

霹

靨

舞



霹靂舞(Breaking)起源於上世紀七十年代美國紐約市布朗克斯區，屬街舞之一，亦是嘻哈(Hip-Hop)舞的雛形；舞風講求個人風格與技巧兼備。及至千禧年代，嘻哈文化成為流行文化的主流，令霹靂舞日漸普及。在2024年巴黎奧運，霹靂舞將首登五環舞台，勢將再掀熱潮。

節拍強勁的音樂響起後，舞者會即興跳出高難度舞步，以肢體動作與對手一較高下。霹靂舞是有益身心的新興運動，雖說老少皆宜，但舞蹈動作多以頭、手、肩、背及膝蓋作動作重心，對舞者體能有一定要求，故跳霹靂舞前，須先衡量自身身體狀況。要練習高難度動作，更須有專業導師從旁指導，以免受傷。



霹靂舞在香港的發展

近年，香港霹靂舞代表隊屢創佳績。2022年，18歲或以上男子組別代表B-Boy C Plus的施嘉鑫和B-Boy Think的曾子驊於Breaking for Gold World Series韓國站與多國舞林高手較技，表現出色，令人讚賞。

上世紀八十年代初，霹靂舞在香港風靡一時，不少社區中心和學校至今仍積極舉辦霹靂舞活動及興趣班。中國香港體育舞蹈總會(總會)每年亦會舉行霹靂舞代表隊選拔，並為獲選者提供訓練，培育具潛質的舞蹈新秀。此外，總會亦參與康文署資助的「學校體育推廣計劃」，在全港多間中小學舉行舞蹈示範，以吸引更多青少年參與霹靂舞運動。



霹靂舞的基本技巧

霹靂舞者須具備良好的舞台表演技巧，要表現出澎湃活力和無比力量，當中動作大致分為以下四類：

搖滾步

搖滾步指以站立姿勢進行的舞步，包括配合節奏彈跳並搖擺，涉及交換步和踢腿等踏腳動作。

排腿

排腿指在地板上以手支撐身體，並展示不同複雜步法的舞步。常見基本動作包括六步排腿、瘋狂交換和掃腿。不少舞者會自創獨特步法，招式層出不窮。

定點

定點指在音樂結束時，以頭手支撐身體倒立的定格動作。常見招式包括三角撐、空椅和大回環，莫不講求動作乾淨俐落。

大地板

大地板指以不同身體部位作支點並在地板持續旋轉的動作。霹靂舞糅合體操和武術元素，由此衍生背轉、頭轉和風車等高難度且極賞心悅目的舞蹈動作。

