

现代舞卷

世界艺术经典

ART WORLD

SUTRA

[主 编: 周 宏]

吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

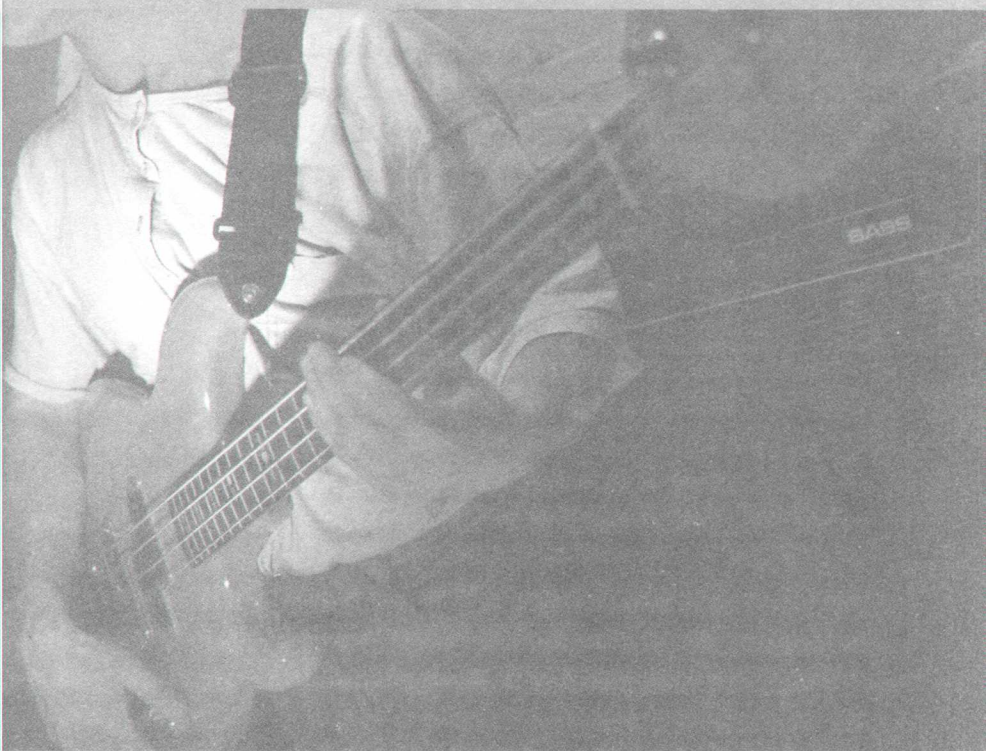


· 现代舞卷 ·

世界艺术经典

ART WORLD SUTRA

[主 编：周 宏]



吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

目 录

第一章 现代舞概述	1
第一节 现代舞的起源	1
第二节 欧美现代舞概论	2
第三节 现代舞的特点及动作特征	4
第四节 现代舞技巧的主要流派	7
第五节 现代舞的发展趋势	9
第六节 美国兴起现代舞	9
第七节 现代舞常用术语	11
第二章 街舞	12
第一节 街舞的概念	12
第二节 街舞历史	15
第三节 街舞在亚洲的影响	16
第四节 街舞在韩国的影响	17
第五节 街舞在中国	18
第六节 街舞的主要装扮	19
第七节 街舞动作名词术语	19
第八节 学习街舞小窍门	21
第九节 街舞小知识	21
第十节 街舞专有名词介绍	22

第十一节	街舞律动健身有氧瘦身	26
第十二节	几种街舞动作的技巧	27
第十三节	街舞主要的组成成分	30
第十四节	Hip—Hop 文化为何受大学生青睐	33
第十五节	Hip—hop 的代表人物	35
第三章	爵士舞	39
第一节	爵士舞概述	39
第二节	爵士舞的起源	40
第三节	爵士舞动作基本要领	42
第四节	爵士舞从人体适能方面的要求	43
第五节	爵士舞的种类	45
第六节	爵士舞常用词语	49
第七节	爵士健美操	51
第八节	爵士舞对体能方面的要求	54
第九节	爵士(JAZZ)音乐发展史	55
第十节	爵士乐的流派	56
第四章	霹雳舞	60
第一节	霹雳舞概述	60
第二节	霹雳舞基本动作	61
第三节	霹雳舞的历史	62
第四节	霹雳舞的分类	64
第五章	机械舞	67
第一节	机械舞的概述	67
第二节	机械舞动作名词介绍	68
第六章	锁舞	71
第一节	锁舞的概述	71
第二节	锁舞的特色	73
第七章	踢踏舞	74
第一节	踢踏舞简介	74
第二节	踢踏舞的分类	76
第三节	踢踏舞小知识介绍	78
第四节	踢踏舞的基本脚法	79

第五节 踢踏舞词汇	81
第六节 踢踏舞的基本动作	83
第八章 怎样欣赏现代舞	85
第九章 现代芭蕾	88
第一节 现代芭蕾的萌芽	88
第二节 现代芭蕾舞概述	88
第三节 古典芭蕾与现代芭蕾艺术赏析	90
第四节 现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分	92
第五节 第一部现代芭蕾舞剧	93
第十章 肚皮舞	95
第一节 肚皮舞的起源	95
第二节 肚皮舞的基本概念	96
第三节 肚皮舞的基本装备	97
第四节 几种瘦身方法	98
第五节 肚皮舞的特点	99
第六节 肚皮舞风格流派	101
第十一章 舞蹈名家简介	102

第一章 现代舞概述

现代舞简而言之是“反芭蕾”，它是 20 世纪初美国一个女舞蹈家创造的，当时世界流行的古典芭蕾，主要是以腿部训练为主，强调优雅、旋转、跳跃，强调克服地心引力，但往往上肢比较僵硬，而中国的传统舞蹈如民族舞、民间舞、古典舞这里概称“中国舞”，则比较强调上肢，强调身韵，还有所谓的毯子功，就是各种翻、转专业称“武功”，所以芭蕾的基础训练即把杆和中间训练再加上中国舞中对上肢的训练，是世界上最好的舞蹈训练方法。

现代舞在近代发展比较迅速，它反地心引力，强调地面动作，强调呼吸，更重要的是强调舞者自己内心的感受与想法，有些则近乎于行为艺术，所以现代舞作品很难理解。

每个人都可尝试跳现代舞，但不一定跳好，与舞者自身的专业水准和素质有很大关联。

第一节 现代舞的起源

现代舞起源于德国，但却在美国蓬勃发展起来。现代舞是在反对古典芭蕾的封闭、僵化的前提下产生的文化现象，在当时，享有“现代舞之母”之称的依莎多拉·邓肯向陈腐的古典芭蕾旧世界展开了一场轰轰烈烈的舞蹈革命，但邓肯从来未想到建立什么新流派，她只是想从芭蕾舞中获得一种身体与精神上的自由，所以邓肯只能算是先驱者。

大约在 20 世纪 30 年代，欧洲经济的萧条和动荡给现代舞创造了良好的生长环境，真正意义的现代舞在德国发源了，后来得

以在美国迅速发展。

中国现代舞最早在 1936 年由舞蹈家吴晓邦先生从日本引进的，在当时称之为“新舞蹈”，这是中国现代舞最早的引进和起源。

提起现代舞，大多数人会摇头有的人根本没看过、有的人认为看不懂，我们要为现代舞诸如一种新的认识概念。

首先，现代舞应该是一种视为艺术，只是相对于其他舞蹈形式来说，它更侧重于艺术家内心的感觉，并通过形体充分展现出来。欣赏现代舞时不应该去强调是否能看懂，是不是表达什么主题或者能不能传受教育，而应欣赏它通过形体所表达出来的美以及给你带来的那瞬间的感受。就像欣赏交响乐、爵士乐一样，听懂与听不懂不是最主要的，而是看音乐本身是否给你带来美感和遐想。现代舞艺术家也不会刻意去弄一些令人琢磨不透、令人难懂的东西，而是通过现代舞这种与其他艺术品种不同的方法来传达内心的感受并给人们欣赏带来愉悦和美感。如著名的大型现代舞《红与黑》就是用音乐美、色彩美、灯光美跳出了美丽的舞蹈，给观众带来美的享受。

其次，现代舞艺术富于创意、富于幻想、新潮热烈，很符合现代青年的特性，欣赏现代舞应该成为现代青年的生活内容之一。

现代舞发展至今，一直不断的尝试与寻找新的表达方式，所以对动作的需求与反应是非常独特的，是一种艺术和教育功能并兼的舞蹈。

第二节 欧美现代舞概论

19 世纪末，古典芭蕾舞开始走向衰落，一成不变的动作传统和陈规陋习使舞蹈失去了鲜活的气息和崇高的品味。人们也急于打破这种对人体的束缚已久的行为规范。于 20 世纪由伊莎多拉·邓肯掀起了一场波澜壮阔的人体文化的复兴。她抛了紧身胸衣和芭蕾舞鞋，穿上了富有现代感的图尼克衫，赤足而舞，从大自

然和古希腊文获得灵感。后来邓肯提出了“反芭蕾”的口号，使灵魂与肉体高度结合，邓肯对自然的憧憬，是自然情感对社会习惯的胜利，反映了当时的时代精神。可以说邓肯是不自觉、本能地反叛了芭蕾传统，带来了一场舞蹈革命。还有是德国的玛丽·魏格曼、美国的玛莎·格莱姆、多丽丝·韩芙丽出现时，她们是在自觉地、有意识地创造和建立一种新的秩序。真正意义上的现代舞，不仅仅作为一种身体的复兴运动，而是一种全新的艺术形式与观点，它是以产生新的动作体系和动作理论，并逐渐成熟为标志，以人类精神为初衷，创造一种个性化、时代化的以身体动作认知世界表达情感的方式。

欧洲现代舞与美国在现代舞的发展上大体是同步进行的，并且相互影响。但是欧洲的现代舞起源要比美国的现代舞早一些。大约在19世纪末，现代舞的萌芽由欧洲向美国渐变而成长，即使邓肯出身美国，但她在欧洲被各界人士首先得到了认可。在当时，艺术文化都遵循着一种欧洲的标准。许多著名的现代舞蹈家都曾向法国的戏剧家、歌唱家弗朗索瓦·德尔学习过。

当德国鲁道夫·拉班的“人体动律学”与玛丽·魏格曼的表萨特，创建表现体系理论，把人体动作分为不同表情，成为戏剧性的姿态。美国现代舞的先驱丹妮丝受他的影响颇深，曾把他的体系列入现代主义舞蹈出现时，中欧便处在一个现代舞的放射分流的中心高地。在这时以美国玛莎·格莱姆等为代表的第二代主流现代舞者，在德国表现主义、人文精神的感染下，在古代文化的感召下，开始树立本土的舞蹈形象，为自己内心复杂、略显混乱的情感动机寻找动作出路。美国作为一个多元化并存的新生国家，充满了乐观精神和自由观念。在这样一个生存环境中，现代舞不断地独立的行为，成了一种更新的力量，促使现代舞的流派迅速分裂。

1995年中国首届现代舞大赛在广东东莞成功举行，表明中国现代舞已赢得了与古典舞、芭蕾舞等舞蹈平等发展的机会与地位，标志着中国现代舞已走向了一个新的里程。

随着美国社会的高度工业化，贾德逊舞蹈实验基地诞生了，随后现代舞运动便迅速地发展起来。上世纪20年代，现代舞领域中已经出现了保罗·泰勒、霍塞·林蒙、汉姬·霍尔姆古典现



代舞的五大训练体系。自此现代舞以创新为主要特点，不断地更新换代。

德国是现代舞的重要发源地之一。德国现代舞者最先确立了动作规范和对本体系进行理论分析，其舞蹈宗旨是非理性的，强调个人情感的自我体验，在“表现性”上仍流露出了深刻的人文底蕴。德国现代舞流派较少，但是它却保留了内省的特质和思考的习惯。这种表现主义的舞蹈风格对美国的现代舞也产生了一定的影响。

第三节 现代舞的特点及动作特征

一、现代舞的特点

20 世纪初在西方兴起的一种与古典芭蕾相对立的舞蹈派别。它的最鲜明特点是反映现代西方社会矛盾和人们的心理特征，故称为现代舞，亦有称为“当代舞蹈”、“新兴舞蹈”、“现代派舞蹈”等等。“现代舞”（英文为 Modern Dance），由于现代舞不是一种固定的舞蹈形式，它的特征不仅表现在创作方法上，也不只是训练体系的不同，它强调发挥艺术的个人特色，不存在普遍规律，每个艺术家都可以创造他自己的“法典”。现代舞习惯上成为所有这些流派的总称，但它却不能概括各种流派的全貌。

现代舞就其本质而言：“现代舞是一种观点，它是场运动”，美国著名舞评家约翰·马丁早在 30 年代初指出，现代舞“是为了外化个人的”，而且是真实的感情，人们深刻地感受到了这种感情。美国另一著名舞蹈理论家塞玛尔·珍妮·科恩也赞同这一观点，并且进一步指出：现代舞是一种观点，是对当代世界中艺术功能的一种态度。随着世界的变化，经济的发展，现代舞也势必发生变化。因此，现代舞是一种争取人性崇高的自由与民主的艺术。

现代舞蹈，它以反对历史悠久的古典芭蕾舞开始。主要以其美学观念特殊而与传统艺术相区别，进一步对一切舞蹈传统观

念，乃至要求背离一切公认的舞蹈原则，或使舞蹈变成一种非舞蹈的罕见存在。现代主义舞蹈家们在现代舞蹈的技巧上不断创新，特别是在花样翻新上下功夫，并以此来标榜自己在舞蹈艺术上的新发现。各个舞蹈家间在舞蹈主张和舞蹈面貌上奇杂多样，有时一个舞蹈家也会提出好几种不同的舞蹈主张，创作出面貌不同的舞蹈作品来。正如美国现代主义舞蹈家海伦·汤米尼斯在其演出宣言中曾讲过：“现代舞蹈与众不同之处在于它不存在普遍的规律，每一个艺术家都在努力创造自己的法典。”这也是现代主义舞蹈的最主要特征。

现代舞的特点可以概括为以下几个方面：

(1) 现代舞的生活观是乐观向上，宽容大度，随遇而安；它的艺术观是求同存异，美国现代舞第三代大师默斯—堪宁汉曾说过：“如果你不喜欢别人的作品，那就编一个自己喜欢的好了。”充分体现了现代舞的“随意性”。

(2) 量的概念在现代舞中是第一位。

(3) 美的概念不是现代舞的惟一追求；而在现代美学中，美更不是至高无上的概念。美或者不美，不应是衡量现代舞作品高低的惟一标准。例如格莱姆刚刚出道时，她那富有新时代之敏感的抽搐舞蹈动作，曾被辱骂成“要么是癫痫突然发作，要么是分娩迫在眉睫”。但是几十年之后，当整个世界都在运用她那痉挛性的表情方式之时，她的“收缩和放松”动作原理已经被当做是新时代美学的代表了。

(4) 新旧概念在现代舞中不是死的定律。尽管新的不一定就比旧的好，但新的多多少少更能吸引人们的注意。

(5) 现代舞蹈是审美学，而不是伦理学。对现代舞作品，应该尽力避免是非曲直的判断，尤其是在看远离传统观念的后现代舞时更应如此。

(6) 对现代舞作品，尤其是对那种以实验为目的的新作品，包括学生的习作，最好不做价值高低的判断，而应以竭力挖掘其创造的潜力，理解其创造的动机为根本宗旨。

(7) 思想性和哲理性一直是现代舞蹈家的重要特征之一。而不再是那种只会模仿，而不思创造的艺人。



二、现代舞的动作特征

现代舞一词并不像古典芭蕾舞或中国安徽花鼓灯那样能说明某一种舞型，所以有些人只把它看做“新兴舞蹈”、“先锋舞蹈”、“前卫舞蹈”的同义语，以强调其“摩登”。但是，如果只从时间概念上来看，现代舞如今也并非都是“摩登”的，因为它发展至今已近百年，就其先驱者邓肯的舞蹈来说，人们至今也仍称之为“现代舞”。为了使其称谓更能说明其舞蹈特质，使用“现代主义舞蹈”一词来称呼更为恰切。

现代主义舞蹈，主要以其美学观念特殊而与传统艺术相区别。它以反对历史悠久的古典芭蕾舞开始，进而对一切舞蹈传统观念，乃至要求背离一切公认的舞蹈原则，甚至使舞蹈变成一种非舞蹈的罕见存在。一代又一代的现代主义舞蹈家们不停地在花样翻新上下功夫，以标榜自己在舞蹈上的新发现。于是，不仅各个舞蹈家间在舞蹈主张和舞蹈面貌上歧杂多样，就是一个舞蹈家也常常提出几种不同的舞蹈主张，创作出面貌不同的舞蹈作品来。美国现代主义舞蹈家海伦·汤米尼斯在其演出宣言中曾概括过这一舞蹈流派的与众不同之处：它“不存在普遍的规律，每一个艺术家都在创造自己的法典。”这大约可以说明现代主义舞蹈的最主要特征。

这一特征在具体的舞蹈实践中大致体现为：

1. 舞蹈者不穿芭蕾舞鞋与舞裙，不按古典芭蕾舞动作体系进行专业训练，不必顾及已经存在的任何一种舞蹈形式以及公认的舞蹈法则，也可以不受形式美规则的限制，而任意设计任何舞蹈样式；

2. 舞蹈中不必塑造人物形象，不必表现故事情节，不必表现生活场景，总之，舞蹈要排除“再现性”，而强化“表现性”，表现抽象的观念，表现“自我”，表现内心的冲动，表现本能，表现潜意识，表现直觉、幻觉和梦境；

3. 舞蹈也可以不表现“自我”，而只是一种“纯动作性”的表演，有了动作就有了一切，不要求动作体现什么内容；

4. 尽量排除舞蹈创作人员在创作中的主观作用，使创作不受意识的支配，而具有最大限度的任意性；

5. 舞蹈以内容失去客观性为高，含义模糊，观赏者认为表现了什么就表现了什么；

6. 舞蹈走向非舞蹈化，把人们生活中任何的动作都视为舞蹈；

许多现代主义舞蹈家倡导创新，倡导舞蹈充分表现人们的真情实感，并为之在技术上刻苦钻研，丰富人体的表情手段，开发了人体表演新区，对于舞蹈艺术的发展起到了积极推动的作用。但是，现代主义舞蹈在理论上和实践上的唯心主义、形而上学和违反艺术规律的表现也往往是十分突出的。

第四节 现代舞技巧的主要流派

一、韩福瑞技巧 (Humphrey Technique)

杜丽丝·韩福瑞 (Doris Humphrey) 以“跌落与复原” (Fall & Recovery) 为其动作原理，技巧训练以摆荡 (swing) 与重心转换 (weight shift) 时所产生的动力为主，形成“起动—滞留—落下一再起”的弧形动作循环。韩福瑞的动作训练模式，也可以引申至宇宙万物间周而复始的现象，是为舞蹈技巧训练蕴含人生哲学的重要范例。

二、葛兰姆技巧 (Graham Technique)

玛莎·葛兰姆 (Martha Graham) 以收缩与延展 (Contraction & Release) 为其动作原理，技巧训练着重于收缩下腹部肌肉以凝聚动力，再将此动力发放以延伸动作至更远、更高、更长。地板训练包含坐姿、跪姿及躺姿；站立动作以重心移转、平衡及延展为主；流动组合以走、跑、跳、转以及三拍子的变化为主要的训练诉求。

三、何顿技巧 (Horton Technique)

列斯特·何顿 (Lester Horton) 是著名黑人舞蹈家艾文·艾



利 (Alvin Ailey) 的启蒙老师, 在何顿死后, 艾利成为何顿技巧的主要继承人。何顿技巧着重肢体线条的延伸、拉长, 也试图挑战人体平衡的难度, 因此多有单点着地而其他肢体部位朝反向伸张的动作训练。何顿的动作灵感多数来自原始族群或古代遗迹的形象, 例如古埃及的二度空间式壁画中之形体, 演变为其基本动作训练之一。

四、李蒙技巧 (Limon Technique)

荷西·李蒙 (José Limon) 为韩福瑞的嫡传弟子, 其技巧训练原理建基于韩福瑞技巧之上, 再注入李蒙个人的钻研心得。除了保留以摆荡与重心转换的“跌落与复原”基础外, 李蒙技巧更加强动作的圆滑顺畅, 以及肢体各部位的分解动作练习, 李蒙视肢体各部位为单一乐器, 当全身活动时, 就犹如一场交响乐一般, 多种乐器共同演奏动人的旋律。

五、放松技巧 (Release Technique)

发源于 60 年代的美国纽约市下城, 由当时活跃于傑德森教堂 (Judson Church) 的年轻人, 不断探索与实验肢体的潜能, 经由接触即兴衍生而成的形式。肢体的活动形态与动作的动力既不过度使用, 也不全然放松, 而是任其形成一股延续不断的精力, 使得肢体从某一动作延展至下一个或数个动作。灵活运用运动生理学及解剖学的知识, 延展技巧可以使肢体在最省力的状况下, 让全身的骨骼、肌肉贯连合一, 完成一连串的肢体动作。

六、自由形式技巧 (Free Form or Eclectic Style)

当后现代舞蹈 (Postmodern dance) 于二十世纪的 60 年代兴起后, 固定形式的现代舞技巧训练便逐渐受到前卫舞蹈艺术家们的批判, 转而以自由发挥作为动作训练的主要形式。自由形式的肢体训练也包含对于时间、空间及能量的各种探索, 通常是从日常生活的基础行动如走、跑、跳、转、蹲、滑等衍进而成。

第五节 现代舞的发展趋势

现代舞蹈又称现代派舞蹈，是本世纪初由美国舞蹈家邓肯首创并流行于欧美的艺术舞蹈。现代舞不受芭蕾程式的束缚，善于抒发奔放、开朗的乐观情绪。它反对任何刻板的技巧规范，主张采用自然节奏启发下产生的自然动作，充分地表现内心感受。

现代舞蹈在发展过程中，产生了诸多流派，各有其美学主张。有的认为舞蹈应有自己的灵魂，要突出人体动作的流畅性，把舞蹈从繁琐的舞姿和服饰中解放出来，归于质朴和自然；有的主张打破传统的束缚，让舞蹈者自然表演；有的主张舞蹈结构如实反映当代社会的精神状态。在 20 世纪中期以后，现代派舞蹈出现了一种新趋势，现代舞与古典芭蕾不再相互对峙和排斥，开始实事求是地相互尊重、相互学习。

古典芭蕾开始学习、吸取现代舞在表现情感方面的长处，丰富多样的肌肉和呼吸训练方法，而现代舞也承认古典芭蕾体系的系统性和科学性，从中借鉴了不少形式美的要素。

80 年代的舞蹈新浪潮，更显得多渠道多模式。现代舞的另一个发展趋势，是由“戏剧芭蕾”发展成为“交响芭蕾”。现代交响芭蕾是把交响音乐和芭蕾完美和谐地结合成一个统一体，用音乐语言进一步丰富舞蹈语言内涵，构成现代芭蕾舞的特殊语言。交响芭蕾不讲究故事情节，着重抒发感情，因此比较切合舞蹈本身的特点。它通常和世界交响名乐结合，舞蹈画面复杂多变，动作姿态优美，技巧难度大，是一种高级的形式美，因而受到越来越多的人的欢迎。

第六节 美国兴起现代舞

现代舞的始创人是伊莎多娜·邓肯（Isadora Duncan）



(1878—1927)。她反对芭蕾的程式和形式主义倾向，提倡以自然的舞蹈动作、自由地表现思想感情。这不仅对僵化了的传统观念是个冲击，为现代派舞蹈的发展开拓了广阔天地，同时也使舞蹈艺术从少数权威垄断中解救出来，成为群众艺术。

由于现代舞不是一种固定的舞蹈形式，它的特征不仅表现在创作方法上，也不只是训练体系的不同，它强调发挥艺术的个人特色，每个艺术家都可以创造他自己的‘法典’。

就其本质而言，‘现代舞是一种观点，它是场运动’，美国著名舞评家约翰·马丁早在 30 年代初指出，现代舞‘是为了外化个人的而且是“真实”的感情，编舞者深刻地感受到了这种感情，还确信在揭示自己的经验时，也揭示了某种基本的真理。’

美国另一著名舞蹈理论家塞玛尔·珍妮·科恩在赞同上述观点之后进一步指出：现代舞是一种观点，一种对当代世界中艺术功能的态度。随着这个世界的变化，现代舞也必然将发生变化，因为它的符号会再次失去威力。这些符号将再次得到补充和新生，甚至推翻和虚构，以便为它的功能服务。如果这个过程不出现，现代舞就不是现代的——而是死亡的了。因此，‘现代舞是一种打倒偶像崇拜的艺术！’现代舞是不断地以肉体的叛逆去争取人性崇高的自由与民主的艺术。

现代舞以反对历史悠久的古典芭蕾舞开始，进而要求背离一切公认的舞蹈原则。一代又一代的现代主义舞蹈家们不停地在花样翻新上下工夫，以标榜自己在舞蹈上的新发现。

于是，不仅各个舞蹈家间在舞蹈主张和舞蹈面貌上复杂多样，就是一个舞蹈家也常常提出几种不同的舞蹈主张，创作出面貌不同的舞蹈作品来。

继邓肯之后，第二代、第三代的现代派舞蹈家们，各自标新立异，备求其是。各种现代舞派别不断产生。其中主要有表现派、立体派、抽象派和动力派等。

表现派的现代舞宣扬感觉第一，把直觉看做是认识世界的惟一方法，确立没有音乐伴奏的舞蹈。

立体派的现代舞强调舞蹈者‘姿势的外部变化’，用一种立体的东西覆盖着人体服装，由舞蹈者本人去移动这些服装，实际上它表现的不是人，而只是服装道具。

抽象派的现代舞是以抽象的语言去表现所谓纯粹的精神世界，追求新奇、怪诞，居然出现裸体演员身涂颜料，轮流向幕布冲击，让观众欣赏污渍的样式。

这些派别在西方并无多少观众，所以有些就自然被淘汰了。当前，现代舞已从最初芭蕾的反对派，进入和芭蕾互相渗透的时期。

第七节 现代舞常用术语

现代舞常用术语 Modern Dance Terminology movement 动作
fall 跌落 turn out 大腿外展 recovery 复原

parallel 平行 swing 摆动 contraction 收缩 sustained 滞留 release 延展 sway 摇晃

curve 弧形/圆 bounce 振动 flex 脚勾 canon 卡农/轮唱/轮跳
point 脚尖 brush 擦

spiral 螺旋状 stage 舞台 triplet 三拍子 center 中央 bend 弯曲
upstage 上舞台

stretch 伸展 downstage 下舞台 reverse 反向 stage right 右舞台
relax 放松 stage left 左舞台

locomotion / non-locomotion 移位动作/非移位动作 theater; theatre 剧场/戏剧 stand by 预备

performance, concert, show 表演 wing 翼幕 audition 甄试
rehearsal 排练

第二章 街 舞

第一节 街舞的概念

所谓的 HIP-HOP DANCE。正是现在最广泛流行的一种街舞类型。如果我们以舞蹈的观点来看，它可以分成 NEW SCHOOL 以及 OLD SCHOOL 两大类。区分这两种类型可以以年代及动作或是音乐类型来做区分。其实 HIP-HOP 就是各种街舞的总称。

事实上，我们所谓的 BREAKING DANCE 或是 OLD SCHOOL 正也是属于 HIP-HOP 的一种。这种 OLD SCHOOL 的舞蹈包含着 LOCKING（锁舞）。POPING（机械舞）。BREAKING（霹雳舞）。WAVE（电流）这些东西（这种霹雳舞式的舞蹈风格著名的团体是 Rock Steady Crew）。他起源于美国街头的舞者的即兴舞蹈动作。这些街头舞者多半是以黑人或是墨西哥人为主。或许正是所谓的“穷人的娱乐”，这些流行的街舞多半发源自美国纽约的布鲁克林区（这一区住的全是一些穷困的黑人或墨西哥人。）这些黑人及墨西哥人的孩子们整天在街上跳舞，自然而然的行成各种的派系，也很自然的在他们所跳的舞蹈上发展出不一样的风格。

HIP-HOP DANCE 的演变

而在 OLD SCHOOL 演变至 NEW SCHOOL 的关键。这可追溯至早期 OLD SCHOOL 的音乐，其具有非常快的节拍来匹配这些 BREAKING 的动作，而后随着 HIP-HOP 音乐的演进人们开始了解 BREAKING 并不适合这些 NEW SCHOOL HIP-HOP