

街舞

宋璐璐 著

动感的音乐，炫酷的舞步，性感的舞姿，街舞不仅是一种艺术，更是一种活力十足、创意无限、个性奔放的文化。

权威介绍
技术指导

书内的指导有效地帮助读者获取信息，方便读者学习使用。



最实用的街舞入门书

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

街舞 / 宋璐璐著. — 天津 : 天津人民美术出版社,
2018. 1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-8375-3

I. ①街… II. ①宋… III. ①现代舞蹈—图解 IV.
①J732.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第285478号

图说全民健身体育运动丛书 街舞

出 版 人：李毅峰

责任编辑：刘 岳 许 剑

技术编辑：赵纳新

出版发行：天津人民美术出版社

社 址：天津市和平区马场道 150 号

邮 编：300050

电 话：(022) 58352900

网 址：<http://www.tjrm.cn>

经 销：全国新华书店

印 刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-10000

定 价：36.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。长期参加体育运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

（1）全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等

较为休闲的体育运动。方便读者全面认识 and 了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

1

街舞概述

- 第 1 节 街舞的起源与发展 / 002
- 第 2 节 街舞在我国的发展 / 006
- 第 3 节 街舞的定义与分类 / 013
- 第 4 节 街舞的基本特征 / 016
- 第 5 节 街舞的价值 / 018

chapter 2

2

Hip-Hop 文化

- 第 1 节 Hip-Hop 的文化元素 / 024
- 第 2 节 Hip-Hop 文化的发展 / 035



chapter 3

街舞术语

第1节 街舞术语的概念、作用与创立原则 / 038

第2节 街舞基本术语分类 / 039

第2节 街舞术语的运用 / 045

chapter 4

街舞的动作风格与审美

第1节 街舞的动作风格 / 048

第2节 街舞的审美 / 057

chapter 5

街舞的训练

第1节 Toprock / 064

第2节 Godown / 069

第3节 Footwork / 071

第4节 Freeze (定格) / 077

第5节 Power move / 080



chapter 6

集体舞的教学

第 1 节 男子 breaking 集体舞 / 084

第 2 节 女子 Jazz 集体舞 / 098

chapter 7

街舞竞赛

第 1 节 街舞竞赛的意义 / 106

第 2 节 街舞竞赛的组织 / 109

chapter 8

街舞常见运动损伤及防护

第 1 节 街舞训练产生疲劳的原因及其恢复手段 / 124

第 2 节 街舞训练常见运动损伤 / 126

第 3 节 街舞损伤的处理与预防 / 134



chapter 9

街舞准备活动和整理活动

第1节 准备活动的定义和作用 / 142

第2节 街舞专项准备活动 / 144

第3节 街舞的整理活动 / 167





chapter



街舞概述

街舞源于美国，传播于世界，同时也为中国所接受而落根于中国，与中国文化元素和中国人的审美旨趣相融合，形成中国特色的雅俗共赏的舞蹈艺术品种。

第1节



街舞的起源与发展

街舞是体育与街头艺术表演相结合的舞蹈，它以身体动作舞蹈为基本内容，配合街舞风格的音乐，单人或集体配合，是既有娱乐健身作用，又有表演性的体育运动。它将体育、艺术、音乐等融为一体，被现代青少年誉为“健”与“美”的典范，是世界通用的“情感语言”。



街舞的起源与发展

(一) Old School时代

20世纪60年代末，街舞（Hip-Hop）出现于美国东海岸的纽约城和西海岸的加利福尼亚州，是美国黑人城市贫民的舞蹈。70年代它被归纳为嘻哈文化（Hip-Hop Culture）的一部分，与涂鸦（Graffiti 或 Writing）、打碟（DJ）、说唱（MC）这些同时代产生的黑人地下文化并

称为嘻哈四大元素。街舞在两个地方同时出现、独立发展，最后相互影响合而为一。

在纽约的布鲁克林区，贫穷的黑人青少年在黑人歌手詹姆斯·布朗（James Brown）的影响下，以一种模拟帮派打斗的舞蹈——战斗步（Up-Rock）为基础，发展出一种以摇摆步（Top-



Rock)、地板步(Footwork)、冻姿(Freeze)三种形式组成的舞蹈,称为B-Boy。80年代初一系列高难度、技巧性的力量动作(Power Move)被不断创新出来,在媒体的炒作下,这种舞蹈以霹雳舞(Breaking)的名称被广泛接受。霹雳舞有一种特殊的舞蹈形式——斗舞(Battle),它源自以前的帮派斗殴,只不过斗舞是以霹雳舞者(B-Boy或B-Girl)的创造力而不是暴力来赢得比赛。参加斗舞的两个霹雳舞团队(Crew,也是由帮派背景而来的一种组织形式)分站一方,每队队员逐个轮流跳入圈中舞蹈,技艺最高超、动作最新颖的一方获胜。

加州的街舞起源于黑人民权运动中心奥克兰。在20世纪60年代,奥克兰的许多黑人团体根据早期街头艺人、喜剧或哑剧演员的杂耍和新奇动作,在灵歌音乐的基础上发展出一套舞蹈来,他们称之为布加洛舞(Boogaloo)。这种舞可以多人编排一起舞蹈,也可以单独舞蹈,没有一定的舞蹈形式,每个人都可以做自己的动作,创造自己



的风格。到了70年代,疯克音乐(Funk)在加州出现,为西岸的舞蹈注入新的活力,催生出两种新的舞蹈,一个是锁舞(Locking),70年代初由洛杉矶黑人青年唐·康佩尔(Don Compel)发明。这种舞蹈以手腕和手臂的快速翻转移动并在突然间停顿为特色,停顿的一刹那身体就像被锁住一样,舞蹈因之得名。另一个是加州小镇弗雷斯诺的天才少年萨姆·所罗门(Sam Solomon)创造的,他在以前布加洛舞的基础上结合Funk音乐创造了一系列舞蹈动作,形成新的舞蹈风格,并借用了布加洛舞的名字,后来他改称布加洛·萨姆。萨姆同期还借鉴早期奥克兰的机器人舞(Robot)创造了另一种舞蹈——爆舞(Popping)。这种舞蹈以身体各部位肌肉持续的收缩与放松(pop)为特色,视觉上产生震动的效果。由于共同的音乐基础,锁舞、爆舞、萨姆的布加洛舞以及早期的机器人舞等奥克兰舞蹈现在统称为疯克

舞（Funk style Dance）。

（二）New School时代

1. New School 的出现

20 世纪 80 年代，纽约的黑人舞蹈因嘻哈音乐的兴起而改变。在一批天才舞者，如亨利·林克（Henry Link）、布达·斯特雷齐（Buddha stretch）的改编和创造下，一种可以用嘻哈、节奏布鲁斯（R&B）、爵士等各种音乐跳舞，混合了各种风格舞蹈动作的新的舞蹈诞生了，它的独特风格在于注重身体的协调性，重视身体上半身的律动以及增加了许多手部的动作，不再像那些旧风格的 Hip-Hop 重视大范围的移动以及脚步的动作，更没有霹雳舞中那些类似体操的动作。为了区分 70 年代的黑人舞蹈，人们为它取名为新派嘻哈舞蹈（New School Hip-Hop Dance），或者干脆简称为嘻哈舞（Hip-Hop）。嘻哈舞继承了纽约黑人舞蹈一贯的摇摆（rock）传统，以身体上下左右起伏摆动为特色（Up&Down），但律动更为舒缓、轻盈。它没有标准化的舞蹈动作，舞者可以加入任何成分，只要切合音乐就好。当麦克·杰克逊的一首 MTV（Remember the time）出现时，人们首次看到这种新风格的原始性舞蹈。这种新风格的舞蹈在这位世界流行音乐之王的 MTV 中出现，马上就掀起了一股风潮。后来马丽亚·凯利的 MTV（Dream lover）歌曲使用了更为丰富的 New School 舞蹈，这些舞蹈中夹杂着 Locking（锁舞）、Popping（机器舞）、Wave（电流）这些东西。当时人们很难去断定这是什么样的舞蹈，但是这却是 New School Hip-Hop 发展史上很重要的一节，它是全世界开始流行 New School 的起源。

2. New School 的成熟阶段

New School Hip-Hop 建立于以前所有黑人舞蹈的基础之上，是将各种类型的舞蹈串联在一起，以一首轻快慢板的 Hip-Hop 或 R&B 表现出来，所以跳 New School Hip-Hop 需要有各门舞蹈的功底才行。这也是 New School 初期的一种形态。当时在“Dream lover”音乐中，由 Henry 带领的黑人舞群，做出令人难以理解的舞蹈动作。他们把以往只能搭配快节奏的

Locking（锁舞）在 R&B 的慢式舞曲节奏中以一种新的感觉去表现，而不再做类似双节棍运动中甩手腕的动作去表现 Locking（锁舞），Henry 等人简化了许多 Locking 的动作，并且以标准的 Hip-Hop 律动去表现 Popping 和 Locking，也不时地在舞蹈中加上 Wave 的东西。简单地说，就是用新的感觉去诠释这些旧的舞步。随后，日本的知名街舞团体兼歌手 ZOO 所发行的新单曲“叮当叮当”中，也用了这种 New School Hip-Hop 来表现 MTV 中的舞蹈。这种新风格的街舞很快在全世界流行开来。后来 Henry 在玛丽亚·凯利的歌曲“*Fantasy*”和“*Honey*”、女子 Hip-Hop 团体 TLC 的歌曲“*Creep*”及电影《MIB》的 MTV 中担任了编舞的工作，进一步推动了这种 Hip-Hop 舞风的盛行。后来纽约又出现了 House 舞，这是一种使用 House 音乐，结合 Swing（踢踏舞）、Salsa（沙司舞）和 Capoeira（坎波舞）的一种新型舞蹈；另外，还有 New Jazz（新潮爵士舞），这是芭蕾舞和嘻哈舞相结合的一种新型舞蹈；而 Be-Bop（比波普）则是 House 舞和新潮爵士相结合的舞蹈，它们都成为新派嘻哈的一部分。这些舞种的形成都标志着 New School Hip-Hop 开始走向成熟。



3. 现在的 New School Hip-Hop Dance

这种 New School Hip-Hop 在日本开始流行时，日本人发展出他们自己的另一套舞风，即用 Old School 的音乐跳 New School 的 Hip-Hop。New School 最初是以新的音乐风格表现旧的舞蹈，现在却变成以旧的音乐风格来诠释新的舞蹈了。在动作上，近期的 New School Hip-Hop 变化更多，尤其是再加上 Wave（波浪 / 电流）的动作时，身体的扭曲和变形更甚，

越来越没有了舞蹈中所谓的规律性。另外, New School Hip-Hop 的许多动作是舞者对自然、对动物、对人的各种社会活动和工作状态的模仿, 通过这些模仿甚至创造出新的舞蹈风格。这些动作有时会被认为是不和谐的, 但是, 不和谐的单一动作经过街舞者的连接, 在音乐的节拍中可以流畅地表现出来, 变得和谐。街舞者正是通过这样的“不和谐”动作来表达个性, 传递“我能, 你不能”的信息, 彰显个性价值。

4. Hip-Hop Dance 也有地区性

Hip-Hop Dance 按照派系可以分成 New York Style 与 L. A. Style 两种。这两个地区的東西呈现两极化的风格。例如 New York Style, 就是我们一般所看到的身体扭曲变形、各种街舞大串联的风格。或许 New York 是 Henry 的大本营, 所以自然而然地在这个地区的 Hip-Hop 风格也较偏向 Henry 的风格, 原地性的舞蹈加上身体奇怪的扭曲, 与 Locking (锁舞)、Popping (机器舞)、Wave (电流) 这些东西的大会串, 我们不难想象这正是黑人的一种随性作风。而 L. A. Style 的 Hip-Hop, 承袭延续了 MC Hammer 及巴比布朗时期所流行的街舞。大动作及脚步的变化性, 也保持了其劲爆的特性, 只是在动作的变化上增加了许多新的花样。也因为 Hip-Hop 分成了这两大派系, 所以许多舞者或杂志媒体就不再统称它们为 Hip-Hop Dance: 他们称 New York Style 的 Hip-Hop 为 New School; 而称 L. A Style 的 Hip-Hop 为 street Dance。

第 2 节

街舞在我国的发展

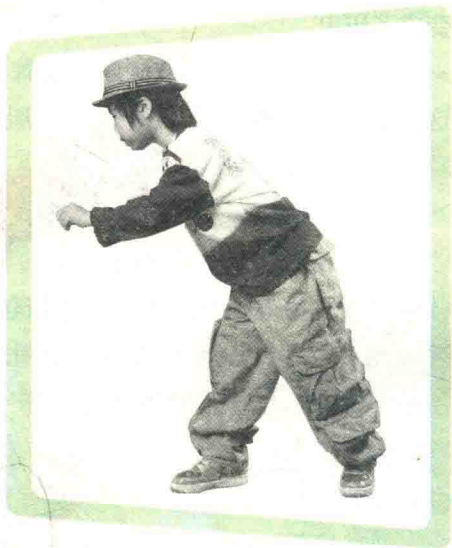


孕育探索阶段

街舞在 20 世纪 80 年代中期传入中国, 这要归功于 1984 年美国的一

部街舞电影《霹雳舞》。1984年正值美国街舞的第一次热潮，街舞受到社会的广泛关注，从地下一下子冒出地面，被各大媒体争相报道，出现在《国家地理》的封面和各大电视台的黄金时段，连里根总统都现场观看霹雳舞表演。街舞电影、电视片纷纷出炉，仅1984年一年里就有7部街舞电影问世。而整个街舞狂热的最高峰发生在1984年洛杉矶奥运会闭幕式上。当莱昂纳尔·里奇演唱歌曲《一整夜》时，在焰火的映照下，来自10多个团体的200名舞者面对10万观众跳起街舞，多名舞者同时打起头转，数百万观众在电视机前看到了这激动人心的一幕。

在中国，那个时候录像机刚开始进入家庭，《霹雳舞》的录像带通过各种途径传到中国青少年的手中，那些最早拥有电视机和录像机的家庭成为霹雳舞的传播中心。满大街一时间出现了许多头扎花布、脚蹬回力球鞋的“马达”[《霹雳舞》的主角之一，名叫布加洛·施林普（Boogaloo Shrimp），街舞历史上著名的舞者]们，他们一会儿从一只手到另一只手“传电”（Wave），一会儿前后左右地走



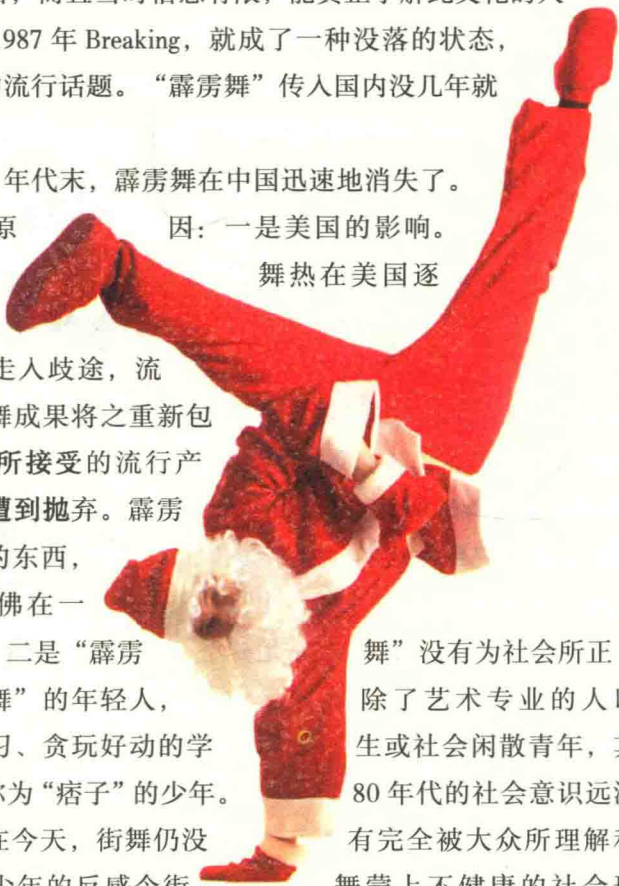
起“太空步”（Moon walk），一会儿又对着空气“擦玻璃”。其实，连当时美国的媒体在第一次街舞狂热中也搞晕了头，他们把霹雳舞这个纽约的舞蹈名称安在西岸舞蹈身上。电影《霹雳舞》应该叫《疯克舞》或者《锁舞和爆舞》，因为它在加州拍摄，基本上反映的是西海岸的舞蹈。但是不论如何，《霹雳舞》对中国的影响巨大，中国内地因之几乎与美国同步出现了一大批街舞者，而且水平也相当高。已故青年舞蹈家陶金是当时知名的学习、实践街舞的专业舞者。1988年他拍摄了电影《摇滚青年》，其中运用了许多街舞动作，在当时的青少年中获得极大反响。他还曾赴美国向著名的疯克舞前辈 Pop NTaco 学习街舞，是包括台湾舞

者在内最早得到街舞高手面传的中国人。

反复萧条阶段

但是“霹雳舞”这种源于国外的文化，在国内只能称为一种“流行”，无法融入真正的生活，而且当时信息有限，能真正了解此文化的人并不多，所以到了1987年Breaking，就成了一种没落的状态，甚至沦为一种过时的流行话题。“霹雳舞”传入国内没几年就变成了历史。

到了20世纪80年代末，霹雳舞在中国迅速地消失了。这主要有三方面的原因：一是美国的影响。自1986年开始，街舞热在美国逐渐降温，过度的商业炒作使街舞很快走入歧途，流行艺人迅速窃取街舞成果将之重新包装成为更易为大众所接受的流行产品，真正的街舞却遭到抛弃。霹雳舞在纽约成为过时的东西，全世界的B-Boy仿佛在一夜之间被扫荡一空。二是“霹雳舞”没有为社会所正确认识。跳“霹雳舞”的年轻人，除了艺术专业的人以外，大都是不爱学习、贪玩好动的学生或社会闲散青年，其中许多人是当时被称为“痞子”的少年。80年代的社会意识远没有现在开放（即使在今天，街舞仍没有完全被大众所理解和接受），对街舞青少年的反感令街舞蒙上不健康的社会形象，从而没有得到正确的对待，更谈不上引导与扶持。三是“霹雳舞”在当时没有得以成长和发展的市场环境。美国的第一波街舞热潮建立于大规模的商业宣传和商业开发之上，80年代的中国连广告都很少，根本谈不上对街舞的商业包装和开发。街舞者跳街舞除了满足一下个人兴趣



之外别无所求。没有赖以生存的经济基础，作为一门非传统的文艺形式，街舞在中国最终只能失去生命力。

复兴发展阶段

20 世纪 90 年代街舞在美国得到复兴，这主要归功于街舞以及整个嘻哈文化在世界范围内的流行。80 年代纽约嘻哈艺人曾努力地向全世界推广这种文化，他们的嘻哈巡回演出走遍美国，走到法国和英国，并且在 1984 年来到日本。到了 90 年代，作为一种新兴的、时尚的文化形式和生活方式，嘻哈在全世界迅速发展起来。1990 年德国举办了第一届“Battle of the Year”街舞比赛，现在成为全世界最重要的年度街舞赛事。日本青少年凭着努力、智慧和创造力，很快便掌握并发展了街舞。日本街舞者的成就得到美国人的认可，他们把这种文化传向韩国、我国台湾等周边地区。自 90 年代开始，街舞在中国大陆以广州、上海、北京三个城市为中心，逐步传播开来。

受香港、台湾的影响，广州的街舞及其嘻哈文化出现较早，并且迅速在广东普及。“街舞”一词就是最早在广东地区传播开的。其实在美国并没有一个词语来统称嘻哈文化中的舞蹈，街舞（Street Dancing）只是美国西海岸的叫法，在纽约人们只称呼具体舞种的名字：Hip-Hop、Breaking、Popping 等。中国人统称嘻哈舞蹈为 Hip-Hop（Hip-Hop 广义的概念是“嘻哈文化”，狭义概念指的是街舞）。广东的街舞深受纽约风格的影响，以霹雳舞为主，也有一批高水平的爆舞者。由于出现得早，

