

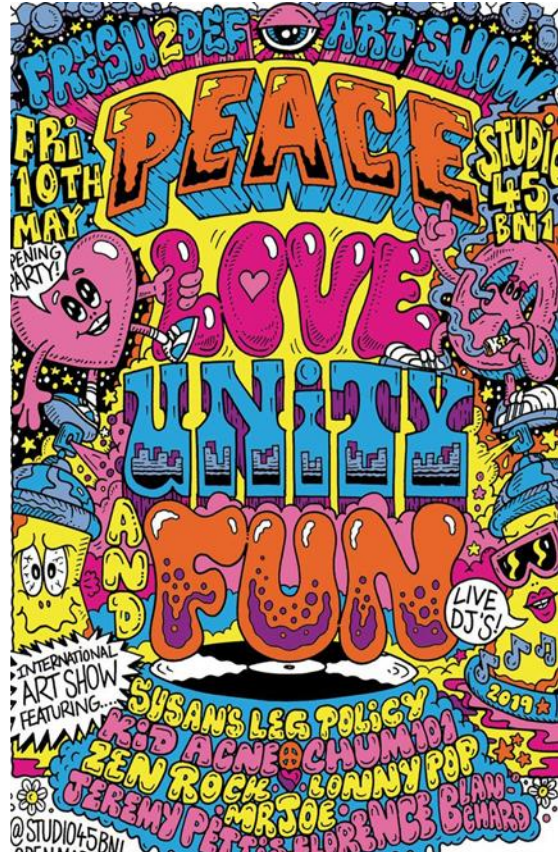
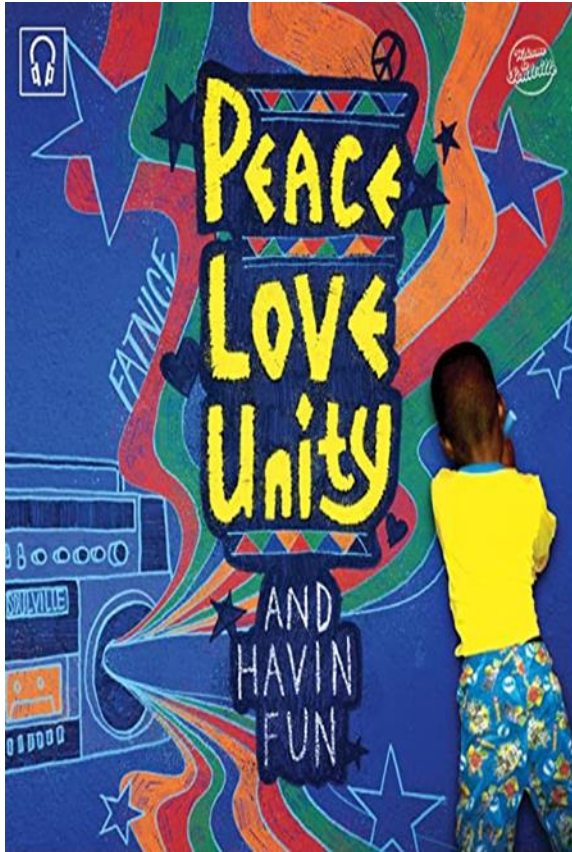
香港中文大學
體育部
體育選修科 – 嘻哈舞

嘻哈文化

嘻哈 (hip-hop) 是在 1970 年代於美國興起的街頭流行文化。嘻哈文化始於紐約布朗士區 (Bronx New York) 的非裔和拉丁裔青年群體，隨後不斷發展壯大，並席捲全球。從 hip-hop 字面意思來看，hip 是臀部，hop 是單腳跳，hip-hop 就是輕扭擺臀，指的是雛形階段的街舞，之後才漸漸發展成為一種廣泛的概念。嘻哈文化主要包括但不限於以下四大元素：饒舌 (rapping)、打碟 (deejaying)、塗鴉 (graffiti art) 和嘻哈舞 (hip-hop dance，初期為 breaking dance)。



1970 年代，美國紐約社會情況很差，公司破產、僱員失業、毒品濫用、偷竊氾濫、黑幫林立等。年輕人尤其是非裔和拉丁裔青少年深感無望，陷於各種問題之中。嘻哈文化興起後，一部分年輕人想要從良，脫離黑幫。其中，一位名叫 Kelvin Donovan 的高中生創建了名為 The Organization 的組織，希望年輕人通過塗鴉釋放壓力，代替加入幫派的活動。後來，Kelvin Donovan 赴非洲瞭解非洲文化，被非洲原居民祖魯人不屈不撓的精神所打動，因此將自己的名字改為 Afrika Bambaataa，即嘻哈文化教父，創建了名為 Zulu Nation 的國際嘻哈文化組織，用來宣傳和守護嘻哈文化的理念。自此，越來越多的年輕人通過饒舌、塗鴉、打碟和街舞來發洩心中對當時社會的不滿，減少參加幫派活動。由於嘻哈文化教父之前的黑幫經歷，他深知和平生活來之不易，因此，和平與愛成為了嘻哈文化中的核心理念。隨著嘻哈文化的發展，自我表達、獲得尊重、團結、創新也成為了嘻哈文化中重要價值。



二. 嘻哈舞

嘻哈舞（hip-hop dance）是嘻哈文化的核心元素之一，是目前世界最為流行的舞蹈形式，是伴隨嘻哈音樂跳動的一系列街頭舞蹈集合。與其他舞蹈不同，嘻哈舞動作並非來自現代舞、芭蕾舞、百老匯或好萊塢風格的爵士舞，而是來自於非洲民間的舞蹈形式，具有一定的衝擊性、即興性和公共性。通常，嘻哈舞是依據個人、社會、文化和環境經驗為依據而進行編舞的，動作具有其特定的意義和價值。

嘻哈舞主要包含兩大舞蹈類別，即：地板舞（又稱霹靂舞，breaking dance）和嘻哈社交舞（hip-hop social dance）。地板舞是一種以個人風格為主的技巧性舞蹈，舞者被稱為 B-boy 或 B-girl。由於最初地板舞是在聚會時音樂播放間歇期間舞者所跳的舞蹈，故其英文名被叫做 breaking dance。地板舞動作多貼近地面，以頭部、肩部、背部、膝關節為中心，進行快速旋轉、翻滾的動作。地板舞舞者往往通過鬥舞進行比賽。嘻哈社交舞蹈目的不在鬥舞，而是在於多人跳舞，培養團隊團結感。包括一系列嘻哈舞派生出來的舞蹈，如：鎖舞（locking dance）、機械舞（popping dance）、威金舞（waacking dance）、狂派舞（krumping dance）等。由於嘻哈舞是一系列街頭舞蹈的集合，隨著嘻哈舞的發展，編舞風格也發生了變化。舞蹈動作中可能同時包括多種舞蹈風格，被稱作為自由風格嘻哈舞（freestyle hip-hop）。



左上：地板舞；左下：鎖舞；右上：威金舞；右下：狂派舞

三. 嘻哈舞歷史與發展

(一) 起源

1967 年，一位昵稱 Kool Herc 牙買加 DJ 移民至美國紐約布魯士南部貧民區。他時常組織年輕人聚會，播放饒舌音樂的間歇，允許舞者到場地中央跳舞，展示他們的舞蹈技巧。當時並沒有嘻哈這個概念，但這是嘻哈音樂節奏和舞蹈的雛形。



(二) 70 年代

1974 年，嘻哈教父 Afrika Bambaataa 發明嘻哈一詞，並提出了嘻哈文化的核心要素：饒舌，打碟，塗鴉和嘻哈舞。除此之外，Afrika Bambaataa 還成立了有史以來第一個地板舞團，旨在年輕人群體中推廣地板舞。隨後，地板舞團發展迅速，到 70 年代中期，已有幾百個舞團。



（三）80 和 90 年代

1982 年 9 月 21 日，Village Voice 雜誌首次發表了 Afrika Bambaataa Hip-hop 一文。這是媒體首次對 hip-hop 進行的報導。80 年代，嘻哈社交舞蹈由於其團體性有助於改善舞團凝聚力，因此發展十分迅速。1984 年，United Street Force 舞團成立，並獲邀到白宮為雷根總統表演。隨後，嘻哈舞者頻頻為品牌產品代言。80 年代末期，首批商業嘻哈舞蹈老師出現，其中一位傳奇老師是 Buddha Stretch。90 年代末，嘻哈舞已成為流行的主流舞蹈。

（四）二十一世紀

二十一世紀後，嘻哈舞開始商業化。嘻哈舞成為流行和酷帥的舞蹈，深受年輕人喜愛，嘻哈舞學校如雨後春筍般出現。嘻哈舞教學內容分為兩種分支：老學校（old school）和新學校（new school）。老學校基於嘻哈舞起源及發展期的動作，動作風格自由、即興、放鬆但富有能量。新學校基於嘻哈舞商業化初期的舞蹈，吸收了老學校的動作精華，但更富技巧、更複雜，更注重編舞。另外，嘻哈舞國際比賽的出現成為嘻哈舞發展中又一個重要的階段。比賽不僅有鬥舞，還有舞臺齊舞表演的形式。Jabbawockeez, Quick Crew, Mos Wanted Crew, AOV 因為比賽表現優異成為世界流行的舞團。



左上：Jabbawockeez；右上：Quick Crew；下：Mos Wanted Crew

四. 學習嘻哈舞的好處

學習嘻哈舞有助於：

- 表達情感和釋放壓力；
- 識別和探索個人特徵、喜好和風格；
- 改善溝通、合作、批判性思考、獨立思考、創新思維和解決問題等技巧；
- 增強運動技能、專注力、記憶力、協調性和體適能。

五. 嘻哈舞基礎技巧

（一）音樂技巧

舞蹈是建立於音樂基礎之上的，初學者首先需要掌握基礎音樂技巧。

1. 音符

音符是音樂的基本元素，是音樂節奏的最小單位。通常音樂的節奏以每個音符的持續時間來表示，音符的類別及其代表的拍數詳見下表。

音符	名稱	拍數
	全音符	4 拍
	二分音符	2 拍
	四分音符	1 拍
	八分音符	半拍
	十六分音符	¼拍
	二個八分音符	1 拍
	四個十六分音符	1 拍

2.8 拍

音樂結構通常用 8 拍進行分解，嘻哈舞通常也是以 8 拍分解音樂結構進行動作編排的。在 8 拍結構中，每拍之間的時間長短是一致的。為豐富音樂節奏，通常每拍之間會加入半拍，用 **and** 表示。計拍方式如圖：



• Beats

1 2 3 4 5 6 7 8

1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 & 8

1 2 3 & 4 5 & 6 7 & 8

3. 如何聽音樂

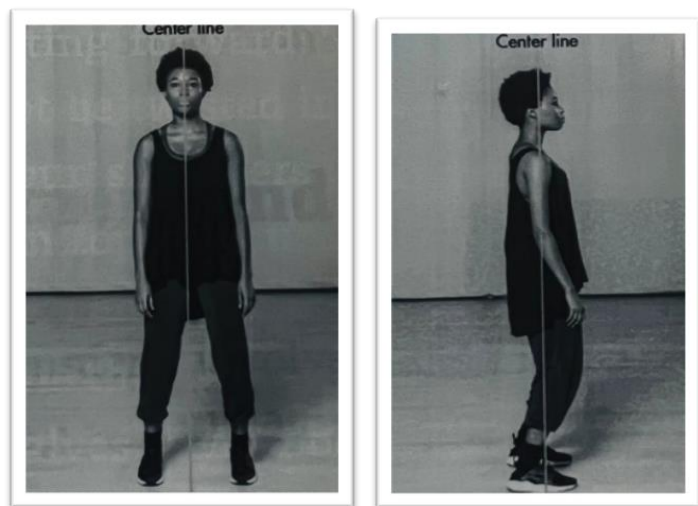
聽音樂時，我們除了要數 8 拍之外，還要分析音樂的歌詞，循環，層次和音效。嘻哈舞音樂節奏通常是多節奏的，需要分清音樂的輕重因，動作也要有相應的輕重，尤其音效部分，需要作出類似效果的動作。

（二）動作技巧

嘻哈舞是人們通過身體動作對音樂的一種呼應，也是人們的一種自我表達方式。因此，初學者學習嘻哈舞時，應首先掌握身體動作的基礎技巧。

1. 基本站姿（Stance）

雙腳分開與肩同寬或稍寬，雙膝微微彎曲，膝蓋不能超過腳尖，膝蓋與腳尖方向向前，不可有任何扭轉。肩部與髖部在一條垂直直線。身體中心線將身體左右平分。



2. 身體動作的律動（groove）

嘻哈舞從律動開始，跳舞時身體動作要在節奏中表現出流暢性。律動的感覺是身體與聲學協調的一種的鼓點。在身體層面來說，律動位於頸部、肩部、旋轉、肘部、手腕、臀部、膝蓋和腳踝的運動範圍內。在聲學層面來說，律動動作可表達音樂中的音符、時間、力度、節奏、音調、樂句和空間。基礎律動動作包括分離（isolation）、彈動（bouncing）、搖擺（rocking）、轉動（rolling）、波浪（wave）和滑步（skating）。

技巧貼士：初學者學習律動時，首先要做到身體放鬆，跟隨音樂節奏隨意舞動，然後再加入具體的律動動作。可以用腳尖點地或擊掌的方式為不同節奏的音樂打拍子，律動時不要僵硬的站著，身體放鬆，始終保持律動狀態，這有助於發展身體的多節奏和多中心的動作能力。

（1）分離（Isolation）

分離律動是嘻哈舞最基礎的律動動作，也是其他律動的基礎。由於關節不同的生理構造，每個關節的分離律動範圍和方式不同，見下表。

關節	方式	方向
頸	推、拉、移、繞環	前、後、上、下、圓
肩	彈動、搖擺、繞環	前、後、上、下、圓
胸	搖擺、繞環	前、後、左、右、圓
腹	搖擺、繞環	前、後、左、右、圓
髖	搖擺、繞環	前、後、左、右、圓
膝	彈動、搖擺、繞環	前、後、上、下、圓
多關節同步	以上各種	以上各種

技巧貼士：練習多關節分離律動時，保持頭部水準和垂直，不要用下巴或頭頂引導。此外，保持動作流暢，中間不要停頓。

(2) 其他律動

嘻哈舞中的其他律動例如彈動（bouncing）、搖擺（rocking）、繞環（rolling）、波浪（wave）、滑步（skate）有兩個主要作用：首先，他們是嘻哈舞美學基礎；其次，他們有利於動作過渡流暢。

- 彈動主要包括向上彈動（up）、向下彈動（down）、雙彈動（double）；
- 搖擺主要包括前、後、左、右四個方向的律動；
- 繞環通常分為正向繞環與反向繞環；
- 波浪主要包括身體波浪（body wave）和手臂波浪（arm wave）；
- 滑步主要包括單滑步和雙滑步。

3. 舞臺表演技巧

(1) 舞臺方向

方形舞臺方位：舞臺前方（近觀眾），後方，左方（面向觀眾舞者的左側）和右方（面向觀眾舞者的右側）；圓形舞臺方位：任何部位都可當做舞臺前方。如比賽，可面向裁判；如鬥舞，可面向鬥舞對方。

舞臺前方（觀眾）

舞臺左方

舞臺右方

舞臺後方

(2) 有情感表演

情感可被視為舞者短暫舞蹈表演背後的能量。音樂可以激發舞者的情感，情感的力量可以使舞者內心產生共鳴，不僅可以幫助舞者理解跳舞的內容，還可以令觀眾從舞者帶有情感的表演中瞭解到舞蹈想要表達的態度及情感。情感可以通過面部表情、動作力度和幅度表現。



（3）舞臺美學

審美是一套關於培養令人愉悅的外表的理想，以及對通過音樂和身體的結合所創造的舞蹈動作美的欣賞。學習嘻哈舞舞臺表演，可學習通過動作表達個性美、自信美，亦可在穿著、髮型及道具等外表美學方面著手學習。例如，服裝、髮型、面部妝容與舞蹈風格是否匹配，服裝、頭髮、面部妝容和道具的顏色與表演舞臺背景、燈光、顏色的是否匹配等等。



六. 嘻哈舞編排知識

（一）動作與音樂

編排嘻哈舞套路時，可以先確定音樂再根據音樂編排動作，也可以先編排動作，再根據動作選擇音樂進行剪輯。無論選擇哪種方法，動作與音樂可遵循以下原則：

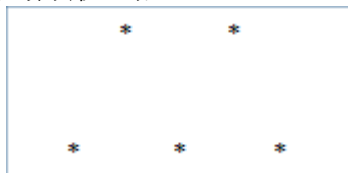
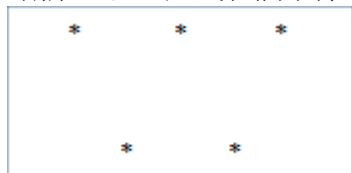
1. 當音樂是使用貝斯、鼓、鋼琴或吉他彈奏出的比較內向的節奏時，可選擇運用脊柱和呼吸的流動性舞蹈動作。反之亦然；
2. 音樂中的重低音或底鼓的低音，可選擇身體高度較低或地面舞蹈動作。反之亦然；
3. 音樂中的高音，或者由吹奏類樂器（例如，長笛）演奏出的輕盈或飄逸的聲音，可選擇身體高度較高、浮動或跳躍類舞蹈動作。反之亦然；
4. 音樂中的歌詞是歌手演唱的詞，也稱為旋律。歌詞是音樂中最容易區分的部分，但最難計拍子，因為人聲不一定符合 8 拍的嚴格結構。編舞可選擇與歌詞相關的動作。反之亦然。

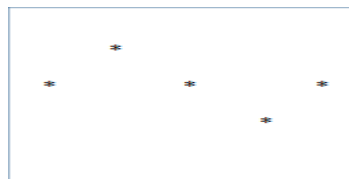
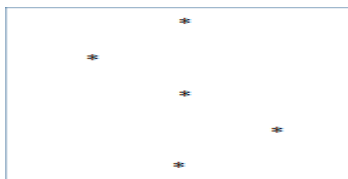
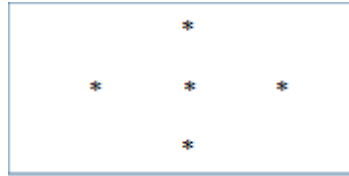
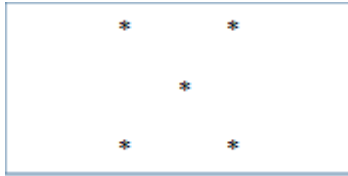
（二）嘻哈社交舞的編排

嘻哈社交舞是多人一起跳的舞，又被稱為嘻哈齊舞。嘻哈社交舞除舞蹈動作的編排之外，還需編排多人組成的隊形和層次，以及舞蹈過程中的造型及結束造型等。

1. 隊形

進行嘻哈社交舞編排時，為了舞蹈的美感，可根據部分動作的特徵以及人數進行隊形編排。以 5 人的團隊而言，最常見的隊形包括：





2. 層次

嘻哈社交舞蹈動作可以從時間維度和高度維度進行層次編排，最常見的層次編排包括舞者分先後次序依次做動作，例如，前排隊員先做動作，後排隊員後做動作；按舞者的高度進行層次編排，例如從後至前的站立、半蹲、跪地。



3. 造型

嘻哈社交舞過程中的造型和結束時造型通常會給舞蹈效果加分，尤其是節奏、音效以及舞蹈協調一致的造型格外加分。造型可以是靜止的，也可以是動態的。



參考資料：

- Durden, E. M. (2019). Beginning Hip-hop dance. Human Kinetics.
- Rajakumar, M. (2012). Hip hop dance. Abc-Clio.
- Kjelle, M. M. (2020). Trends in Hip-hop Dance. Mitchell Lane.
- Loring, D. D., & Pentz, J. L. (2021). Dance Appreciation. Human Kinetics Publishers.
- Hooch, D. J. (2015). Street dance: the best moves. Hachette UK.
- Chang, J. (2007). Can't stop won't stop: A history of the hip-hop generation. St. Martin's Press.

網路資料:

1. Hip Hop International: <https://www.hiphopinternational.com/>
2. World of Dance: <https://www.worldofdance.com/>
3. Universal Dance Association: <https://www.varsity.com/uda/>
4. Precision Arts Challenge: <https://www.precisionartschallenge.com/>