



中国街舞艺术教育考级系列教程

Hip-Hop 舞蹈教程

夏 锐主编



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>



中国街舞艺术教育考试级系列教程

Hip-Hop 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

Hip-hop 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 978-7-5190-0074-5

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 156049 号

中国街舞艺术教育考级系列教程 Hip-Hop 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: 82千字

印 张: 8

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0074-5

定 价: 80.00 元

版权所有 翻印必究

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

刘芯琰 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 梁文字（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	刘芯琰	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	梁文字（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 聰	马元珺
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：

喻 斌	汪 翰	王子奇
郭 晖	胡浩亮	穆 林

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。乃至于今天，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。

Hip-Hop 舞蹈系统教学教程

Hip-Hop 历史

Hip-Hop 舞蹈起源于八十年代中期，它是以音乐来区分的一种 Free style 的即兴舞蹈，因为包含了很多 Locking、Popping、Breaking 及 Party dance 的元素，所以统称为 Hip-Hop 舞蹈，这是一个时间和音乐的概念性的舞蹈。它因为身体动作起伏很大，所以在早期美国的 MTV 里常可以见到，一直流行至今。此外还有一段关于 Hip-Hop 舞蹈的“野史”记载：在 1985 年的时候，有一个叫 Tears For Fears 的乐队发行了一首名叫 Shout 的歌，在当时有很多生活在纽约并且无所事事的人把这首歌的歌词修改后去唱，内容大致意思是“都什么年代了，你们还在跳 Locking、Popping、Breaking 快去干点别的时尚的东西吧。”在当时，受这首歌的影响，在 Club 跳舞的人越来越少，所以在当时很多人就没有再坚持跳舞了，用 Link(Hip-Hop 舞蹈创始人之一)的话说就是，“这首歌差点扼杀了 Hip-Hop。”但 Pete(Popping 舞种创始人之一)同时补充了一句，“这种现象只在纽约出现。”在洛杉矶 Popping、Locking、Breaking 一直都很流行。后来东岸的舞者为了继续跳舞，所以在以前的步法里加入了 Bouce，然后用 Bouce、Rock、Skate、Roll 把以前的舞步做了改进，这样也形成了一种新的舞蹈风格——Hip-Hop，因为这种 STYLE 是在纽约发明的，所以这种舞蹈形式也叫 NEWSTYLE，也就是 NY Style。其代表性的舞团有 Mop Tops;Dance Fusion;Elite Force。

CONTENTS

目录

Hip-Hop

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、脚跟与指尖的 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、Bouce	29
二、Rock	30
三、Skate	30
四、Roll	31
五、Swing	32
六、Flap	33
七、Yeek	34
八、Go Away	35
九、Stevemartin(Original)	36
十、Popcorn	37

第五级 基本律动变化练习..... 39

一、加方向的 Bouce.....	39
二、加角度的 Bouce.....	40
三、错步移动的 Bouce.....	41
四、抬腿 Bouce.....	42
五、加手位的 Rock	43
六、左右移动的 Rock:	44
七、加手位移动的 Rock	45
八、错步移动的 Rock	46
九、加手位的 Skate	47
十、加腿的 Roll	48

第六级 基本律动变化练习..... 50

- 一、抬腿移动的 Bouce..... 50
- 二、转圈的 Bouce..... 51
- 三、Double Skate..... 51
- 四、Bouce 与胸 Roll..... 52
- 五、Run Dmc..... 53
- 六、Tlc 54
- 七、Rock Step 55
- 八、加手位错步移动的 Rock 56
- 九、Skate 与胸 Roll 57
- 十、Steve Martin 58

第七级 律动变化练习..... 60

- 一、Smurf 60
- 二、The Wop..... 61
- 三、Cabbagh Patch..... 62
- 四、Happy Feet 63
- 五、The Fila(Rambo) 64
- 六、Biz Martin 66
- 七、The Mirror 67
- 八、Badman 68
- 九、Bart Simpon 69
- 十、Pepper Seed 70

第八级 律动变化练习..... 72

- 一、BKBouce 72
- 二、Buttlerfly 74
- 三、Running Man 74
- 四、Roger Rabbit..... 76
- 五、Prep..... 77
- 六、Diddy Bop(Diddy Dance) ... 78

- 七、Baseball 79
- 八、Aunt Jackie: 80
- 九、Cot Diddy 81
- 十、Roof Top..... 82

第九级 律动变化练习..... 84

- 一、Reekbok 84
- 二、Top In 85
- 三、Party Machine: 86
- 四、Funky Rour Corner 87
- 五、Charleston 88
- 六、Robocop..... 90
- 七、Wutang 92
- 八、NYC..... 93
- 九、Clips Walk 94
- 十、Bankhead Bouce 95

第十级 律动的组合与变幻练习... 97

- 一、Walk It Out 97
- 二、Harlem Shake 98
- 三、Atl Stomp 99
- 四、Tone Whop..... 100
- 五、Wreckin Shop 101
- 六、Monestary 102
- 七、Red Law 103
- 八、综合自主编排片段 104
- 九、综合自主编排片段 105
- 十、综合自主编排片段 105

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)。

