

485634

48.889  
L J B

STEP

KICK POP



Dance your head off !!



# 震 雷 舞

片 博 著  
胡敏之 译

江苏人民出版社

责任编辑 缪亚奇  
封面设计 潘小庆

## 霹 雳 舞

(根据日本新星出版社《美国霹雳舞》、《让我们来跳霹雳舞》合编)

〔日〕笠井 博 著

王 霞 胡敏之 译

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 苏州印刷总厂印刷

开本787×1092毫米1:32 印张7.625

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数1—45300册

---

ISBN 7—214—00114—4

---

J·6 定价：3.80元

责任编辑：缪亚奇

# 目 录

## 出版说明

### 第一部分：准备活动

- |   |      |        |
|---|------|--------|
| 1 | 头部转动 | [ 10 ] |
| 2 | 肩部旋转 | [ 11 ] |
| 3 | 胸肋斜提 | [ 12 ] |
| 4 | 上身平俯 | [ 13 ] |
| 5 | 曲膝   | [ 14 ] |
| 6 | 绷腿   | [ 15 ] |
| 7 | 侧体转  | [ 16 ] |
| 8 | 蹬脚   | [ 17 ] |
| 9 | 一字跨栏 | [ 18 ] |

### 第二部分：身体各部分的练习

- |   |          |        |
|---|----------|--------|
| 1 | 分腿       | [ 20 ] |
| 2 | 从分腿到臀部旋转 | [ 22 ] |
| 3 | 腿部旋转     | [ 24 ] |
| 4 | 爬行       | [ 26 ] |
| 5 | 侧体转      | [ 28 ] |

6	摆手跳	[ 30 ]
7	局部动作	[ 32 ]
	· 头和颈 · 肩 · 胸 · 腰	
	· 膝和踝 · 臂 · 腕	

### 第三部分：基本舞步

1	开闸门	[ 54 ]
2	山姆大叔	[ 55 ]
3	钳	[ 56 ]
4	跪蹲	[ 59 ]
5	踢匍	[ 60 ]
6	触膝脚	[ 61 ]
7	仰踢	[ 62 ]
8	侧踢	[ 63 ]
9	身浪	[ 64 ]
10	手浪	[ 66 ]
11	利用膝盖起浪	[ 68 ]
12	两人相对起浪	[ 69 ]
13	月球漫步	[ 70 ]
	· 后移步 · 侧移步	
	· 前移步	
14	移步转	[ 76 ]
15	岔腿转	[ 80 ]
16	并脚转	[ 81 ]

17	模特儿	[ 82 ]
18	塑像	[ 86 ]
19	摆腿	[ 88 ]
20	从手浪到旋转	[ 90 ]
21	手推塑像	[ 92 ]

#### 第四部分：技巧舞步

1	头转	[ 95 ]
2	背转	[ 96 ]
3	膝转	[ 98 ]
4	地板功	[100]
5	风车舞(肩转)	[102]
6	肘转	[104]
7	1990	[105]
8	拧把儿	[106]
9	驴和虫	[108]
10	顶腹转	[110]
11	直升飞机	[111]
12	手转	[115]
13	岔腿和踢腿	[116]
14	水车舞	[118]

#### 第五部分：木偶、静态和电摇摆舞

1	哑剧	[121]
---	----	-------

2	静态	[127]
3	身浪	[130]
4	月球漫步(太空步)	[132]
5	滑行	[134]
6	埃及型	[136]
7	转膝	[138]
8	抚墙	[139]
9	蛛蟹行	[143]
10	骑车	[147]
11	拉绳	[149]
12	木偶	[152]

#### 第六部分：行列舞和组合动作

1	行列舞 I	[156]
2	行列舞 II	[168]
3	组合动作 I	[174]
4	组合动作 II	[184]
5	组合动作 III	[200]
6	组合动作 IV	[202]
7	行列组合动作 I	[208]
8	行列组合动作 II	[221]
9	行列组合动作 III	[229]

## 出 版 说 明

1969年,美国以拉美强劲的舞蹈最为流行,它被称为老式霹雳舞。此时,摇摆舞加入霹雳舞之中。这是一种两人面对面跳、彼此身体决不接触的舞蹈。又有一种布吉伍吉舞,是模仿机器人那样起舞的。1977年起,机器人舞表演生活化的滑稽动作,尤以手腕和腿脚的表演为风趣。进入80年代,起浪等舞步成为普遍受欢迎的新舞步。从1984年初起,霹雳舞的狂热气浪开始波及世界各城市。

我国观众对这一舞蹈的进一步了解和欣赏,是在电影《霹雳舞》放映之后。现在,它正受到舞蹈工作者,特别是广大青少年的热烈爱好,把它看作自我娱乐,锻炼体魄的一种迷人活动。为了帮助国内读者学习霹雳舞,特将日本1984年版《让我们来跳霹雳舞》和1985年版《美国霹雳舞》合作一本翻译出版。对于这两本书,我们采取求异弃同的原则,删去了极少量的重复内容,同时作了必要的技术处理,以构成一个有序的系统。

我们希望这本《霹雳舞》成为文艺团体和舞蹈工作者的辅导用书,也希望它成为文艺爱好者的入门之书。



# Poise 平衡

膝盖稍弯，身体略前倾，全身松弛，  
采取易于按节奏起舞的姿势。



# Hands

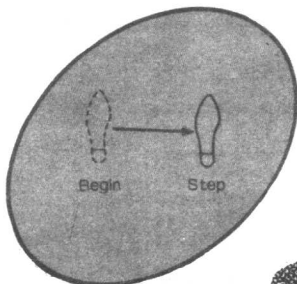
## 两手

两手保持在腰部稍上的  
位置上，随身体的扭动  
而自然摆动。

## 步

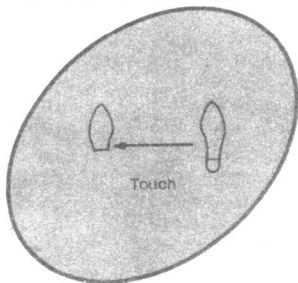
# Step

将重心移至伸出的  
脚上，称为步。另  
外，走动也称为步。



# Touch 触地

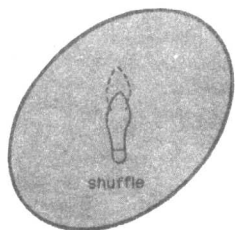
重心不移，以脚尖着地，即为触地。



# 滑步

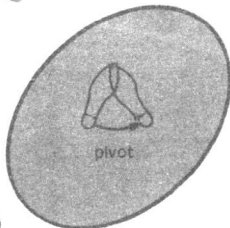
# Shuffle

所谓滑步，即前后左右移动脚步。始终要轻松柔滑。



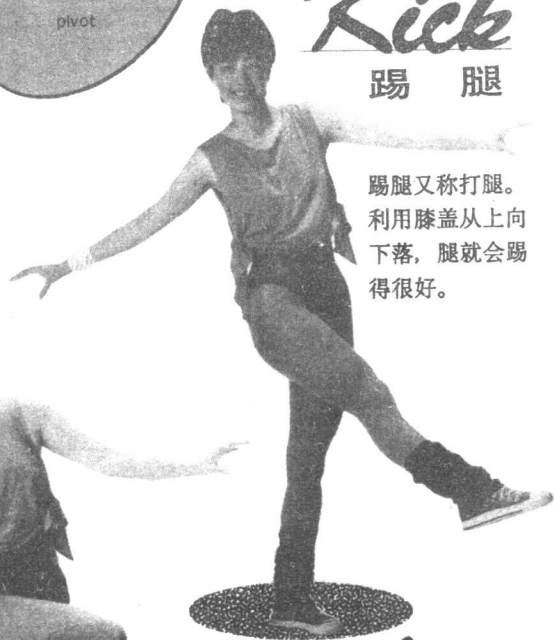
# 单脚旋转 *Pivot*

以右图黑点为中心来回  
拧动和旋转。



# *Kick* 踢腿

踢腿又称打腿。  
利用膝盖从上向  
下落，腿就会踢  
得很好。



# 抬腿 *Lift*

抬腿的同时，腰部略扭动，脚  
脖子伸直，脚就显得很优美。



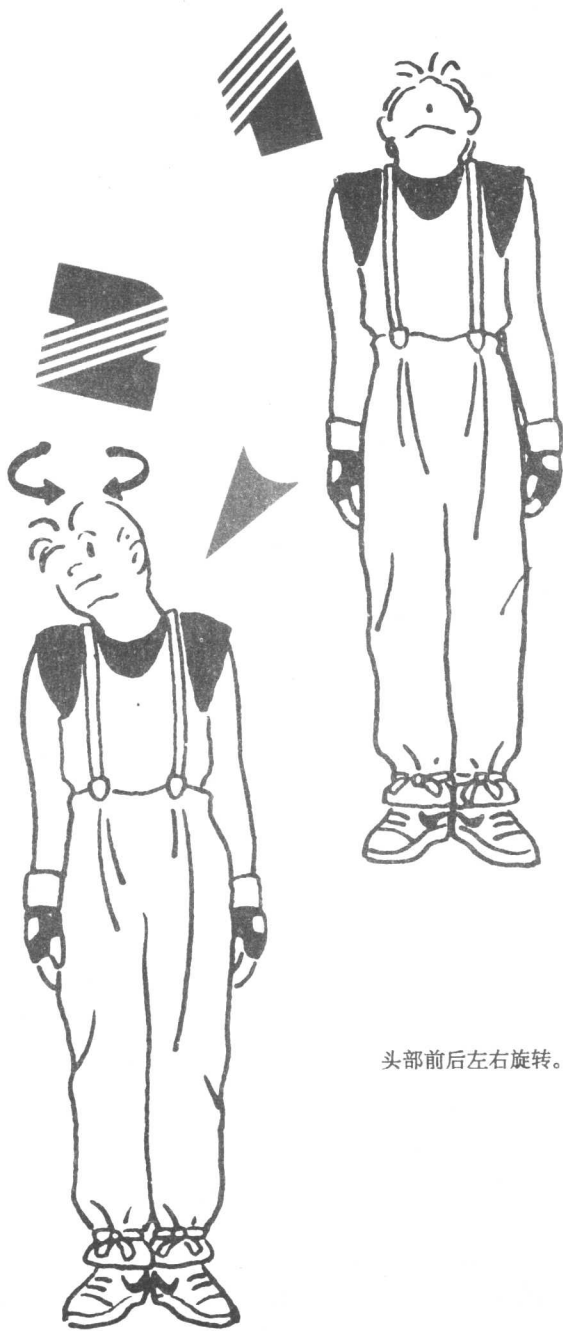
# 第一部分

## 准备活动

跳霹雳舞之前，必须做好准备活动。慢慢按摩、揉搓肌肉，以增加腕力、脚力以及腹肌的力量。如果一上来就做些难度较大的动作，以显示其果敢有力，如此硬来，是最危险的。在我们看来，跳霹雳舞也是一种运动，平时就得具备良好的身体条件。保护健康的身体尤为重要。



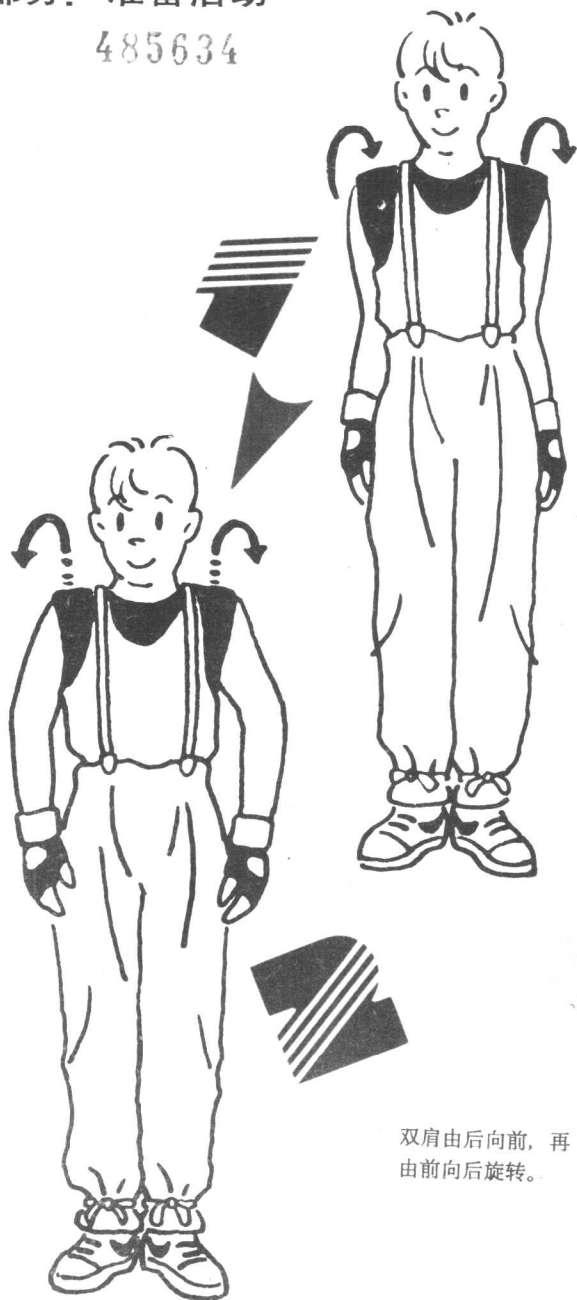
# 头部转动



头部前后左右旋转。

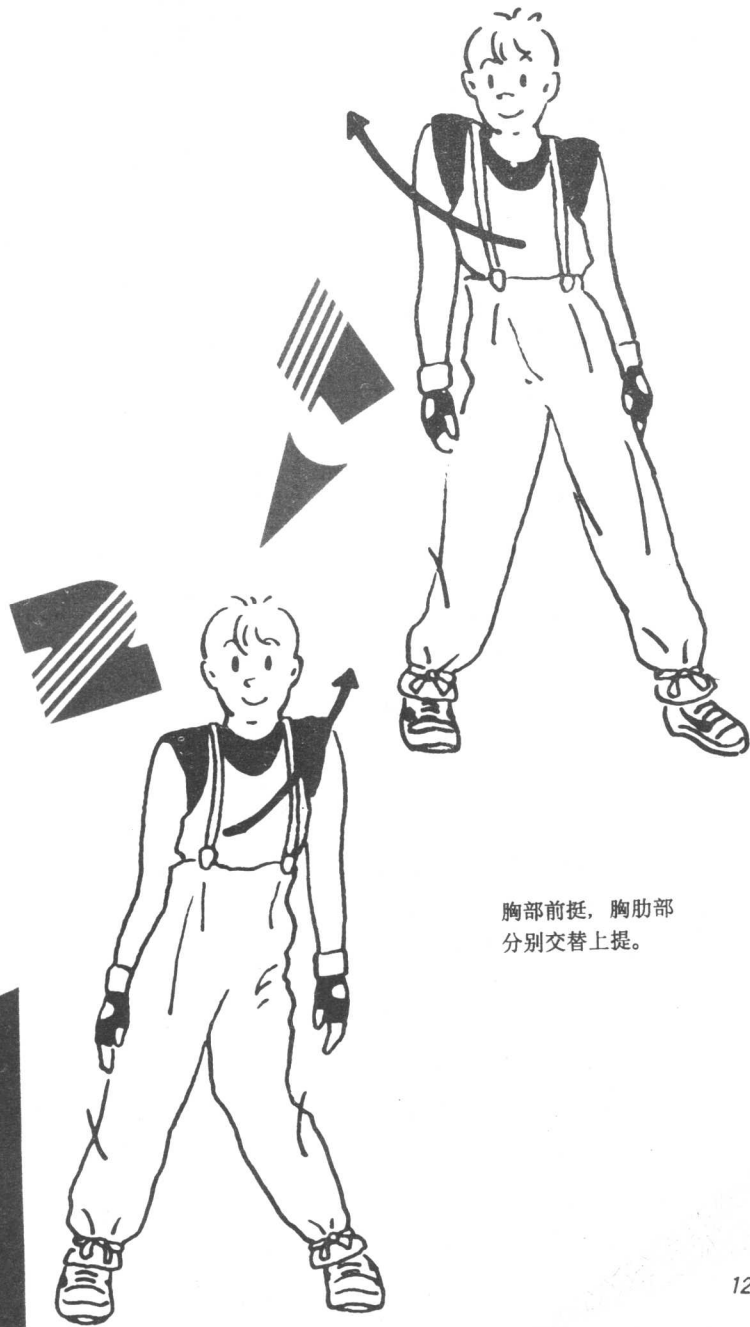
485634

肩部旋转



双肩由后向前，再  
由前向后旋转。

# 胸肋斜提



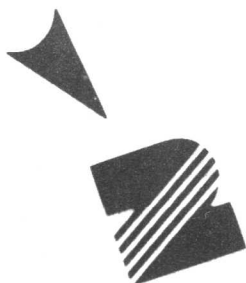
胸部前挺，胸肋部  
分别交替上提。

# 第一部分：准备活动

## 上身平俯



双臂向上伸直，  
身体挺直。



双腿、背部、双  
臂保持原状。折  
腰，使上身与地  
面平行。

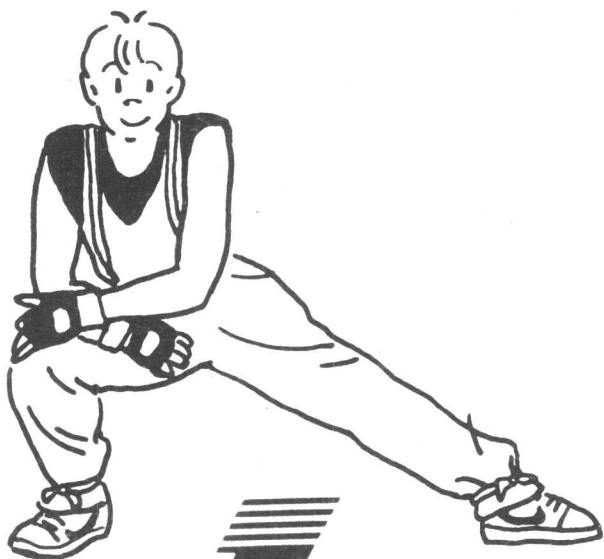


注意

不要跳动!



# 曲 膝



双手置膝上，左  
右膝分别弯曲，  
身体随之移动。

