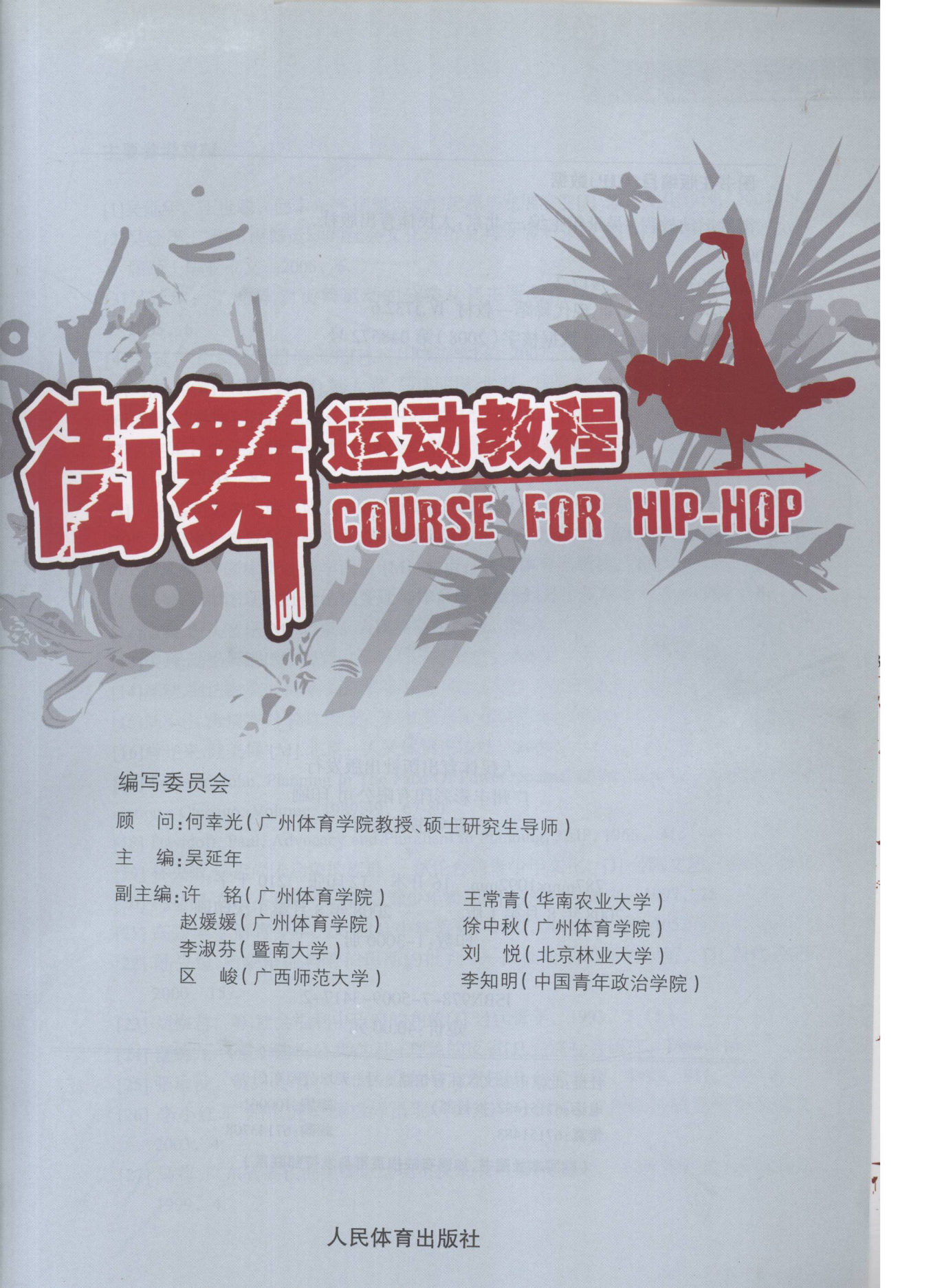




街舞运动教程

COURSE FOR HIP-HOP

编写委员会

顾问:何幸光(广州体育学院教授、硕士研究生导师)

主编:吴延年

副主编:许 铭(广州体育学院)

赵媛媛(广州体育学院)

李淑芬(暨南大学)

区 峻(广西师范大学)

王常青(华南农业大学)

徐中秋(广州体育学院)

刘 悦(北京林业大学)

李知明(中国青年政治学院)

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

街舞运动教程 / 吴延年主编. — 北京: 人民体育出版社,
2008

ISBN 978-7-5009-3417-2

I. 街… II. 吴… III. 现代舞蹈—教材 IV. J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048572 号

*

人民体育出版社出版发行
广州丰彩彩印有限公司 印刷
新华书店经销

*

787mm×1092mm 16 开本 12 印张 210 千字
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-3000 册

*

ISBN978-7-5009-3417-2

定价: 40.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序

街舞这项当今风靡世界的运动植根于美国的Hip-Hop文化，因其轻松、自由、时尚的表现形式，同时融合了各种舞蹈的风格，充分表达了青年的内心世界和对自由与创新的追求，近年来受到越来越多年轻人的喜爱。但我国人民对其还很陌生，社会认识片面，街舞青年往往给人的印象就是奇装异服、行动怪异、性格叛逆、学业不佳，因此，参加街舞运动通常被家长和学校封杀，也为社会主流文化所鄙弃，所以他们不得不转入网络和“地下场所”，设立各类网站论坛和阵线，成立街舞社团、培训班，参加各种商业比赛和聚会，基本上处于自生自灭的生存状况。

近年来，随着街舞运动在我国不断的普及和发展，国家体育总局体操管理中心正在力求通过各种宣传手段，引导街舞运动向着健康、规范化方向发展。2003年10月24日至11月19日，由中央电视台和国家体操管理中心健美操协会主办、广东健力宝集团协办的“第一届健力宝爆果汽杯全国街舞电视大赛”的举办标志着中国街舞运动正式走向了正规的舞台。但是，当前我国对街舞的认识还不够成熟，在街舞理论方面的研究更是薄弱，还没有一本专业的街舞教材。

《街舞运动教程》一书是作者经过近6年来跟踪研究中国顶尖街舞团体训练、演出、比赛的成长经历，通过透视Hip-Hop文化的真谛，探寻街舞运动的本质，引导中国Hip-Hop文化崇尚者，从Music（音乐）、DJ、MC（master of ceremony，节目主持人）、Dance（舞蹈）、Graffiti（涂鸦）、Tattoo（刺青）、Attire（服饰）等全方位地投入到当今时尚的潮流中；同时它是一本在综合国内外街舞文献资料的基础上，提炼并概括街舞各种类别及其主要动作特点，并由国内各舞种的冠军示范讲解动作，并且通过国外街舞影音资料进行对照，来指导广大街舞爱好者学习最纯正的Hip-Hop Dance。本书图文并茂，是一本非常具有专业性的好教材。



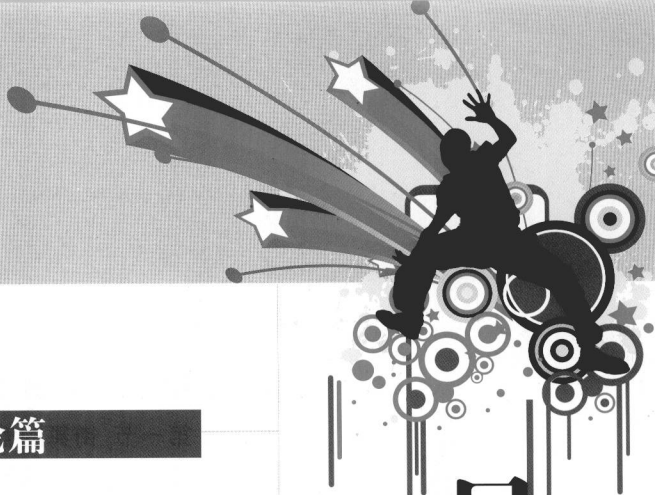
国家体操管理中心副主任
国家体操管理中心中国体操队总教练
2008年1月于北京



理论篇

目 录

第一章 绪论	3
第一节 国内外街舞研究现状述评	3
第二节 广州街舞运动的发展个案分析依据	5
第三节 研究对象与方法	6
第四节 街舞理论研究概述	9
第二章 街舞概述	11
第一节 街舞的定义	11
第二节 街舞运动的分类	12
第三节 街舞的起源	15
第四节 街舞在全世界的发展和演变	19
第三章 我国街舞运动的发展现状	24
第一节 街舞运动在我国的发展进程	24
第二节 我国街舞人的基本结构	27
第三节 我国街舞人对街舞文化的了解程度结构分析	30
第四节 我国街舞发展的影响因素	33
第四章 街舞运动的价值	39
第一节 街舞运动价值指标选定	39
第二节 街舞运动价值调查数据因子分析	39
第五章 Hip-Hop文化	44
第一节 Hip-Hop文化概述	44
第二节 Hip-Hop文化的起源	46
第三节 Hip-Hop文化	48
第四节 Hip-Hop文化的本质	60
第六章 街舞竞赛	62
第一节 竞赛背景	62
第二节 首届全国街舞电视大赛	63
第三节 第二届全国街舞电视大赛	69
第四节 对全国街舞电视大赛的调研	72



第七章 街舞的教学原则与方法.....77

第一节 街舞的教学原则77

第二节 街舞的教学方法79

第八章 街舞成套编排.....84

第一节 街舞成套动作的创编原则84

第二节 街舞的创编步骤86

第九章 中国顶级街舞队&偶像明星.....89

第一节 北京赛区的顶级街舞队89

第二节 广州赛区的顶级街舞队94

第三节 郑州赛区的顶级街舞队102

第四节 武汉赛区的顶级街舞队106

第五节 上海赛区的顶级街舞队107

第六节 沈阳赛区的顶级街舞队110

第七节 厦门赛区的顶级街舞队111

第八节 青岛赛区的顶级街舞队111

第九节 成都赛区的顶级街舞队113

第十节 昆明赛区的顶级街舞队114

技术篇

第十章 街舞技术.....117

第一节 街舞技术发展的进程117

第二节 Popping（机械舞）.....118

第三节 Locking（锁舞）.....133

第四节 Wave（电流）.....141

第五节 Breaking（霹雳舞）.....143

第六节 House（浩室）.....160

第七节 New Jazz（新爵士）.....164

第八节 Be-Bop（比波普）.....166

第九节 Free Style（自由风格）.....168

第十节 Hip-Hop170

第十一节 Reggae（雷鬼）.....171

第十二节 Krumping（小丑舞）.....173

附录 全国街舞比赛评分规则（2005年版）.....176

主要参考文献.....183

理论篇





第一章 绪 论

第一节 国内外街舞研究现状述评



图 1-1 Hip-Hop 文化的影响力

当前,没有任何一种文化可以像街舞文化(Hip-Hop)那样对全世界产生如此深刻的影响。在纽约、在伦敦、在东京、在汉城、在北京,不论是在文化本身还是在音乐、服装或是人们的行为上,Hip-Hop的痕迹无所不在。在美国,Hip-Hop文化已经成功地结合了娱乐、商业、音乐甚至政治,它是一个独立而有团体意识、坚固而难以取代的文化形式。街舞(Hip-Hop Dance)作为Hip-Hop文化的重要组成部分,它以其强悍的节奏、痛快的翻腾、极具风格的着装,成为一种集音乐、舞蹈、娱乐为一体的新兴运动。由于这种舞蹈出现在街头、且不拘于场地与器材,所以被称为“街舞”。Hip-Hop文化其中还包括音乐(DJ、说唱)、涂鸦、刺青和服饰等,内容丰富多彩。自从街舞运动在20世纪60年代末在美国纽约市南布朗克斯区被创立以来,就在世界各地得到迅速的传播。街舞作为一种文化现象在全球延伸,并且有了新的发展。



从上世纪 90 年代开始,随着全民健身运动的兴起,街舞在我国各地开始迅速发展,并被越来越多的人所接受,2000 年后全国各省都有街头文化的出现。2003 年 10 月 24 日至 11 月 19 日,由中央电视台和中国健美操协会主办、广东健力宝集团协办的“第一届健力宝爆果汽杯全国街舞电视大赛”举行,这标志着中国街舞运动开始与国际接轨,也意味着我国以日益开放甚至主动的心态参与全球文化的对接。随着街舞运动在我国的不断普及和发展,体育行政主管部门也正在力求通过各种宣传手段引导街舞运动向着健康、规范化方向发展。但是,目前我国对街舞的认识还不够成熟,甚至存在误区,在大多数人的眼中,街舞只不过是放荡不羁的青年在街头宣泄情感的游戏,没有从街舞运动流行的本质去认识这种文化现象,从事街舞运动的职业人也缺乏与大众的交流,使人们只能去欣赏街舞的魅力,不敢参与到其中去。这些情况都需要政府主管部门和街舞传播者用正确的方法引导人们去认识。

至于在街舞理论方面的研究更是薄弱,几乎是空白,相关的文章也都是介绍性的,而且一般都是翻译、转载或以报道的形式出现,远远落后于街舞运动发展和传播的步伐。



图 1-2 街舞的魅力

第二节 广州街舞运动的发展个案分析依据

广州由于资讯发达,街舞开展比较早,如今已经成为国内街舞界最重要的营地之一。本地的“舞林高手”在许多技术细节方面已经开始领跑于其他的城市,在某种程度上,广州的街舞技术水平以及街舞的普及程度都处在内地特别是华南区的领先地位。

一方面,经过五、六年的发展期,本地的街舞玩家逐渐开始进入黄金阶段,与此同时,来自香港和台湾的街舞人不断地把最新的街舞资讯带到广州,三地的街舞群体联系日益紧密,广州街舞人掌握了街舞发展的最新趋势。另一方面,广州商家也开始“嗅”到街舞在青少年中的发展潜力,特别是许多年轻化的商业品牌纷纷致力于举办各种街舞活动,著名的有“流行前线”全国街舞大赛、“新大新”街舞大赛以及“飞利浦”热舞挑战赛等。这些比赛均以高规格、大规模吸引着众多的街舞玩家。区域交流以及商业元素的不断投入,使得本地街舞发展水平进步神速,在全国处于领先地位。而流行前线、北京路、上下九路、站前路等是街头服饰的集散地和展示区,也是我国制造街头时尚的源头。

广州的街舞最初由电影《霹雳舞》传入,现在大家通过看碟、上网、外地交流等方式学习街舞。如今,广州带有“职业”性质的街舞队伍有4支,每队由10人左右的骨干成员组成,年龄段主要在18~25岁。热衷街舞的“发烧友”就更多了,其中绝大多数是青年人。



图 1-3 广州“Speed Crew”的风采



从“第一届健力宝爆果汽杯全国街舞电视大赛”决赛的结果来看，在流行街舞组男单的决赛中，来自广州赛区的两名选手表现出色，“Speed Crew”的周任勋和另一位“All Steps”的梁宇霆分别获得冠军和季军。在“第三届全国街舞电视大赛”中，广州的“Speed Crew”则获得流行街舞集体冠军。

虽然广州街舞处于国内特别是华南区的领先地位，但整体氛围还不算浓厚，许多人只是一时之兴趣，还没有形成完善的街舞文化，但是广州的玩家却比较注重挑战难度，进步非常快，由于缺乏正规组织的引导，具有很大的盲目性，易“自生自灭”，这种情况对于我国政府提倡的全民健身运动的发展是一大损失。广州体育学院作为我国健美操培训基地和中国大学生艺术体操与健美操协会的所在单位，把街舞作为全国大、中小学教师培训的热门项目是非常有益的，但目前尚缺乏一套完整的街舞培训的理论教材，因此，弥补街舞培训的理论空白是当务之急。

第三节 研究对象与方法

一、研究对象

本书以我国著名的街舞团体为研究对象。目前我国最具代表性的九支职业街舞团体为：

1. Speed Crew：广州最具代表性的 Hip-Hop 舞团，多次获得全国冠军。
2. 北京舞佳舞：我国北方的代表队伍，多次获得全国比赛的冠军。
3. 郑州舞王回一：中原大地代表队伍，是我国最优秀的队伍之一。
4. 上海 Caster Crew：上海地区的代表队伍，是我国优秀的队伍之一。
5. 武汉特别团体：华中地区代表队伍，多次获得全国 Breaking 斗舞冠军。
6. 成都新空间街舞团体：我国西南地区著名的 B-Boy 团体，多次获得成都赛区的冠军。
7. All Steps Crew：广州地区著名的舞蹈型街舞队，多次获得广州赛区的冠军。
8. Energy Crew：国内、特别是华南地区著名的 B-Boy 团体，多次获得广州赛区和全国冠军。
9. STO Crew：广州最元老级的 B-Boy 团体，在我国同类街舞团体中处于领先的地位，曾代表中国参加“2006 德国 BOTY 街舞世界杯赛”。

二、研究方法

本书采用的研究方法有：文献资料法、调查访问法、问卷调查法、数理统

计法、逻辑分析法等。

(一) 文献资料法

本书在研究过程中,根据研究对象和目的的需要,广泛查阅、参考了与本书相关的社会学、体育社会学、文化学、世界历史、音乐等相关学科的资料,以及相关杂志、报纸、音像制品等国内外资料,并在互联网 Google 搜寻“街舞”、“Hip-Hop”、“Hip-Hop 运动”、“Hip-Hop 文化”等相关信息资料。

(二) 调查访问法



图 1-4 北京著名的“舞佳舞”队的表演

2003 年初至 2004 年底,连续两年对全国街舞电视大赛(广州赛区,北京总决赛)、“动感地带”中国大学生街舞挑战赛(广州赛区),以及广州近两年的街舞比赛进行调研;拜访了我国街舞的行政管理部门——中国健美操协会、中国大学生健美操艺术体操协会;对三届全国街舞电视大赛的各项冠军进行访谈;对广州主要团体的练习场所进行考察并采访其主要成员。

拜访的著名专家有:中国健美操协会负责人张蔓蕾女士;中国大学生健美操艺术体操协会秘书长、中国大学生健美操艺术体操协会徐中秋先生,副秘书长赵媛媛小姐;CCTV-5 频道“青春时光”街舞节目教练李知明、小船、陈丹彤(全国街舞电视大赛裁判);星空卫视“星空热舞俱乐部”主持人扬扬;广州体育学院社会学、训练学谭建湘教授,以及杨霞、许铭、殷超、翁家银副教授;广州街舞前辈李海山、Jackie 等;蝉联全国流行街舞女单冠军的郑州“舞星”队李阳,北京现代音乐学院(流行街舞集体冠军)王子奇、黄景行(流行街舞男单冠军)、李珊珊;武汉“特别团体”(全国集体斗舞冠军)队长喻斌;上海



(个人斗舞冠军)汪申炯;香港队简美铃(B-Girl);广州“All Steps”团体的梁宇霆(绰号“皮蛋”,广州赛区冠军、全国季军);广州“Speed Crew”的周任勋(绰号“阿牙”,流行街舞男单冠军)等。

(三) 问卷调查法

1. 问卷设计。根据本课题的实际情况,在制订问卷前通过实地考察广州街舞团体,跟踪部分街舞比赛以及访谈体育社会学、各界街舞专家,对广州街舞的发展和影响因素有了初步的了解,确定了调查对象和关键问题。在此基础上,阅读和理解有关社会调查与科研方法的书籍,遵循体育科研方法,依据研究的内容和目的设计了问卷。

2. 问卷的发放与回收。问卷经过专家评定效度,在得到专家的意见修改后,在2004年6月26日全国街舞电视大赛广州赛区全面发放问卷。在承办单位广州市体育局举重健美协会领导的大力支持下,参赛选手在报名核实身份的同时,也填写了调查问卷,并当场交回。除了弃权 and 没有及时报到的运动员外,共发了75份问卷,全部回收,回收率100%。同年8月1日至5日,在北京总决赛中发放问卷80份,其中广州代表队30名队员的问卷全部收回。

为了保证调查问卷的质量,确保调查的有效性,在制作调查问卷与实施调查的实践过程中,对调查问卷进行了效度和信度检验。

3. 调查问卷效度检验。评价总体设计指数,对调查问卷进行效度检验,采用专家判定的方法,12名专家对问卷进行效度评价。结果表明:1名专家认为“完全相符”,11名专家认为“较好相符”,没有专家认为“不相符”。(见表1-1)

表1-1 效度检验结果统计表

效度	完全符合	较好符合	一般	较低符合	不符合
频次	1	11	0	0	0
百分比	8.33%	91.67%	0.00%	0.00%	0.00%

4. 调查问卷信度检验。问卷主体采用“再测法”,即在第一次回收问卷后,选取参加全国街舞大赛总决赛的广州代表队的队员,重新发放问卷30份,时间1个多月,然后利用皮尔逊(Pearson)相关矩阵公式进行信度检验,计算 $R=9.333$,显示问卷具有较高的可靠性。

(四) 数理统计法

1. 常规统计:对调查问卷的数据用SPSS统计软件,在计算机上进行统计。

2. 因子分析:利用SPSS统计软件,对街舞运动的价值进行分析;对影响我国街舞运动发展的主成分进行分析。

（五）逻辑分析法

通过对调查问卷的分析、实地考察及在查阅文献的基础上，运用相关的理论阐述我国街舞运动发展应该解决的问题。

第四节 街舞理论研究概述

目前，街舞作为一种文化现象正在全球延伸，并且有了新的发展。当我们在欣赏 2006 年 NBA 全明星大赛的出场仪式时，我们惊奇地发现全场都以 Hip-Hop 文化为主题，其中东西部首发明星都以热舞 Hip-Hop 来展示自我，特别是姚明也和队友秀出一段电流舞（Wave）。但是每一个渴望了解和学习街舞的人发现，目前还没有一本专业的街舞理论教材，对于街舞的理论研究远远落后于街舞运动发展和传播的步伐。

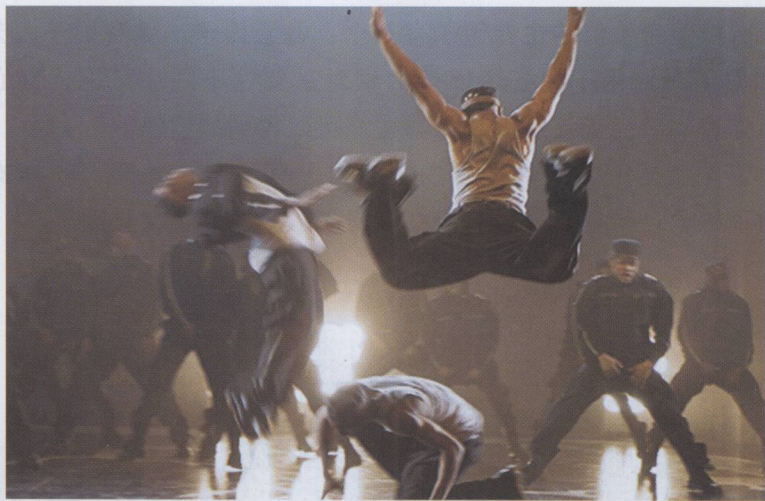


图 1-5 美国街舞表演

把我国最优秀的街舞团体作为研究对象，把广州从事街舞运动的团体作为课题研究个案，综合运用文献资料法、专家访谈法、实地考察法、问卷调查法、数理统计等方法，对街舞运动的起源、演变和发展的过程进行考察，科学地界定街舞的定义，阐述街舞运动的分类和特点，探讨街舞运动的健身和娱乐价值，帮助大家了解街舞运动形成的文化背景和迅速发展的动力资源，为我国在今后开展街舞运动提供理论依据。该研究得出的结论是：

第一，Hip-Hop 文化成功地结合了娱乐、商业、音乐甚至政治，它是一个独立而有团体意识、牢固而难以取代的文化形式。街舞（Hip-Hop Dance）作

为 Hip-Hop 文化的重要组成部分,以颠覆原有的生活方式和身体动作,来展现 Hip-Hop 文化的自由与创新的精髓。

第二,街舞运动在我国青少年中广泛流传,其中大多数是大中学学生,但学校基本上没有专职街舞教师。在全国各地、各个城市都有街舞团体,街舞传播的最大途径是网络,有实力的团体都有自己的网站,网络化是街舞运动的最大特点。

第三,广州街舞代表了原汁原味的黑人风格,是我国街舞社会氛围最好的地区之一,广州街舞人的生活收入基本可以维持生存,但缺乏政府部门和街舞协会组织的统筹规划,项目发展具有很大的盲目性和狭窄性。广州大部分街舞人对 Hip-Hop 文化和街舞的内容、分类不了解,街舞运动的理论研究十分落后,缺乏完整、统一规范的理论基础,特别是没有正规的教材和书籍。

第四,由我国体操管理中心健美操协会举办的全国街舞大赛,标志着中国街舞运动开始从民间走向竞技大舞台并即将与国际大赛接轨。但由于大赛才开始举行了两届,街舞水平与国外相比较有很大的差距,体育主管部门与街舞界对街舞比赛的设项和裁判工作有很大的分歧,体育主管部门还缺乏街舞专业知识。

第五,街舞健身价值的主要因子有 5 个:健心因子、健身因子、艺术因子、健美因子和时尚潮流因子,各个因子的相对重要性不同。可见,健心、健身、追求艺术、健美和时尚潮流是参加街舞锻炼可以得到的价值。

第六,影响我国街舞运动发展的主成因子有 5 个:物质、精神支持因子,内外交流因子,项目特征因子,政府立项因子,中国传统文化因子。



图 1-6 中国的街舞文化

思考题:

1. 当前街舞的研究现状如何?
2. 本书研究的对象和研究方法是什么?
3. 本书研究的主要内容有哪些?



第二章 街舞概述

第一节 街舞的定义

街舞的英文名称 Hip-Hop (中文翻译为“嘻哈”)或 Street Dance (美国西海岸的叫法), 另外一种叫法是 Street Funk。从字面上看, Hip 是指臀部, Hop 是指单脚跳, Hip-Hop 则是指轻扭臀部的意思, 它是一种民间舞蹈。所谓 Hip-Hop 是指美国一种街头黑人文化, 其中包括音乐 (DJ、说唱)、舞蹈、涂鸦、刺青和服饰等。因此, Hip-Hop 代表的是一种精神、一种文化、一种生活态度。

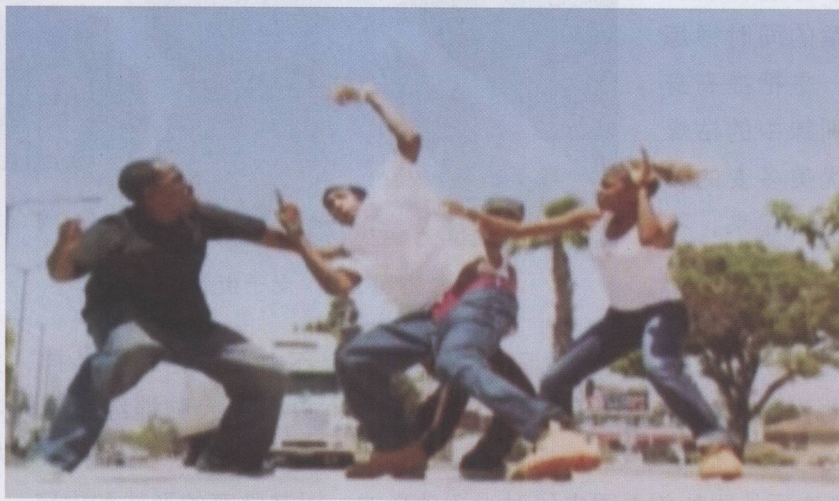


图 2-1 街舞所表现出来的激情

街舞作为一种民间舞蹈, 兴起于 20 世纪 60 年代末的美国纽约市南布朗克斯区, 该区为最贫困的黑人聚居区。当地的黑人青少年将非洲舞蹈和体操、杂技动作相融合, 在街头巷尾即兴表演来表达自己的激情; 由于这种舞蹈出现在街头、不拘于场地、器材, 所以称为街舞。另外, 街舞名称的来历还要从美国东西部发展的历史来探究, 舞者和媒体把街舞的起源地——纽约的舞蹈称为 Hip-Hop, 20 世纪 70 年代西海岸诞生的舞蹈称为 Street Dance。日本人最早接受美国西部 Street Dance, 然后传入我国台湾地区, 中文翻译为“街舞”, 继而



传到大陆。

街舞具有极强的参与性、表演性和竞赛性。跳街舞的青少年逐渐形成了一种共同的思想理念和行为方式，他们以街舞来张扬自我个性，展现青春活力和激情，表达勇于进取的生活态度，他们强调的是“做自己，享受生命，勇于挑战”的理念。

第二节 街舞运动的分类

从舞蹈学的角度看，街舞拥有爽利的舞姿和多变的动作，可以迅速提高人体的表现力。从运动的角度看，参与者在跳轻松的舞蹈的同时锻炼了身体，是把提高身体素质训练中的枯燥单调与优美多变的舞蹈动作结合起来，不仅起到了有氧训练的作用，更兼备趣味性

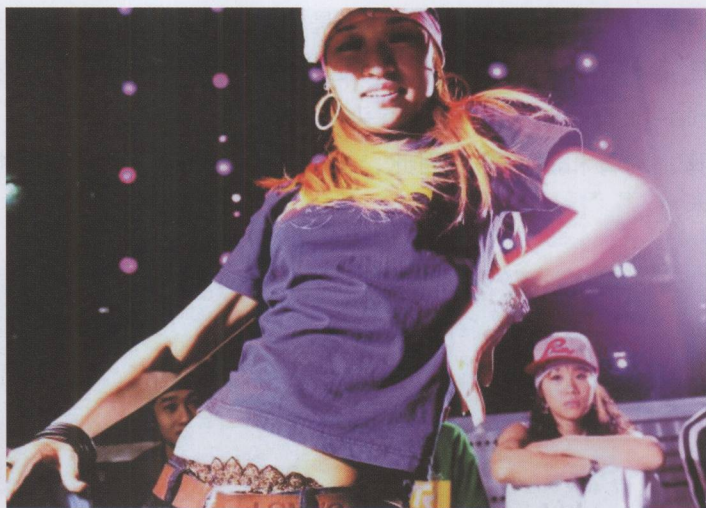


图 2-2 女子街舞的风格

和娱乐性。在动作快速变化的同时，参与者会不由自主地集中精神，力求把每一个动作都完成得漂漂亮亮，而这种专注也放松了大脑神经，使人将紧张的日常生活暂时放在一边，从而得以沉浸在舞蹈中去体会一份纯美的快乐。

街舞这项从国外传入国内的时尚运动形式，以其特有的形式和内容，尤其能体现现代年轻人对时尚的追求，对个性的宣泄和激情，而且街舞的竞技性、表演性和挑战性极强，因而受到青少年的酷爱。现在我国的街舞正处于从完全自发和民间的状态向规范化、有组织转型的重要阶段，国家体育管理部门的组织 and 推广将有效地推进这个转型进程，吸引广大青少年加入到科学、健康的街舞健身行列，使这种另类文化的运动形式更快走向主流舞台，在全民健身这个广阔的领域里更好地发展。国内外目前对街舞比较统一的分类及其主要动作特点的分析如下（图 2-3）。