



阳光体育运动丛书
吉林出版集团有限责任公司

街舞 JIEWU

主编 王月华 姚慧锋

审订 范美艳





阳光体育运动丛书

街舞

主编 王月华 姚慧锋
审订 范美艳



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

街舞 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-863-7

I. 街… II. 吉… III. 现代舞蹈—青少年读物 IV. J732.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091993 号

街舞

主编 王月华 姚慧锋

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-863-7 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

街舞

主编 王月华 姚慧锋

副主编 安鸿飞 孟星池

编者 王月华 姚慧锋 安鸿飞 孟星池

审订 范美艳



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高志仁





阳光体育运动丛书



街舞

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····15

第四节 恢复养护·····17

第三章 场地和装备

第一节 场地·····22

第二节 装备·····22

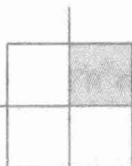
第四章 经典舞种

第一节 Locking·····25

第二节 Popping·····33



阳光体育运动丛书



街舞

目录

第三节 Hip-Hop·····43

第四节 Breaking·····53

第五节 House·····61

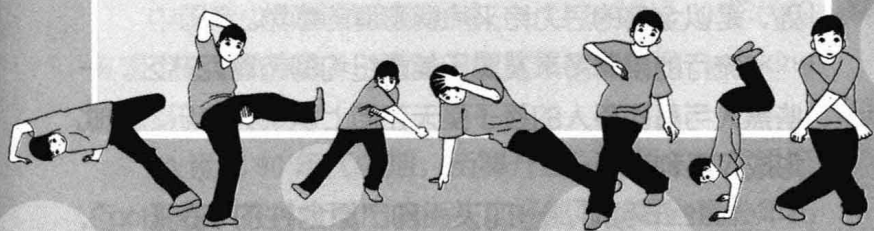
第五章 比赛规则

第一节 程序·····70

第二节 裁判·····72

第一章 概述

街舞起源于美国纽约，是爵士舞发展到 20 世纪 90 年代的产物，它的动作由各种走、跑、跳组合而成，深受青少年喜爱，并迅速在世界各地发展起来。





第一节 起源与发展

街舞，亦称 Hip-Hop，它来自黑人街头舞蹈，因其轻松随意、自由个性和青春活力而受到年轻人的喜爱。

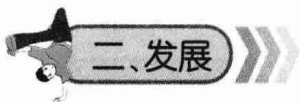


一、起源

街舞是各种舞的总称，包括机械舞和霹雳舞等。它原为美国黑人的一种街边文化，爆发力强，在舞动时，肢体所做的动作亦较其他舞蹈夸张。它的最吸引人之处，是以全身的活力带来热情澎湃的感觉。

流行的街舞多半发源于美国纽约的布鲁克林区，一些黑人与墨西哥人的孩子整天在街上以跳舞为乐，由此形成了各种派系。

1992 年初期，出现了一种“原地性的 Hip-Hop”，它独有的风格在于注重身体的协调性，重视身体上半身的律动，以及增加了许多头部、手部的动作。



二、发展

街舞用来张扬自我个性，展示青春活力和激情，表达勇于进取的生活态度，强调“做自己，享受生命，勇于挑战”的理念，因此，发展非常迅速。

（一）国际街舞运动

街舞有早期的 Old School 和后期的 New School，前者音乐节拍较密，动作偏向单一的技巧表演，而后者则手脚一起动，不偏重单一技巧，同样一段的节奏内，New School 显得更加多变与流畅。

（二）中国街舞运动

中国青少年最早接触街舞，始自 20 世纪 80 年代的美国电影《霹雳舞》，当时的霹雳舞就是现在 Breaking 的前身。

20 世纪 90 年代中期，街舞开始在全国各地广泛流行。现在，在各个城市的街头广场都可以看到青少年扎堆练习街舞的身影。他们还经常组织小型的比赛，功夫最好的舞者能够赢得众多青少年的推崇。



第二节 特点与价值

街舞是一种民间舞蹈，不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性和韧带柔韧性的功效，还具有协调人体各部位肌肉群、塑造优美体态、提高人体协调能力和陶冶美感的功能。



一、特点

街舞，起源于美国“嘻哈文化”，是其中重要的一环，但通过不断的发展，已具有了自身的特点。

(一)适应性强

街舞不分场合、地点，适合所有环境，并且舞蹈动作不受任何限制，完全由心而发，随性而为，舞者可以在大街小巷、街头闹市随便找个场地，进行街舞运动或者表演。

(二)节奏感强

街舞强烈的富有节奏感的音乐也是其一大特色，音乐衬托出舞蹈的独特与创意，二者达到了完美的结合。

(三)张扬个性

对于街舞的追求，不仅是文化的突显，更是人性的

爆发。街舞为人们提供了一个巨大的展现平台，让舞者成为焦点。



二、价值

(一)健身价值

街舞能很好地弥补其他健身项目的局限性，使锻炼更为全面。首先它是非常好的有氧运动，运动强度适中，使练习者在提高心肺功能的同时，达到减肥的效果；同时它还能提高身体协调能力，使身体不常运动到的小关节和小肌肉群得以充分锻炼；练习者还可根据自身的身体状况和运动基础，选择不同节奏的音乐来调整运动的强度。

(二)娱乐价值

街舞还有着特有的娱乐价值。进行街舞运动，可以随着欢快动感的音乐释放内心的压力，与三五知己聚在一起，一边跳舞一边聊天，更是街舞愉悦身心的表现，即便是观赏街舞运动也是一种美的享受。

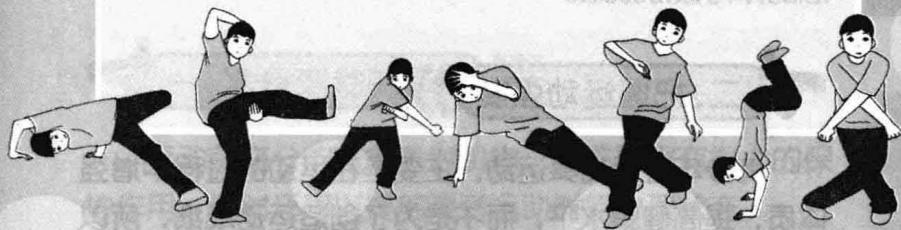
(三)经济价值

流行带来的巨大商业利润，也使商家成为街舞最积极的推动者，直接从中受益的是各路街舞明星以及唱片业。据世界唱片协会统计，全球唱片销量的一半是街舞

音乐创下的，由此带来的经济收益已经超过千亿美元。由街舞引发的服饰革命也日益引起运动服装界的关注，据了解，世界各著名运动服装品牌，都有自己的街舞服装。街舞作为一种文化象征，展现出了巨大的经济价值。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行街舞运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行街舞运动前，首先必须培养自己对街舞运动的兴趣。培养对街舞运动兴趣的方法有很多，如观看街舞比赛，与同学、朋友一起进行街舞运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到街舞运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行街舞运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加街舞运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年街舞运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对街舞运动的兴趣，甚至造成对街舞运动的畏惧。因此，青少年在进行街舞运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前充分的准备活动对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉

的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

（二）提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

（三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。