



中国街舞艺术教育考级系列教程

Popping 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级系列教程

Popping 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

Popping 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 978-7-5190-0066-0

I. ①P... 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 155732 号

中国街舞艺术教育考级系列教程 Popping 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: 70千字 印 张: 6.25

版 次: 2015 年 7 月第 1 版 印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0066-0

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

刘芯珽 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 梁文宇（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	梁文宇（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：

韩建鑫 周 游 黄景行 冯 正

穆 童 史健凯（石头）

中国舞蹈家协会

—— 简介 ——

中国舞蹈家协会 (Chinese Dancers Association, 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们穿时尚的“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，致使习街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。

Popping 舞蹈系统教学教程

Popping 历史

Popping 是 Funk 舞蹈和街舞 (Street Dance) 中的一种风格, 最初的基本形式是借由各部位肌肉迅速地收缩与放松的技巧, 从而使舞者的身体产生震动的感觉, 这种技巧称作 Pop, 舞者会以多种不同的动作和姿势来配合歌曲的节奏进行舞蹈, Popping 舞者又被称为 Popper。

现在一般的共识是 Popping 由 The Electric Boogaloos 舞团的创始者 Boogaloo Sam (本名 Sam Solomon) 在 1975 年至 1976 年间受到 Locking 先锋团体 The Lockers 的影响以及 1960 年代流行的热门舞蹈 “The Jerk” 的启发后发明的, 基本完成于 1976~1978 年间, 并在发展与成长中成为了一个与 Breaking, Locking 一样的独立 Funk 舞种 (虽然早期定义上 Popping 只是一个独立的 Style, 然而在实际表演中以 The Electric Boogaloos 为首的 Popper 们大量使用了其它的 Funk Style 并逐渐把它们融合在一起成为一个舞种)。当 Sam 跳这种舞蹈并以其独有方式运动肌肉时嘴里都会念 “Pop” 这个词, 早期人们在看他表演时也会对他说 “Hey do that Popping stuff!”, 最终这一舞种被命名为 Popping, 虽然 Popping 并不能说是由 Boogaloo Sam 一人发明的, 但是却是他创造了 Popping 的最基本内容与体系。

Popping 有很多相关的风格和元素, 诸如大家通常较多看到的 Wave、Robot、Slide、Kingtut 等内容。这些都常常被 Popping 舞者加入自己的舞蹈当中, 然而实际上这些内容和 Popping 一样都属于各自独立的 Style, 并不被包括在 Popping 之中, 但通常是大家学习 Popping 的同时也会选择性学习和掌握的内容。

Popping 也可泛指一些与 Popping 相关的舞蹈风格及技巧, 这些舞风与技巧时常融入在 Popping 中, 让舞蹈作出更多的变化。

比如通常 Wave(电流舞)也被包含在 Popping 的范围里, 虽然和 Popping 一样, 其实它本身也只是一种独立的 Style 而已。就像其他街头舞蹈一样, Popping 也常进行斗舞 (Battle), 参赛者在人群前面展现舞技并击败挑战的舞者或舞团。这时就有机会见识到舞者在表演中不常出现的即兴动作, 或做出与参赛者或观众的互动。

CONTENTS

目录

Popping

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 Pop 的手臂练习····· 29

第一节、手腕 Pop 练习·····	29
第二节、手腕、小臂的 Pop 练习·····	30
第三节、手腕、小臂、大臂二头肌、 Pop 练习·····	30
第四节、手腕、小臂、大臂二头肌、 胸肌的 Pop 练习·····	31
第五节、手腕、小臂、大臂二头肌、 胸肌、背肌的 Pop 练习·····	32
第六节、手腕、小臂、二头肌、胸肌、 三头肌的 Pop 练习·····	32
第七节、手腕、小臂、二头肌、三头肌、 胸肌的 Pop 练习·····	33
第八节、手腕、小臂、二头肌、三头肌、 背肌的 Pop 练习·····	34
第九节、手腕、小臂、二头肌、 三头肌、胸肌、 背肌的 Pop 练习·····	34
第十节、三头肌的 Pop 练习·····	35

第五级 三头肌的 Pop 练习····· 36

第一节、三头肌的 Pop 练习·····	36
第二节、三头肌的 Pop 练习·····	37
第三节、三头肌的 Pop 练习·····	37
第四节、三头肌、二头肌、胸肌、 背肌的 Pop 练习·····	38
第五节、小臂、二头肌、三头肌、 胸肌的 Pop 练习·····	38
第六节、小臂、二头肌、三头肌、 背肌的 Pop 练习·····	39
第七节、小臂、二头肌、三头肌、 背肌的 Pop 练习·····	40
第八节、小臂、二头肌、三头肌、 背肌的 Pop 练习·····	40

第九节、小臂、二头肌、三头肌、 胸肌、背肌的 Pop 练习	41
第十节、小臂、二头肌、三头肌、 胸肌、背肌的 Pop 练习	42
第六级 腿部的 Pop 练习	43
第一节、大腿的 Pop 练习	43
第二节、大腿的 Pop 练习	43
第三节、大腿的 Pop 练习	44
第四节、大腿的 Pop 练习	44
第五节、强化大腿 Pop 练习	45
第六节、强化大腿 Pop 练习	46
第七节、大腿 Pop 练习	46
第八节、大腿 Pop 练习	47
第九节、双腿 Pop 练习	48
第十节、双腿 Pop 练习	49
第七级 多元素 Pop 练习	50
第一节、手臂与腿部 Pop 的 合成练习	50
第二节、手臂与腿部 Pop 的 合成练习	50
第三节、手臂与腿部 Pop 的 合成练习	51
第四节、Double Pop (二次用力)	51
第五节、Tickin (连续的 Pop)	52
第六节、Hittin	53
第七节、Robot	54
第八节、Robot 的腿部 Pop 运用	55
第九节、Animation	55
第十节、Electric Shock	56
第八级 Fresno、Walk Out 和 Roll 的练习	57
第一节、Fresno	57
第二节、Fresno 的练习	58

第三节、Fresno 的段落练习	58
第四节、Walk Out	59
第五节、Walk Out 的段落练习	61
第六节、Time Stopping	62
第七节、Strutting	63
第八节、Slow Move	63
第九节、胯的 Rolls 练习	63
第十节、Rolls 与身体重心的配合	64

第九级 Popping Style	67
第一节、Cobra	67
第二节、Old Man	68
第三节、Neck Flex	69
第四节、Master Flex	70
第五节、Puppet	71
第六节、Toy Man	71
第七节、Scarecrow	72
第八节、Sleepy Style	72
第九节、Carzy Legs	73
第十节、Wave	73

第十级 组合练习	75
第一舞段	75
第二舞段	75
第三舞段	76
第四舞段	76
第五舞段	76
第六舞段	77
第七舞段	77
第八舞段	78
第九舞段	78
第十舞段	78

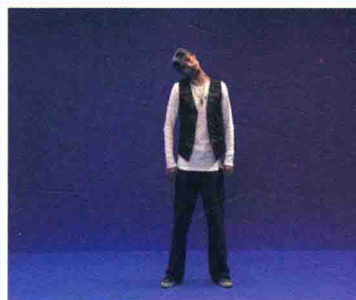
第一级 Isolation 练习

一、头部的 Isolation

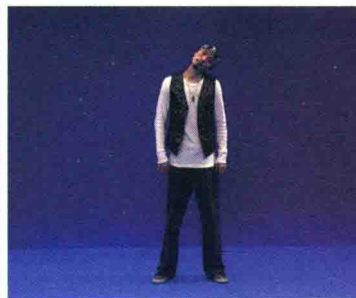
在保证身体其他部位固定的同时，
完成“仰头、低头、侧头，顺逆时针旋转”的动作
练习方式：

- 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)。