

操 · 舞 · 拳 运动风

◎方熙娣 编著◎

街舞

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

JIE WU



■ 在线视频，随看随播
■ 基本动作、舞蹈动作、花样动作、技巧动作
■ 热身操、三套健身街舞，两套流行街舞
■ 系统讲解，让你轻松舞动Hip-Pop

二维码链接 **在线视频**

随文分布
无广告



操·舞·拳 运动风

街舞

◎方熙娣 编著◎



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

街舞 / 方熙嫦编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2015.7

(操·舞·拳运动风)

ISBN 978-7-5335-4773-8

I . ①街… II . ①方… 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 (2015) 第 083999 号

书 名	街舞 操·舞·拳运动风
编 著	方熙嫦
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建金盾彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	7.5
图 文	120 码
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4773-8
定 价	23.00 元

书内二维码视频链接有效期: 至2020年7月1日; 此后
仍可能有效, 详见书内目录第4页说明。

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

街舞是流行的代言人，是时尚的晴雨表，是青春的偶像。

街舞正以其独特魅力和时代特征在各大中小城市中迅速普及流行，越来越多的青少年爱上它，迷恋它，你也怦然心动了吗？

要想入门离不开引路人，要想提高更离不开传授者。让我们手捧《街舞》，打开在线视频，去追逐时尚的潮流吧。

本书特点是图文并茂，配有相关在线视频，能让你轻松入门、快速提高。所有街舞动作均配有连续的动作组图，为读者提供了十分简洁、直观、形象、便利的学习与练习条件。

全书共分三个部分：街舞的基本知识、健身街舞和流行街舞。分别介绍了街舞的基础知识、基本动作、舞蹈动作、花样动作、技巧动作，以及街舞热身操、五套健身街舞和个人与集体流行街舞。本书既有简单易学的基本动作，又有不同风格的街舞组合，能满足不同类型街舞爱好者在健身、健美、娱乐、表演等多方面的需求。

拥有这本书就如同步入了激情四射的街舞广场，同时也拥有了青春、活力、魅力与时尚！

本书图片由福建商业技术学院张若谷老师拍摄，动作示范由郑红峰、陈嘉胤、苏新霞、汤泽涵同学担任，在此表示由衷的感谢！

方熙嫦

2015 年 1 月

目 录

一、街舞的基本知识	1
配视频 (一) 街舞简介	1
1. 街舞的起源	1
2. 街舞的发展	1
(二) 街舞的特点与类型	2
1. 街舞的特点	2
2. 街舞的类型	2
(三) 街舞的基本特征	3
1. 健身性	3
2. 娱乐性	4
3. 协调性	4
4. 时尚性	4
(四) 街舞的基本技术	4
1. 弹动技术	4
2. 控制技术	5
3. 重心的移动和转换技术	5
(五) 街舞的音乐与服饰	5
1. 街舞的音乐	5
2. 街舞的服饰	5
(六) 街舞动作要求与练习	8
1. 上体动作要求	8
2. 膝关节动作要求	8
3. 街舞自练法	8

4. 街舞互练法	9
(七) 学习街舞的小窍门	9
(八) 街舞基本术语	10
1. 场地基本方位	10
2. 动作之间相互关系	10
3. 动作表现形式	11
4. 上肢基本动作	11
5. 下肢基本动作	11
(九) 街舞竞赛规则简介	12
1. 总则	12
2. 成套动作评分	13

二、健身街舞

(一) 健身街舞的动作特点	19
1. 动作用力与放松的结合	19
2. 动作节奏快慢变化的结合	19
3. 身体移动与瞬间停顿的结合	19

配视频

(二) 健身街舞的基本动作	19
1. 街舞上肢动作	20
2. 街舞下肢动作	24
3. 街舞躯干动作	29
4. 街舞地面动作	33

配视频

(三) Hip -Hop 热身操	35
1. 屈伸点步活动	35
2. 肩与胸部活动	36
3. 胸与腰部活动	37
4. 髋部活动	38

5. 下肢活动	39
---------------	----

配视频

(四) Hip-Hop 健身街舞	40
------------------------	----

1. 动感 Hip-Hop	40
2. 美式 Hip-Hop	58
3. 热力 Hip-Hop	81

三、流行街舞	90
--------------	----

(一) 流行街舞的舞蹈种类	90
---------------------	----

1. Locking	90
2. Breaking	91
3. Popping	92

配视频

(二) 流行街舞的地面花样动作	92
-----------------------	----

1. 单臂支撑、单脚离地转体 90°	92
2. 双手体后撑地, 单腿上踢交换腿	93
3. 单臂支撑, 侧分腿	94
4. 单臂支撑, 脚跟外转	94
5. 单臂支撑, 侧分腿前后转体	95
6. 单、双臂支撑, 单脚离地绕腿移动	96
7. 单臂支撑, 侧分腿向前转体 270° 成站立	97
8. 单、双臂支撑, 举腿绕摆移动转体 180°	97
9. 单腿跪立转体 180°	99
10. 单腿全旋	99

配视频

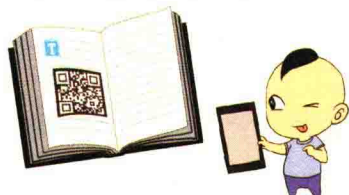
(三) 流行街舞的常见技巧动作	100
-----------------------	-----

1. 手倒立	100
2. 单臂手倒立	101
3. 头手倒立	102
4. 双脚离地	103

5. 两腿上举前后分腿.....	104
6. 侧屈体单臂支撑	105
7. 风车.....	105
配视频 (四) Hip-Hop 流行街舞成套动作范例.....	107
1.Hip-Hop (个人)	107
2.Hip-Hop (集体)	112

本书二维码使用说明

- ① 用手机扫描本书内文任意二维码，或者用手机浏览器打开：
<http://wassk.cn/t/d.htm>



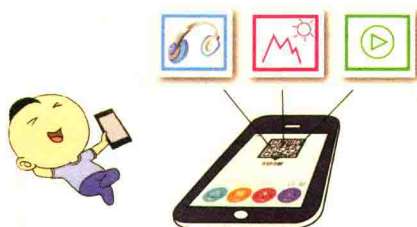
- ② 下载“扫扫看”手机客户端



可离线使用：

各二维码链接的网络内容可下载，下载后再扫描这颗二维码，播放使用的就是本机资源，不耗流量，无须等待！

- ③ 使用“扫扫看”扫描书中二维码，观看视频等



视频链接有效期：

见本书扉页背面说明。到期后仍可能有效，读者可扫描下方二维码打开网页获得通知（不须下载客户端）。



一、街舞的基本知识

(一) 街舞简介



街舞简介视频
使用说明见目录第4页

1. 街舞的起源

街舞英文名叫 Hip-Hop，原是一种民间舞蹈，现已演变成融舞蹈、音乐、时装于一体的时尚、现代休闲和运动项目。这种舞蹈因其出现在街头，不拘泥场地和表现形式，又具有极强的参与性、表演性和竞赛性，所以就其广泛性与普及角度来看，也是名副其实的街舞。

街舞最早出现在 20 世纪 70 年代末期，兴起于 20 世纪 80 年代，源于美国街头舞者的即兴舞蹈动作，是美国黑人“嘻哈文化”（Hip-Hop）的组成部分。这些街头舞者主要是生活在美国纽约布鲁克林区的美国黑人和墨西哥人。由于贫穷和社会歧视，生活在这一地区的许多黑人青少年不能接受正常的教育，而流浪于街头。又由于黑人在音乐和舞蹈方面的天赋，他们常常在街边聚会、娱乐、跳舞，有时还要比舞助兴，来表达和宣泄内心的压抑情绪。这种表达情感、发泄压抑的活动逐渐演绎成了一种街边文化，形成了各种流派和不同风格的街舞。街舞文化精神实质最突出的表现就是“自由”，每个人都可以自由、放松地按照自己喜欢的方式移动身体，因而深受现代年轻人的喜爱，迅速流传普及开了。

2. 街舞的发展

街舞以其自身固有的价值和魅力风靡于世界，于 20 世纪 90 年代中期传入我国。街舞作为一种健身方式，在 1996 年由北京体育大学孟宪军老师率先制作了一张只有 18 个 8 拍动作的光盘。1998 年，中央电视台体育频道“健美 5 分钟”播放了街舞的内容，为街舞在我国宣传与普及起到了积极推动和引导作用。而后在各种新闻媒体宣传及不同层面赛事的大力推动下，街舞在我国得到广泛的普及与发展。2004 年，中国学生健美操艺术体操协会已出台街舞的规定动作

套路及竞赛评分规则，国家体育总局体操管理中心也已出台了街舞竞赛评分规则。

随着全民健身活动的兴起，街舞作为健身运动的一个项目，已进入各高校、中学、城市的街头广场和城市的健身中心。由于街舞动作的难度不大，强度适中，又有很好的健身价值，它很快就成了国内非常时尚的一种健身运动方式，备受健身爱好者的青睐。

（二）街舞的特点与类型



1. 街舞的特点

（1）观赏性和娱乐性：街舞并非一般意义上的体育项目，它是以体育健身为核心，以流行舞蹈动作为素材而创编的，充满现代、时尚、活力，有很强的观赏性。它的表现是自由、随意的，不受场地和形式的限制，有很强的参与性和娱乐性。

（2）风格鲜明，富于变化：街舞的音乐风格十分现代、新潮，甚至有些夸张，极具鲜明的个性风格，所匹配的动作也具有随意、松弛、多变的特点，尤其是变化无常和非对称性的动作，使街舞的动作风格更加多元化。

（3）动作灵活，创造空间大：在街舞动作的编排过程中，不同风格的街舞音乐会带给街舞编导不同的灵感与发挥空间。在教学过程中，学习者除了学到教练的基本动作，还可以在手臂、头部等部位创编出一些自己喜爱的、简单的动作变化，甚至逐渐形成独特的能展现自己个性的街舞风格，真可谓“教练领进门，发挥靠个人”。

（4）舞姿夸张，充满活力：街舞节奏快慢的变化明显，身体移动与停顿的衔接合理，动作的幅度大、爆发力强、运动量大，舞姿的随意度大、夸张性强，这些都突显了街舞的无拘无束和充满活力的特点。



2. 街舞的类型

Hip-Hop 可以是各种街舞的总称，也可以是现代最广泛流行的一种街舞类型。

(1) 街舞以动作类型为标准,可分为 Breaking (霹雳舞) 和 Hip-Hop 两大类。Breaking 属于技巧性较高的体育舞蹈,要求舞者具有较高的爆发力、柔韧性和协调性; Hip-Hop 属于舞蹈型街舞,它包含 Locking (锁舞)、Popping (机械舞)、Wave (电流) 等不同风格的舞蹈形式。

(2) 街舞以时代特色为标准,可分为 Old School(旧式) 和 New School(新式) 两大类。早期街舞的形态就是 Old School,它包括 Locking (锁舞)、popping(机械舞)、Breaking (霹雳舞) 和 Wave (电流)。New School 是新舞种形式,是“原地性的 Hip-Hop”,比 Old School 有很大的改进,开始注重身体上半身的律动,以及增加了许多手臂动作。

(3) 在国内,街舞又被分为健身街舞和流行街舞两大类。

健身街舞: 健身街舞是在街舞音乐的伴奏下,以街舞的基本动作为表现形式,以健身、健心为主要目的的运动。健身街舞的动作是由各种走、跑、跳及其变化,以及头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪等连贯动作组合而成,各个动作都具有其特定的健身效果。目前,健身房、健身课堂上教的街舞均称为健身街舞。它的特点是没有技巧动作,突出健身性、娱乐性和欣赏性。

流行街舞: 流行街舞除了具备健身街舞的所有基本动作外,还在很大程度和范围内融入了技巧性较高的舞蹈动作,对练习者的体能要求也较高,它的独特魅力在于动作表现风格自由和步伐变化迅速。

(4) 街舞表现形式分类: 健身街舞、竞技街舞(流行街舞)、表演街舞(斗舞) 三种形式。

(三) 街舞的基本特征

1. 健身性

街舞具有有氧运动的功效。街舞的动作虽然以流行舞蹈动作为素材,但它能够充分活动到身体的各个部位,在练习过程中,运动持续不断,而且强度适中,

除能改善练习者的心肺功能外，同样能达到去脂减肥的目的。



2. 娱乐性

街舞采用的都是年轻人喜爱的舞蹈动作和动感十足的音乐，很容易吸引人们的兴趣，也容易使人兴奋起来。街舞自由奔放的动作形式以及充分展示自我的风格取向，也易使练习者的身心得到愉悦，特别是在缓解精神压力、调节情绪方面起着积极作用。



3. 协调性

街舞的动作变化丰富，规律性不强，且多数动作都要涉及小关节和小肌肉群。为了增加动作的动感和美感，身体各个部位配合的动作也较多，节奏变化也是忽快忽慢，很多动作出现在音乐的弱拍上（一拍两动）。因此，街舞既是对练习者协调能力的考验，也能极大地提高练习者的协调能力。



4. 时尚性

街舞节奏鲜明，动作随意夸张。在动感十足的流行音乐伴奏下，可充分“释放”自我情绪，感受到前所未有的愉悦与激情，以及轻松、快乐与时尚的运动节拍，非常迎合都市现代人紧张生活节奏的心理，所以，街舞很快就成为目前最受欢迎的舞蹈和时尚健身项目。

（四）街舞的基本技术

街舞的基本技术主要通过肢体多关节动作短暂的加速、制动定位来实现街舞特有的力度感，以及身体控制、松弛动作等表现美。其基本技术有 3 种。



1. 弹动技术

街舞的弹动技术主要表现在膝关节的弹动、踝关节的缓冲以及髋关节的屈伸三个方面。在街舞练习中，膝关节很少充分伸直，多数是在微屈或弹动的状态下完成动作的。弹动技术是街舞最具代表性、最具特色的动作，而且也是保证街舞的健康与安全之所在。



2. 控制技术

街舞的控制技术主要表现在肌肉的用力方式和用力顺序两个方面。街舞的多数动作有很强的动感和力度美,为了表现这一特色,就需要频繁地使用肌肉的爆发力,有时某些动作会出现在音乐的弱拍上(一拍两动),这就要求动作的速度很快。因此,肌肉的松弛与紧张必须协调控制,才可以收到应有的动作效果。



3. 重心的移动和转换技术

街舞的重心移动技术主要表现在动作方向的变化上,通过前、后、左、右的移动,使身体运动的路线发生丰富的变化。街舞的重心转换技术主要靠左右脚支撑的变化来实现,除了上肢和躯干的动作之外,这一技术动作占据了很大的比例,它使街舞的动作具有律动感和技巧性,从而展现了街舞的基本特色。

(五) 街舞的音乐与服饰



1. 街舞的音乐

音乐主要是通过节奏、旋律与和声这三大要素来表达人的内在情感的。街舞音乐的特点是节奏明显、重拍强劲,节奏为 90~110 拍/分钟。街舞音乐的选择范围非常广,常见的音乐种类有爵士乐、摇滚乐等。爵士乐是强有力的打击乐,其旋律由连续不断的切分节奏组成,有和声丰富和节奏变化多等特点;摇滚乐的节奏有快有慢,是一种有摇摆感觉和节奏模式反复出现的激情音乐。



2. 街舞的服饰

街舞是融舞蹈、音乐、时装于一体的一项新兴运动项目,是一种自由、不受束缚、节奏感强的舞蹈类型。因此街舞的服装要以随意、宽松、舒适为宜。宽大的T恤、拖地的多兜裤、牛仔裤、棒球帽以及民族花样的包头巾和篮球鞋、休闲鞋等都是街舞常用的服饰,但在强调个性的同时,注意不要让服装过分怪异。

（1）不同街舞类型服饰装扮的特点。

①锁舞。锁舞的特征是将关节锁住，形成手臂动作架空并使关节定位不动的停顿动作，舞者犹如一个被线操控的小木偶。由于动作的特殊性，锁舞的服饰主要为横条纹的袜子，加上一顶帽子的小丑服或西装。

②霹雳舞。霹雳舞的动作以旋转为主、翻身动作为辅。动作幅度较大，常用身体各部位与地板接触。霹雳舞是一种舞蹈特技，也就是所谓的斗舞，又叫飊舞。大部分霹雳舞练习者都穿着轻松、易于运动、较为合身的运动服，同时配有护腕以及配合头部动作的毛帽或安全帽等。

③电流舞。电流舞有许多类似“传电”“导电”的舞蹈动作，以身体各部位做出各种波浪、电流通过身体的视觉效果。电流舞是一种经常使用的技巧动作的街舞。选择的服装以柔软、有弹性、较为合身的为主，便于更好地表现波浪效果和电流特征。

④机械舞。机器舞常运用身体各部位的肌肉和关节做出震爆感的视觉效果，强调身体的律动性。机械舞服饰比较流行西装裤、西装外套与皮鞋。

⑤爵士舞。爵士舞主要是利用力与柔相互融合的舞步来充分表现女性肢体动作的性感。因此，爵士舞的女生大多是穿着展现身体的线条和表现舞蹈的精髓的服饰。

（2）男性街舞服饰造型元素。

①帽子与头巾。帽子与头巾是男性街舞必不可少的服饰。帽子种类主要有土匪帽、棒球帽（鸭舌帽）、遮阳帽、渔夫帽、绅士帽等款式。头巾大多数为方巾，其花色有简单的图案、色彩鲜艳的图案或品牌的图形标志等，通常是包住整个头部。有些男性街舞者喜欢在帽子底下再加头巾，一是造型需要，二是防滑作用，即在表演动作时可以防止帽子滑落。

②发型发饰。男性街舞者的发型发饰五花八门，有黑人辫、黑人头、爆炸头、发色染浅，直立刺猬头等，主要体现发饰的时尚、现代、夺人眼球和别具一格。

③配件。男性街舞者配件的选择主要有银质手链、戒指、护腕、造型手表等。因为配件不利于完成动作，所以男性街舞者一般不会强调配件，但也有一些舞者会配戴适当的配件为个人的整体造型增加一些亮点。

④服装。男性街舞者的服装较常见的有篮球运动的T恤、背心、棒球式的运动夹克等。运动鞋多为白色，以匡威、阿迪达斯、耐克等品牌为主，以展现街舞项目年轻、时尚、运动、活力之特点。

（3）女性街舞服饰造型元素

①帽子。帽子是女性街舞服饰装扮造型中必不可少的嘻哈装扮。帽子的款式多种多样，但女性更注重整体的搭配，每一种帽子都要求与街舞服装融成一体，相得益彰。虽然在选择衣服休闲宽大的同时，需要造型和轮廓比较夸张的帽子，但总体上还是强调帽子与街舞服装造型的反差不要太大，否则，就会失去服饰装扮的效果。

②发型发饰。女性街舞发型发饰主要有长卷发、半头小辫、头发染成金色等。发型发饰是女性街舞形象造型设计中最为重要的组成部分，是街舞服饰整体形象设计的重点。它不但能使街舞的整体造型更加完美，而且构成了街舞不同于其他运动项目的风格美。但在发型、发色的设计上必须与街舞服饰造型相吻合，以体现街舞形象的合理性与整体性，符合街舞的审美标准。

③配件。女性街舞的配件主要有银色项链或金属材质的项链、耳环、墨镜、护腕等。配件是街舞服饰造型设计元素中最重要的组成部分之一，应该在街舞服饰造型中添加一些适当的配件，使服装在款式和色彩上不仅满足了视觉效果，而且还能起到独特的点睛作用。但街舞服装配件的选用仍要注意在材质、风格、色彩上与街舞服装相互呼应，不能喧宾夺主，保证街舞服饰整体造型的完美性。

④服装。服装是街舞服饰的主体，女性街舞服装更应体现女性的特点。常用的有色彩鲜明的紧身细肩带上衣、短裙、超短迷你裤、无袖运动背心、宽松肥大的运动裤和具有民族风格的服饰等多样性服装。鞋子的颜色多为白色或其他搭配整体服装的颜色，运动鞋是以匡威、阿迪达斯、耐克等品牌为主。当然，有些时髦、现代的女性舞者在选择街舞服饰时不仅考虑到表演时使用，也兼顾了日常穿戴。

（六）街舞动作要求与练习

街舞最突出的技术动作就是身体的弹动。身体的弹动主要体现在各个关节（踝、膝、髋、肩、胸）上。其中，对整体动作影响最大、运用频率最高的是膝关节的弹动以及上体的含、展、移、波浪等动作。

1. 上体动作要求

街舞上体动作的要求主要是躯干的律动，躯干的律动是街舞的基本特征，是指身体的起伏，即人体胸、腰、腹协调收缩与舒展，这也就是街舞的基本特征。因此，在练习中要注意动作之间的合理配合。如在做含、展胸时，含胸之前要先挺胸，然后再做含、展胸动作。

2. 膝关节动作要求

街舞中膝关节的弹动要做到有弹性、韧性和力度，即要求大腿股四头肌（大腿前部）及大腿侧股二头肌有节律地交替收缩。与此同时，始终使膝关节保持一定的弯曲度，以便于变化动作时，能快速改变身体的位置。如两腿做弹动时，屈膝后要马上弹起，膝盖每屈弹一次为一拍。

3. 街舞自练法

街舞自练法是以练习者的独特练习为主，并有目的地反复练习某一动作，它是练习者掌握街舞基本技术的一种方法。通过练习者多次反复的独立练习，最终掌握和巩固动作。

（1）观察模仿法。

①通过光盘、图解等资料所提供的动作进行模仿练习。

②在教授课过程中，练习者要边观察、边模仿练习，以便加深记忆，熟练动作。

（2）强化练习法。在反复多次自练的基础上，熟练比较复杂多变的组合动作，通过自我强化训练，巩固技能，掌握动作技巧。



4. 街舞互练法

街舞锻炼需要营造气氛，多以群体练习的形式出现。小群体的锻炼形式可以提高锻炼兴趣和锻炼效果，相互练习和表演还可以提高练习者动作的表现力和律动感。

(1) 领舞。采用每个项目比较优秀的学员带领练习的方式，通过一次次反复的模仿练习，提高动作的质量和街舞水平。

(2) 纠错。通过互相观摩的方式，发现和寻找对方动作上的错误与不足，并利用各自的优势和方法来纠正对方的错误，达到共同提高的目的。

(3) 竞赛。采用单人、多人、定性、定量、表演、评分等多种竞赛方式来调动练习者的积极性，强化练习强度，促进街舞练习水平快速、全面的提升。

(七) 学习街舞的小窍门

(1) 街舞动作强调随意性，要求动作松弛，所以，在练习时，要尽可能放松自己的肌肉和关节。

(2) 先要掌握好街舞基本步伐中的弹动技术。膝关节的弹动性是街舞最重要的技术动作之一。因此，练习者可经常随着音乐的节拍做膝关节的弹性踏步（原地、行进间）、屈伸抬腿及两腿屈伸等练习，两臂也可以自由地随着音乐的节拍舞动，这样才能较快地掌握街舞的动感韵味，也就是所谓的动作感觉。

(3) 动作与音乐的配合。街舞的音乐是非常有特点的，只要多听，便能轻松地找到街舞的韵律。因此，在练习前，首先要熟悉街舞音乐节奏和旋律，然后再按照街舞的动作段落与音乐的配合进行练习。

(4) 躯干的律动是街舞技术动作的特征，要想尽快找到街舞躯干的律动感，可以多进行含、展胸的练习和腰腹的屈、伸练习，并配合下肢步伐进行练习，在重复练习的基础上找到街舞所要表现的感觉。

(5) 对于多关节同步运动的动作，要作为重点和难点加以练习与掌握，可以先采用单一关节或两个关节的分解动作进行练习，也可以采用慢一倍的节