

奔跑、旋转、侧滑、侧踢 酷炫舞姿点燃年轻人曳舞之火

见习记者 申屠品君

“谨记动作口诀‘拖、提、踏’，大家一起跟着节拍跳！”每周六晚，杭州HZS曳步舞团团长罗森都会组织团员们齐聚在西湖文化广场，一起跳曳步舞。“虽然中间跳舞的场地换过几次，但大家约定一起跳舞的习惯还是坚持了下来。”罗森说，他从2010年开始学曳步舞到2014年入团，见证了这一小众舞种在杭州的变化发展。



来自澳大利亚的“新玩意儿” 小众舞种受年轻人欢迎

曳步舞最初起源于上世纪80年代的澳大利亚墨尔本，先由澳大利亚传至东南亚，并在2009年左右传入中国。“刚开始国内从无到有，大家都是在网上看国外的教学视频，自己学习。”罗森说，国外的教学视频都是英文，很多人也看

不懂，就只能根据动作来猜意思，国内最初的一批曳步舞者基本都是靠这种方法自我学习，自我成长。

和其他舞者一样，罗森的曳步舞也是自学。“我在高二的时候接触到了曳步舞，那时候觉得这种舞视觉效果很好，有金庸小说里面‘凌波微步’的感觉，很酷，所以就产生了学习这种舞的念头。”罗森告诉记者，当时他就把网上的视频下载到MP4里，自己看，自己学，奔跑、侧点、旋转等基础动作就是在这个时候学会的。



曳步舞团迅猛发展 专业大赛越办越多

秉持着对曳步舞的热爱，罗森大学毕业后加入了2010年末创建的杭州HZS曳步舞团。这支在杭州创建最早，规模最大的曳步舞团陪伴着罗森走到了今天，也带给了他曳步舞生涯里的第一项荣誉。“曳步舞传入中国没几年，就发展得十分迅猛，浙江乃至全国各地的曳步舞团就像雨后春笋般一个接一个地冒出来，而且交流聚会也十分频繁。就拿我

们舞团来说，当时就办了不少线下的交流聚会。2013年举办了杭州市全国曳步舞交流聚会，2014年10月还举办了浙江地区曳步舞交流聚会。”罗森说，那段时期各个地方的舞团交流很频繁，大家相互拜访，交流，battle，对于曳步舞各种风格的界定也逐渐清晰。

线下聚会的频繁开展逐渐将曳步舞展现在更多人眼前，不少人开始了解并接触这项舞蹈，同时这也推动了线上赛事的发展热潮。2016年，彼时国内参加人数最多，覆盖范围最广的曳步舞专业比赛“一战到底”杭州站开赛，吸引了不少专业的曳步舞者参加，罗森也在其中。他说，



跳出“年轻人的运动”圈子 曳步舞走向中老年群体

随着曳步舞在大众人群中的逐渐发展，大家对于这项小众的舞蹈了解越来越多，曳步舞者的年龄阶层也实现了跨越，不少退休的大爷大妈开始喜欢上这项“年轻人的舞

蹈”。近两年，在各个广场舞方阵中，伴随着节奏感的音乐，能看到越来越多跳曳步舞的身影。

“曳步舞相对于其他舞蹈来说，学习难度没那么高，再加上视觉效果灵活美观，自然就受到了叔叔阿姨们的喜欢。”罗森说，虽然曳步舞走向了中老年群体，但是叔叔阿姨们跳的曳步舞还是和专业舞者跳的有些区别。“舞团成员跳舞时会更注重节奏感和四肢的协调性，整体关注在



“上了大学之后我依然很喜欢这个舞蹈，所以就和几个朋友一起学，平时找到什么好的视频都会互相分享。大家一起练比独自研究更高效，也更有动力。大一下半学期我们几个人创办了大学生曳步舞协会，最开始吸引了十多个人，到我毕业时已经发展到了50多人，很多人都被曳步舞的魅力吸引了。”罗森高兴地说。

曳步舞 这些风格 有你喜欢的吗？

本报综合报道

AUS

动作快速飘逸，激情富有活力。比较经典的形象是穿着荧光裤的跳法，AUS里面还有一些不同的细分，主要特色因人而异。AUS里面有一种特立的跳法叫Rocking，动作细致，有一种收敛的舞感。而Electro是在AUS的基础中融合了C-walk和HipHop里的步伐，看起来轻松写意，非常休闲，欣赏度更高。

MAS

动作狂野豪迈，注重全身性的协调拉伸。和AUS的跳法有很大的区别，国内大多数人喜欢把AUS叫做小步，MAS叫做大步。由MAS转变的一种新跳法叫Cali，动作和MAS相比，更加干净利落，顿挫感更强，比较流行的跳法。

硬派(Hardstyle)

介于AUS和MAS之间，国内叫法，来源于一些俄罗斯舞者的风格并加以改造所形成的一种国内独有的跳法，动作简单粗暴，适合快节奏音乐。

RUS

RUS风格来源于俄罗斯，由T1M、TK、等人独立创新的一种舞蹈风格，动作霸气奔放，很有艺术感。

T1M

T1M是俄罗斯的一名曳步舞者，在2011年自己独立开创的一种全新舞蹈风格，T1M风格动作奔放，要求腿部力量要大，上身协调性高。

那个时候跳曳步舞已经6年了，大致形成了自己的风格，很想知道自己处于哪一个水平。有一个能和全国舞者切磋的机会，自然不会放过。

比赛如约而至，凭借娴熟的技巧和独特的风格，罗森一路过关斩将直指决赛，并最终获得了2016年“一战到底”杭州站的亚军。接下来的几年，曳步舞大赛和交流活动越办越多。去年，浙江省首届曳步舞交流会在金华举行，今年10月，全国曳步舞总冠军“曳舞男孩”在乐清开展曳步舞学习交流会，11月，我省还举办了首届广场舞曳步舞交流大赛，为曳步舞爱好者们提供了交流的平台。

跳舞上；叔叔阿姨们跳曳步舞则更多关注在运动和提升体能上面，曳步舞是他们进行身体锻炼的一种方式。”

“其实挺高兴的，自己热爱了10年的舞蹈在叔叔阿姨的群体中发展了起来，而且了解这个舞蹈的人越来越多了。虽然现在跳曳步舞的年轻人没以前多了，但只要我们对曳步舞的热爱没有改变，我们一定会继续跳下去。”罗森说。

