

全国高等院校舞蹈学（师范类）教材

流行舞——Hip Hop

金彦 编著

上海音乐出版社

全国高等院校舞蹈学（师范类）教材

流行舞——Hip Hop

金 彦 编著

 上海音乐出版社 

图书在版编目(CIP)数据

流行舞: Hip Hop/金彦编著. - 上海: 上海音乐出版社, 2003.5

ISBN 7-80667-300-8

I. 流… II. 金… III. 舞蹈-教材 IV. J722.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016014 号

责任编辑: 黄惠民

装帧设计: 晓 郭 白 马

流 行 舞

——Hip Hop

金 彦 编著

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海绍兴路 74 号

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slcm.com

新华书店经销 上海市印刷十厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 5.75 图、文 89 面

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—3,500 册

ISBN 7-80667-300-8/J·281 定价: 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-65414992

前 言

在高等师范院校和普通高校设立舞蹈专业,成立舞蹈系是20世纪九十年代初以来的新生事物。它是艺术教育向深、广发展的需要,更是美育和素质教育的需要。它的出现为培养普及型的舞蹈师资创造了条件,也为舞蹈更好地发挥美育功能提供了可能。

舞蹈不仅是一门喜闻乐见的艺术,也是一种极佳的美育形式。追溯历史,我们可以看到,古希腊的哲人在看到音乐具有陶冶性情作用的同时,更关注舞蹈对于身体和人的道德行为的影响。中国先秦的儒家大师们也早就指出,乐舞是人情动于中的产物,必然反作用于人的精神世界和行为举止。西方古代的舞蹈教育经过文艺复兴的张扬和皇宫贵族、资产阶级的重视,几百年来,在人类文明进程中扮演了重要的角色。美国的教育体制又使舞蹈在更广泛的校园中生根开花。中国先秦的乐舞教育也不逊色,儒家的乐教思想更是影响了后代的文人志士。可惜被后世的程朱理学和“八股取士”所埋没。到了近代,在欧风美雨的影响下,中国的乐舞教育复苏了。蔡元培的美育思想、黎锦晖的儿童歌舞作品、欧美的土风舞、舞会舞和形意舞,使校园的舞蹈活动出现了生机。吴晓邦、戴爱莲先生的努力,使舞蹈的专业教育开始萌芽。然而,建国以后,我国的艺术教育体制仿效苏联模式,尽管专业舞蹈教育发展了,取得了举世瞩目的成就,但是舞蹈的普及却受到限制了,业余教育只为少数有艺术特长和兴趣的人提供机会,正如有的专家指出,95%的中国人离

开幼儿园以后就与舞蹈绝缘了。

改革开放不仅带来了物质文明的硕果，也扬起了精神文明的风帆。舞蹈能优美行为举止，端庄仪表仪态，陶冶情操，塑造性格，协调肢体，培养空间动态思维的功能越来越被人们所认识。各类舞蹈的培训班雨后春笋般地出现，继青少年儿童踊跃学舞之后，中老年人群也加入了舞蹈的行列。可以说，舞蹈是我国自改革开放以来普及面最广、普及速度最快的一门艺术。学校艺术教育中仅有作为听觉艺术的音乐和作为视觉艺术的美术已不够了。素质教育呼唤着作为动觉艺术的舞蹈，也提醒人们看到为艺术而艺术的纯音乐形式或纯美术形式的局限性，认识到舞蹈在综合艺术教育中具有其不可替代的地位。

于是，继 20 世纪八十年代末北京舞蹈学院办起了社教系，山东省青年干部管理学院创办了舞蹈专业以后，湖南吉首大学、首都师范大学、上海师范大学、福建师范大学、南京师范大学、哈尔滨师范大学、北京师范大学、杭州师范学院、江西大学、华南师范大学等都相继创办舞蹈专业成立舞蹈系。1999 年 11 月，在文化部委托北京舞蹈学院举办的“面向二十一世纪舞蹈教育研讨会”上，与会者展望了舞蹈教育的大好前景，研讨了新世纪舞蹈教育的种种问题。一致认为，目前国内虽有北京舞蹈学院编写的舞蹈学科高级教材，但还没有适合培养普及型舞蹈师资的高等专业教材。为了保证舞蹈美育顺利有效地展开，应该有适应这种专有人才知识结构的教材。

上海音乐出版社在了解到这种需求后,及时召集全国部分高等院校舞蹈教师开会讨论,积极支持全国高等院校舞蹈学(师范类)教材的建设。此套教材的对象主要为高等院校舞蹈学(师范类)专业四年制的本科学生(二年制的大专学生可有选择地使用)。其中某些填补空白和思路创新的教材也适合专业舞蹈高等院校的学生。

本着“面向新世纪、面向素质教育和面向高等院校艺术教育改革”的宗旨,教材编写组以“与时俱进、开拓创新”为指导思想,在考虑师范性特色的同时,要求体现以科学思维、创造思维和开放思维为特点的选编原则。舞蹈的基本技术训练、舞蹈的经典性和风格性的素材是必须重视的,舞蹈的历史知识、艺术原理和美学原理是不可缺少的,但我们更应关注舞蹈的技术理论,舞蹈的运动原理以及舞蹈的记录与传承方法等科学性的舞蹈基础理论知识。这是舞蹈高等人才必须掌握的专业基础知识。舞蹈的口传身授方法不可能完全废除,但舞蹈创编能力的培养、让学生掌握如何挖掘人体的表现力,如何利用肢体进行空间创造,是新世纪舞蹈教育改革的目,也是我们教材的追求。再则,在当今开放的大好机遇中,我们的目光不能只局限在国内,应该引进国外新颖的,具有活力和美育价值的新舞蹈,引进国外先进的舞蹈教育理念和方,这将促进我们的舞蹈教育迈开更大的步伐。

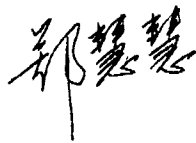
如同高等师范院校、普通高校的舞蹈专业是新生事物一样,此套教材的编写是一种开创性、探索性的工作,我们将聘请有教学经验的老师,有成就、有知名度的专家参加编写。我多年来从事师范

舞蹈教学和研究舞蹈教育,并有幸两次获国家奖学金赴法国巴黎留学,考察法国的舞蹈教育,看到西方先进国家对培养舞蹈师资的重视,对舞蹈教育规律的研究和掌握。所以,我有信心与同行中的志士仁人共同为之努力。

在此,我代表所有编写人员感谢上海音乐出版社领导和舞蹈编辑对此套教材的支持和帮助!

全国高等院校舞蹈学(师范类)教材

主编

A handwritten signature in black ink, appearing to be '郝慧慧' (Hao Huihui), written in a cursive style.

2003年2月于上海师范大学

Hip Hop 教学大纲

一、概述

Hip Hop 在 20 世纪 70 年代末和 80 年代初创于纽约的穷困工薪阶级的少数民族中。它汇集了非洲音乐、南北美洲舞蹈音乐和艺术文化。在创始之初, Hip Hop 一词由四大元素组成: DJ (混合、切割和擦片), MC (说唱、节奏、诗歌和朗诵), Break (霹雳舞、扭动和旋转), 涂鸦 (美术、喷图和涂抹)。这一时期的 Hip Hop 称之为老派 Hip Hop (old school Hip Hop)

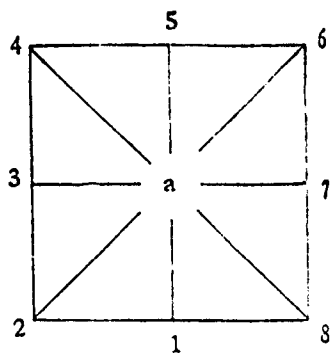
新派 Hip Hop 出现于 20 世纪 90 年代初, 流行至今, 目前正疯狂风靡世界。与老派 Hip Hop 不同的是, 这种 Hip Hop 以更快的舞蹈节奏, 更激烈的舞步和歌词为特点, 进而进入国际流行行列。

“Hip Hop”这个词是一个新兴的音乐类别。它自出现到发展至今, 已不仅仅代表了单一的音乐类别, Hip Hop 在 2000 年世纪之交, 已经发展成为一种新兴生活方式的代名词, 其中包括: 舞蹈、音乐、服装和行为方式等。

二、训练目的

通过 Hip Hop 课程的训练, 可以对身体各个关节进行开发, 提高身体的协调性。快速的舞曲节奏、激烈的舞步和刚柔相济的舞感是对一个舞者大脑与肌肉的反应能力、动作的爆发力和控制力的最好训练方式。舞蹈组合的多变会使学生的接受能力得到很大锻炼。

Hip Hop 是一种城市文化, 流行至今正逐渐被更多国人所接受和喜爱。在国外, 舞蹈家们把思想、内容融入这一独特的舞种中, 使这一舞种从街头跳到舞台上, 从简单的情绪舞成为了一种更加具有艺术感染力的新兴的舞蹈表现形式。开发这一课程除了训练舞者的身体素质, 更可使学生多掌握一个舞种, 丰富自身的舞蹈语汇。有志于从事舞蹈创作的学生可以从中积累很多素材, 拓宽创作空间。



方位图

目 录

前 言	郑慧慧
Hip Hop 教学大纲	
一、概述	
二、训练目的	
第一训练单元 身体各关节的活动练习	
1、头的练习	1
2、肩的练习	2
3、转肩练习	3
4、胸的练习	4
第二训练单元 单一练习	
1、膝关节的练习	5
2、up-down 的单一练习	7
第三训练单元 元素训练	
1、Hipnotic Boogie	8
2、Locking	13
3、Full House	21
4、Popping	39
5、Breaking	47
第四训练单元 综合性组合练习	
1、综合性组合一 Locking	68
2、综合性组合二 Popping	72
3、综合性组合三 House	78
Hip Hop 教学说明	83
后 记	84

第一训练单元

身体各关节的活动练习



(图1)



(图2)



(图3)



(图4)



(图5)



(图6)



(图7)



(图8)

1. 头的练习

准备 (8拍): 体对1点方向, 自然站立(如图1)。

①—2: 向下低头(如图2)。

3—4: 向上抬头(如图3)。

5—8: 重复①—4的动作。

②—2: 向右倒头(如图4)。

3—4: 向左倒头(如图5)。

5—8: 重复②—4的动作。

③—8: 从右往左转一圈(如图6)。

④—8: 从左往右转一圈(如图7)。

⑤—2: 向右转, 眼睛看右边(如图8)。

3—4: 向左转, 眼睛看左边(如图9)。

5—8: 重复⑤—4的动作。

⑥—4: 从右往左转一圈(同图6)。

5—8: 从左往右转一圈(同图7)。

注: “①”表示第一乐句(包括一个八拍、十二拍或一小节中的三拍、六拍不等); “①—④”表示第一至第四乐句; “①—4”表示第一乐句的前四拍, “5—8”则是第一乐句的后四拍。乐句中出现的“ta”指本拍子中的前半拍或后半拍。



(图9)



(图10)



(图11)



(图12)

2. 肩的练习

准备 (8拍): 体对1点方向, 自然站立(同图1)。

①—2: 右肩向上(如图10)。

3—4: 右肩下落。

5—8: 重复①—4的动作。

②—8: 重复①—8的动作。

③—2: 左肩向上(如图11)。

3—4: 左肩下落。

5—8: 重复③—4的动作。

④—8: 重复③—8的动作。

⑤—1: 右肩向上(同图10)。

2: 右肩下落。

3—8: 重复⑤—2的动作。

⑥—1: 左肩向上(同图11)。

2: 左肩下落。

3—8重复⑥—2的动作。

⑦—4: 右肩上下一拍一次交替。

5—8: 重复⑦—4的动作, 动作相同, 方向相反。

⑧—1: 右肩向上。

2: 右肩保持不动, 同时左肩向上。

3: 左肩保持不动, 同时右肩向下。

4: 左肩落下。

5—8: 重复⑧—4的动作。



(图 13)



(图 14)



(图 15)



(图 16)



(图 17)



(图 18)



(图 19)



(图 20)

3. 转肩练习

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立(同图 1)。

①—4: 从前向后转动右肩 (如图 12、13、14)。

5—8: 重复①—4 的动作。

②—4: 从前向后转动左肩 (如图 15、16、17)。

5—8: 重复②—4 的动作。

③—2: 从前向后转动右肩 (同图 12、13、14)。

3—8: 重复③—2 的动作。

④—2: 从前向后转动左肩 (同图 15、16、17)。

3—8: 重复④—2 的动作。

⑤—4: 从前向后转动右肩, 二拍一次。

5—8: 重复⑤—4 的动作, 动作相同, 方向相反。

⑥—4: 双肩同时向后转动。

侧面 (如图 18、19、20)。

5—8: 重复⑥—4 的动作, 动作相同, 方向相反。

动作相同, 方向相反, 重复一次。



(图 21)



(图 22)



(图 23)



(图 24)

4. 胸的练习

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立。

①—2: 胸部向前冲出 (如图 21)。

3—4: 回到原位。 5—8: 重复①—4 的动作。

②—2: 胸部向右冲出 (如图 22)。

3—4: 回到原位。 5—8: 重复②—4 的动作。

③—2: 胸部向后含胸 (如图 23)。

3—4: 回到原位。 5—8: 重复③—4 的动作。

④—2: 胸部向左冲出 (如图 24)。

3—4: 回到原位。 5—8: 重复④—4 的动作。

⑤—2: 胸部向前冲出 (同图 21)。

3—4: 回到原位。 5—8: 重复⑤—4 的动作。

⑥—1: 向前顶胸 (同图 21)。

2: 向右顶肋 (同图 22)。 3: 向后含胸 (同图 23)。

4: 向左顶肋 (同图 24)。 5—8: 重复⑥—4 的动作。

⑦—2: 胸部向前冲出 (同图 21)。

3—4: 向后含胸 (同图 23)。 5—8: 重复⑦—4 的动作。

⑧—1: 向前顶胸。

2: 向左顶肋。 3: 向后含胸。

4: 向右顶肋。 5—8: 重复⑧—4 的动作。

⑨—8: 胸部从前—右—后—左转动一圈。

⑩—8: 动作相同, 方向相反, 重复一次。 ⑪—8: 同⑨—8 的动作。

⑫—8: 同⑩—8 的动作。 ⑬—4: 胸部从前—右—后—左转动一圈。

5—8: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

⑭—8: 同⑬—8 的动作。

提示: 1、以上身体各关节练习可放在每一节课最前面, 作为课前准备活动。

2、练习时, 注意控制身体其他各部位, 不要随之一起动。

第二训练单元

单一练习



(图 25)



(图 26)



(图 27)



(图 28)



(图 29)



(图 30)

1. 膝关节的练习

Pattern 1

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立 (同图 1)。

①— 1: 向右迈步, 左手在胸前, 右手在身后, 收缩含胸 (如图 25)。

~ta: 左脚向右并拢站直, 双手自然落下 (如图 26)。

2: 半蹲, 双手自然提起 (如图 27)。

3—4: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

5—8: 重复①—4 的动作。

Pattern 2

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立 (同图 1)。

①— ta: 双脚脚跟向 2 点方向转动, 右胯向 2 点方向顶出, 左手上提, 右手下压 (如图 28)。

~1: 收回正面半蹲, 双手交换 (如图 29), 右手上提, 左手下压 (如图 30)。

2—4: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

5—8: 重复①—4 的动作。

Pattern 3

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立 (同图 1)。

①— 1~ta~2: 两次并腿半蹲, 双手自然提起, 有一点转动小臂的感觉 (如图 31)。

~ ta: 向右顶胯, 同时吸右腿向旁边打开, 左手握拳向右斜下方打下 (如图 32)。

3: 收回原位 (如图 33)。

~ ta: 向左顶胯, 同时吸左腿向旁边打开, 右手握拳向左斜下方打下 (如图 34)。

4: 收回原位 (同图 33)。

5—8: 重复①—4 的动作。

Pattern 4

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 双脚分开站立 (同图 1)。

①— 1~ta~2: 两次半蹲, 双手自然提起, 有一点转动小臂的感觉 (同图 31)。

~ ta: 右腿向后蹬出, 同时挺胸打开双手 (如图 35)。

3: 落右脚同时吸左腿, 收缩含胸 (如图 36)。

~ ta: 落左脚 (如图 37)。

4: 右脚向旁迈步 (如图 38)。

5—8: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

②— 8: 重复①—8 的动作。



(图 31)



(图 32)



(图 33)



(图 34)

2. up-down 的单一练习

准备 (8 拍): 体对 1 点方向, 自然站立 (同图 1)。

①—1: 向右迈步, 左手在胸前, 右手在身后, 收缩含胸 (同图 25)。

~ ta: 左脚向右并拢站直, 双手自然落下。

2: 半蹲, 双手自然提起。

3—4: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

5—8: 重复①—4 的动作。

②— ta: 双脚脚跟向 2 点方向转动, 右胯向 2 点方向顶出, 左手上提, 右手下压。

~ 1: 收回正面半蹲, 双手交换, 右手上提, 左手下压。

2—4: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

5~ ta~ 6: 两次并腿半蹲, 双手自然提起, 有一点转动小臂的感觉。

~ ta: 向右顶胯, 同时吸右腿向旁边打开, 左手握拳向右斜下方打下。

7: 收回原位。

~ ta: 向左顶胯, 同时吸左腿向旁边打开, 右手握拳向左斜下方打下。

8: 收回原位。

③—1~ ta~ 2: 两次半蹲, 双手自然提起, 有一点转动小臂的感觉。

~ ta: 右腿向后蹬出, 同时挺胸打开双手。

3: 落右脚同时吸左腿, 收缩含胸。

~ ta: 落左脚。

4: 右脚向旁迈步。

5—8: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

④—1: 向右迈步, 左手在胸前, 右手在身后, 收缩含胸。

~ ta: 左脚向右并拢站直, 双手自然落下。

2: 半蹲, 双手自然提起。

3—4: 动作相同, 方向相反, 重复一次。

5~ ta~ 6: 两次并腿半蹲, 双手自然提起, 有一点转动小臂的感觉。

~ ta: 向右顶胯, 同时吸右腿向旁边打开, 左手握拳向右斜下方打下。

7: 收回原位。

~ ta: 向左顶胯, 同时吸左腿向旁边打开, 右手握拳向左斜下方打下。

8: 收回原位。



(图 35)



(图 36)



(图 37)



(图 38)

第三训练单元

元素训练

1. Hipnotic Boogie

Hipnotic Boogie起源于美国西岸,是由上身前一后一左一右移动重心,配合脚下的开合与滑步所组成的。

这一动作主要训练上身的松弛和上下身动作配合的协调性。必须注意所有的动作重拍发力都往下。

Pattern 1

准备(8拍):体对1点方向,自然站立(同图1)。

①—ta:右手高,左手低,各自成 90° 角(如图39)。

1:双手收回在胸前,肘部架住,收缩含胸(如图40)。

~ta:左手高,右手低,各自成 90° 角(如图41)。

2:双手收回在胸前,肘部架住,收缩含胸(同图40)。

3—8:重复①—2的动作。



(图39)



(图40)



(图41)

Pattern 2

准备(8拍):体对1点方向,自然站立。

①—ta:右手高,左手低,各自成 90° 角,同时左腿向左旁撤步,右腿膝盖向右打开(如图42)。

1:双手收回在胸前,肘部架住,收缩含胸,同时左腿收回,右腿膝盖转向正面,双腿半蹲(如图43)。

~ta:右手高,左手低,各自成 90° 角,同时右腿向右旁撤步,左腿膝盖向左打开(如图44)。