



中国街舞艺术教育考级系列教程

House 舞蹈教程

夏 锐主编



中国街舞艺术教育考级系列教程

House 舞蹈教程

夏 锐主编



 中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (C I P) 数据

House 舞蹈教程 / 夏锐 编著. -- 北京 : 中国文联出

版社, 2015.6

中国街舞艺术教育考级系列教程

ISBN 978-7-5190-0079-0

I. ①H... II. ①夏... III. ①现代舞蹈—等级考试—

中国—教材 IV. ①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 156059 号

中国街舞艺术教育考级系列教程 House 舞蹈教程

编 者: 夏 锐

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

复 审 人: 姚连瑞

责任编辑: 陈若伟 付劲草

责任校对: 周大钧

封面设计: 苗东方

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号; 100125

电 话: 010-65062528 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E - mail: clap@clapnet.cn

chenrw@clapnet.cn

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

装 订: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 80千字

印 张: 7.75

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0079-0

定 价: 80.00 元

中国舞蹈家协会街舞委员会 —— 街舞艺术教育总编委会 ——

总顾问：冯双白

总策划：罗 斌

策 划：李贾芹 夏小虎

主 编：夏 锐

副主编：

喻 斌 王鹏翰（叮当） 比 鲁 湛 可

韩建鑫 苏 惠（淡淡） 周 游 杨 天

刘芯珽 匡 源（小白） 董建勇 周大钧

汪 瀚 史健凯（石头） 王子奇 周任勋（阿牙）

李冰冰 梁文宇（糯米） 郑 杨 苏华策

骆 曦 夏国强

委 员：

喻 斌	吕 龙	汪 瀚	苏 惠（淡淡）
郑 峰	徐化楠	王森达	裴东光（金东）
陈 立	高 博	李冰冰	周任勋（阿牙）
黄景行	刘 纯	刘芯珽	王鹏翰（叮当）
杨 天	胡浩亮	王子奇	沈建平（老毛）
阿拉托夫	陈 倩	冯 正	周 游
郭 晖	刘子晶	穆 林	穆 童
孙阳阳	郑 杨	周咏枫	肖 杰
杨 凯	张 晶	湛 可	匡 源（小白）
羊王颖	乔 治	比 鲁	史健凯（石头）
苏华策	吕浩渤	韩建鑫	梁文宇（糯米）
姚 尧	吉 顺	韩 宇	陈盈昌（舒俊）
杨 燕	席灵杰	冯经伟	王 超（小月）
李 嘉	陈 霖	王 军	许 桦（Eleven）
李 哲	林 冬	石 璠	马元琚
宋 建	吴 頔	赵小冀	陈智明
马铭阳	陈 思	海 边	王晓冰
王 奇	刘艺成（大成）		塔依尔江·依明

（以上排名不分先后）

本册编委：

匡 源（小白） 喻 斌 汪 翰

中国舞蹈家协会

—— 简介 ——

中国舞蹈家协会 (Chinese Dancers Associaton, 曾用名中华全国舞蹈工作者协会、中国舞蹈艺术研究会、中国舞蹈工作者协会), 1949 年 7 月在北京成立, 迄今已有 64 年历史。中国舞协是中国各民族舞蹈艺术家自愿结合组成的专业性人民团体, 是党和政府联系舞蹈家、舞蹈工作者的桥梁和纽带, 是中国文学艺术界联合会的团体会员。中国舞协是在全国范围表演、编导、理论、教育、编辑、管理及在群众舞蹈组织活动中卓有成就的专家委员会, 在全国拥有 35 个省、自治区、直辖市舞协及产业文联舞协团体会员, 有 5000 余名全国个人会员。

中国舞协的宗旨是: 促进和活跃舞蹈艺术创作, 进行理论学术研究及作品评论, 举行专业舞蹈比赛, 发掘培养舞蹈人才, 开展群众性舞蹈活动, 丰富大众文化生活, 组织中外舞蹈文化交流, 繁荣和发展具有中国特色的舞蹈艺术事业。

中国舞蹈家协会街舞委员会

—— 简介 ——

本委员会是中国舞蹈家协会所属专业委员会之一（非独立社团、非法人组织），一切活动应遵守中国舞蹈家协会章程及管理规则，以中华人民共和国宪法为根本准则。本委员会由国内从事街舞研究推广的企业、机构、社团、行业组织及个人等自愿申请，经街舞委员会相关审批手续后正式入会，为维护共同的合法权益而自愿结成的专业性、非盈利性的社会组织专业部门。以增进街舞舞蹈教育机构、社团和爱好者的交流与合作，促进国际街舞交流，研究和探索中国乃至世界街舞文化发展的规律，振兴国内街舞事业与产业，实现我国流行文化的创新，与国际街舞高端领域接轨为宗旨。

中国舞蹈家协会街舞委员会于2013年9月16日召开成立大会正式通过成立。委员会下设名誉主任、顾问、主任、常务副主任兼秘书长、副主任、常务理事、理事及普通会员。委员会第一届名誉主任、主任、顾问名单如下：

名誉主任：

中国文学艺术基金会副理事长、秘书长

中国舞蹈家协会副主席

冯双白

主任：

中国舞蹈家协会驻会副主席

中国舞蹈家协会分党组书记

中国舞蹈家协会秘书长

罗 斌

艺术顾问：

中国曲艺家协会主席	
中国文联志愿者协会主席	
中国文学艺术基金会副理事长	姜 昆

中国文联副主席	
中国舞蹈家协会副主席	
新疆维吾尔自治区舞协主席	迪丽娜尔

中国舞蹈家协会副主席	
北京市舞蹈家协会主席	陈维亚

中国舞蹈家协会副主席	
解放军艺术学院教授	左 青

中国世界民族文化交流促进会会长	
中国和平统一促进会理事	马小玫

中国歌剧舞剧院艺术指导	
创作室主任	夏广兴

中国舞蹈家协会副主席	
上海歌舞团艺术总监	黄豆豆

街舞——青春激情的仪式性绽放

冯双白 序

记得上个世纪 70 年代末，国外和港台的流行歌舞文化传入中华大地。当人们从文革的禁锢中苏醒过来，开始有人跳起交谊舞时，一种自由奔放的舞蹈渐渐成为交谊舞会的主角——“迪斯科”。能否允许青年学生跳“迪斯科”，以及是否允许舞蹈专业院校的孩子穿时尚的“喇叭腿”裤子，当时的北京舞蹈学院还展开过一场热烈的讨论！时过境迁，如今，沿着“迪斯科——摇摆舞——霹雳舞——街舞”这样一条历史脉络，我们可以清晰地看到中国当代社会生活的巨大变化，看到舞蹈怎样受到越来越多青年人的喜爱，也得到社会大众越来越多的认可和点赞。乃至今天，由中国舞蹈家协会主持的，面向广大青年和孩子的街舞教材即将为流行文化再添一笔亮色。

街舞的样式千姿百态，它基于欧美不同国家和地区的街头文化，随着极其丰富的音乐风格而产生不同风貌。当然，源于非洲而滥觞于美国的黑人文化是其血脉喷张的重要基因。街舞进入中国已接近 30 年时间，开始只有少数人接受，很多家长甚至教育工作者，持有很大戒备心，担心街舞带领孩子们走上街头犯罪道路。然而，随着

街舞的普及，近年来发展非常迅速，因为人们认识到，谁都拥有过青春，青春的特征是激情，青春激情必须绽放！绽放的激情有时如同小鹿般四处乱撞，有时如爆裂的礼花生死转化，因此，它会“闯祸”，它会犯错。然而，街舞如此奇妙，它为乱撞的小鹿设下了围栏，它为爆裂的礼花规定了色彩和轨迹。就像街舞的舞者们在“斗舞”之前要互相握手，在比赛输赢之后要不计得失地相互拥抱一样，街舞是青春对风格化姿态的学习，是用音乐节奏规范行为的美学教育，街舞是青春的礼仪之课，是青春激情的礼仪性绽放。

今天，中国舞者不断参加世界级街舞赛事并取得了骄人的成绩，中国拥有了街舞世界冠军，中国有了自己主办的世界三大街舞赛事之一，街舞已经成为了年轻人最喜闻乐见的舞蹈艺术门类之一。特别值得注意的是，街舞在欧美国家发展的时间较长，如今已逐渐趋向于舞蹈艺术作品的创作和编排，街舞也不断登上许多国际级演出平台及电视节目等，受到全世界青少年的喜爱和推崇。在2014年10月的文艺工作者座谈会中，习总书记在谈到广泛吸收一切人民群众喜闻乐见的艺术形式来发展当代中国文化时，就曾经提到过说唱、街舞。可以说，街舞已经迎来了自己在中国长足前行的最佳时机。我们相信，只要大家齐心协力，街舞的春天，就在前方。

罗斌 序

舞蹈艺术，亦或舞蹈文化，在中国，在当代，已经拥有众多门类陈列，诸如芭蕾舞、中国古典舞、中国民族民间舞、现代舞和当代舞等，或传统，或新生……但，无论怎样，多有系统化的文字及视频教材流行于世，其科学性、文化感俱健，技术技巧、基本理念皆承。相比之下，街舞的晚出成为必然，发展的时间亦相对较短，且在世界范围内更乏系统的教材，致使习舞者多以模仿街舞明星的招牌动作为旨，相对忽略了基本功的学习。

为落实党和国家的文化战略，良性传播街舞文化，中国舞蹈家协会成立了自己的下辖机构——街舞委员会，旨在推展街舞的大众普及和青少年教育，鼓励更多年轻人（尤其是男孩）奋勇参与，彰显个性，增强自信，深化素养，提振街舞艺术。

作为国内街舞领域最权威的专业委员会，我们首次推出了本教材，意在促进街舞在中国的推展，打造街舞艺术精英，培养爱好者并提升其专业水准，规范基础教学，普及大众教育。本教材是首套中国街舞考级系列教材，包含6个舞种。未来，还将针对街舞编创、大众普及、少儿教育等不同需求推出更具针对性的系列教材。

House 舞蹈系统教学教程

House 历史

House 舞蹈是一种以脚步为主，且节奏性非常强的舞蹈。同时，还需要有 House 音乐伴随，这样才算是一支完整的 House 舞蹈。

House 舞蹈开始于 1988 年，它的产生起源于酒吧，House 舞蹈结合了很多舞蹈原理，像林迪舞（20 世纪 30，40 年代美国黑人圈流行的舞蹈），非洲舞，拉丁舞，卡波耶拉舞，爵士舞，踢踏舞，摩登舞等舞蹈，House 舞蹈可以说是，结合了当时很多知名的舞蹈的精髓。

House 舞蹈与美国黑人文化紧密相关。在 70 年代开始，西岸所有舞蹈的俗称叫 Funky Move，东岸叫 Break Move。而在 80 年代初期的时候，Break Move 发生了变化，而多了一个分支叫 Disco Move，Disco Move 其实就是 House 的前身。House 音乐是在 80 年代初，DisCo 时代终结，而 NightClub 时代到来的时期才开始广泛流行的。

非洲人所跳的非洲舞蹈，巴西人所跳的 Capoeira（这是非裔巴西人的艺术），B-Boy、Hip Hop 舞者、Jazz 舞者、Tap 舞者，所有的这些人创造了纽约的 house 舞蹈。Capoeira 对 House 的影响很大。Ejoe 说：“在跳 House 时，是音乐控制你的身体，但在跳 Hip Hop 时你要控制你的身体去迎合节奏。”这就表示，在跳 House 舞蹈比跳 hip-Hop 有更多的 Free Style，而且 House 更强调脚步。

CONTENTS

目录

House

中国舞蹈家协会简介.....	1
中国舞蹈家协会街舞委员会简介...	2
序.....	7
第一级 Isolation 练习.....	1
一、头部的 Isolation	1
二、颈部的 Isolation	1
三、肩部的 Isolation	2
四、胸部的 Isolation	3
五、上半身的 Isolation	4
六、胯部的 Isolation	5
七、腿部的 Isolation (1)	5
八、腿部的 Isolation (2)	6
九、手腕的 Isolation	7
十、脚跟与脚尖的 Isolation	8
第二级 律动.....	9
一、膝盖的律动	9
二、腰部的律动	10
三、肩膀的律动	11
四、胸的律动	12
五、肩部与胸部的律动组合	13
六、胯的律动	14
七、脖子的律动	15
八、膝盖与脚步的律动	16
九、脖子、胸、膝盖的结合律动 ...	17
十、肩、脚步、膝盖的结合律动 ...	17
第三级 基本动作与控制.....	19
一、手臂的 Wave	19
二、身体的 Wave	20

三、手臂的力度与控制	21
四、脚部一抬、踢与踩	22
五、脚部一滑动	23
六、脚部一移动	24
七、脚部一跳跃	25
八、脚部一脚腕运动	26
九、转圈	27
十、组合练习	27

第四级 基本律动练习.....	29
一、律动练习	29
二、跳跃练习	29
三、手臂练习	29
四、脚步练习 (脚尖)	29
五、脚步练习 (脚跟)	30
六、脚尖开合练习	30
七、脚尖交叉练习	30
八、移动跳跃练习	30
九、单脚跳跃练习	31
十、跑步跳跃练习	31

第五级 基础脚步练习.....	42
一、前抬腿练习	42
二、后抬腿练习	42
三、跳跃前踢练习	42
四、踩空练习	42
五、勾踢腿练习	42
六、开合抬腿练习 (脚尖)	43
七、开合抬腿练习 (脚跟)	43
八、单腿交叉练习	43
九、Skate (思尅特) 基本练习 ...	43
十、Skate (思尅特) 脚步组合练习	44

第六级 基础空间练习..... 52

- 一、单脚跳跃空间练习..... 52
- 二、跑步跳跃空间练习..... 52
- 三、脚尖开合..... 52
- 四、脚尖开合(头部)..... 52
- 五、脚尖开合(腰部)..... 53
- 六、单脚脚尖后点地练习..... 53
- 七、脚尖前后交叉节奏练习..... 53
- 八、脚尖前后交叉速度练习..... 53
- 九、脚部空中并合练习..... 54
- 十、TipTapToe..... 54

第七级 基础转动移动练习..... 62

- 一、开合单脚跳跃着地..... 62
- 二、脚交叉半圈转..... 62
- 三、HeelStep 脚跟点地(基本)..... 62
- 四、HeelStep 脚跟点地(变化)..... 63
- 五、单脚跳跃转动..... 63
- 六、PasDeBourree 空间..... 63
- 七、PasDeBourree 律动..... 63
- 八、PasDeBourree 前进后退..... 64
- 九、PasDeBourree 跳跃..... 64
- 十、PasDeBourree 转圈..... 64

第八级 基础组合脚步变化练习... 73

- 一、Farmer 基本..... 73
- 二、Farmer 脚步变化..... 73
- 三、Farmer 移动..... 73
- 四、Jacking 胸部画圆..... 74
- 五、HeelStep 脚跟着地基本..... 74
- 六、HeelStep 脚跟着地(四个点)..... 74
- 七、HeelToe 脚尖外转..... 74
- 八、SideWalk 前踢..... 74

- 九、SideWalk 侧踢..... 75

- 十、Kriss.Kross 交叉脚..... 75

第九级 基础组合脚步变化

及编创练习..... 83

- 一、BasicJack..... 83
- 二、SalsaStep..... 83
- 三、SalsaHop..... 83
- 四、HappyFeet 左右..... 84
- 五、HappyFeet 前后..... 84
- 六、CrossWalk..... 84
- 七、Spongebob 前面..... 85
- 八、Spongebob 后面..... 85
- 九、JackInTheBox 脚尖分离基本..... 85
- 十、JackInTheBox 脚尖分离移动..... 86

第十级 组合脚步变化、基础技巧

及编创练习..... 94

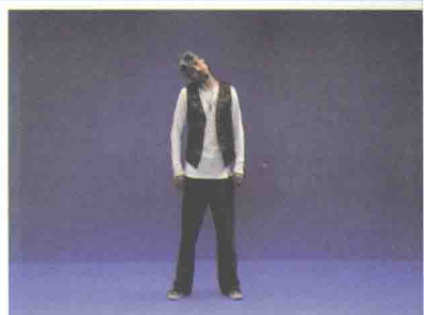
- 一、SetUp..... 94
- 二、Shuffle 擦地..... 94
- 三、Shuffle 踢腿..... 95
- 四、PasDeBourree 基本..... 95
- 五、PasDeBourree 基本..... 95
- 六、Train..... 95
- 七、Swirl 基本..... 96
- 八、Swirl 前后移动..... 96
- 九、Dolphins 海豚..... 96
- 十、AirDolphins 空中海豚..... 97

第一级 Isolation 练习

一、头部的 Isolation

在保证身体其他部位固定的同时，
完成“仰头、低头、侧头，顺逆时针旋转”的动作
练习方式：

- ① - 2 向上仰头。
 - 3 - 4 向右侧头 (如图 1-1)。
 - 5 - 6 向下低头。
 - 7 - 8 向左侧头 (如图 1-2)。
 - ② - 8 做① - 8 反方向动作。
 - ③ - 1 向上抬头。
 - 2 向右侧头。
 - 3 向下低头。
 - 4 向左侧头。
 - 5 - 8 做③ - 4 反方向动作。
 - ④ - 8 重复③ - 8 动作。
 - ⑤ - 8 顺时针旋转。
 - ⑥ - 8 逆时针旋转。
 - ⑦ - 8 重复⑤ - 8 动作。
 - ⑧ - 8 重复⑥ - 8 动作。
- 练习结束



1-1



1-2



1-3

二、颈部的 Isolation

在保证身体其他部位固定的同时，
完成“前、后、左、右，顺逆时针旋转”的动作
练习方式：

- ① - 2 颈部向右 (如图 1-3)。

