



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness project guide book

街舞

南来寒 / 主编 廖亚娟 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

街舞

廖亚娟 编著



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

街舞/廖亚娟编著.--长春:吉林文史出版社,2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书/南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1708-5

I. ①街… II. ①廖… III. ①现代舞蹈-基本知识IV. ①J732.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225532号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

街舞

JIEWU

总策划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 廖亚娟

责任编辑 康迈伦 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1708-5

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：王 萍 殷怡恒 刘 洋

黄雨卉



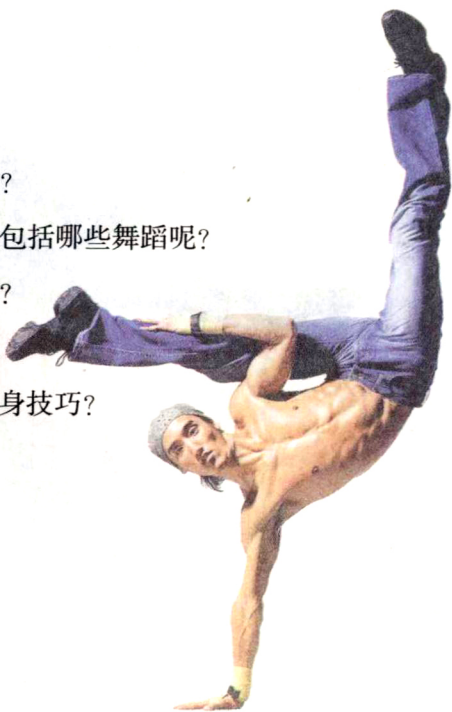
内容简介

街舞从 20 世纪 80 年代中期传入中国以来，受到了许多青年人的喜爱。街舞对于许多年轻人来说有着独特的吸引力，这要归功于 1984 年美国的街舞电影《霹雳舞》，这部电影获得了国内的一致好评，尤其是对于那些热爱时尚、喜好舞蹈的人们来说更是一部值得称赞的电影。

本书将从街舞的起源、类别等到街舞与健身的联系，通过详细的讲解为您介绍如何在练习街舞的过程中达到健身的目的。如果您是一个街舞爱好者同时又热爱健身，那么本书绝对是您不可错过的。

街舞大盘点

- ✦ 街舞是如何传入中国的？
- ✦ 机械舞是街舞吗？街舞包括哪些舞蹈呢？
- ✦ 街舞对于健身有帮助吗？
- ✦ 街舞适合哪些人群？
- ✦ 如何正确掌握街舞的健身技巧？



目录

第一章 什么是街舞

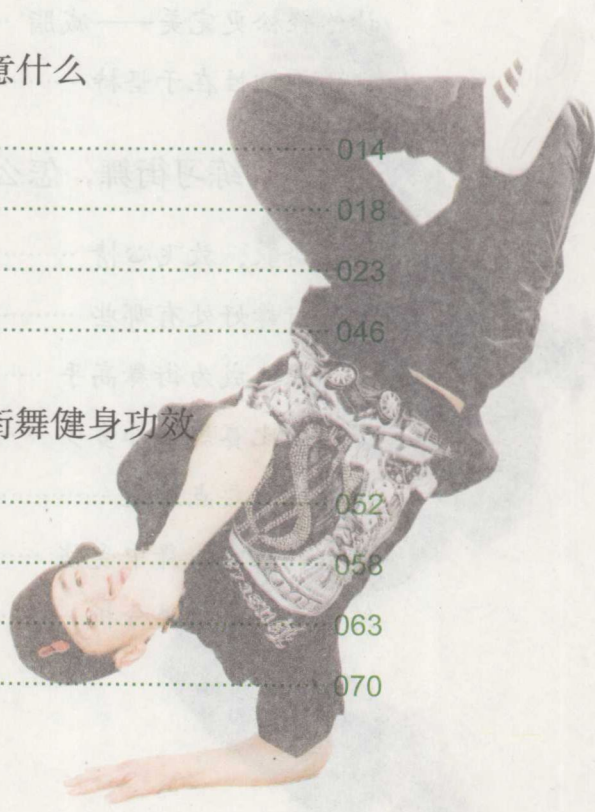
街舞是如何进入中国的	002
街舞有健身的作用吗	004
街舞的介绍	006

第二章 初练街舞应注意什么

街舞适合哪些人群	014
街舞可以减肥吗	018
街舞练习基本方法介绍	023
街舞的分类有哪些	046

第三章 你所不知道的街舞健身功效

街舞可以促进身心放松	052
街舞的健身价值有哪些	058
街舞健身方法知多少	063
几种简单的腰腹练习法	070

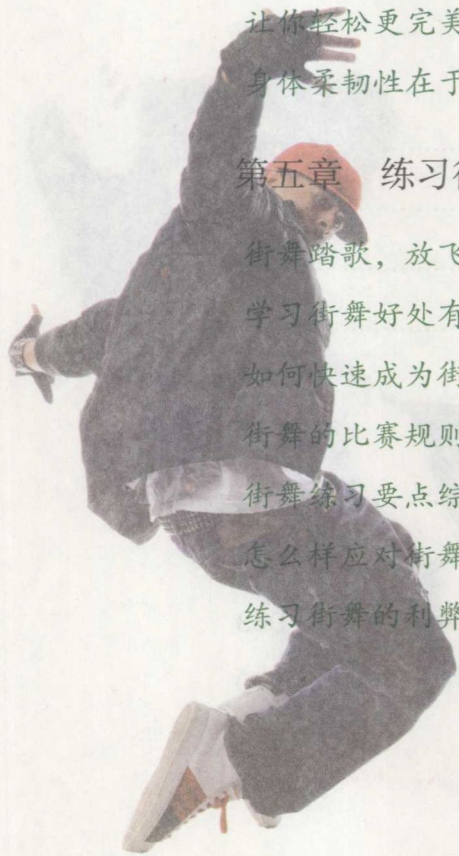


第四章 经典街舞动作要领，你知道多少

学习街舞的基本要领综述	074
街舞关键技巧之“倒立”	081
保持平衡之“风车”	090
街舞之最——“锁腰”	097
让你一酷到底——空翻	103
保持平衡之“托马斯”	115
街舞分解动作之教程	128
让你轻松更完美——减脂	137
身体柔韧性在于坚持	148

第五章 练习街舞，怎么样做好自我防护

街舞踏歌，放飞心情	156
学习街舞好处有哪些	158
如何快速成为街舞高手	165
街舞的比赛规则知多少	169
街舞练习要点综述	170
怎么样应对街舞中受伤	175
练习街舞的利弊分析	182



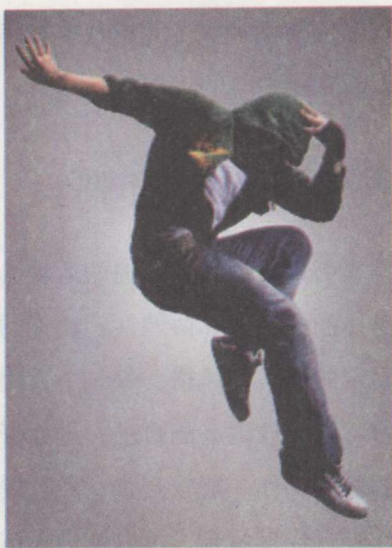
街舞是如何进入中国的

街舞在我国发展始于 20 世纪 80 年代，其迅速发展的原因主要归功于 1984 年美国拍的街舞电影《霹雳舞》。1984 年正是街舞在美国流行最广的时期，受到了很多美国人的关注，并被各大媒体报道。同一时期，录像机在我国民间刚刚得到推广，《霹雳舞》通过录像带在我国民间逐渐传递，其中的动作表演受到了我国广大青少年的喜爱，于是，一部分青少年开始练起了霹雳舞蹈。之后，在中国的大街上常会看见一些青少年跳着很多人并不懂得的“怪异”舞蹈，他们一会儿前后走着太空步，一会儿两只手不停地进行传电，一会儿又对着前方“擦皮球”，这些舞蹈动作引起了很多人的关注。

其实，美国的霹雳舞最初的名称并不是如此，当时在拍摄过程中，美国很多媒体记者被这种狂热的舞蹈搞昏了头，他们



把这个纽约舞蹈当作是西海岸的舞蹈来命名。随后播出的电影《霹雳舞》从很多方面反映了这种舞蹈的火热性，这部电影的播放促进了霹雳舞蹈的传播。因为电影《霹雳舞》是在美国加州拍摄，很多地方是反映西海岸的风俗，因此有后人称其为《疯克舞》。《霹雳舞》电影的播出，对我国的影响非常巨大，



随即我国内地出现了一大批的舞蹈者，几乎与美国的舞蹈者同步出现，并且在舞蹈水平上几乎不相上下。霹雳舞的传入丰富了中国年轻人的生活，在发展推广过程中逐渐有更多的人喜爱上了这种在老年人看来有些怪癖的舞蹈。

对于街舞在中国的发展，还有另外一个有重要影响的人——迈克尔·杰克逊，他在对歌曲《舞蹈机器》进行演唱时，跳起了机器人舞蹈。这种舞蹈一经推出便风靡了整个美国。从此他的每一张专辑上都有机械舞，并且其专辑中大部分内容是与机械舞有关的。随着迈克尔·杰克逊专辑的迅速传播，越来越多的人对街舞更加热爱。其中广州是最早出现街舞的城市，并在1993年组织了街舞比赛，使其迅速在广东省普及，并在内地传播。北京的街舞文化是随着北舞堂舞团的发展而发展的，

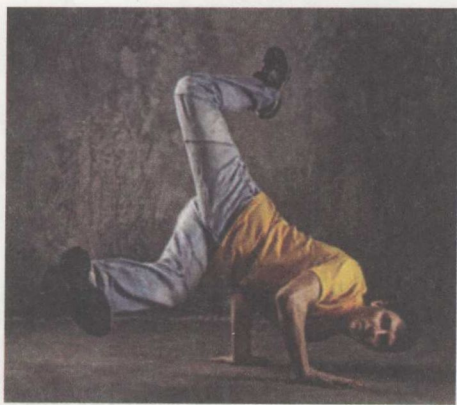
一经传播便吸引了北京很多舞蹈爱好者，几乎每一个地方都可以看到跳街舞的青少年。

街舞有健身的作用吗

街舞是一种小肌肉的运动，经常性的练习，可以增加整个身体的灵活度和协调性，让你的身材比例更加标准。街舞没有固定的模式和风格，每一个人跳跃的感觉都不一样，长久的练习可以释放内心的自己，进而舒缓身心。在身体上，它涉及到的肢体动作一般较夸张，并且爆发力较强，通过众多的身体动作进行连贯组合，可以增进人体肌肉的弹性，健身的同时还可以减肥。在心理方面，可以缓解心理压力，调节心理疲劳，主要表现在跳舞者对音乐内涵和舞蹈的诠释过程。街舞与体操有一定的区别，它不像体操那样具有一定的规范和动作，而是由跳舞者自由发挥，在跳舞的过程中进行拓宽，把自己的跳舞风

格充分地进行展示，同时也让跳舞者把自己的特质淋漓尽致地发挥出来。

街舞的丰富性、随意性、趣味性，在有氧的运动中可以提高舞蹈者的心肺功能，使他们



的身体和神经同时放松,对身体和心理都具有很大的缓解作用。街舞对于跳舞者的健身和健心作用是其他运动项目不能相比的,适当的街舞运动对我们身体的健康有很大好处,但是过于频繁激烈的街舞运动对身体并没有太大的好处,所以我们要在保持身体健康的前提下去进行适当的街舞运动。

任何运动项目的练习都需要有坚持性,目前很多健身者都体会到,健身虽然好,但是坚持下去并不容易。练习街舞,需要有持之以恒的决心。另外,在街舞的练习课堂中很多教练对练习者的精神是否愉悦、动作是否流畅以及是不是做到了彻彻底底的心灵放松进行更多的关注,这也正是街舞的本质内涵。它始终以它的丰富性、趣味性以及对身心的放松程度吸引着众多的青年人。我们进行街舞运动最主要的就是要把生活中的压力宣泄出来,并使身体得到一定的锻炼,所以说街舞具有健身的作用。



街舞的介绍

街舞作为一种肢体语言，在人们看来更多的是一种比较自由的运动。很多跳街舞的人穿着比较休闲的衣服，例如休闲装、运动服等，都给人一种拥有青春活力的气象，给人的感觉是没有束缚，自由自在。当然，穿着只是表面，而对于一个人来说，气质的提升靠的是内心的改变，是一个人内在的涵养。内在的涵养又包括很多方面，例如性格、爱好、心情等等。衣服又像其本身，为穿着的人量身定做，其表现力也是相当强的。另外，运动者脚下的运动鞋，无疑是最能上镜的，它代表了一个人的活力。当然一双街舞运动鞋并不能把街舞的内涵诠释出来，动作、光线、音乐三者交织在一起才是最重要的东西，这些东西无形中压迫我们的神经，这样才会有一种洒脱之美闪烁出来。



❖ 街舞形式

美国的一本书中就曾提出运动鞋是一项运动的象征。美国的一位舞蹈理论家曾经写过一本《穿运动鞋的舞者：后现代舞蹈》，在这本书中，就把运动鞋作为舞蹈的标志。当然穿着运动鞋进行舞蹈，并不是说其跳的舞蹈一定是街舞，某些具有自

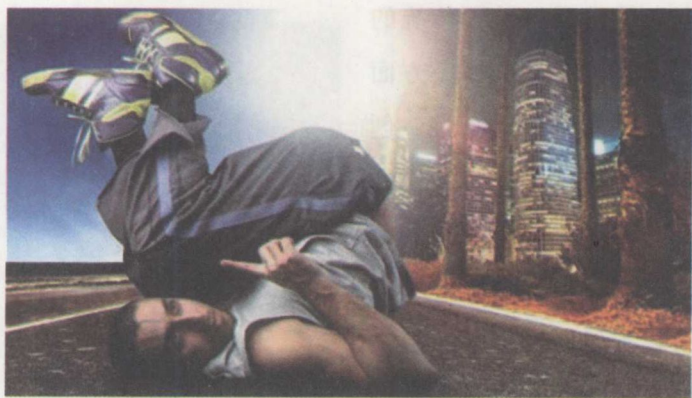
由风的舞蹈也需要穿上运动鞋，但是这种界定确实是新颖的，它主要是对形式的作用进行了强调。把舞蹈中的材料归纳进了舞蹈的实际功效之中，并用材料带领着舞蹈的动作，不再单单作为载体出现，而是成为了具有主导性的理论和事物。这也就使得舞蹈被赋予了具体化的性质，并且更多被赋予了“物性”。街舞在一定时期代表一种特定的倾向，并通过对其改造逐渐变成成为一种艺术和时尚。

另外的一个舞蹈学家对舞蹈有更深一步的明确解读，他说现代时期的舞蹈已经不单单用音乐思考其动作，在服装和灯光的使用上主要是以功能和形式做选择。就这种看法来说，街舞的很多动作其实是可以离开音乐的存在而自动生成的。它对街舞练习者自己的选择较为尊重，并不具备对音乐责任的阐述，其方向的发展打破了传统的舞蹈常规，但是从另一方面来说却具有自身的个性，创造出了某一种具有整体性的效应。对于街舞中的音乐节奏来说，只是针对街舞进行的独特配置，音乐不一定是对动作的阐述，也不一定能够很好地阐述动作。在这里做个比喻，如果我们把街舞的舞台当作一幅可以活动的



画面，那么在其中音乐就是一个被抽象化了的物体，而真实物体只是练习者的舞蹈，从本质说这两者并没有能够融合的地方，但是街舞的高明之处就在于它可以将这两个没有联系的东西结合得非常紧密，而且不露任何的痕迹。所以说，一场完美的街舞能够很容易把欣赏者的态度改变。

街舞具有公众的特性，也正是因为街舞的公众特性，决定其必须要以较特殊的姿态对周围的观众进行吸引，而这种独特性也仅仅是相对于街舞来说的。它具有一定的神秘感，所营造的氛围是把街舞的练习者和制造者夸大了，并很巧妙地对艺术的专业对象进行拆散。它以平常的生活把艺术的独特特征反映出来，在生活和艺术中间架了一道桥梁，使两者的距离直接被拉近。

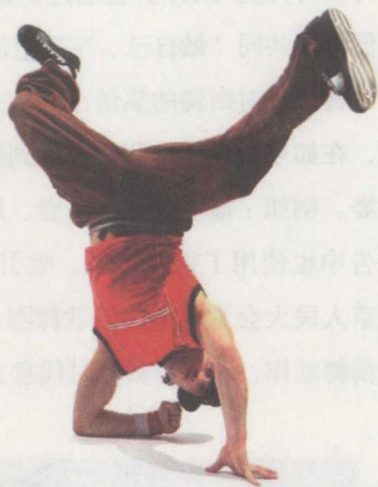


❖ 欣赏方面

无论在什么情况下，艺术和文学都是供每一个人欣赏的，

并且欣赏的范围不分大小。

在这里对其欣赏有一个次序问题，文学欣赏在前，艺术欣赏在后，才能促进欣赏水平的提升。任何艺术种类或者是艺术都具有本身的相对性，只是有很少的人是艺术鉴赏者和操作者，而操作者则更具有限制性，这就使艺术更不



易于控制，并且显得比较狭隘，其实艺术秉性也同样是艺术的难度所在。而街舞的低调特征则使它更能够自然地融入于社会的生活中，在人们对它的选择上也具有很宽广的空间，只要是一个具有热爱之心和学习的意向即可投入学习，并且能够学得很好。

❖ 街舞意义

街舞，顾名思义是在街道上跳的舞蹈，在我们的印象中通常的舞蹈是具有专门的几个人在同一固定的地点进行共同的表演，但是，这也正是与街舞区别的真正意义所在。街舞运动的地点没有具体固定划分，而是根据自身的需要进行的随身性舞蹈。在逐渐的发展中，街舞青少年形成了一种具有共同理想和共同行为方式的群体，他们用街舞进行个性张扬，把青春的激

情与活力完美展示，并且通过街舞进行生活态度进取性的表现，他们形成共同“做自己、享受生活、勇于挑战”的理念。

青少年对街舞的热情已经从文化艺术发展到了商业广告方面，在如今的生活中我们会看到很多明星的录像带中有街舞的英姿。例如：萧亚轩、李宇春、周杰伦、温岚等。一些品牌的广告中也使用了街舞造型，吸引着消费者的观念。在2003年北京人民大会堂内上映的歌舞剧《巴黎圣母院》中也运用了很多街舞动作，形成了具有时代意义的独特文化风景。



❖ 街道因舞而辉煌

事物命名对其认识也有很大的影响，街舞也一样，对于“舞”的意义理解从一方面来说影响了“街”，但是无疑“街”也是很重要的，因为那里缔造出了一个具有真实性的自由舞