

时尚物语

不羁的灵魂

——街舞必读之全档案

秋山编著

ALL YOU NEED TO KNOW ABOUT THE STREET DANCE

中国宇航出版社

时尚物语

不羁的灵魂

——街舞必读之全档案

秋 山 编著

ALL YOU NEED TO KNOW ABOUT THE STREET DANCE

中国宇航出版社

· 北 京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不羁的灵魂:街舞必读之全档案 / 秋山编著.

—北京: 中国宇航出版社, 2006. 1

(时尚物语)

ISBN 7-80218-055-4

I. 不... II. 秋... III. 健身运动-基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第130631号

责任编辑 田方刚 平面设计 苑大治

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830

(010) 68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010) 68371900 (010) 88530478 (传真)

(010) 68768541 (010) 68767294 (传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑

(010) 88371105 (010) 82579190

承印 北京中科印刷有限公司

版次 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

规格 889 × 1194

开本 1/24

印张 7.5

字数 120千字

书号 ISBN 7-80218-055-4

定价 29.80元

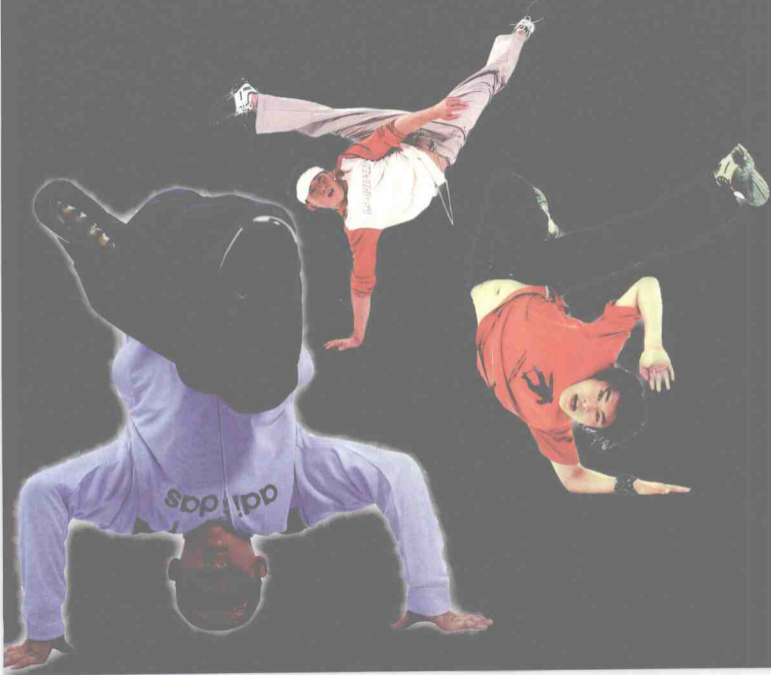
本书如有印装质量问题, 可与发行部调换

突破人体极限，张扬个性，表达自我，勇于接受挑战，创造人所不能，这就是街舞精神。





试读结束：需要全本请在线购买：www.ert



目录

第一章 街舞概念详解	1
第一节、街舞的名称	2
一、嘻哈文化	2
二、嘻哈舞蹈和街舞	5
第二节、街舞的渊源	6
一、什么是舞蹈	6
二、影响街舞的舞蹈及相关文化	7
1. 非洲舞蹈	7
2. 拉丁舞蹈	8
2.1 坎波舞	8
2.2 沙沙舞	9
3. 美国舞蹈及音乐	9
3.1 踢踏舞	9
3.2 林迪舞	11
3.3 摇摆舞	11
3.4 比波普	12
3.5 爵士舞	12
4. 中国武术	13
5. 香港功夫电影	13
第三节、街舞的派系	19
一、旧派和新派	19
1. 旧派	19
2. 新派	20

二、东海岸和西海岸	20
第四节、街舞的主要风格和种类 ..	21
一、霹雳舞	21
1. 战斗步	22
2. 摇摆步	24
3. 地板步	24
4. 定招	24
二、疯克舞	25
1. 布加洛舞	25
2. 机器人舞	26
3. 波浪舞	26
4. 动画舞 / 辛巴德风格	27
5. 闪舞	27
6. 锁舞	27
7. 机械舞	28
8. 踏手舞	29
9. 电子布吉	29
三、新派街舞	30
1. 豪斯舞	30
2. 爵士舞	30
3. 自由式	31
4. 偷步舞	31
5. 小丑舞	32
第五节、街舞的精神	33
第六节、街舞的动作特点	34
第七节、街舞发展的挑战	35

第二章 街舞三十年	37	9.Go Down	79
第一节. 伟大的年代	38	10.Jam	79
第二节. 来自民间的辉煌	41	11.Owned	79
第三节. 奥克兰, 丢失的年代	45	12.Perfection	79
第四节. 另一种力量是西岸	49	13.Phat	79
第五节. 兴衰一步间	55	14.Routine	79
第六节. 世纪末的新风	61	15.Session	79
第七节. 舞者归来	67	16.Wacked / Wack	79
 		17.Universal	79
第三章 街舞全攻略	75	四、音乐	80
第一节. 如何跳霹雳舞	76	1. 碎拍音乐	80
一、观念与态度	76	2. 霹雳舞经典歌曲	80
1. 舞蹈与音乐	76	3. 电子朋克乐	81
2. 程式与创新	76	4. 如何选购碎拍音乐唱片 ..	81
3. 风格与力量	77	五、动作	83
二、基本概念	78	1.Up-Rock	83
三、舞蹈术语	79	2.Top-Rock	84
1.B-Boy	79	3.Footwork	84
2.Battle	79	4.Freeze	86
3.Burned	79	5.Jump	88
4.Bite	79	6.Flip	88
5.Combination	79	7.Kick	88
6.Crew	79	8.Float	89
7.Dope	79	9.Mill	90
8.Get Down	79	10.Spin	92
		11.Flare	95
		12.Swipe	96

13. Wave	98
六、装备	98
七、训练	99
1. 热身	99
2. 锻炼	100
3. 急救	100
4. 常见损伤	100
5. 营养	101
八、街舞	101
1. 原则	101
2. 策略	102
第二节、如何跳疯克舞	103
一、观念与态度	103
二、音乐	104
三、动作	106
1. Boogaloo、Robot 和 Popping	
2. Locking	120
四、服装	127
五、训练	127
1. 波浪	127
2. 震	127
3. 动画舞	128
4. 埃及皇	128
5. 闪舞	129
6. 移步	129
7. 滑步	129
8. 后膝步	129

第三节、如何跳新派街舞	130
一、观念与态度	130
二、音乐	130
三、动作	131
1. Up & Down	131
2. Wave	131
3. Moonwalk	131
4. Harlem Shake	131
5. Booty Shake	131
四、服装	132

第四章 东亚街舞热潮

第一节、日本街舞的发展状况	134
第二节、韩国街舞的发展状况	140
第三节、中国街舞的发展状况	148

附录 A 街舞影视经典

附录 B 世界街舞赛事

附录 C 中英文对照表

后记



第一章

街舞概念详解

THE CONCEPT OF STREET DANCE

年轻的朋友们，欢迎走进街舞的世界！你们来得正是时候，因为中国的青少年们，从来没有像今天这样如此广泛和深入地热衷于一种舞蹈艺术。但是问一问自己，街舞到底是怎样的舞蹈？不论是街舞的爱好者，还是街舞的从业者，恐怕很少有人能够说清楚。那么在这本书里，我们就要原原本本地介绍一下街舞的方方面面。

第一节 街舞的名称 The Name

要了解街舞的概念，必须先了解嘻哈文化说起。

一、嘻哈文化 Hip-Hop Culture

Hip-Hop这个词中文译作嘻哈，诞生于1974年美国纽约，发明者是著名的DJ和MC爱斯塔斯基（Love Bug Starski）。在20世纪60年代末70年代初，以纽约为首的美国东海岸城市，兴起了一系列黑人文化艺术形式，它们包括：



书法——Graffiti，也叫做Writing，即涂鸦，一种变形的、色彩丰富的字体书写或人物绘画方法，诞生于1965年前后的费城。



舞蹈——B-Boying（来自非洲语汇Boioing，意为扭动或跳动），比波舞，即霹雳舞，一种技巧性很强的舞蹈，具有身体直立、模拟打斗的舞蹈动作，身体伏地、快速移动的脚步动作，和身体支撑于空中瞬间停顿的动作。诞生于20世纪60年代末纽约布朗克斯区（Bronx）的黑人少年帮派。

音乐——DJing（或写作Deejay，DJ是指Disk Jockey，意为唱片骑师，即驾驭唱片的人），诞生于20世纪60年代末，是使用两台唱机，将不同的唱片衔接起来播放的技术，发明者是DJ 库尔·赫克（DJ Kool Herc）。后来经大师弗莱士（Grandmaster Flash）、大巫师西奥



多（Grand Wizard Theodore）等人创造，发明出许多非凡的打碟技巧来。

口头文学——MCing（或写作Emcee，MC是指Master of Ceremony，意为司仪），这是后来加入到嘻哈中的概念。1975年，库尔·赫克在布朗克斯的Hevalo俱乐部做DJ期间，找来科克·拉·洛克（Coke La Rock）和克拉克·肯特（Clark Kent）两个黑人手持麦克风伴随音乐有节奏地说话，来挑动气氛。后来的MC则使用“强调节奏的诗词”（Rhythmic Accentuated

Poetry)——也就是说唱(RAP)来表达个人思想。Hip-Hop这个词最初是爱虫斯塔斯基在说唱中用来押韵的，Hip的意思是屁股，Hop的意思是跳动，连起来可以解释为跳动的屁股，这倒是非常形象地刻画出了比波舞(B-Boying)舞者、DJ、MC在俱乐部里面表演的样子来。而美国早期的舞蹈林迪舞(Lindy-Hop)或许也对嘻哈的发明有所启发。这样看来，嘻哈这个词和舞蹈的关系还是非常大的。20世纪80年代初，“嘻哈教父”阿弗里卡·班巴塔(Afrika Bambaataa)借用嘻哈这个词来统称以上述四种文化形式为代表的黑人城市文化运动，很快被广泛接纳，而上面四种文化就成为我们通常所说的嘻哈四大元素了。

由于嘻哈这个词诞生于纽约，所以它就历史性地成为美国东海岸四种



黑人文化的统称。但在同一时期，美国西海岸也活跃着非常发达的黑人舞蹈文化，后来西海岸的舞蹈影响到东海岸，被吸收成为嘻哈文化的一部分，与比波舞合称Hip-Hop Dance，或者Street Dance，即街舞。

让我们看一看几位嘻哈前辈(O.G., original generation)是怎么说嘻哈的：

“嘻哈之父”DJ 库尔·赫克说：嘻哈的全部元素源自牙买加。我出生在牙买加，听美国音乐长大。我最喜欢的艺人是詹姆斯·布朗(James Brown)，他给予我灵感，我播放的许

多唱片都是他的。来到美国后，我融入美国风格，让音乐更易于舞蹈。在牙买加，人们只需要鼓和贝司就可以跳舞了，所以我去掉其他，只留打击节奏，并且想办法拖延演奏时间，于是就有了人们所喜爱的音乐。

“嘻哈教父”阿弗里卡·班巴塔说：嘻哈代表整个文化，说唱、MC、DJ都是嘻哈文化的一部分，服装和语言也是嘻哈文化的一部分。霹雳舞(Breakdancing)、霹雳男孩(B-Boy)、霹雳女孩(B-Girl)，你的行为、走路、模样、说话方式，这都是嘻哈文化。还有音乐，嘻哈音乐来自各色人种，不论什么样的音调和节奏，这都是嘻哈。

Bambaataa & Kool Herc



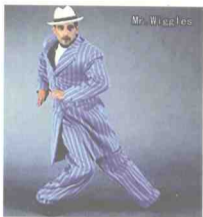


DJ大师弗莱士(Grandmaster Flash)说:我奠定了这个基础,关键是要把所有音乐根据节拍尽可能长久地结合在一起……《阿帕奇》(Apache)是最著名的嘻哈歌曲之一,但“非凡邦戈乐队”(the Incredible Bongo Band,《阿帕奇》的作者)都是白人,只有一个黑人打击乐手。那些说“这不是嘻哈”、“那不是嘻哈”的人是错的,这不是嘻哈的

初衷。它可以让人们不断地做任何事情,成为他们的必须并一直伴随着他们。

所以,嘻哈并不是四大元素简单的结合体,30多年的发展使它成为一种全世界流行的生活方式,甚至是精神象征,代表了自由表达、张扬个性、享受生活、勇于挑战的生活观。爆炸头、肥仔裤、斗技(Battle)、纹身、运动鞋、俱乐部派对……这些都是其中的具体表现,所有这些东西有机地结合在一起就是一种生活。嘻哈的生活是积极的,每个生活于其中的人都在不断地探索和提高其中一种或几种技艺,为了能让更多的人听到或看到他的才华,不断突破生活的局限,从而使整个嘻哈文化更具生机。

著名的街舞者威格尔斯先生(Mr. Wiggles)说:“文化,对于我



讲,并不只是音乐、舞蹈和绘画。他还是食品、着装、说话、走路的方式。”这是对嘻哈文化最好的概括。



关于嘻哈文化更深层和详细的内容就不在这里介绍了,有兴趣的朋友可以参阅一些书籍,如《维博嘻哈史》(the Vibe History of Hip-Hop, Ben Higa 著)、《嘻哈美国》(Hip-Hop America, Nelson George 著)。

二、嘻哈舞蹈和街舞 Hip-Hop Dance & Street Dance

作为一个被广泛使用30多年，并且代表多种文化形式的名词，众多人为嘻哈赋予了不同的含义。

从事不同文化形式的人，对嘻哈有着不同的定义：DJ说嘻哈指的是嘻哈音乐；MC说嘻哈指的是说唱；街舞者说嘻哈当然指的是舞蹈了。

在舞蹈方面，由于美国东西海岸独立发展的历史原因，嘻哈文化中的舞蹈没有共同的名称，通常我们称作Hip-Hop Dance。而随着嘻哈音乐的发展，20世纪80年代纽约出现了新的舞蹈风格，人们称之为嘻哈（Hip-Hop），与10年前出现的霹雳舞（B-Boying或Breaking）相区别。在美国西海岸加州地区（主要是在洛杉矶），在灵歌（Soul）和疯克（Funk）音乐的基础上有自己的舞蹈风格，人们称之为疯克风格舞蹈（Funk Style Dance）。因为嘻哈的舞蹈分成了这两大

派系，所以许多舞者或媒体就不再统称Hip-Hop Dance，他们称纽约的舞蹈为新派（New School），或者干脆就叫嘻哈；而称洛杉矶的舞蹈为Street Dance，中文直译为街舞。

似乎是日本人最初使用Street Dance来统称嘻哈舞蹈。Street Dance这个叫法从洛杉矶传到日本，然后传到我国台湾，被翻译成街舞，继而传到大陆，成为我们对美国东西海岸黑人舞蹈的统称。有趣的是，B-Boy们是不太欢迎这个称呼的，除了感觉上很不“艺术”之外，另一个原因是霹雳舞诞生于纽约，“根红苗正”，怎么能用西海岸的称呼来概括呢？尽管如此，街舞这个叫法已被我们普遍接受，如果没有更好、更流行的称呼出现的话，恐怕无法更改了。



第二节 街舞的渊源 The Roots

谈到这里，我们必须重申一个概念：街舞是一种舞蹈（具体的分析在以后的章节中再论）。所以，大概了解一下舞蹈的概念，有助于我们更好地理解街舞的渊源。

街舞是一种舞蹈
再重申一遍



一、什么是舞蹈 What is Dance

通常来说，舞蹈就是有一定目的性的肢体运动。它是美学和情感思想的沟通，伴以音乐或一定的肢体语言，有时非常神秘，有时又可以非常简单。因此，舞蹈是完全与那些具有实际用途的肢体活动相反的，比如行走、举

重物、打字、抡大锤……这些具有实际动用的肢体活动，都具有一个直接的、非常“物质”的意图。另外还有一些不是很实用的人类活动，比如哑剧和体育运动。如果就活动的必要性来讲，它们与舞蹈也是不同的，因为舞者的运动首要考虑的是美学的和情感的因素，而不是跑得更快，跳得更远，肌肉更发达，或者讲述一个具体的概念。

特定的舞蹈形式都有一个名字，这个舞蹈就在这个名字之下进一步完成它的形式。像华尔兹、快步舞这样的舞蹈，都是一整套舞蹈动作的集合体，就像一个家族体系一样。某些文化形态发展出一套严格的动作符号来形容某种特定的舞蹈，比如芭蕾舞。实际上，从社会学的角度来看，舞蹈通常被看作是文化形态而不是自然现象。但是，舞蹈是变化的，一种文化形态下的舞蹈，可以被另一种文化形态的舞蹈所接受和发展变化；某种文化或某个时代的舞蹈，可以在另一种文化或另一个时代中再现。

舞蹈和音乐在文明的初期是同一东西，我们很难分清是舞蹈产生于音乐，还是音乐产生于舞蹈。不论在原始的非洲旷野，还是在现代大都市中的舞场，每种特定的舞蹈肯定有一种特定的音乐和它相伴。音乐是舞蹈的动作指针，舞蹈是音乐的情感表达。

舞蹈既可以从舞者个人的兴趣而舞，也可以从多个舞者共同的兴趣而舞，还可以为他人的兴趣而舞——这就是表演了。

舞蹈元素经常毫不察觉地混合在其他艺术形式或体育运动中间，比如体操、花样滑冰、花样游泳、哑剧等。有些文化拥有复杂的艺术形式，舞蹈作为其中一部分，与其他元素有机地结合在一起。

舞蹈的首要元素是舞者身体的动作，其次是节奏。舞蹈动作通常是节奏性的，它需要音乐的节奏，或者是想象中的由舞者自己创造的节奏。在一些舞蹈中，舞者利用跺脚、拍手、摇晃身体上的金属器物，甚至敲击鞋底的金属片等方法制造节奏。

许多民间舞蹈利用步伐和动作模拟生活中的重要活动，如农耕、捕鱼、狩猎等。但是，像《收获之舞》这样的舞蹈不是简单模拟收获的活动，而是讲述关于收获或其他近似活

动的故事。一些印度舞蹈运用手、脸、眼珠的运动来与其他舞者进行交流。

人类的每一种文化中都有舞蹈。舞蹈学者阿尔弗雷德·盖尔(Alfred Gell)把舞蹈定义为“非舞蹈动态的风格化变形,类似诗词是语言的变形或调制,是一种为强化表达而产生的对表达规范的背离。”(《社会和舞蹈》,剑桥大学出版社,1985年)还有一种说法,舞蹈是非语言的交流。在这个层面上,有人说“舞蹈是双脚的祈祷者”。

二、影响街舞的舞蹈及相关文化 Correlative Dances & Culture

作为一类舞蹈风格,街舞并非横空出世,它有着深广和复杂的背景,与在它之前的许多舞蹈有着千丝万缕的联系。

1. 非洲舞蹈

有人曾说,黑人对世界音乐和体育的贡献最大。不论你是否赞同,这样的说法至少证明了黑人在这两个领域中占据独一无二的领导地位。在非洲部落里,音乐是简单的打击节奏,而它必然伴随着舞蹈,虽然原始,但是生气勃勃。舞蹈是黑人原始而本能的冲动,广袤的草原、森林、河流和高山,带给他们无限的灵感,促使他们创作出充满自由的、激情奔放的肢体动作。我们几乎相信,这是一种与生俱来的能力。

舞蹈在非洲黑人的生活里占有重要地位,黑人用舞蹈来表达一切:愉快、愤怒、悲伤,战争、祈祷、劝告,祖先的故事和未来的想象……有时,黑人中的许多集体作业也是舞蹈性的,劳作中有歌舞,在歌舞中劳作,这样的生活习惯几成天然,很难被新的环境磨灭或断绝。

非洲黑人的舞蹈天赋、能力和习性,伴随着现代文明的侵入传向全世界。在20世纪的美国,黑人在这个世界上最强大大国的文明与政治渲染下,创造了一系列新的舞蹈文化,街舞也是其中之一。直到今天,我们在街舞的各种舞蹈风格中,仍能看到大量来自非洲的原始的舞蹈动机,比如爵士舞中对性的表达,布加洛舞中对自然事物的模拟。它们是街舞中最闪光、最令人振奋的东西。

《舞动的灵魂》(When the Spirit Moves)一书将非洲舞蹈传统对当代舞蹈的影响归结为以下几个方面:



非洲舞蹈的肢体语言 许多欧洲舞蹈主要依靠手臂和腿部动作,而非洲舞蹈舞动身体的各个部位,包括手臂、腿和躯干的弯曲,肩部和臀部的运动,拖曳、蹀跹和跳跃的步伐,平滑流动的动作……

朝向地面方向 非洲舞者经常稍稍向地面弯曲身体，双脚平站在地面上，保持一种稳固的姿态。而欧洲传统的芭蕾舞身体要直立向上，脚尖着地。

即兴舞蹈 非洲人一方面保留传统的舞蹈形式，另一方面可以自由地创造。一个舞者可以自行创造个人的表达方式，或者赋予常见的姿势以新的解释。

圆圈或成排的编队 许多非洲舞蹈由舞者围成圆圈或站成一排表演。传统的欧洲舞蹈也有这样的特点，这个共通性也许为两种舞蹈的交流产生了很大的促进作用。

重视群体 非洲人主要在部族群体中舞蹈，或者是为部族群体而舞蹈。个人的表演也要由周围人群的歌唱、拍手和叫喊来支持和肯定。

多旋律 非洲音乐往往有多条旋律并行，非洲人通常在不止一个节拍下舞蹈。舞者可以在一个节拍下抖肩，在另一个节拍下扭臀，在另一个节拍下曲膝。这样一种由基本的重拍和多个反拍组成的复杂的节奏，构成了后来拉格泰姆、爵士、摇滚等音乐的基本形式。

打击乐器 大部分非洲音乐由打击乐器所统治，鼓在其中占有主导地位。在美洲，受奴役的非洲人曾发明了众多打击乐器，拍手、跺脚、拍打身体也是重要的打击音响。

模仿和象征 许多非洲舞蹈反映生活中的某个动作。舞蹈动作可以模仿动物行为，如白鹭的飞翔；可以模仿人的活动，比如春米；或表达头脑中的某种想法。

头脑中的意念 非洲宗教舞蹈使用面具、装饰物等特殊用具，这一传统保持到现在。手帕、手杖、高顶帽都成为舞蹈的一部分，在舞台表演中频频出现。

竞争性 以舞蹈来比赛是中西部非洲的传统。在美国，这一传统被众多的舞蹈比赛延续着。

2. 拉丁舞蹈

来自拉丁美洲的说葡萄牙或西班牙语的黑人移民，对街舞的影响几乎是决定性的，牙买加人、古巴人、波多黎各人……是他们创造了大部分的嘻哈文化。

2.1 坎波舞 (Capoeira)

16世纪的时候，葡萄牙自西部非洲向南美运送了第一批黑奴。当时巴西是最大的黑奴移民地，42%的黑奴被运送到此。他们向新世界带来了古老非洲的文化传统，当然也包括舞蹈。对于奴隶制压迫的共同反抗催生了一种舞蹈——坎波舞。1520年左右，巴西的黑奴创造了这种类似武术的肢体语言，当时只是一种黑奴表达打败压迫者获取新生活的方式，后来归为一种舞蹈。

坎波舞主要靠腿部动作来表现，包括踢腿、扫腿和一些翻转腾挪。现在一些人将这些动作归纳为尊敬 (Respeito)、责任 (Responsabilidade)、安全或保障 (Seguranca)、自由或解放 (Liberdade) 几类。黑奴们围成一个圆圈 (这个圆圈名叫Roda, 发音[ho'da])，演奏乐器 (Bateria)，并且拍手、跺脚制造节奏，两个舞者在圈中起舞。



坎波舞