



中国街舞艺术教育考级系列教程

Jazz 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

Jazz 舞蹈教程

夏 锐主编

图书在版编目(CIP)数据

Jazz 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 978-7-5190-0078-3

I. ①J... 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 156058 号

中国街舞艺术教育考级系列教程 Jazz 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: 90千字

印 张: 9.5

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0078-3

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	刘芯珽	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 璠	马元琨
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：

苏 惠（淡淡） 杨 天

刘芯琰 谢 丹

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。

Jazz 舞蹈系统教学教程

Jazz 历史

二十世纪初期，人们开始把非、欧两地传统舞蹈中的一些特点融合在一起，最终形成了一种美国式的舞蹈就是爵士舞。相比之下，非洲舞蹈注重韵律和躯体动作，而欧洲舞蹈则更注重乐曲的协调、兼具民间舞和社交舞的特点。

爵士舞的发展历史比较奇特，因为它是依靠其他几种舞蹈形式和技术的进步而发展起来的新兴表演方式。它伴随着美国的爵士音乐一同兴起，与爵士音乐一样植根于非洲，植根于奴隶文化的传承。而后者又与踢踏舞、滑稽说唱团的表演、街头杂耍、摇摆乐以及百老汇等艺术因素紧密相连。因此，几十年来爵士舞蹈的动作和风格始终处于变革的状态。

爵士舞中许多传统习惯来源于非洲，在那里每个部落都有自己独特的舞蹈体系，这些舞蹈的特点就是在同一时间存在多个不同特点的节奏型。人体的不同部位会随着不同的节拍而舞动——例如，手臂是一个韵律而身体则可能是另一个韵律。爵士舞、踢踏舞以及音乐剧可以称作“同门兄弟”。这些舞蹈形式与人们日常生活中的音乐、歌曲及节拍息息相关。爵士舞混合了踢踏舞、社交舞和芭蕾舞的步伐，其表演形式更加灵活多样，表演者的肢体动作和打击技巧经常会给观众带来视觉上的冲击。随着新的音乐形式不断涌现，爵士舞也相继发展出多种新的舞蹈形式，比如查尔斯顿舞、摇摆舞、摇滚舞以及加勒比的雷鬼舞等。

爵士舞与爵士音乐一起产生一起传播，最终在“摇摆”时代（二十世纪三、四十年代）的歌舞厅里流行走红。到了四十年代，现代舞及舞蹈电影的编舞中也开始出现爵士舞的元素。同时，踢踏舞等社交舞蹈则以步态舞的形式在歌舞杂耍等表演中流行起来，最终它们取代了二十世纪初流行的杂耍等技巧，被演员们带进了百老汇的剧场和音乐喜剧中。如音乐剧《俄克拉荷马》的编舞阿格尼斯·德·米尔提升了舞蹈在剧本中的表达作用。杰罗姆·罗宾斯则把芭蕾舞和爵士舞的各种元素都融入到他的著名作品《西区故事》中。

上世纪五十年代，美国音乐台把“摇摆舞”等流行的社交舞蹈带进了美国人的家庭。弗雷德·阿斯泰尔和金杰·罗杰斯等著名舞者以音乐为媒介进一步扩大了爵士舞的流行程度。到了八、九十年代人们又把嘻哈音乐的元素添加到爵士舞蹈的保留剧目中。在过去的 15 年里，爵士舞已经大量出现在各种 MV 中，是饶舌、流演唱以及爵士舞共同孵化出了今天的“嘻哈文化”。

CONTENTS

目录

Jazz

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 芭蕾手位和

爵士的 Isolation..... 29

一、芭蕾手位 29

二、芭蕾脚位 30

三、爵士手腕的 Isolation 32

四、胸部平面的 Isolation 34

五、膝盖的 Isolation 35

六、胸部立体的 Isolation 37

七、胯部上下立体的 Isolation 38

八、胯部左右立体的 Isolation 39

九、胸部与胯部立体的 Isolation... 40

十、胸部、腿部与手臂立体的

Isolation 42

第五级 伸展与拉伸..... 44

一、上半身伸展 (1) 44

二、上半身伸展 (2) 45

三、上半身伸展 (3) 47

四、上半身伸展 (4) 49

五、上半身伸展 (5) 50

六、下半身伸展 (1) 51

七、下半身伸展 (2) 52

八、下半身伸展 (3) 53

九、下半身伸展 (4)	54
十、下半身伸展 (5)	55
第六级 控制与力度	57
一、头部	57
二、肩部与胸部	59
三、腰部与胯部	60
四、手臂 (1)	62
五、手臂 (2)	63
六、腿部	64
七、脚尖	65
八、脚尖与膝盖	66
九、脚尖与腿部	67
十、脚尖、腿部与手臂	68
第七级 律动和协调	70
一、Wave (1)	70
二、Wave (2)	71
三、Wave (3)	71
四、胯部律动	72
五、胸胯组合律动	73
六、扩胸组合 (1)	74
七、扩胸组合 (2)	76
八、扩胸组合 (3)	77
九、手臂的协调	79
十、四肢协调	80
第八级 爵士脚步与转	82
一、正步	82
二、百老汇步伐	83
三、侧步	83

四、交叉步	84
五、爵士 11 步	84
六、留头与甩头	85
七、四位转分解	85
八、平转分解	86
九、爵士 11 步加四位转	87
十、正步与头部力度	88
第九级 基本功组合	89
一、爵士脚步与手部力量	89
二、胯部组合练习	90
三、手臂控制与腿部灵活练习	90
四、手臂与胯力度结合	92
五、侧面 wave 加手臂与力度变化	94
六、Wave 与手臂力量	96
七、上半身控制与手臂力量	98
八、上半身控制与手臂控制	100
九、头部与手臂控制	102
十、脚尖、手臂、腿部组合	104
第十级 综合舞段	106
一、综合舞段 (一)	106
二、综合舞段 (二)	110
三、综合舞段 (三)	113
四、综合舞段 (四)	115
五、综合舞段 (五)	116
六、综合舞段 (六)	118
七、综合舞段 (七)	121
八、综合舞段 (八)	126
九、综合舞段 (九)	128
十、综合舞段 (十)	129

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

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)。



1-1



1-2



1-3