

夢想起飛 A.H.S.A.圓夢計劃

傲笑紅塵翻飛花舞

氣宇非凡自信人生

- **A.H.S.A.(Asian Hustle & Salsa Association)**為美國加州及聯邦政府註冊通過的非盈利組織(EIN：80-064-3308)，主旨是希望將健康的舞蹈帶給更多需要的人。
- **A.H.S.A.的三大目標：《舞動奇蹟》、《花舞人生》及《藝術獎學金設立》**

1. 舞動奇蹟(Dance Miracle)

幫助誤入歧途的年青犯罪者、校園霸凌者、單親家庭孩子…，透過舞蹈學習的挑戰，找回自我成長所必須經歷的血汗與磨練。

2006 年英國約克郡試行一項別出心裁的少年犯改造計劃 --- 罪名成立，罰去跳舞。出人意料的是，他們成功了！

曾任教於布拉德福舞蹈學院，現任顧問的青年舞蹈家露西·尼科爾說道：這些失足的年輕人剛來的時候，往往眉頭緊鎖，百般不情願。他們長年吃垃圾食物、大量吸煙，過著日夜顛倒的生活，因此大多體格孱弱、萎靡不振。我們首要任務就是改善他們的健康狀況；健康改善後，他們的身體才可以漸漸應付舞蹈訓練，你會驚奇的發現，這種改變改他們帶來多大的自信，還能激發進取心……。

最重要的是，該計劃進行兩年後結果顯示，只有百分之三十三的學員在離開後再次觸犯法律，比起全國少年平均百分之七十五的再犯率來說，已經十分驚人。在接受評估的五十一名學員中，超過百分之八十的人仍繼續接受教育、培訓或者已經就業。

《舞動奇蹟》的想法不是要培育舞蹈家，而是希望透過舞蹈訓練時的自我約束、團隊精神、自我挑戰、自我成長轉化為其他工作的能力。讓曾經失足的年輕人探索找到自己要的新生活！

2. 花舞人生(Diva Walk)

幫助偏遠地區、貧窮地區或受災災區的孩童們總是在缺乏關愛與自信的環境中掙扎。

《花舞人生》計劃到需要的國家、地區，與當地學校合作，透過舞蹈的學習與比賽，找到自己的價值，如同每一朵花一樣，無所謂貴與賤、好與壞、美與醜，只要活得自信，都能成為綻放在野地裡最燦爛的生命！

3. 設立藝術獎學金(Scholarship)

幫助有潛力的未來藝術孩童、精英有更多學習與展現機會、不讓有藝術天份的孩子被埋沒在世俗金錢下。

文化藝術人的艱辛很難為外人道，未成名前，必須在生活與夢想中不斷掙扎；成名後，必須在世俗與理想中徘徊躊躇。許多有潛力的文化藝術人才，往往因著金錢，不得不與自己的夢想擦身而過；許多真正專業的文化藝術人才，往往迫於無奈，必須妥協於非專業者的金錢遊戲。A.H.S.A.希望社會各界有心人士都能慷慨解囊，幫助不涉及政治、宗教的文化藝術團體，讓美好的文化藝術，為紛亂的現代生活，注入一股善與美的清流。

為了讓藝術能綻放在更廣闊的星空中，我們需要更多人的熱情參與與慷慨解囊。目前一切從零開始，希望透過《夢想起飛》的圓夢計劃，讓這三項計劃付諸實行，幫助到需要的人。

夢想起飛 A.H.S.A.圓夢計劃

傲笑紅塵翻飛花舞

氣宇非凡自信人生

● A.H.S.A.的未來期許與志業理想

A.H.S.A.希望能教導年青人學會釣魚，而不是等著魚吃；讓年青人瞭解生命的意義不在你手上拿到什麼樣的一付牌，而在於你要怎樣出牌！

A.H.S.A.希望透過舞蹈學習的挑戰與自我期許，打開另一扇人生之窗，看到窗外滿是希望的藍天！

A. A.H.S.A.計劃開展的志業：

1. Free Classes：

由 A.H.S.A.提供師資、場地，讓特殊兒童、青年犯罪者、單親家庭或貧窮需要幫助的孩童或青少年開始學習舞蹈。

- 開放每週二、四 3:30pm-5:00pm 免費舞蹈課程。
- 針對不同的孩童須要，舉行講座會，幫助每個須要的人找到自己的舞之心。

2. Chance for Performance：

Performance 是學習與成長最直接也最有效的利器。練習過程的血、汗、辛、酸與表演之後的淋漓盡致宛如文章寫作的起、承、轉、合或生命歷程的生、老、病、死，更讓人感受面對壓力挑戰後自我信心的成長。

3. 校園舞蹈教學與比賽：

與美國、台灣或中國大陸偏遠地區的地方政府合作，派老師到參與活動的學校教導高中以下學生舞蹈(以夥伴舞 Partner 為主)，並舉行分區賽、複賽、決賽。希望透過夥伴舞的學習過程，讓年青人學會合作與團隊精神，更透過舞蹈的展現，學習自信人生。

B. AHSA Performance & Teacher Team :

• 林華安(Hwa A. Lim) ---

超過 20 年以上的國際標準舞舞蹈經驗。

2011 IHSC Professional Raising Star Champion ◦

2007-2010 Amateur World Hustle Championships Champion ◦

2010 IHSC Just Hustle、Bolero、Mambo、Cha Cha、Rumba、Merengue First Place ◦

2009 IHSC American Three Dance Challenge (Mambo、Bolero and Cha Cha) First Place ◦

2009 IHSC Amateur Salsa Competition First Place ◦

2008、2009 IHSC Cha Cha、Mambo、Bolero、Merengue、Rumba、East Coast Swing、Foxtrot、Waltz、Tango、Viennese Waltz First Place ◦

2009 Grand Pacific Dance Championship Cha Cha、Mambo、Bolero、Merengue、Rumba、East Coast Swing、Foxtrot、Waltz、Tango、Viennese Waltz、Night Club Two-step (Advanced /Silver) First Place ◦

More than 100 first places as professional in Pro-ams with students in ballroom and swing dances ◦

• 趙慧娟(Carmelita Chao) ---

超過 12 年以上的國際標準舞舞蹈經驗。

2011 IHSC Professional Raising Star Champion ◦

2007-2010 Amateur World Hustle Championships Champion ◦

2010 IHSC Just Hustle、Bolero、Mambo First Place ◦

2009 Hustle Halloween Int/Adv Hustle Competition First Place(with Billy Fajardo) ◦

2009 IHSC Amateur Salsa Competition First Place ◦

2009 Grand Pacific Dance Championship Cha Cha、Mambo、Bolero、Merengue、Rumba、East Coast Swing、Night Club Two-step Advanced First Place ◦

2009 Grand Pacific Dance Championship Cha Cha、Mambo、Bolero、Merengue、Rumba、East Coast Swing、Waltz(Pro/Am)First Place ◦

More than 20 first places as professional in Pro-ams with students in ballroom and swing dances ◦

• Others

夢想起飛 A.H.S.A.圓夢計劃

傲笑紅塵翻飛花舞

氣宇非凡自信人生

- **哈娑舞(Hustle)與莎莎舞(Salsa)介紹：**

還記得電影「週末夜狂熱」(Saturday Night Fever)嗎？

這是一部根據 70 年代迪斯科(Disco)圈內哈娑舞者演繹成的影片。約翰·屈伏塔(John Travolta)也因此片掀起了全世界七十年代的舞蹈風。事實上，哈娑(Hustle)自五十年代曼波(Mambo)舞之後，就已主導美國舞蹈界，是最扣人心弦的一種舞蹈。那個年代，主流服飾回復流行，舞蹈也與之前年代的夜總會舞蹈大不相同！當時的舞蹈形式已轉變為在美國舞廳和社交舞廳內現代競爭的舞蹈形式，而哈娑舞的快速、刺激，包括急速的舞步、高速的旋轉以及其終極的形式——挑戰死亡之懸空舉、垂落及墜地更使哈娑舞充滿自信與挑戰。哈娑舞使用的音樂多是輕快活潑的節奏，如歡樂迪斯科、美國搖滾樂(R&B)或是舞廳中拉丁種類的各種流行音樂。

對亞洲而言，Hustle 是一個比較陌生的舞名，Salsa 則是方興未艾的流行；Hustle 起源地在美國紐約，現在則普遍盛行在美國各地，歐洲國家(義大利、法國、德國等)、亞洲國家(日本、韓國、印尼、中國等)都正在蘊釀開始。由於 Hustle 舞本身融合了各種舞蹈專業技巧，已成為美國許多知名大學(Stanford University、San Francisco State University、Berkeley University 等)可以獲得體育學分的一種舞蹈。

究竟什麼是 Hustle？雖然不完全正確，但是通常用“週末的狂熱”(Saturday night fever)中約翰屈伏特跳的舞 --- 許多人就會“啊”原來那就是 Hustle！為什麼說不完全正確？首先，Hustle 不是 line dance 的個人舞，也不盡然是後來演變成流行的 Disco，而是難度較高的“lead and follow”之舞；其次，由於 Hustle 的主要舞者多是拿到美式標準舞十項冠軍的舞者，再加上融入了紐約得天獨厚的藝術氣息及邁阿密熱情奔放的 Salsa，使得 Hustle 在多樣化之餘，增添許多對舞者的自我挑戰！

Hustle 可說是道地的美國舞，經過 30 多年來許多拿到國際級舞蹈比賽冠軍的教練及百老匯一流舞者不斷添加新的舞步，使得 Hustle 兼融了社交舞與表演舞兩家之長。好的 Hustle 舞者必須是好的 leader and follower(在 Hustle 的正式比賽中，一定有 Jack and Jill 的比賽，leader 都是 Jack，follower 都是 Jill，你不知道會和那個 Jack 或 Jill 一起比賽，也就是說，如果你是 Jack，你必須能 Lead 所有的 Jill；如果你是 Jill，你必是能 follow 所有的 Jack，而不是兩個人練了很久，套好招式的比賽)；又由於 Hustle 舞者中有許多是百老匯的一流舞者，因此 Hustle 又屬於強調肢體語言、舞者自我信心、夥伴間極度默契，最重要是如何 Play with 觀眾與音樂的表演舞。

許多人認為 Hustle 不是很容易的舞，這個答案或許是”是”！，但是不可否認，也就是因為不容易，才能淋漓盡致展現出舞蹈的風采，才能一次又一次在挑戰中流出更絢麗的人生！

1、Hustle 與 Salsa 的起源：

Hustle 與 Salsa 皆源自 Cha Cha，由於 Cha Cha 舞步必須是 two three cha cha cha，拍子踩的步伐較多，能夠發揮的自由空間較少，於是美國紐約舞者進一步衍生出 Mambo，由 Mambo 再進一步與其他舞蹈結合後，發展出 Hustle 與 Salsa：

Cha Cha 傳至紐約，當地舞者結合芭蕾舞與爵士的舞步後，發展出以四拍為節奏的 Hustle，再經輾轉改良，加快速度及難度後，成為現在流行的三拍 Hustle。

Cha Cha 與古巴當地原始的舞蹈結合後，成為 Salsa。原本 Salsa 的節拍為延續 Cha Cha 的方式，即為：two、three、four，six、seven、eight，也稱為 New York Salsa；由於一般舞者較難掌握到拍子，因此改為 LA Salsa：one、two、three(four hold)，five、six、seven(eight hold)。

瞭解 Hustle 與 Salsa 的由來後，我們就可以知道，這兩種舞之所以拿掉 Cha Cha Cha 的目的，就是讓舞者有更多自由發揮、表現的機會，但是由於兩種舞呈現出的風貌不同，表現在兩種舞之間的方式也就有很大的差異。

2、Hustle 與 Salsa 的特色：

Hustle 因與芭蕾舞、爵士結合度很高，因此極為重視：旋轉(turn and spin)尤其 follower 的 free spin。這在一般 social dance 的舞者中，算是較大的困難，但這也形成 Hustle 的一大特色，當舞者要旋轉的漂亮，平衡度及自信心是兩大考驗，這也成為 Hustle 在舞蹈時所表現出來的特色。

Salsa 因與古巴原本民俗舞蹈結合，很自然的也融入古巴(拉丁民族)的熱情奔放，這也就成為 Salsa 的一大特色，想要將 Salsa 詮釋的很完美，確實是須要熱情、奔放甚至帶點挑情的感覺。

3、Hustle 與 Salsa 的異同性：

基本舞步不同：Hustle 基本步是 and one two three；Salsa 基本步是 one two three、five six seven(hold four and eight)；

Hustle 手部延伸動作是重要的表現，但在 salsa 中，因為音樂節拍更快，許多時候 follower 的手是停在原來位置等待不動；

眼神、舞者神態不同；

Hustle 與 Salsa 之間許多變化舞步相同，譬如 Salsa 中有 Hustle move、Hustle 中 Salsa move；

4、挑戰 Hustle：

對初學者(beginner)而言，Hustle 最大的挑戰點就在於 and one、two、three 的 three and --- 將一拍拆成兩個半拍(或 1/3 與 3/2)，很多人跳 Hustle 時仍是用四拍在跳，這我們將之定義為 Merengue 而不是 Hustle，如果這關不能通過，很難將 Hustle 所要表現的速度與自信呈現完美。

對中級者(intermediate)而言，如何使用 hip(讓身體呈現出 3D 的效果)？如何 spin 的正確及漂亮並增加速度，是一項較具難度的挑戰。

對高級者(advanced)而言，Play music、back beating 展現出的創造發揮及身體延展，挑戰更快的速度，表現更強的自信都是重要功課，目前好萊塢及百老匯的許多舞者其實都是 Hustle 的箇中強手，也由此可見，Hustle 須要的自我表現非常重要。

許多人認為 Hustle 不容易跳，最主要原因之一就在於節拍，因為 Hustle 是用三拍跳四拍的舞，一般音樂以八拍為一個段落，所以當我們在跳 Hustle 時，如果以第一拍來算，要再回到同樣的 beat 其實是 3 個八拍之後，在這個過程中，許多人就會被音樂拉走了節奏，甚至乾脆跳成四拍，尤其是當跳成四拍時還會認為自己很符合音樂在跳，跳得很好，如果沒有比較或是深入瞭解，可能也會讓人覺得跳的不錯吧，不過少掉的這個一拍正是現在 Hustle 最重要的一環，當然，advanced 的 Hustle 舞者，除了掌握 three and one two 的節拍外，在舞中，二拍、三拍、四拍都可以自由變化運用，而這正是 Hustle 深具挑戰空間的地方。