发展，并在年轻人中相互渗透。

其实，当初詹姆斯跳得霹雳舞是相当简单的，并没有头旋或背旋等动作。现在称之为老式霹雳舞。

霹雳舞很快地发展着，并且更具有了社会性，人们不再把它当作单纯的舞蹈形式。在布朗区的街头，青年人不再打架了，取而代之的是用各自高超的舞技来显示和表达自己的自尊心。他们不仅在街头练习和表演，而且还自发地形成具有独创舞步的霹雳舞群，并以此为基础向外推展，集体的力量取代了个人的力量。

真正把霹雳舞推进发展到现今水平的人，是美国传奇性的播音员阿菲利加·班巴达。当他首次见到霹雳舞后，就异乎寻常地对其发生了兴趣，并且自己也组织了一个叫做“祖鲁金”的霹雳舞群，他的舞蹈不仅多次获得多项舞蹈比赛奖，而且在纽约市的各地演出也吸引了大批人。

1979年，成立了新式的霹雳舞群“洛克、史达迪”，他们以大量的特技舞步区别了旧式舞步。

就在詹姆斯创出霹雳舞不久，又诞生了闪电舞，那是在1974年，由年轻的歌手麦克·杰克逊在演唱一首畅销曲“DANCIN MACHINE”时跳出来的。他第一次跳出了模仿机器人似的舞步，并大受欢迎。很快第一个闪电舞团“哈林、巴普洛格斯”也成立了。

至于波浪舞，则是在70年代后半叶中开始流行的，起初动作很简单，仅以单手横过身体，另一手作波浪动作而已。后来经舞者们不断尝试，才发展出了各种形式的舞步。

从1983年底开始，霹雳舞在世界各大都市风行，因而霹雳舞的比赛也接二连三地举办起来了。

霹雳舞已真正成了一种具有世界性意义的舞蹈。

二. 霹雳舞的热身运动

1. 劈腿



两脚向左右劈开。



再度提腰，向左转身。



提腰离地，向右转身。

★霹雳舞有很多激烈的特技动作，因此必须先将身体各部充分活动开。劈腿可提高两腿的柔韧性，而跳舞中必定有该动作，故做好准备活动，就可减轻肌肉疼痛和防止肌肉拉伤。

4



上挺腰部，上体向前倾倒。

5



以两臂支撑身体前进。

6



停止前进后，身体呈俯卧状。

7



两臂前伸，两脚不动，以两手撑起上体，恢复到1的姿势。

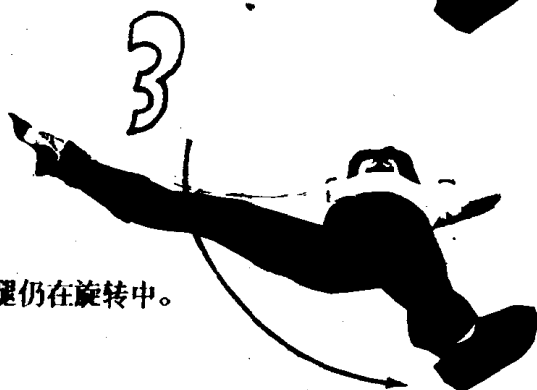
2. 旋腿



仰卧，两脚并拢，然后
举右腿并向右旋转。



两手扶于脑后，右腿继续旋转。



右腿仍在旋转中。

★做旋腿动作时，脚必须伸直，动作幅度越大越好。该动作在以后的背旋中会用上。背旋的回转速度会因两脚的回转反作用力和时机而改变。



右腿着地的同时，左腿开始向右旋转。



左腿继续旋转中。



左腿继续旋转。

★ 1 - 6 动作重复 8 次，然后再做 8 次左旋动作。

3. 俯身及仰身前进



四肢着地，两脚尽量张开。



右脚前进。



左脚前进，速度越快越好。

★本动作在水车舞中会用上。要求腰部尽量上挺，速度越快越好。