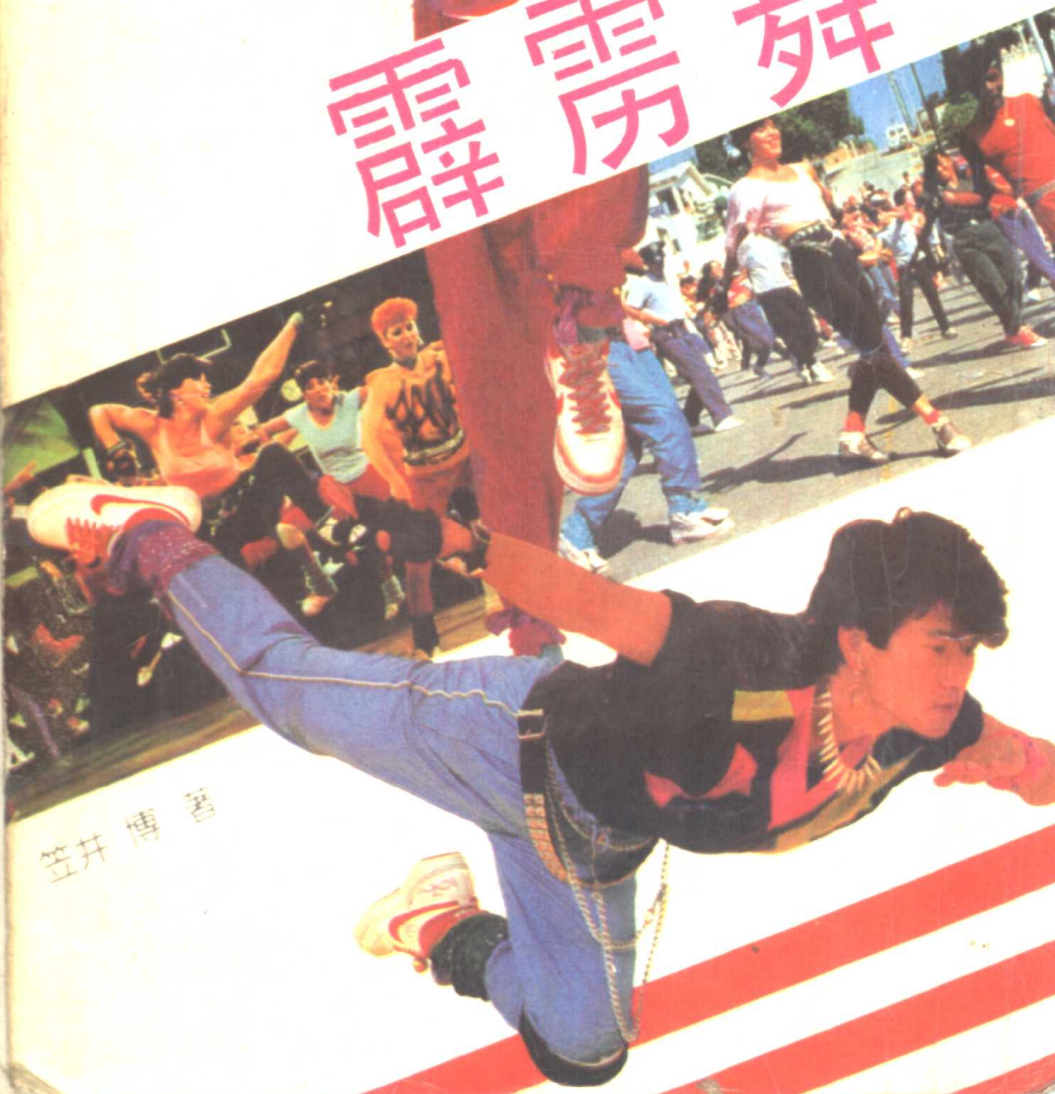


美国

霹雳舞



笠井博 著

美国霹雳舞

胡衣

【日本】笠井博著
于沙译



沈阳出版社

前 言

最近在洛杉矶郊外，以万元奖金召开了霹雳舞比赛大会。我能以仅有的一名特约代表资格从日本前去观战，感到十分荣幸。当霹雳舞表演者们的新颖绝技和精心设计的服饰展现在眼前时，亲自感受到了青春与热情在激烈地拼搏。

有的人在比赛中惨败，却与女友压抑着悲伤，拥抱在一起。有的人已经获奖，将春风得意、振臂欢呼的姿态拍下了纪念照。总之，人人都想透过霹雳舞，窥视自己青春的一页。

还有下肢瘫痪的少年，离开车上的座椅，用双手表演了单手支身舞、风车舞、头旋舞等连续动作的技巧，令人惊叹不已。

去看电影《霹雳舞》的路上，也会看到许多孩子在迪斯科舞厅或青年霹雳舞中心，兴高采烈地学霹雳舞。学校的课余时间，在旷场或公园，到处可见儿童们象游戏似的欢舞风姿。

大人们也对孩子们的奇迹舞深感兴趣。到舞蹈学校去报名，想当个舞蹈教师的人挤挤压压的。不论年龄大小，爱音乐，跳跳舞，会使您永远感到自己正处于青春期。

但愿本书能使您掌握霹雳舞的技巧，饱享青春的美。

霹雳舞的由来

1969年的美国舞坛，主流是拉美的火热舞蹈。当詹姆斯·布拉温带着轰动一时的歌声《踏着优美的节奏》登场时，就已经跳起霹雳舞了。他那杂技式的舞蹈，在电视屏幕上或演奏厅里，显得特别精力充沛，被赞为“旋风”，最受纽约市孩子们的欢迎。这“旋风舞”，现在称之为老式霹雳舞。这种舞姿尤其在南布仑克斯的年轻人当中声誉很高。而对立面的霹雳舞舞迷们要和他们比舞。于是，霹雳舞战便盛行起来。

后来有个传奇故事：伟大的非洲唱片音乐播音员班巴塔的出现，成为霹雳舞出现的重大契机。他对超越舞蹈常识的霹雳舞怀着很大的兴趣和关心。而且他亲自组织了最早的霹雳舞团体“祖鲁①之王”。这个团体在许多舞蹈比赛中获胜。在塔林肖和纽约的各个俱乐部公演，十分活跃。

请注意糅进霹雳中的双人摇摆舞。双人摇摆舞是1969年至1970年间，在南圣弗兰西斯克，与霹雳舞同时诞生的。双人摇摆舞，是二人对面跳，却决不触动舞伴的身体。不过最近许多霹雳舞的开头部分，都引进了双人摇摆舞。

另外，巴特尔舞的中心舞步——机器人舞和哑剧舞，是从麦卡尔·杰克逊在电视屏幕上踏着杰克逊·费博的流行歌曲《跳舞机》跳舞时开端的。当年年轻的麦卡尔象机器人似地跳着，那动作的确是机械式的，仿佛与已经驾临的电子时代很协调。

1977年，席尔兹和雅奈尔把日常生活中的哑剧引进机器人舞之中。由于这种舞姿滑稽，非常逗趣，就把这种新型的机器人舞叫做“人体模型”，并且在1972年建立了“哈莱姆流行洛卡兹舞社”，这是最早的机器人舞和哑剧舞的组织。他们也就是这种舞的命名人。该舞其中之一的跳跃塔特舞（与埃及舞跳法相同），是因喜剧演员斯特布·马琴在“周末迪斯科俱乐部”公演以后流传的。

据说雷兰曾在电视屏幕上公演滑稽舞，通过手脚的动作逗人发笑，从此开始了滑稽舞。如今已经普及的月球慢步与机器人舞（好象在前进，实质在后退），是从凌空踢腿机器人舞引进的，由詹姆斯·布拉温所推广。到了80年代，踏“沙路，特兰”舞曲跳舞的杰弗雷·德涅尔以及最近麦卡尔·杰克逊在电视和促进销售录相机上的舞姿，又一举闻名了。关于波浪舞、即兴舞、嘀嗒舞的起源，还不大清楚。波浪舞是70年代后半自然兴起的。即兴舞，原来叫做“加里福尼亚即兴舞”，很久以来，人们就在加里福尼亚跳这种舞的。

1983至1984年，霹雳舞已经狂热流行，传遍了世界各个城市。

①祖鲁：非洲的一个民族。

目次

写在前面
霹雳舞的由来

第一章 预备运动

1. 摇头 2
2. 晃肩 3
3. 松肋 4
4. 背部平伸 5
5. 侧身压腿 6
6. 伸腿 7
7. 伸背 8
8. 脚踝扭动 9
9. 劈胯 10
10. 扩胸 11

第二章 霹雳舞的舞步

1. 摇摆舞 14
2. 山姆大叔式 15
3. 钳式 1 16
- 钳式 2 18
4. 跪地式 19
5. 踢落式 20
6. 手脚膝部碰撞式踢腿舞 21
7. 阿尔法踢腿式 22
8. 斯库巴特式 23
9. 斯库巴特单腿跳跃式 24
10. 斯库巴特单跳踢腿式 25

第三章 动画式哑剧舞

1. 波浪舞 28
2. 月球慢步 (太空慢步舞) 30



3.	滑行舞	32
4.	埃及舞	34
5.	膝盖舞	36
6.	触壁舞	37
7.	蛛网舞	41
8.	骑车舞	45
9.	拉绳舞	47
10.	木偶舞	50

第四章 霹雳舞

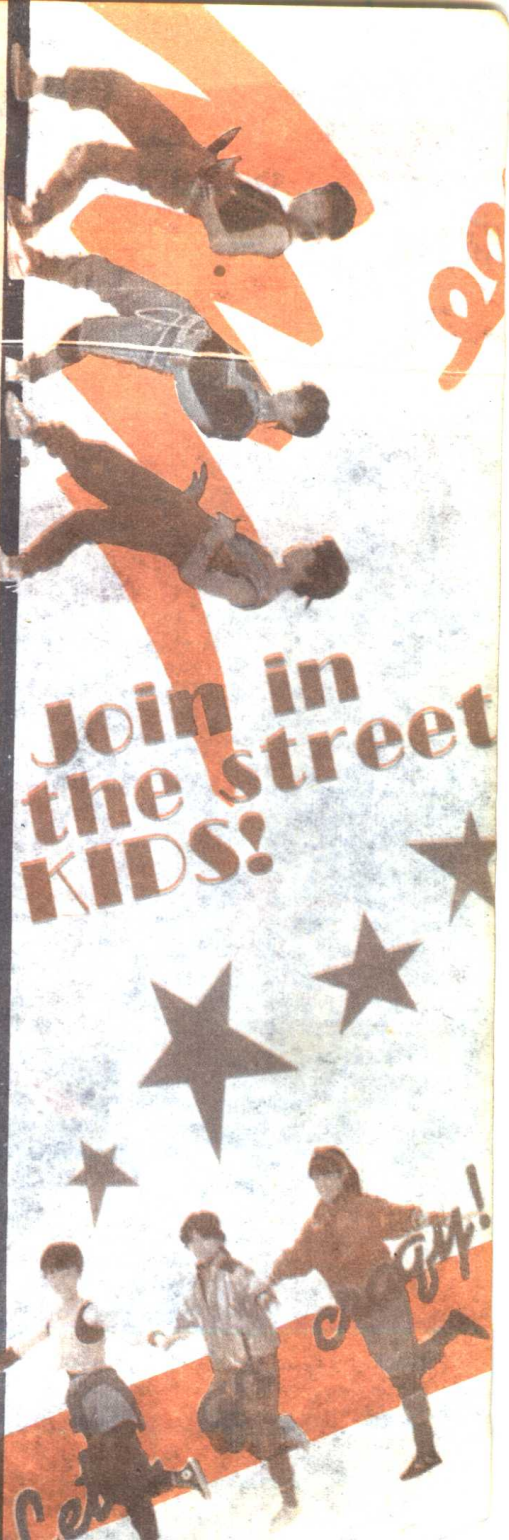
1.	背旋式	54
2.	头旋式	56
3.	手滑式	57
4.	膝旋式	58
5.	地板作业式	59
6.	风车式	61
7.	肘旋式	63
8.	1990式	64
9.	回身猛转式	65
10.	蠢驴和毛虫式	67
11.	摇头式	69
12.	直升飞机式	70

第五章 哑剧亮相霹雳舞

1.	哑剧式	75
2.	亮相	81

第六章 艺术表演舞

集体表演 1	85
集体表演 2	98
集体表演 3	108



Part 1: Warm Up

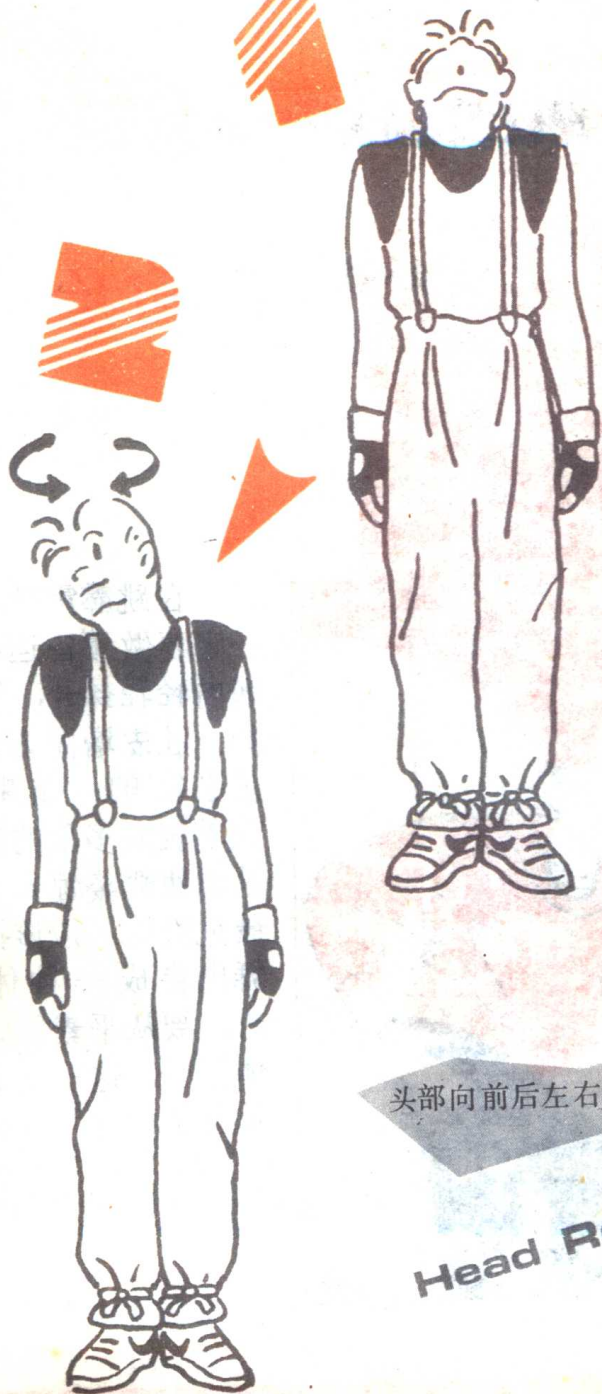
第一章 预备运动



在跳霹雳舞之前，一定要做预备运动，将筋肉轻轻揉开，给手、脚、肚皮增添力量，这是必需的。如果硬要突然表演多采的技艺或是想使舞姿惊人，这是最危险的。应该把霹雳舞也看成一种体育运动，要从平素就练好身体素质，这一点越来越重要了。

1

摇头



头部向前后左右转动。

Head Roll

Part 1: Warm Up

2

Shoulder
Roll



晃
肩

双肩从后向前，从
前向后转动。





直立，双手向头顶伸直，后背向前伸直。

Flat Back Stretch

后背伸直不动，上身倒向地面，直到与地面平行。

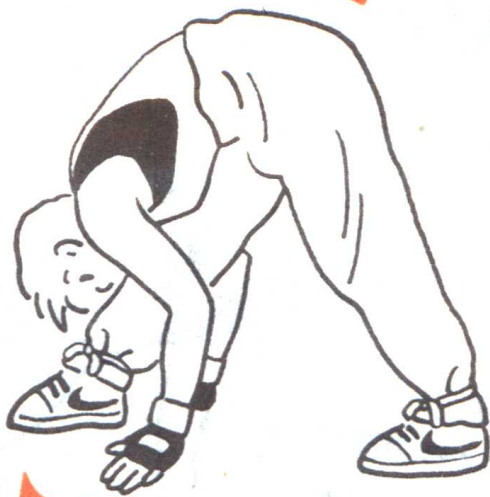


注意

预防反弹。



双脚双膝伸直，
上身侧向双膝。
双手拄地，预防
反弹。



Leg Stretch

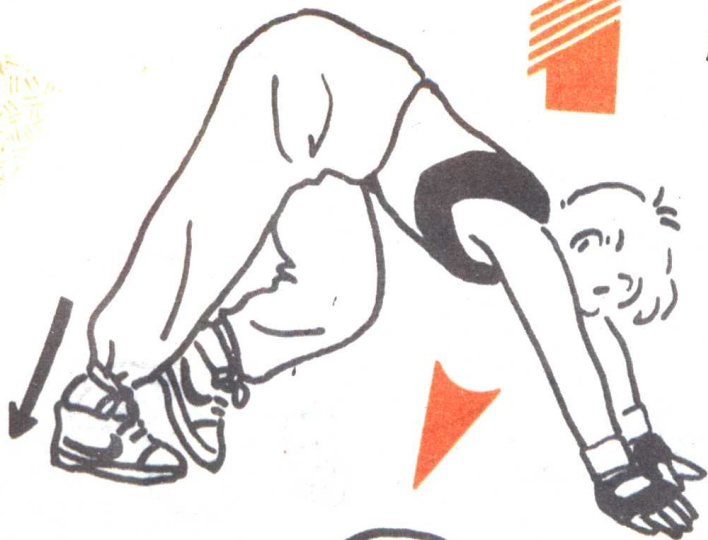
双膝大弯，上身尽量倒向身后，右手拄地。上身与脸朝右，左手高举。



Back
Stretch



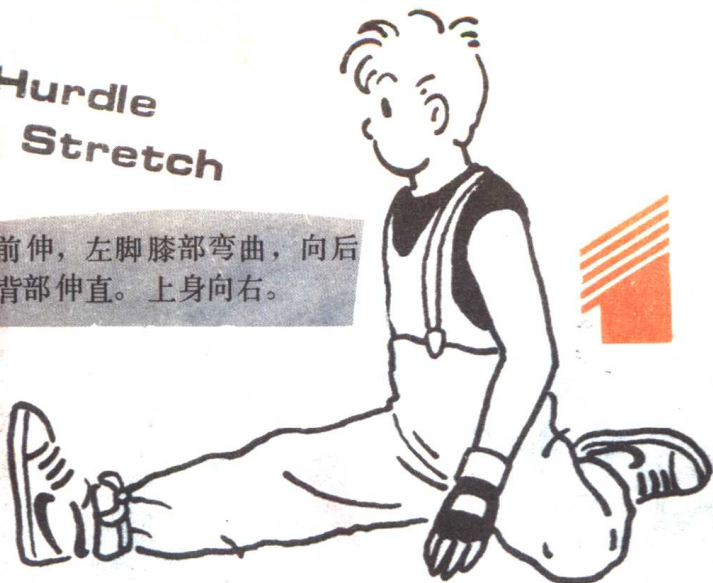
迅速将上身和脸向左倾倒，左手拄地。



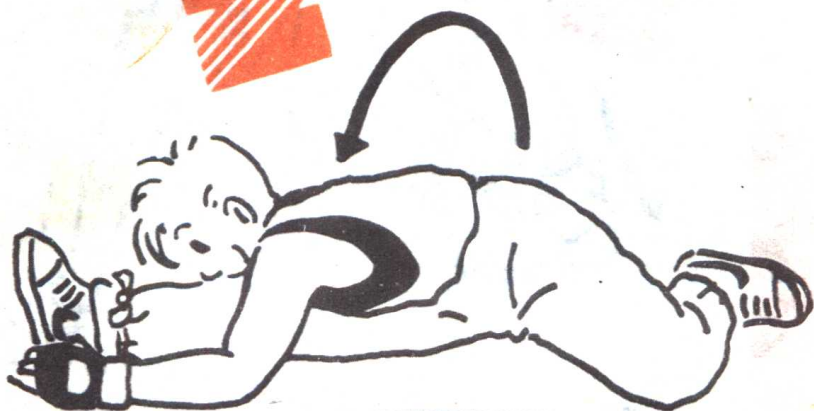
双脚收拢。对着地面，如同爬行。然后左右两脚交替踏地。踏地的一只脚，要将膝部与跟腱用力伸展。

Hurdle Stretch

右脚前伸，左脚膝部弯曲，向后伸。背部伸直。上身向右。



劈
胯



从上面的姿势变为上身倒向膝部。另一侧也同样反复进行。注意不要引起反弹。