

HUO LI
HIP-HOP

舞动生活 系列

王巍/主编

WUDONG SHENGHUO XILIE

活力街舞

最时尚潮流的HIP-HOP

最专业的分步指导

最好的入门教程



湖南美术出版社



舞动生活系列

HUOLI
HIP-HOP

活力街舞



王 巍/主编

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活力街舞/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.活... 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165605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

活力街舞

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

街舞的基本介绍 2

街舞在东南亚的发展 3

街舞的分类 4

New Style 6

Hip-hop Jazz 30

Hip-Hop 49

Hip-Hopping 65

hip-Hop

街舞的基本介绍



街舞最早起源于美国纽约，是爵士舞发展到20世纪90年代的产物，它的动作是由各种走、跑、跳组合。并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯而成的，各个动作都有其特定的健身效果，既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调，又注意了组成各环节各部分独立运动。因此街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效，还具有协调人体各部位肌肉群、塑造优美体态、提高人体协调能力、陶冶美感的功能。

街舞是美国黑人由发泄情绪的运动演绎成的一种街边文化，特色是爆发力强，在舞动时，肢体所做的动作亦较其他舞蹈夸张。最吸引人之处，是以全身的活力带来热情澎湃的感觉。

跳街舞使人注意力集中，兴趣浓厚，动作优美、随意。同时，跳街舞还有瘦身功效，因为街舞是一种中低强度的有氧运动，在一个小时的运动中，消耗全身脂肪的作用是相当强的。此外，街舞是一种小肌肉运动，经常练习能增加你全身的协调性，让你的身材比例更趋标准。

街舞是一种民间舞蹈，兴起于20世纪80年代的美国黑人青少年，是美国黑人“嘻哈文化”（Hip-Hop）的组成部分。由于这种舞蹈出现在街头、不拘于场地器械，所以称为街舞，它具有极强的参与性、表演性和竞赛性。在逐渐的发展中，街舞青少年形成了一种共同的思想理念和行为方式，他们以街舞来张扬自我个性，展示青春的活力和激情，表达勇于进取的生活态度，他们强调的是“做自己，享受生命，勇于挑战”的理念。

在繁华的都市街头，有时可以看见不少年轻人喜爱这样的一种穿着方式：宽大的卫衣或是超大的运动外套直盖过臀部，上身内外重叠，裤子腰头又低又大挂在胯部，裤脚直拖地面，裤腿在鞋跟部位层层叠叠，整个人被安全地藏于严严实实的衣服套子里。

这种既舒适又有一丝幽默感的着装方式其实来源于美国黑人家庭。原先是为了节省，让弟弟、妹妹穿哥哥、姐姐们穿下来的大衣服，久而久之，形成这么一种松松垮垮的街头穿着感觉。随着黑人说唱乐Hip-Hop、滑板等源自街头的极限运动在全世界的流行，这种被黑人乐手和街头运动高手所喜爱的装扮风格也在全世界的年轻人中流行起来。

Hip-Hop的典型穿着方式主要有：宽大的印有夸张的图案T恤，同样宽大拖沓的板裤、牛仔裤或者是侧开拉链的运动裤，篮球鞋或工人靴，钓鱼帽或者是棒球帽、民族花样的包头巾，头发染烫成麦穗头或编成小辫子。而相应的配饰则有：文身、银质耳环或者是鼻环、臂环，墨镜、随身听、滑板车、双肩背包等。这些零星的服装凑在一起，就组成了



在美国风靡了整整20年的Hip-Hop时尚。

街舞在日韩的发展——随着嘻哈文化的普及，街舞也迅速传遍世界。街舞成型之际就已传入日本，并转而传入韩国。日本人创造并发展了许多新的街舞形式，比较注重其中的舞蹈性。而韩国人将街舞融入自己的理解，创造了极具民族特点的嘻哈变体文化：青春靓丽的歌舞组合，旋律优美、节奏明快的音乐，简单整齐的舞蹈，绚丽夸张的造型……这种文化自1997年开始风靡中国，被称为“韩流”。日韩这种嘻哈变体文化形成对亚洲其他国家强大的文化影响力。

街舞在中国——中国青少年最早接触街舞始自20世纪80年代的美国电影《霹雳舞》，当时的霹雳舞就是现在Breaking的前身。随着中国青少年对街舞理解的深入，他们逐步回归街舞的本源，以中国青少年自己的眼光和特点来实践街舞。

除了早期的霹雳舞，自上世纪90年代中开始，全国各地青少年就已经开始习练街舞。北京、上海、广州由于资讯发达，街舞开展比较早；河南郑州由于中原武术文化与街舞关系密切，Breaking舞蹈也起步较早。现在，全国各地都有练习街舞的青少年，在各个城市的街头广场都可以他们扎堆训练的身影。他们还经常组织小型的比赛（Battle，碴舞/拼舞），功夫最好的舞者能够赢得众多青少年的推崇。

青少年对街舞的热情引发了街舞从文化艺术到商业广告的大量应用。我们看到，在许多知名艺人的音乐录影带中，街舞少年的英姿频频出现；品牌的商业广告业使用了街舞造型，频频轰炸年轻消费者的视觉；2003年初北京人民大会堂上演的舞剧《巴黎圣母院》中，应用了大量街舞动作，形成独特的文化风景。

随着全民健身活动的兴起，街舞作为健身运动的一种也进入了各大城市的健身中心。许多舞蹈、戏曲、杂技的专业从业者也开始练习街舞，街舞在各个艺术院校中广为传播。在大学校园中，许多舞蹈社团也组织起来练习街舞；中学生利用课余时间从事街舞活动则更为普遍，他们在各大城市的居民社区中形成了青少年所特有的社区文化。作为一种为青少年所喜爱的文化体育活动，街舞在全国各地已经广泛传播开来。



街舞一般可以分为两种，一种是个人的技巧街舞。个人技巧街舞是最早流行的一种街舞，因为它能体现年轻人精力旺盛的一面，他们的很多地面动作，譬如说翻滚、倒立、弹跳都是比较高技巧的个人街舞表演。另外一种就是集体街舞，是目前比较流行的街舞形式。它反映了大众的需要，跳起来比较简单，节奏感比较强，它既有舞蹈的感觉又有健身的作用。所以目前比较普遍的就是集体街舞。

以动作为标准，街舞分两大类：Hip-Hop和Breaking。Breaking：技巧型街舞，要求舞者具有较高的力量、柔韧性和协调性，属于技巧性较高的体育舞蹈，所以最先为国内青少年所喜爱。跳这种类型舞蹈的青少年叫做B-Boy/B-Girl。

20世纪80年代，被称为“Hip-Hop之父”的DJ Kool Herc创造了B-Boy的概念，也就是Breaking Boy。每年，全世界的许多国家都有一些为B-Boys们举办的比赛，较有名的是每年一度的BOTY（B-Boy of The Year）和在英国举办的B-Boy Champion，超过10个国家的百名参赛选手会参加这样的盛事。比赛的优胜者很快就会声名远扬，成为青少年的明星。

Hip-Hop：舞蹈型街舞，有Popping、Locking、Electric、Turbo、House等多种风格。它们都不像Breaking那样需要较高的技巧，但对舞者的动作协调性、舞感以及肢体的灵活性和控制力的要求更高。好的Hip-Hop舞者同样需要艰苦的练习。由于Hip-Hop Dance不如Breaking那样技巧性强，也缺乏竞赛，所以以前没有受到街舞爱好者足够的重视，现在随着舞蹈观念的增强，这种情况得到了改变，甚至B-Boy也开始练习并出现了许多全能型的街舞好手。

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爱虫斯塔尔斯基。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：涂鸦、比波舞或霹雳舞、打碟、说唱。

Hip-Hop这个词最初是爱虫斯塔尔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。原先指的是雏形阶段的街舞(也就是我们以前说的霹雳舞)，后来才逐渐发展成一种巨大的概念——我们现在说的Hip-Hop文化还包括了那些宽大的衣服、沉甸甸的纯银饰品、平时说起话来就“YoYo what's up?”的口语习惯——总之就是那种美国贫民街区里黑人的生活方式以及他们的“范儿”。

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。





NEW STYLE

动作详解

1. 双脚打开与肩同宽，上身直立。
- 2-3. 抬左脚往前跨一步，右脚跟上并脚跳起。

师说：

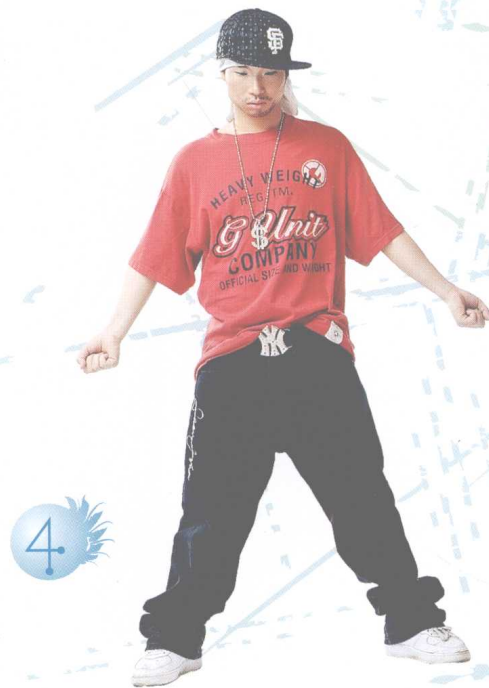
以时代特色为标准，街舞可以分为Old School和New School两类，前者为20世纪80年代的街舞风格，后者产生于90年代，在音乐和动作上都大有改变。



动作详解

4. 落地时脚分开与肩宽，同时两手由内向外打开。

5-6. 弯腰把重心移到右腿上同时两手拉到胸前，左膝往右膝上靠，反方向重复一次。



动作详解

7. 右脚往后45度方向退一步，右手握住帽檐，

同时直起身子。

8. 举起左手，左膝盖向右膝盖靠拢。



动作详解

9-10. 上述两个动作，反方向

重复一次。

11. 双手抬于胸前与肩相平。

师说:

Old School的音乐有非常快的节拍来配合Breaking的动作，而后随着Hip-Hop音乐的演进，Hip-Hop的节奏变慢，Breaking动作便不适合了。因为如果在这种慢板的Hip-Hop音乐中做风车或排腿(Footwork)之类的动作，会觉得一点爆发力都没有，甚至失去其舞感。此时Old School与New School的舞蹈就开始分家了，那是在1986年左右。



动作详解

12. 同时并脚跳起。
13. 落地后，右脚跟左脚尖同时往右立起并迅速收回。
14. 抬左脚往左前跨45度，同时右手往左边甩。

12



13



14



动作详解

15. 然后, 右脚往右前跨45度, 同时左手往

右甩与左手交叉于胸前。

16. 然后迅速往两肩位置打开并定于肩相平

的位置, 同时两膝盖往两边打开, 并迅速收

回, 用脚尖接触地面。

17. 举右手, 弯曲左脚。



动作详解

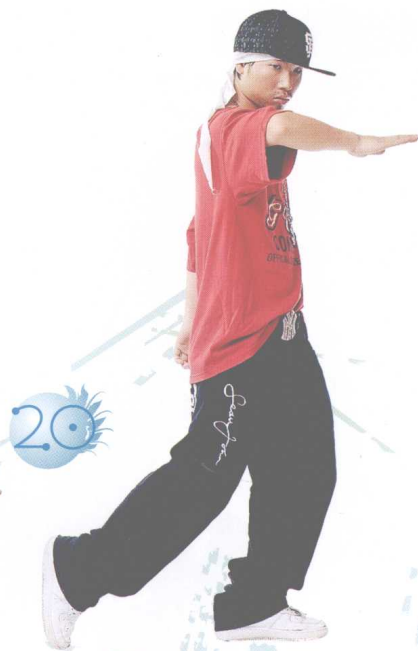
18-19. 左脚往左跨一步，脚跟先着地；右

手呈90度平举于胸前。

20. 然后右脚从地上轻轻地往左拖过，重心

移至左脚，右手做波浪式的动作，往左移，

身体朝左。



师说:

早期New School的舞步非常简单，这在以前MC Hammer及Babby Brown的音乐录影带中均可见到，这种劲爆的Hip-Hop舞蹈也称为Funky Dance。然而这些在MC Hammer及Babby Brown时期所流行的街舞，以现在的眼光来看也渐渐变成了Old School。

21



22



23



动作详解

21. 然后右脚往前跼，同时双手伸直，身体重心往前倾。
22. 然后收回右脚，同时收回双手，身体重心向后倒。
23. 换左脚往前跼地，同时往前伸出双手。

动作详解

24-25. 抬右脚往后甩到左脚脚跟后方交叉着地，
身体由左往右旋转270度。

26. 然后右脚往后踩，双手臂交叉放于胸前。

