

动感

健身流行风

北京市健美协会推出

街舞

赠VCD
教学片

肖晶 / 编著 演示
北京健身小姐大赛冠军
著名街舞指导教练

3
2

《 热力节拍HIP-HOP健身操
《 正宗美式HIP-HOP健身操
《 日本新派HIP-HOP健身操
韩国霹雳劲爆HIP-HOP健身操
HIP-HOP以舞蹈和音乐为基底，
融入健身操更具健康和力度的美感。

农村读物出版社



健身流行风

G831.3

0732

动感街舞

肖晶 / 编著 演示

成都体育学院图书馆



122669

010001

图书在版编目 (CIP) 数据

动感街舞 / 肖晶编著. — 北京: 农村读物出版社,
2003.8

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4244-3

I. 动… II. 肖… III. 健身运动—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 065068 号



出 版 人 傅玉祥
责任编辑 刘宁波 李振卿
出 版 农村读物出版社
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 3.5
字 数 100 千
版 次 2004 年 3 月北京第 3 次印刷
印 数 18 001 ~ 23 000 册
定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社
发行部调换)





丛书编委会

主 编

★郭庆红：北京市举重协会、北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，中国健美协会理事，《中国举重》杂志副主编，举重国际一级裁判，国家级健美教练。

★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。

编 委

★刘令姝：1996年首届中国健身小姐大赛总决赛冠军，1999年全国健身小姐大赛冠军。1995年以来在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。

★张 菁：1999年全国健身小姐大赛亚军和最佳形体奖，2000年首届全国体育大会健身小姐比赛季军和最佳形体奖，2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。1998年以来在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。

★易海燕：1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。自1999年至今在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。1998年以来在中央电视台《健美5分钟》《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。

★宋 扬：2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999~2003年北京市健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任搏击操示范教练。

★吴 昊：中国健美协会一级健身指导员，1999年北京市健身小姐大赛冠军。在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。

★肖 晶：中国健美协会一级健身指导员，2002年北京市健身小姐大赛冠军。2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。2002年全国健身小姐大赛十佳运动员，1997年长城艺术节古典舞独舞优秀奖。

★郭激扬：中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

★郭克欧：主任医师，按摩专家，著名中医学资深顾问。

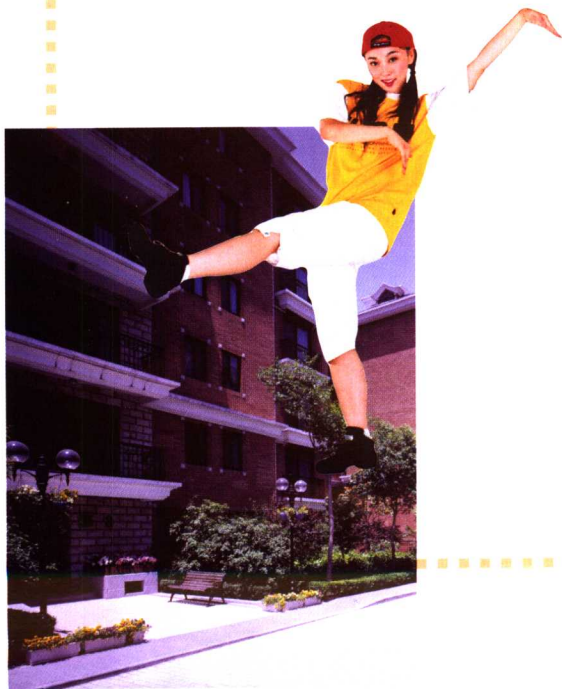
★王 鸿：平面设计师和服装设计师，女子美容美体资深顾问。

★徐晓茹：北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。

★贾 勇：高级摄影师，举重健美运动专家。

关于街舞 (HIP-HOP)

HIP-HOP 是 20 世纪 70 年代所谓的 HIP-HOP DANCE，即现在最广泛流行的街舞统称。它起源于美国纽约的布鲁克林区街头舞者的即兴舞蹈动作，这些舞者很自然地在他们的舞蹈中进行着发挥，发展出多样的 HIP-HOP 风格，在 20 世纪 80 年代红极一时。它包括 POPING(机械舞)、BREAKING(霹雳舞)、LOCKING(锁舞)、WAVE(电流)。



进入 20 世纪 90 年代，新兴的 HIP-HOP 在原有的基础上又有了新的突破，称为“原地性的 HIP-HOP”。独特的风格在于简化原有的如机械舞、霹雳舞的动作，注重身体的协调性、韵律性，增加了身体的律动及手部的动作和花样的步伐。HIP-HOP 于新世纪之交，正是大红大紫之时，不同的风格流派在各个国家萌生出来。在我国，HIP-HOP 作为一种街头文化得到了广泛的发展，特别是近年 HIP-

HOP以健身操的形式面市后，得到了广大青少年的推崇和热爱。HIP-HOP健身操作为一种时代的标志正在蓬勃地发展。

HIP-HOP 这一舞蹈形式溶入到体育范畴的健美操内，经过四五年的与体育健身的融合，人们惊喜地发现它还是有趣的、有效的训练方法。通过这一训练方法，可以很快地提高身体的协调能力，有效地增进表现能力，特别是具有提高心肺功能和减肥降脂的功效。HIP-HOP 健身操以HIP-HOP的舞蹈和音乐为基底，改变并排除舞蹈动作中比较消极、颓废的动作，溶入健美操的元素，使HIP-HOP健身操更具有健康和力度的美感。因此，这种轻松、随意、快乐、健康的健身操又被称为——“健康街舞”。

本书选择和收集了几个具有典型风格的国家的HIP-HOP健身操，分别进行讲授，配合图片对照由浅入深，逐步教授；从单一动作到套路组合，顺序井然，易于掌握。无论你是否跳过HIP-HOP，本书都会引领您步入佳境，让您轻松随意地感受到HIP-HOP的超级魅力。

各位亲爱的读者朋友，愿本书带给您的HIP-HOP之旅充满快乐！



健身流行风 目录

关于街舞 (HIP-HOP)

HIP-HOP 健身准备(1)

Part 1

HIP-HOP 热身操(2)



Part 2

热力节拍 HIP-HOP 健身操(10)

组合一(12)

组合二(16)

花样组合(21)



Part 3

正宗美式 HIP-HOP 健身操(25)

组合一(26)

组合二(30)

花样组合(35)



Part 4

日本新派 HIP-HOP 健身操(41)

组合一(42)

组合二(47)

花样组合(53)



Part 5

韩式“霹雳劲爆”的 HIP-HOP

健身操(60)

组合一(61)

组合二(65)

花样组合(72)





HIP-HOP

健身准备



HIP-HOP是一种自由、不受束缚、节奏感强的舞蹈类型，所以在服装要求上要以随意、宽松、舒适为宜，要充分显示自我，宜穿平底休闲鞋、运动鞋（Air force1跟SUPERSTAR比较适合跳街舞）。

对于HIP-HOP动作的掌握，可以通过自己对音乐的理解自行调节，因为HIP-HOP健身操有一定的重复性，所以动作不难掌握，重要的是在学习舞蹈的过程中放松心情，解除所有压力，追求与众不同的感觉，体现真我个性。

练习HIP-HOP健身操可以在家中自行练习，在音乐上可选择黑人说唱音乐或节奏感强的荷东HIPHOP MUSIC。音乐会使你轻松地找到HIP-HOP的时尚气息。那么，让我们准备就绪，开始HIP-HOP之旅吧。



HIP-HOP

热身操



在练习街舞之前,我们必须做身体各部位的热身伸拉。热身伸拉是健身课开始前10分钟的准备活动,目的是给大脑以刺激,使您的身体为下面较强的运动做好准备,以避免运动中突然用力而拉伤肌肉,许多其他的损伤也可以通过正确的热身运动来防止。所以,热身伸拉是健身操中必须的环节。

一、呼吸



1

双腿开立，深吸气（增加血氧含量）；同时双臂向上侧举，并向身体的正中线充分伸展（身体感觉向上拔起，胸腔充满气体）。



2

缓缓吐气，含胸，手臂经由身体两侧慢慢放下，交叉至胸前同时微屈膝，身体放松。

重复呼吸动作4次，感受吸气时身体的伸张和呼气时肌肉的松弛。

作用：充分的呼吸可使身体进入运动状态，增加血氧含量，提神醒脑。

二、头肩部运动



2

双腿开立，膝盖微屈，双手交叉抱头后，头做低仰练习（低头含胸为1拍、仰头挺胸为1拍），交替做两个8拍。



1

双腿开立，双手拍腰，头部作顺、逆时针环转，交替做两个8拍。



3

双腿开立，双手叉腰，将重心移到右脚旁，顶腰胯，左脚点地步，侧头点向左肩，同时左肩向上提抬，动作至此为1拍。相反方向动作相同。重复交替动作做两个8拍。

作用：提高头部肌肉的灵活性和柔韧度，使肌肉进入运动状态。

三、肩臂伸拉

1

双腿开立，屈膝，肩膀向后做立圆绕动，每绕1圈为1拍。做两个8拍。



2

双腿开立，蹲屈腿，重心在左脚，右脚尖点地，保持数十秒。双手在身体两侧直臂翘腕，右肩带动手臂做前后耸肩练习（双肩向前耸动、含胸为1拍，双肩向后推挺、顶胸腰为1拍），交替做两个8拍。



3

双腿开立，蹲屈腿，双臂伸直交并于头顶。吸气，同时双臂带动上身向左方伸展，保持动作数十秒，吐气还原。反方向是向右方伸展。



作用：提高肩臂肌肉的灵活性和柔韧度，使肌肉快速进入运动状态。

四、背部伸拉



1

双腿并立，屈蹲。双臂交抱于胸前，吐气、含胸、弓背、低头，保持此姿势，均匀地呼吸数十秒，放松、还原、挺腰、抬头。重复4次。

2

双腿开立，屈蹲。左手臂环抱腰部，弓背，右手臂向左斜前伸展，拉长右背部肌肉，保持此动作数十秒，放松后换左侧，动作相同。交替做3次。



作用：提高背部肌肉素质，拉长肌肉。

五、胸腰的活动

1



双腿开立，屈蹲。双臂自然放于体侧，手抠腕平伸，保持数十秒。胸部做平圆画圈练习（顺时针挺胸—左旁移—后含胸—右旁移），重复8次。逆时针动作同上。



2



双腿开立，屈蹲，重心移至左脚，右脚伸直，旁点地步。左手掐腰，右臂在体侧抠腕伸直。挺胸时，右肩带动手臂向后推，此动作为1拍。含胸时，向前送肩，右手臂向前送出，此动作为1拍。交替重复一个8拍。反方向做时，换重心，动作与上相同。



3



双腿屈蹲，开立。双臂抬起，在头后屈肘交握，吸气，抬头挺胸，双臂内夹，保持数十秒。吐气，双肘伸直，向上立举数十秒。交替重复以上两个动作3次。



作用：训练胸腰的柔韧性、灵活性和力度，提高胸腰的表现能力。

六、腰部伸拉



1

双腿开立，手臂展开辅助身体做环行涮腰，顺、逆时针各做3次。



2

双腿开立，双臂于身后握拳抵住后腰，双肘尽量内夹。仰头挺胸，腰部尽量后弯，保持数十秒，放松还原。重复4次。



3

双腿开立，双臂平伸一字打开。身体向左旁下腰，左手握左脚腕，右臂向上充分伸拉旁腰肌肉，保持数十秒，还原。反方向动作同上。重复交替动作4次。



作用：训练腰部柔韧性、律动感和力度，拉伸肌肉，为进一步的训练做好准备。

七、下肢的活动



1

双腿并立，双手叉腰，右腿正前屈膝抬腿，落下时脚绷直，向左前脚尖点地（意识腿部肌肉向脚尖充分伸展拉长）。



3

向右移重心双腿开立，缓速做抬脚跟练习8次，感觉小腿肌肉逐渐地紧张。



2

脚尖带动右腿向右旁划弧点地。

4

收右腿，双脚并立，进行左腿肌肉运动，然后重复动作。左右交替练习4次。



作用：训练腿部协调能力和肌肉素质，增加腿部力量。

八、调整结束

1



双腿开立，双臂打开重复呼吸动作两次。
蹲坐侧伸左腿，上身挺直右手叉腰。勾脚，充分伸拉腿内侧韧带，数10，换腿。

2



自然呼吸，静态蹲立，双臂伸直并掌于头顶，保持此动作（感受脊柱向上的伸拔和腰、臀、腿部肌肉的收紧）数10，放松，重复3次。

3



吸气，双臂举至头顶，移重心到右腿同时上体右转（使身体充分向上伸张，挺胸腰感受腰、背、肩、臂的紧张和伸拉）。此动作左右重复4次。

4



双腿开立，双臂打开，重复呼吸动作两次。热身伸拉结束。

**作用：伸展肌肉，
拉长韧带，调节身体协
调能力，进入运动兴奋
状态。**

在我们完成热身伸拉后，就可以进行HJP—HOP街舞的训练了，你可以根据自己的喜好来选择HJP—HOP的种类和组合，从单一动作开始递进式训练，不断重复。训练时间可以掌握在1~2小时之间。

Part 2

热力节拍 HIP~HOP 健身操

热力节拍 HIP - HOP 健身操的风格是以 HIP - HOP 舞蹈之中随意自由的律动作为基础，加入了个性化、富有张力的现代劲舞动作，并配合了健美操肌肉素质训练的要求所组合的健身操。动作特点是舒展潇洒，热力十足，力度感和表现力强。通过动作训练可使身体肌肉收紧结实、减肥降脂，提高身体的柔韧性、协调性和表现力。

热力节拍街舞健身操的动作特点是舒展潇洒，有力度感和表现力强。训练了四肢的灵活性、表现力以及肩臂部与身体的协调能力，热力节拍街舞健身操有很强的塑身减肥效果，它的训练动作不但可以强身健体，还能使您肌肉线条修长流畅。

热力节拍街舞健身操的学习首先需要注意数节拍，这样，随着音乐的流动我们的舞姿才能够舒畅自然。本书中对每一拍的动作都进行了详细的讲解，并配以图片对照，您只需按节拍顺序依次对照训练即可。所以，数节拍会使我们的学习更简单化，更轻松愉快。

愿热力节拍街舞健身操能带给您永远的青春和健康，在运动的过程中舞出属于您自己的个性。