



方熙端/编著

街舞

——时尚健身导航



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

附赠VCD

方熙嫦/编著

街舞

——时尚健身导航

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

街舞/方熙嫦编著. —福州:福建科学技术出版社,

2006.2

(时尚健身导航)

ISBN 7-5335-2724-0

I. 街… II. 方… III. 健身运动—图解

IV. G831.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118075 号

- 书 名 街舞
时尚健身导航
- 编 著 方熙嫦
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 人民日报社福州印务中心
- 开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
- 印 张 4
- 字 数 100 千字
- 版 次 2006 年 2 月第 1 版
- 印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷
- 印 数 1—4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2724-0
- 定 价 17.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

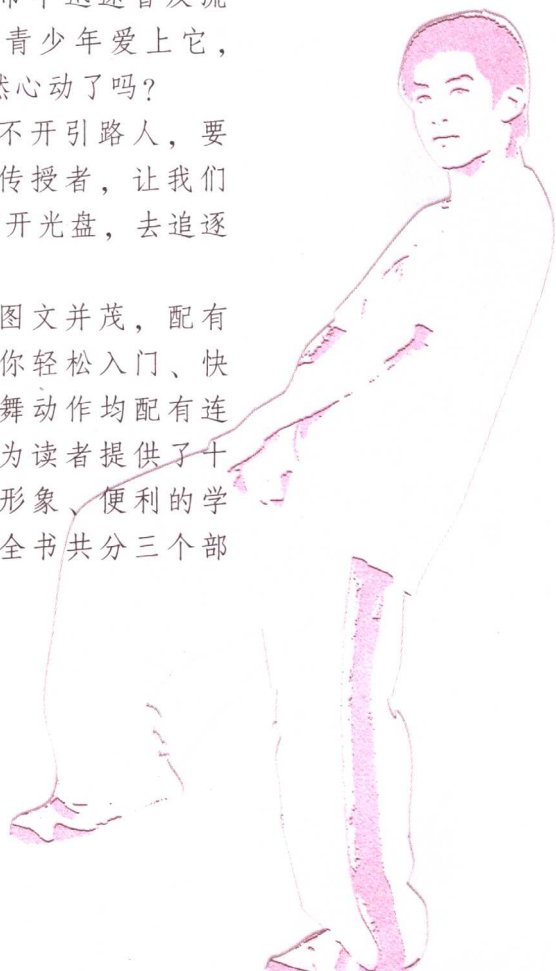
前言

街舞是流行的代言人，是时尚的晴雨表，是青春的偶像。

街舞正以其独特魅力和时代特征在各大城市中迅速普及流行，越来越多的青少年爱上它，迷恋它，你也怦然心动了吗？

要想入门离不开引路人，要想提高更离不开传授者，让我们手捧《街舞》，打开光盘，去追逐时尚的潮流吧。

本书特点是图文并茂，配有VCD光盘，能让你轻松入门、快速提高。所有街舞动作均配有连续的动作组图，为读者提供了十分简洁、直观、形象、便利的学习与练习条件。全书共分三个部



分：街舞的基本知识、健身街舞和流行街舞，分别介绍了街舞的基础知识、基本动作、舞蹈动作、花样动作、技巧动作以及街舞热身操、五套健身街舞和个人与集体流行街舞。本书既有简单易学的基本动作，又有不同风格的街舞组合，能满足不同类型街舞爱好者在健身、健美、娱乐、表演等多方面的需求。

拥有这本书就如同步入了激情四射的街舞广场，同时也拥有了青春、活力、魅力与时尚！

方熙嫦

2005.12



目录

一、街舞的基本知识 1

(一) 街舞的起源与发展 3

1. 街舞的起源 3

2. 街舞的发展 3

(二) 街舞的特点与类型 4

1. 街舞的特点 4

2. 街舞的类型 5

(三) 街舞的基本特征 6

1. 健身性 6

2. 娱乐性 6

3. 协调性 6

4. 时尚性 6

(四) 街舞的基本技术 7

1. 弹动技术 7

2. 控制技术 7

3. 重心的移动和转换技术 7

(五) 街舞的音乐与服饰 7

1. 街舞的音乐 7

2. 街舞的服饰 8

(六) 街舞动作要求与练习 8

1. 上体动作要求 8

2. 膝关节动作要求 8

3. 街舞自练法 9

4. 街舞互练法 9

(七) 学习街舞的小窍门 9

二、健身街舞 11

(一) 健身街舞的基本动作 13

1. 街舞上肢动作 13
2. 街舞下肢动作 17
3. 街舞躯干动作 22
4. 街舞地面动作 26

(二) HIP-HOP 热身操 28

1. 屈伸点步活动 28
2. 肩与胸部活动 30
3. 胸与腰部活动 31
4. 髋部活动 32
5. 下肢活动 33

(三) 健身街舞 34

1. 动感 HIP-HOP 34
2. 美式 HIP-HOP 55
3. 热力 HIP-HOP 77

三、流行街舞 87

(一) 流行街舞的舞蹈种类 89

1. Locking 89
2. Breaking 90
3. Popping 91

(二) 流行街舞的地面花样动作 92

1. 单脚离地转体 90° 92
2. 单腿上踢交换腿 93
3. 侧分腿 95
4. 脚跟外转 96
5. 侧分腿前后转体 96
6. 单脚离地绕腿移动 97
7. 侧分腿向前转体 270° 站立 99
8. 举腿绕摆转体 180° 100
9. 单腿跪立转体 180° 101
10. 单腿全旋 102

(三) 流行街舞的常见技巧动作 103

1. 手倒立 103
2. 单臂手倒立 104
3. 头手倒立 106
4. 双脚离地 107
5. 两腿上举前后分腿 108
6. 侧屈体单臂支撑 109
7. 风车 110

(四) 流行街舞 111

1. HIP-HOP (个人) 111
2. HIP-HOP (集体) 122

一、街舞的基本知识





(一) 街舞的起源与发展

1. 街舞的起源

街舞又叫 HIP-HOP，原是一种民间舞蹈，现已演变成融舞蹈、音乐、时装于一体的时尚、现代休闲和运动项目。由于这种舞蹈出现在街头，不拘泥场地和表现形式，又具有极强的参与性、表演性和竞赛性，所以就其广泛性与普及角度来看，也是名副其实的街舞。

街舞最早出现在 20 世纪 70 年代末期，兴起于 20 世纪 80 年代，源于美国街头舞者的即兴舞蹈动作，是美国黑人“嘻哈文化”（Hip-Hop）的组成部分。这些街头舞者主要是生活在美国纽约布鲁克林区的美国黑人和墨西哥人。由于贫穷和社会歧视，使生活在这一地区的许多黑人青少年不能接受正常的教育，而流浪于街头，又由于黑人在音乐和舞蹈方面的天赋，使他们找到一种合法的途径来表达和宣泄内心的压抑情绪，这种表达情感、发泄压抑的活动逐渐演绎成了一种街边文化。他们常常在街边聚会、娱乐、跳舞，有时还要比舞助兴，形成了各种流派和不同风格的街舞。街舞文化精神实质最突出的表现就是“自由”，每个人都可以自由、放松地按照自己喜欢的方式移动身体，因而深受现代年轻人的喜爱，迅速流传普及开了。

2. 街舞的发展

街舞以其自身固有的价值和魅力风靡于世界，于 20 世纪 90 年代中期传入我国。街舞作为一种健身方式，在 1996 年由北京体育大学孟宪军老师率先制作了一张只有十八个 8 拍动作的光盘。1998 年，中央电视台体育频道“健美 5 分钟”播放了街舞的内容，为街舞在我国宣传与普及起到了积极推动和引导作用。而后在各种新闻媒体及不同层面赛事的大力宣传



下，街舞在我国得到广泛的普及与发展。目前，中国学生健美操艺术体操协会已出台街舞的规定动作套路及竞赛评分规则，国家体育总局体操管理中心也已出台了街舞竞赛评分规则。

随着全民健身活动的兴起，街舞作为健身运动的一个项目，已进入各高校、中学、各个城市的街头广场和各大城市的健身中心。由于街舞动作的难度不大，强度适中，又有很好的健身价值，很快就成了国内非常时尚的一种健身运动方式，倍受健身爱好者的青睐。

(二) 街舞的特点与类型

1. 街舞的特点

(1) 观赏性和娱乐性：街舞并非一般意义上的体育项目，它是以体育健身为核心，以流行舞蹈动作为素材而创编的，充满现代、时尚、活力，有很强的观赏性，它的表现是自由、随意的，不受场地和形式的限制，有很强的参与性和娱乐性。

(2) 风格鲜明，富于变化：街舞的音乐风格十分现代、新潮，甚至有些夸张，极具鲜明的个性风格，所匹配的动作也具有随意、松弛、多变的特点，尤其是变化无常和非对称性的动作，使街舞的风格更加多元化。

(3) 动作灵活，创造空间大：在街舞动作的编排过程中，不同风格的街舞音乐会带给街舞编导不同的灵感与发挥空间。在教学过程中，学习者除了学到教练的基本动作外，还可以在手臂、头部等部位创编出一些自己喜爱的、简单的动作变化，甚至逐渐形成一套独特的能展现自己个性的街舞风格，真可谓“教练领进门、发挥靠个人”。

(4) 舞姿夸张，充满活力：街舞节奏快慢的变化明显，身体移动与停顿的衔接合理，动作的幅度大、爆发力强、运动量大，舞姿的随意度大、夸张性强，这些都突显了街舞的无拘无



束和充满活力的特点。

2. 街舞的类型

Hip-Hop 可以是各种街舞的总称，也可以是现在最广泛流行的一种街舞类型。

(1) 街舞以动作类型为标准，可分为 Hip-Hop 和 Breaking 两大类。Breaking 属于技巧性较高的体育舞蹈，要求舞者具有较高的力量、柔韧性和协调性；Hip-Hop 属于舞蹈型街舞，它包含 Locking（锁舞）、Popping（机械舞）、Breaking（霹雳舞）、Wave（电流）等不同风格的舞蹈形式。

(2) 街舞以时代特色为标准，可分为 Old School 和 New School 两大类。早期街舞的形式就是 Old School，它包括 Locking（锁舞）、Popping（机械舞）、Breaking（霹雳舞）、和 Wave（电流）。New School 是新舞形式，是“原地性的 Hip-Hop”，比 Old School 有很大的改进，开始注重身体上半部的律动，以及增加了许多手臂动作。

(3) 在国内，街舞又被分为健身街舞和流行街舞两大类。

1) 健身街舞：健身街舞的动作是由各种走、跑、跳及其变化，以及头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪等连贯动作组合而成，每个动作都具有其特定的健身效果。目前，健身房、健身课堂上教的街舞均称为健身街舞。它的特点是没有技巧动作，突出健身性、娱乐性和欣赏性。

2) 流行街舞：流行街舞除了具备健身街舞的所有基本动作外，还在很大程度和范围内融入了技巧性较高的舞蹈动作，对练习者的体能要求也较高，它的独特魅力在于动作表现风格自由和步伐变化迅速。

(4) 街舞按表现形式可分为健身街舞、竞技街舞（流行街舞）、表演街舞（斗舞）三种形式。



(三) 街舞的基本特征

1. 健身性

街舞具有有氧运动的功效。街舞的动作虽然以流行舞蹈动作为素材，但它能够充分活动到身体的各个部位，在练习过程中，运动持续不断，而且强度适中，除能改善练习者的心肺功能外，同样能达到去脂减肥的目的。

2. 娱乐性

街舞采用的都是年轻人喜爱的舞蹈动作和动感十足的音乐，很容易吸引人们的兴趣，也容易使人兴奋起来。街舞自由奔放的动作形式以及充分展示自我的风格取向，也易使练习者的身心得到愉悦，特别是在缓解精神压力、调节情绪方面起着积极作用。

3. 协调性

街舞的动作变化丰富，规律性不强，且多数动作都要涉及小关节和小肌肉群。为了增加动作的动感和美感，身体各个部位配合的动作也比较多，节奏变化也是忽快忽慢，很多动作出现在音乐的弱拍上（一拍两动）。因此，街舞既能考验，也能极大地提高练习者的协调能力。

4. 时尚性

街舞节奏鲜明，动作随意夸张。在动感十足的流行音乐伴奏下，可充分“释放”自我情绪，感受到前所未有的愉悦与激情，以及轻松、快乐与时尚的运动节拍，非常迎合都市现代人紧张生活节奏的心理，所以，街舞很快就成为了目前最受欢迎的舞蹈和时尚健身项目。



(四) 街舞的基本技术

1. 弹动技术

街舞的弹动技术主要表现在膝关节的弹动、踝关节的缓冲以及髋关节的屈伸三个方面。在街舞练习中，膝关节很少充分伸直，多数是在微屈或弹动的状态下完成动作的。弹动技术是街舞最具代表性、最具特色的动作，而且也是保证街舞的健康与安全之所在。

2. 控制技术

街舞的控制技术主要表现在肌肉的用力方式和用力顺序两个方面。街舞的多数动作有很强的动感和力度美，为了表现这一特色，就需要频繁地使用肌肉的爆发力，有时某些动作会出现在音乐的弱拍上（一拍两动），这就要求动作的速度很快。因此，肌肉的松弛与紧张必须协调控制，才可以收到应有的效果。

3. 重心的移动和转换技术

街舞的重心移动技术主要表现在动作方向的变化上，通过前、后、左、右的移动，使身体运动的路线发生丰富的变化。街舞的重心转换技术主要靠左右脚支撑的变化来实现，除了上肢和躯干的动作之外，这一技术动作占据了很大的比例，它使街舞动作具有律动感和技巧性，从而展现了街舞的基本特色。

(五) 街舞的音乐与服饰

1. 街舞的音乐

音乐主要是通过节奏、旋律与和声这三大要素来表达人的



内在情感的。街舞音乐的特点是节奏明显、重拍强劲，节奏为90~110拍/分钟。街舞音乐的选择范围很广，如爵士乐、摇滚乐等。爵士乐是强有力的打击乐，其旋律由连续不断的切分节奏组成，有和声丰富和节奏变化多等特点；摇滚乐的节奏有快有慢，是一种有摇摆感觉和节奏模式反复出现的激情音乐。

2. 街舞的服饰

街舞是一种自由、不受束缚、节奏感强的舞蹈类型，因此街舞的服装要以随意、宽松、舒适为宜。宽大的T恤、拖地的多兜裤、牛仔裤、棒球帽以及民族花样的包头巾和篮球鞋、休闲鞋等都是街舞服饰的特点，但在强调个性的同时，注意不要让服装过分怪异。

(六) 街舞动作要求与练习

街舞最突出的动作技术就是身体的弹动技术。身体的弹动主要体现在各个关节（踝、膝、髋、肩、胸）上。其中，对整体动作影响最大，运用频率最高的是膝关节的弹动以及上体含、展、移、波浪等动作。

1. 上体动作要求

街舞上体动作的要求主要是指躯干的律动。躯干的律动是指身体的起伏，即人体胸、腰腹协调收缩与舒展的能力，这也就是街舞的基本特征，因此，在练习中要注意动作之间的合理配合。如：在做含、展胸时，含胸之前要先挺胸，然后做含、展动作。

2. 膝关节动作要求

街舞的膝关节的弹动要做到有韧性、弹性和力度，要求大腿股四头肌（大腿前部）及大腿侧股二头肌有节律的交替收缩，同时，始终使膝关节保持一定的弯曲度，以便于变化动作时，能快速改变身体位置。如：两腿做弹动时，屈膝后要马上



弹起，膝盖每屈弹一次为一拍。

3.街舞自练法

街舞自练法是以练习者的独立练习为主，并有目的地反复练习某一动作，它是练习者掌握街舞基本技术的一种方法。通过练习者多次反复的独立练习，掌握和巩固动作。

(1) 观察模仿法：

1) 通过录像带、光盘、图解等资料所提供的动作进行模仿。

2) 在教练授课过程中，练习者边观察、边模仿练习，加深记忆，熟练动作。

(2) 强化练习法：在反复多次自练基础上，熟练比较复杂多变的成组动作，通过自我强化训练，巩固技能，掌握动作技巧。

4.街舞互练法

街舞锻炼，讲究锻炼气氛，多以群体练习的形式出现，小群体的锻炼形式可以提高锻炼兴趣和锻炼效果，相互练习和表演还可以提高练习者动作的表现力和律动感。

(七) 学习街舞的小窍门

(1) 街舞动作强调随意性，要求动作松弛，所以，在练习时，要尽可能放松自己的肌肉和关节。

(2) 先要掌握好街舞基本步伐中的弹动技术。膝盖的弹性是街舞的特点，因此，练习者可经常随着音乐的节拍做膝盖的弹性踏步（原地、行进间）、屈伸抬腿及两腿屈伸等练习，两臂也可以自由地随着音乐的节拍舞动，这样才能较快地找到街舞的动感韵味，也就是所谓的动作感觉了。

(3) 动作与音乐的配合。街舞的音乐是非常有特点的，只要多听，便能轻松地找到街舞的韵律。因此，在练习前，首先



要熟悉街舞音乐节奏和旋律，然后再按照街舞的动作段落与音乐的配合进行练习。

(4) 躯干的律动是街舞技术动作的特征，要想尽快找到躯干的律动感，可以多进行含、展胸的练习和腰腹的屈、伸练习，并配合下肢步伐进行练习。

(5) 对于多关节同步运动的动作，要作为重点和难点加以突破，可以先采用单一关节或两个关节的分解动作进行练习，也可以采用慢一倍的节奏进行分解练习，如：先下肢，后上肢。

(6) 练习时，要做到耳听音乐，眼看教师或录像带，心数节拍和体动（做练习）四位一体同步进行。