



有趣的科学知识系列



街上的 流行舞蹈

齐浩然 编著



金盾出版社

— • 有趣的科学知识系列 • —

街上的 流行舞蹈

齐浩然 编著

 金盾出版社

内 容 提 要

本书是一本学习流行舞蹈的入门书籍，同时也是一本兼有工具书作用的教学用书。书中搜集了风行世界各地的流行舞蹈，除了有当年轻人盛行的街舞之外，还介绍了街舞的一些规则和类型，以及在舞蹈运动之后应如何去放松等。这是一本风靡 21 世纪的流行舞蹈，将引领着流行舞蹈的潮流。

图书在版编目 (CIP) 数据

街上的流行舞蹈 / 齐浩然编著. —北京: 金盾出版社, 2015. 5
(有趣的科学知识系列)
ISBN 978-7-5186-0058-8

I. ①街… II. ①齐… III. ①舞蹈艺术—青少年读物 IV. ①J7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 022101 号

金盾出版社出版、总发行

北京市太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)
邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215
传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn
北京市业和印务有限公司印刷、装订
各地新华书店经销

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 10 字数: 195 千字
2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

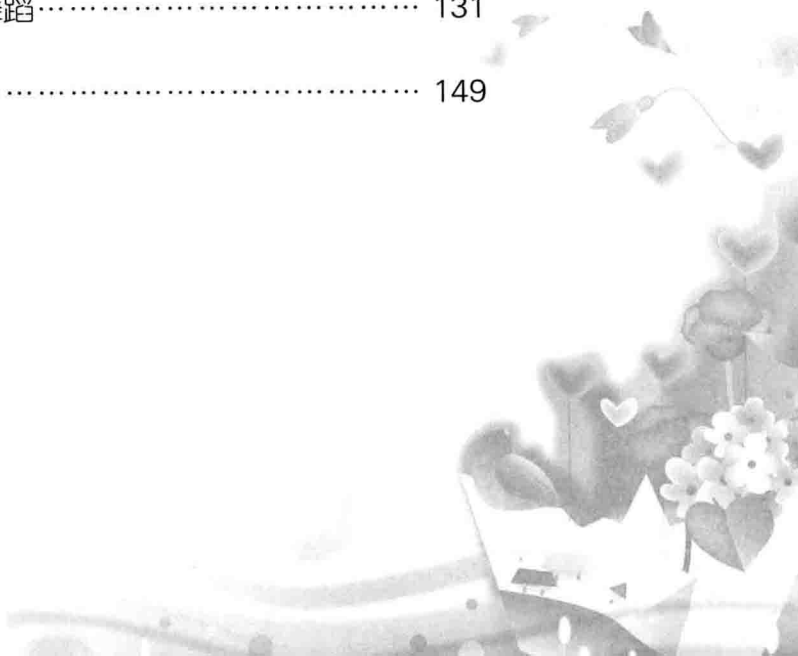
印数: 1 ~ 10 000 册 定价: 25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



contents

走进舞蹈的世界·····	1
街上的流行街舞·····	55
街舞的比赛规则是什么·····	58
热身运动你了解多少·····	63
舞蹈运动之后如何去放松·····	67
对于这几种常见的街舞舞种你了解多少·····	71
冰舞的发展以及比赛规则·····	127
中国的民族舞蹈·····	131
钢管舞蹈·····	149



走进舞蹈的世界

舞蹈主要是通过身体语言进行“心智交流”现象的一种人体运动，通常有音乐伴奏和其他的道具，以有节奏的动作为主要表现手段的一种艺术形式。舞蹈自身有多元的社会意义以及作用，重点包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

起源

从艺术史学家的考证来看，舞蹈是人类最早产生的艺术。在远古时期语言还没有产生之前，人们通过动作、姿态的表情来传达不同的信息和思想情感的交流。随后由各种声音发展成为语言和音调之后，诗歌和音乐才相继产生。在劳动的过程中，因为制造工具，人的手渐渐也灵巧起来，从而诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化以及思维能力和认知水平的提升，创造了曲艺、小说、戏剧等艺术。既然舞蹈作为一种最古老的艺术，那么它发源于哪里呢？



在中国古代和古希腊的神话传说中提到，人类从天帝那里学习舞蹈或者是人类受到掌管舞蹈的女神的启发创造了舞蹈。众所周知，古代的先民，对神和人的理解，不如现代人那样清楚。当时人们常常把一些具有超凡才能的人、超出平常人的智慧和力量的人，或是对于人类做出巨大贡献的人，都视为神的化身。然而现在人们已经知道不同的神都是人类按照自己的影像，经过超乎想象而创造出来的。说是神创造了舞蹈，其实还是人创造了舞蹈。那么，人是怎样创造舞蹈的呢？人具有模仿的本能，舞蹈就是人用有节奏的动作对不同野兽动作和习性的模仿。有的舞蹈是对大自然景物动态形象的模仿，比如，摇曳的柳条、翻滚的波浪、飘荡旋转的风等。

虽然模仿在艺术的起源中是重要的，不过这并不是真正的起因，艺术的起因则是“游戏的冲动”，游戏不但是自白人性的表现，同时还是人类最后脱离动物界的标志。这里所说的游戏主要指人的审美需求，也就是以假象为快乐。比如，人模仿动物的舞蹈正是通过这种假象的游戏来得到快乐和宣泄情感。

因为原始人的思维还到不到分清主客观界线的境地，认为所有自然物都同自己一样是有灵魂的，所以就产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，这些都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容以及最主要的表现手段。就有人断言“一切跳舞是来源于宗教的”。

有的学者认为原始人迫于生存需要，把繁衍后代视为十分重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的重要方式，所以认为舞蹈来源于性爱活动。但有的学者认为舞蹈除了表现人的情爱之外，还有人们激越的情感以及生活中有重大意义的活动，都用舞蹈表现出来。再没有其他的行为，可以和舞蹈那样转移和激动人类，中国古代的乐舞理论中就有：“清动于中而行于言，言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。”这充分地说明了舞蹈是人们最激动的情感产物的表现。

在中国许多学者主张舞蹈来源于劳动的理论，由于劳动是人生存和发展的先决条件，同时也是劳动创造了人，劳动使人类脱离动物界，创造了

人类社会。在原始人的舞蹈中，表种植和狩猎以及各种劳动生活的占有很大的比例。

以上关于舞蹈起源的各种理论，都是有道理的，不过并不全面，由于舞蹈活动属于一种社会活动现象，其起源和世界上所有事物的构成一样都不是单方面的，而是有诸多因素的，因此人们主张“劳动综合论”，也就是舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他各种生活实践的需要，具体来说舞蹈起源于远古人类在谋求生存发展中的劳动生产、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。同诗歌、音乐结合在一块、是人类历史上最早产生的一种艺术形式。

特性

1. 艺术的特性

艺术是人类的一种审美活动，其成员有戏剧、文学、美术、音乐、舞蹈、电影、曲艺、杂技等。不同门类的艺术都是反映社会生活和表现人类思想感情的，然而艺术的反映和表现并不是普通概念抽象的反映及表现，而是个别具体形象和审美的反映及表现。审美的反映和表现指的是艺术家依照自己的审美情趣、审美理想，对社会生活进行选择、概括、加工、并依照艺术的特点和规律给予创造性的反映和表现。

人们在社会的历史发展中创造了不同的艺术形式，区别这些艺术形式则是各有其独立的物质载体和不同的艺术表现手段。语言、文字是文学的物质载体；声音是音乐的物质载体；人们在舞台上的



表演活动是戏剧的物质载体；纸张、画布、颜料、油彩是美术的物质载体，它的主要表现手段是色彩、线条、构图和造型；除了舞剧之外，主要通过语言、歌唱和动作为表现手段。人们的表演通过科学技术的方法摄制在胶片上，用电光在银幕上放映出来是电影的物质载体；一至二三人在舞台上的表演，其主要表现手段是说和唱是曲艺的物质载体。杂技与舞蹈有共同的物质载体，那就是人的身体是主要的艺术表现工具，多数杂技品种和舞蹈相同，是以人体的动作、姿态造型和构图变化为主要的表现手段。杂技属于一种表演艺术，演员塑造某种角色，然而不像舞蹈着重表现人物情感的发展过程，通常不具有事件情节，而是通过高难度的技巧表演，表现出一种概括性的勇敢、坚毅、智慧的品格力量。所以，杂技具有一定的观赏性和娱乐性。

2. 舞蹈的特性

舞蹈作品中的舞蹈动作也具有技艺性，舞蹈演员必须要有跳跃、旋转、翻腾、柔软、控制等难度很大的技巧能力，不过在舞蹈作品中表演高难度的技巧动作并不是最终目的，而是表现人物思想感情、塑造人物性格和精神面貌的一种手段。假如在舞蹈作品中，以手段作为目的、演员高超的技艺不能够反映生活、表现人物的思想感情作为存在的前提，或者不以舞蹈内容出发选择相应的舞蹈动作技巧，仅仅是展示演员掌握的舞蹈技巧能力出发，这就会使舞蹈作品因为内容和形式的脱节，或者缺乏完整的艺术性，而陷于失败，那么舞蹈演员的技艺本身就沦陷于杂技性的技巧表演，使舞蹈艺术的基本品格也丧失了。

欣赏

舞蹈欣赏指的是人们在观赏舞蹈演出时产生的一种精神活动，主要是对舞蹈作品的感受、体验以及理解的整个过程。所以本质上是一种特殊的对舞蹈作品的认识活动，而不是普通的认识活动。舞蹈欣赏，其实就是观众通过舞蹈作品中塑造出的舞蹈形象，客观地认识它所反映的社会生活、人物的思想感情以及舞蹈作者对此种生活现象的一种审美评价。观众在欣



赏舞蹈作品的过程中常常会把自己的生活经历联系起来，引发情感上的共鸣，从而激发记忆中相关的印象和经验，以及一些形象思维活动，以此丰富和补充舞蹈作品中的舞蹈形象，使其更加完整和鲜明。可以在观赏舞蹈作品的过程中体会到丰富的生活内容以及深刻的思想内涵。

人们进行舞蹈欣赏这种审美活动的时候，首先要有一定的主观条件，换句话说就是由一定的舞蹈知识、舞蹈欣赏水平和认识能力，舞蹈欣赏活动才得以正常和顺利地进行。这就像马克思所说：“如果你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。只有音乐才能激起人的音乐感；对于不辩音律的耳朵说来，最美的音乐也毫无意义，音乐对它说来不是对象……”因此，人们了解舞蹈艺术的特性、舞蹈和其他艺术的关系、舞蹈形象构成的各种因素以及产生过程等就很有必要了。舞蹈其实是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要表现手段，来表现人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术。从舞蹈作品诉诸观赏者的感觉特点来说，其实是综合了听觉和视觉的一种表演艺术。

种类

艺术是由各种各样的艺术品种构成的。舞蹈作为一种艺术，是一个

十分宽广的天地，同时也是由各个不同种类、样式、风格的舞蹈所构成的。按照舞蹈的作用和目的，可以分为生活舞蹈和艺术舞蹈两类。

一、生活舞蹈

生活舞蹈主要包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。

1. 习俗舞蹈：又叫作节庆、仪式舞蹈，是中国很多民族在丧葬、种植、婚配、收获及其他一些喜庆节日所举办的各种群众性的舞蹈活动。从而也表现了不同民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统以及民族性格特点等。

2. 宗教、祭祀舞蹈：是一种进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式。主要用来祈求神灵庇佑、除去病灾、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或者答谢神灵的恩赐；祭祀舞蹈，属于祭祀先祖的一种礼仪性的舞蹈形式。人们在过去用来表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛保佑和赐福于自己。

3. 社交舞蹈：是人们进行社会交往、联络感情、增进友谊的一种舞蹈活动。大多数情况下指的是在舞会中跳的各种交际舞。此外，中国很多少数民族在不同节日进行的群众性的舞蹈活动，很多是青年男女进行选择配

偶的社交活动，所以，也能说是各民族

的社交舞蹈。

4. 自娱舞蹈：是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动。用舞蹈来抒发和宣泄内心的冲动情感，从而获得充分的审美愉悦。

5. 体育舞蹈：是舞蹈与体育的结合，以艺术审美的方式来锻炼身体，使身心全面健康发展的一种新型舞蹈。比如，不同的健身舞、冰上舞蹈、水上舞蹈、韵律操、中老



年迪斯科、街舞 HI-HOP, 以及中国传统武术中的舞剑、舞刀和象征模拟各种动物、特定形象的象形拳、五禽戏等。

6. 教育舞蹈: 指的是学校、幼儿园等进行审美教育的舞蹈活动, 以及开设的舞蹈课程, 用来陶冶道德情操和美化人的感情, 培养团结友爱、加强礼仪, 以及增进身心健康, 都发挥了潜移默化的作用。

二、艺术舞蹈

指的是由专业或业余舞蹈家, 通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象, 进行艺术的创造, 从而创作出中心思想鲜明、情感丰富、形式完整, 具有典型化的艺术形象, 由少数人在舞台或广场上表演给观众欣赏的舞蹈作品。因为艺术舞蹈种类繁多, 按照不同的艺术特点, 基本分为两类。

第一类

1. 古典舞蹈: 以民族民间舞蹈为基础, 历经多代专业工作者的提炼、整理、加工创造, 且经过长久的艺术实践检验所流传下来的, 具有某种典范意义和古典风格特点的舞蹈。世界上大多数国家和民族都有各自独特风格的古典舞蹈。欧洲的古典舞蹈通常指的是芭蕾舞。

2. 民间舞蹈: 是由广大人民群众在历史的进程中集体创造, 不断积累发展而形成的, 且广泛流传的一种舞蹈形式。这种舞蹈直接地反映人民群众的思想感情和理想。因为各国家、各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化形态、风俗习惯, 及其自然环境的不同, 因此形成了各种民族风格和地方特色。



3. 现代舞蹈: 是 19 世纪末和 20

世纪初在欧美地区兴盛的一种舞蹈派别。其美学观点则是反对当时古典芭蕾的因循守旧、与现实生活脱离和一味追求技巧的形式主义倾向；主张摆脱古典芭蕾太过僵化的动作程式的约束，以合乎自然运动规律的舞蹈动作，自由地抒发真实感情，强调舞蹈艺术要反映真实的现代社会生活。

4. 当代舞蹈：是一种新风格的舞蹈，主要依据表现内容和塑造人物的需要，别具一格，借鉴和吸收各种舞蹈流派的不同风格、表现手段和方法，兼收并蓄为己所用，以此创作出不同于早已形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。

5. 芭蕾舞：是一种历经宫廷职业舞蹈家的提炼加工、高度程式化的剧场舞蹈。“芭蕾”这个词原是法语“ballet”的音译，意为“跳”，或“跳舞”，起初指的是以腿、脚为运动部位的动作统称。法国宫廷的舞蹈大师为了重建古希腊融诗歌、音乐和舞蹈于一体的戏剧理想，创造了“芭蕾”这种融舞蹈动作、面部表情、哑剧手势、戏剧服装、音乐伴奏、文学台本、舞台灯光和布景等很多成分于一体的综合性舞剧形式，且在西方剧场舞蹈艺术中统治了将近 300 年，迄今已经历了四个多世纪。1958 年北京舞蹈学校建立，并引进俄罗斯芭蕾舞至今也有四十多年的时间。

第二类

按照舞蹈表现形式的特征可以分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等。

1. 独舞，单独一人表演完成一个主题的舞蹈，一般直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。

2. 双人舞，由两个人共同表演完成一个主题的舞蹈。一般直接抒发人物思想感情的交流和表现人物关系。

3. 三人舞，由三个人合作表演来完成一个主题的舞蹈。按照内容可分为表现单一情绪和表现一定情节，以及表现人物彼此的戏剧矛盾冲突等三种不同的类型。

4. 群舞，四人以上的舞蹈都被称为群舞。通常表现某种笼统的情结或塑造群体形象。通过舞蹈队形、画面的更迭、变化和不同的速度、力度、

幅度的舞蹈动作、姿态、造型的发展,可以创造出深邃的诗歌意境,具有很强的艺术感染力。

5. 组舞,由若干段舞蹈构成的大型舞蹈作品。其中每个舞蹈都有相对的独立性,不过它们都统一在共同的主题和完整的艺术构思当中。

6. 歌舞,是一种歌唱和舞蹈相互结合的艺术表演形式。其特征是载歌载舞既擅长抒情,又善于叙事,可以表现人物复杂、细腻的思想感情和宽泛的生活内容。

7. 歌舞剧,是一种以歌唱和舞蹈为主要艺术表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演形式。

8. 舞剧,以舞蹈作为主要的艺术表现手段,且综合了音乐、舞台美术等,展现一定戏剧内容的舞蹈作品。

三、其他分类

根据年龄层次可以分为幼儿舞蹈、少儿舞蹈、青少年舞蹈、成人舞蹈、中老年舞蹈等。

教学

时尚舞蹈

1. 街舞风格、方克风

方克、街舞的有氧舞蹈与方克、街舞音乐有密切的关系,通常这些音乐都很欢快,使人会产生一种跃跃欲跳的感觉。方克、街舞是具有自由舞和黑人舞风格的有氧舞蹈。动作轻松自如、自由多变,可以提高跳舞者的协调性,达到健身的目的。跳方克、街舞后使人精神矍铄。所以这种有氧



舞蹈在广大青少年群体中广泛流行。

常见的街舞舞种包括霹雳舞、机械舞、锁舞、甩舞、自由舞、雷鬼舞、Krump。

2. 有氧舞蹈

有氧舞蹈是在音乐的配合下有节奏舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面可以消耗很多热量，另一方面可以把很多舞蹈动作健美操化，利用有氧健美操的锻炼形式，反复或组合练习。有氧舞蹈动作和健美操风格迥异，有氧舞蹈有很多不同的风格，其音乐与舞蹈的紧密结合，锻炼时可以达到愉悦身心，同时人的创造力、想象力、表现和艺术修养等综合能力都可获得提升。

有氧舞蹈种类

按照动作、音乐的不同特点有氧舞蹈可分为 aerobicdance、hip-hop、funk、salsa 等各种风格有氧舞蹈。但是在中国有氧舞蹈又出现了扇子舞等风格。练习有氧舞蹈不一定要去到舞蹈教室，在家也可以跳，可配合年龄编舞，有很大的自由性。



3. 拉丁风格

最早的有氧舞蹈实际上都略带拉丁舞风格的舞蹈，比如，爵士舞风格的有氧舞蹈，后来又出现了萨尔萨有氧舞蹈，这也是一种快节奏的拉丁舞风格的有氧舞蹈，吸取了很多如曼波舞、恰恰舞、探戈、桑巴舞的风格。这些有氧舞蹈的主要特征就是有很多髋部动作，且十分优美。

4. 摩登风格

摩登舞属于体育舞蹈比赛中的一个主要项目群，参加比赛的男士要身着燕尾服摩登舞西装，打领结，女士则要穿长裙，梳正式的宴会发型。这个项目群中涵盖了华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞五项。裁判在比赛时对参赛各队的运动员不打分，只确定优胜顺序，最后按照总排名的前三名胜出。摩登舞类中有华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞五个舞种。

课程安排

(1) 热身伸展运动 (5 ~ 10 分钟)。

(2) 有氧舞蹈内容 (20 ~ 40 分钟): 内容包括 jazz、salsa、funk、hiphop。

(3) 专门舞蹈练习 (05 ~ 10 分钟): 腹、臀、臂、腰、髋、腿的力量或其他。



如何在跳舞中预防自己受伤呢？



在舞蹈中不可避免会受伤。



(4) 放松和伸展运动(5~10分钟)课程可依据学生的实际

情况开设学习课程、创编课程、表演课程等。

预防受伤

根据相关调查在跳有氧舞蹈时最容易受伤的部位依次是胫骨、脚、背、膝、踝。

产生有氧舞蹈受伤的根本原因是过渡运动，脚扭伤、韧带拉伤等。

产生有氧舞蹈受伤的内外因：

1. 外因主要是服装、鞋子的问题、动作有问题、准备活动、放松、伸展不充分、教练教法不合理等。
2. 内因则是对舞蹈技术掌握不充分，调整不足，腿太紧，髋部没力，急于求成。

预防有氧舞蹈受伤的主要方法：

1. 针对外因可以穿适合运动的服装和鞋子、要有充分的准备活动、放松、伸展，向资深的教练学习等。
2. 针对内因可以选择适合自己的课程、不要急于求成，同时要提高自己身体的基本素质。

舞蹈的益处

舞蹈能够让人身材曲线变得优美，大腿肌肉和手臂肌肉更加紧实，也是舒缓情绪最好的方法。舞蹈属于一种有益身心健康的活动，增强体质，性格变得活泼，身体柔软，全方位刺激肌肉。舞蹈对肌肉的刺激也是综合全面的，其动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位。例如，爵士舞对小关节、

小肌肉的运动很多，这些部位恰恰是平时健身不容易活动到的地方。除此之外，舞蹈还兼有有氧运动的效果，使跳舞者在提高主肺功能的同时，还有减肥的效果。

一般在舞蹈当中连贯的动作节奏是非常快的，一整套动作连贯而流畅，整齐而有韵律感，对乐感、灵巧度的锻炼有很大的帮助。并且其趣味性更容易使人集中和专注，从而忘却运动疲劳。



舞蹈的健身动作具有很强的爆发力，对人体体能的潜力开发性也很强，由于舞蹈以绕环小关节的运动为主，所以能很好地改善练习者的协调能力。舞蹈属于一种极具表现力的运动，练习者通过舞蹈课程来表现自己的同时也可以培养了自信和气质。

教练常把健身舞蹈称为“带着笑容去训练的项目”，在舞蹈课中关注的是练习者是否愉快和尽兴，动作是否潇洒和奔放，所以舞蹈对心理放松有很大的作用。

因此建议大家每天不妨持续跳舞 30 分钟或者跳舞的时间每次不少于 10 分钟，这样就会给身体带来巨大的益处，主要包括：

1. 强健骨骼，降低患上骨质疏松的风险。
2. 促进血液循环、增强心肺功能。
3. 减少患高血压、糖尿病、冠心病、大肠癌的机会。
4. 增强关节的灵活性和柔软度，从而减少受伤的机会。
5. 消耗热量，维持合适的体重。
6. 在音乐声中翩翩起舞，有助消除压力，促进身心健康。