

JIQING POLE DANCE

舞动生活 系列

王巍/主编

WUDONG SHENGHUO XILIE

激情 钢管舞

舞弄性感主姿

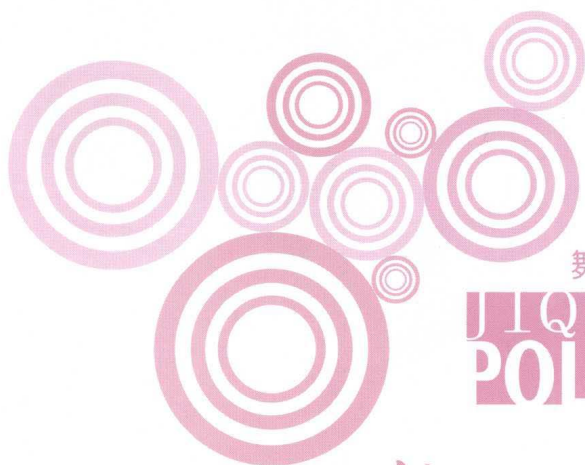
散发撩人美态

高效燃烧脂肪

热舞火辣人生



湖南美术出版社



舞动生活系列

JIQING
POLE DANCE

激情钢管舞



王 巍/主编

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

激情钢管舞/王巍主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2009.3
(舞动生活系列)
ISBN 978-7-5356-3072-8

I. 激... II. 王... III. 现代舞蹈—基本知识 IV.J732.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165601号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

舞动生活系列

激情钢管舞

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 王 巍

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

编 委: 谭阳春 康 儒

摄 影: 郭 力

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

版式设计:  嘉伟文化

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司
(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194

印 张: 24

印 数: 1~7000

版 次: 2009年3月第1版
2009年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3072-8

定 价: 160.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。



CONTENTS

目 录

钢管舞的基本介绍	2
钢管舞服装	3
钢管舞——健身房的新宠	4
宝丽雅	6
怪物秀	19
爵士	37
红	58
加州旅馆	73

Pole dance

钢管舞的基本介绍

钢管舞是世界十大民间舞蹈之一，起源于美国的一种劳动人民自编自演的舞蹈，最初在一些建筑工人中流传开来，他们拿着建筑钢管一边跳舞一边歌唱，表现了美利坚民族开朗乐观的民族性格。

健康的钢管舞这项撩人的健身运动热，起于2003年苏菲亚柯波拉为WhiteStripes乐团执掌的一支MTV里。凯特摩斯火辣辣的舞姿，近年来，更借着口耳相传蔚为风潮。在伦敦，原本教导瑜伽、皮拉提斯或现代爵士的老师，从真正的脱衣舞娘处学习更高难度的性感招数后，转行去教钢管舞了。

钢管舞让想要吊在钢管上的“普通”女孩，除了能在钢管上锻炼身体外，更能在欢乐的环境中，学习如何“性感地”摆动身躯。因此，女律师、音乐家、牙医或学生等原先和钢管舞八竿子都打不着的人士，纷纷呼朋引伴加入该行列。这确实是一项能增强柔韧性并能减肥的好运动。钢管舞已成为最新的时尚运动，在伦敦的健身房里，钢管舞已经取代皮拉提斯或瑜伽课程，成为新的热潮。





该穿什么跳钢管舞？这个可随个人喜好挑选喜欢的性感服饰，小可爱、短裤装扮甚至性感内衣都可以，最重要的是要让大腿露出来，而在几次光脚练习后，若你能钩住钢管，就必须穿上高跟鞋。无论是透明、绑带的高跟鞋还是马靴都可以，只要不遮到大腿部分就好，要让膝盖能自由伸展。你可以先练习把身体重量集中在高12厘米的高跟鞋上，学习跳跃、蹲下、起身等训练平衡感的基本动作，专家的建议则是可以穿厚底的高跟鞋，因为这样不会伤害你的背脊。

1. 开始练习时请准备一双靴子，跳钢管舞首先要讲究着装，紧身短裤，紧身上衣，可以让学员更好地看到自己的身体曲线和动作完成情况。

过膝的长靴不仅可以增加爬管时腿与钢管的直接摩擦力，更能够保护你的腿不会被磨得太疼。高度可长可短，只要不遮到大腿部分就好，要让膝盖能自由伸展。标准的钢管舞靴是黑色的皮革制品，长可及膝。

2. 着装方面以紧身有弹力的小背心和平腿短裤为常见的舞蹈服，以黑色、黄色等艳丽或对比色强烈的颜色为多。也可随个人喜好挑选性感点的服饰，不过要以运动时安全不走光但能露出大腿肌肉的短裤为底线。

3. 跳钢管舞不宜佩戴首饰和过多的饰品，而且要准备一些体操专用的防滑粉或体操专用手套。

目前在欧美国家钢管舞俱乐部已非常盛行，伦敦的健身房里，钢管舞已经取代普拉提和瑜伽课程，成为新的热潮。英国人还专门为普通学员设计了便携式钢管。而现在这股热潮已侵袭到整个亚洲——日本、韩国，直到中国，在北京、上海的白领女性中更形成暴热话题。

钢管舞在减肥塑身、提升女性魅力等领域的价值得到了一定程度的开发：舞蹈中扭腰、踢腿、下蹲等动作，可有效改善腰部、臀部、小腿及大腿等部位的肌肉以完美女性曲线。只要扶住钢管扎实做好每一个动作，就可得到相当于徒手做相同动作10倍、20倍的效果。上管、旋转、悬挂等难度较高的动作则可以达到强健四肢、提高肢体柔韧性等目的。专家也认为，钢管舞对上班族女性放松身体、缓解压力、增强自信、提高音乐节奏感有一定帮助作用。而这种舞蹈的特殊起源又决定了其基本动作的性感与妩媚，有助于提升女性对异性的吸引力。

在不少人的印象中，钢管舞是欧美色情场所仅供成人欣赏的一种娱乐活动。而现在，这种舞蹈已成为名人宝贝中非常流行的一种健身时尚，像娜塔利·波特曼、卡门·伊雷察和凯特·摩斯等性感女星，都已经加入到钢管舞的舞者行列，以求保持自己的身材苗条。这确实是一项能增强柔韧性并能减肥的好运动。

其实钢管舞最早是与色情无关的。跳多了，人们发现钢管舞是一种能让全身都得到锻炼的运动，但最主要的是腹肌、臀部和手臂肌肉。因为比如在你围着钢管回旋身体时，必须收紧腹部肌肉才能完成各种动作。只要一放松，重心马上就往下掉。钢管舞也会练到臀部肌肉，爬管子时就像孩童时的游戏，臀部内侧也会慢慢地变得更紧实浑圆。钢管舞靠手臂的肌肉动作，更是打破所有“塑身”的纪录，集合了全身的力气。实践表明：初学者上了6堂课后，身上漂亮的肌肉线条就会出现，手臂练出肌肉，细长却很有力量。难怪一位原瑜伽教练说：“每一个人都应该练习钢管舞，每一个女孩都应该练习钢管舞。”

锻炼魔鬼身材。说到练身材，钢管舞的成效的确相当显著，钢管舞会练到腹肌和臀部肌肉，回旋时必须收紧这里的肌肉才能做出动作，另外，钢管舞其实也是种绝佳的心肺功能运动，当你认真跳起来时，每小时约可燃烧250卡路里的脂肪。





宝丽雅

BAOLIYA



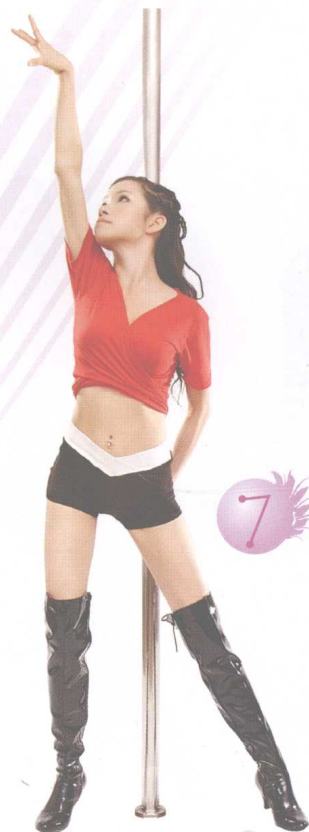
动作详解

1. 双腿往前走四步，同时优雅地舞动手臂，尽情展现迷人的女性体态。
2. 走到钢管前方，左腿弯，双手置于胯上。
3. 转胯，双手由胯部移动到胸部。



动作详解

4. 转胯，双手由胸部移动到头部。
5. 转胯，双手转换到头部右侧。
6. 双手下移还原到胯部位置，左腿弯曲。
7. 右手抬于头部上方，掌心向下，右腿弯曲，左腿伸直。





8



动作详解

8. 换胯，右手保持住原来的姿势，左手同时抬于头部上方。

9. 双手平行摆于脸颊前方，且同时往下移动直至胸前。

10. 左手握住背后钢管，右手打开于身体正前方。

11. 双腿打直，上身、头部放松下垂，右手放于左脚脚背处。

9



10



11



动作详解

12. 甩头，上身慢慢抬起。

13. 左腿直立于地面，右腿抬起，呈现S形体态。

14. 左手扶管，右腿向后高高抬起，右手往前打开并延伸。

15. 右腿还原到弯曲状，身体直立，右手保持平举状。

12



13



14



15





动作详解

16. 往后方甩头，右手向身体后方打开。
17. 右腿站直，左腿弯曲。
18. 身体转到钢管前方，双手放于身体后方。
19. 双手往上抬起，然后握住钢管。
20. 手部握紧钢管，身体往外拉，头部向后仰，使整个身体形成一个弧线。



16



17



18



19



20





21



22



23



24

师说:

钢管修身舞深受白领女性的青睐,当在各种风格的音乐中热烈奔放地舞动时,心中感到从未有过的舒畅,因此在这种氛围下,能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。在音乐的节奏中起舞时,享受着运动的快乐与艺术的美感,而在舞后,生活与工作的压力也感到减轻了许多。

动作详解

21. 身体还原到直立于钢管前方的状态。
22. 左腿弯曲收拢到右腿旁。
23. 围绕钢管优美地走一圈。
24. 左腿打直抬起。



动作详解

25. 左腿着地后，右腿伸直抬起。
26. 左手扶管下腰。
27. 下腰后起身直立。
28. 双手扶管，左腿收拢到右腿旁。
29. 上身贴钢管，臀部后翘。





动作详解

30. 上身画圆，远离钢管。

31. 双手扶管，双腿打直，上半身与地面平行，臀部翘起，尽量展示女性曲线美。

32. 围绕钢管优美地走一圈。

33. 右手握管，右腿伸直抬起。



动作详解

34. 右腿弯曲搭在钢管上。
35. 绕管转一圈完毕后双膝跪地停于地面，左手向旁打开。
36. 右手撑于身体前方地面，臀部翘起。
37. 双手交叉撑于身体前方地面，腹部贴地，双腿抬起。
38. 甩头起身。

