

街舞 狂飙

流行街舞
竞技街舞
真正意义的街舞



吕龙领衔
舞星舞团 编著演示

LOCKIN
POPPIN
BREAKIN
HOUSE
HIP-HOP

流行街舞资深教练、全国街舞大赛评委吕龙领衔，享誉全国的流行街舞冠军组合舞星舞团激情演绎流行竞技街舞的极致。



图书在版编目(CIP)数据

街舞狂飙 / 吕龙编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.9

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4554-X

I. 街… II. 吕… III. 健身运动—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092882 号

编创演示人员:

吕 龙 舞星舞团

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 刘宁波
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 4
字 数 100 千
版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数 1~8 000 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)



健身流行风



街舞狂飙

舞星舞团
吕龙领衔

编著演示

农村读物出版社

健身流行风 编委会

主 编

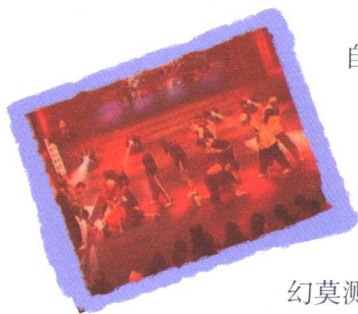
- ★郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，国家级健美教练。
- ★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。

编 委

- ★吕 龙：中国著名街舞人士，中国首届电视街舞大赛团体冠军，全国电视街舞大赛裁判，中国著名街舞团体舞星舞团团长。
- ★刘令姝：1996年(首届)、1999年全国健身小姐大赛冠军。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：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。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。在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。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。
- ★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，健美运动专家。



街舞的演化



街舞起源于美国，最初是黑人阶层对其生活的一种自我发泄，而后逐步形成了一种文化现象。20世纪80年代兴起的“霹雳舞”就是早期的街舞；进入20世纪90年代后，街舞由于它的群众性和广泛参与性很快地在亚洲及非洲国家流行，并得到了突飞猛进的发展以及发生了巨大的演变。今天的街舞已融入了爵士、拉丁、现代、体操甚至芭蕾等艺术形式，动作更加变幻莫测、华丽奇妙，是广大青少年狂热追崇的业余爱好，同时也逐步确立起它在艺术领域的地位。

进入21世纪后，街舞成为一个完全独立的艺术体系，街舞透出的是一种清新、健康、时尚、个性、朝气蓬勃的形象，所以世界各地都有不计其数的爱好者，各大公司也顺应发展，相继推出街舞明星，举办街舞的演唱会以及各类街舞比赛来招募街舞人才。比较著名的赛事有德国的“battle of year”、英国的“UK b-boy championhip”、日本的“dancedelight”、美国的“freestyle session”以及我国的中国电视街舞大赛等。

街舞在1998年开始进入我国，随后迅速受到广大青少年的喜爱。近两年发展的非常火热，有关街舞的比赛、报道、活动甚多，在各大娱乐节目中经常出现。2003年11月中国体育总局与中央电视台联合举办了“首届中国电视街舞大赛”，标志着街舞运动已经正式被国家认可，成为一种新兴的、有着巨大发展空间的青少年娱乐和健身活动。



街舞是黑人文化的体现，所以舞者无论在穿着、音乐还是语言上都非常的与众不同。

街舞的穿着是很讲究的，目前最流行的 dancer 着装就是头戴棒球帽里面还必须还要包着头巾，身穿宽大的带有夸张数字符号的棒球服或篮球服，再配一条大号牛仔褲，脚蹬一双 nike、adidas 白色运动鞋。为什么要这样穿呢？除了“有型”外，主要原因是目前美国流行跳 shake 舞蹈，而跳这种舞蹈的黑人们很喜欢穿这样的衣服，因为这样跳 shake 会更好看。所以越来越多的舞者开始流行穿这样的服饰。真的很“酷”。

街舞的音乐多为 hiphop 曲风，这个不用多讲，因为 hiphop 曲风本来就非常有节奏韵律，适合跳舞。而且那些发明街舞的黑人们是不听其他音乐的，街舞就是在 hiphop 音乐中产生出来的，所以街舞是离不开 hiphop 音乐的。

舞者之间交流的语言也很有特色，比如见面打招呼就说：“hi! men! what's up? !”，看到好的东西就说：“yeah……”

每一种文化都有它的背景和根源，街舞在它酷、炫、怪的背后有着很深的文化背景。当今 hiphop 文化已经是一种世界范围的流行，所以大家不要再把舞者当作“另类”，今日的非主流就是明日的主流！





我国的街舞爱好者本着健身和娱乐的原则把街舞分成：健身街舞和流行街舞。健身街舞是融入了一些街舞元素的健身操，从专业角度来说它更应该算是一种有氧的健身运动，一种健身操，而并非真正街舞。流行街舞（以下称作街舞）其实就是我们前面所介绍的美国黑人文化延伸出来的舞蹈，真正的街舞原形，也是本书着重介绍的中心，它不仅是一种有氧运动，而且更是一种文化和艺术形式。

街舞按照年代来划分，大致分为 oldschool 和 newschool。20 世纪 80 年代以前的街舞称作 oldschool，最有代表性的就是我们以前所熟悉的“霹雳舞”。oldschool 街舞以高难的技巧和大幅度、强力度的动作为特点，很多动作对人体的素质要求很高，需要有极大的肌肉爆发力和控制力；newschool 街舞注重身体的协调性、刚柔并进，以上半身的律动为主，加入很多手臂动作与之配合，更加强调动作的流畅性和美观性。



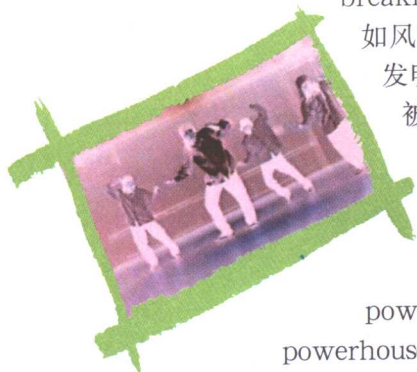
街舞按照舞蹈风格划分，种类繁多，归纳起来我们大致分为 lockin、poppin、breakin、hiphop、house。

lockin即锁舞，它非常类似中国武术双节棍的舞法，靠手腕的翻转、手臂的曲伸、定位配合上脚步和跳跃的一种舞蹈。比较强调动作的弹性以及在快速连贯的动作与动作突然急停之间的变换。很多人都把跳 lockin 的舞者比作像上了发条的玩具，非常生动地反映了 lockin 的特性。

poppin 俗称机械舞，靠肌肉的强烈收缩、关节的震动、身体各部位的错位来表现类似机械效果的舞蹈。poppin 的特征是制造视觉错觉，跳 poppin 的人可以模仿浮游、触电、机械等状态，有着很强的视觉效果。poppin 有多种不同的风格，而世界上最著名的 poppin 团体是美国的 electric boogaloos，他们发明了全新的 poppin 风格——boogaloo，是目前最为流行的 poppin。



breakin，以拖马斯、风车、头转、倒立等各种高难度技巧配合上 toprock、footwork 等特定动作，再融合舞蹈律动和节奏的一种舞蹈。breakin 又分为 style 和 powermove。style 对技巧要求不高，但是讲究动作的连贯与节奏把握，更加讲究技巧动作与节奏律动的融合；powermove 也叫 spin move，顾名思义就是各种靠身体连续旋转来完成的动作，讲究旋转的速度、连贯度以及美观度。说起 breakin 不得不提一下美国东岸的 rock steady crew 这个团体，大家把他们称为 breakin 的创始人，很多 breakin 动作都是他们发明的，比如风车是队员 crazy legs 发明的，1990 是队员 kenswif 发明的，而正是这些新动作、新思路的出现才使 breakin 被更多人喜欢。现在世界上很多国家还有 rock steady crew 分部。



house 是伴随着 house 音乐发展而出现的一种以脚步动作为主同时加入一些技巧动作的舞蹈形式。讲究上身律动与脚步的配合。大致分为：powerhouse（技巧 house）和 stephouse（舞步 house）。powerhouse 舞者的动作中有很多的技巧动作，多是空翻，倒立

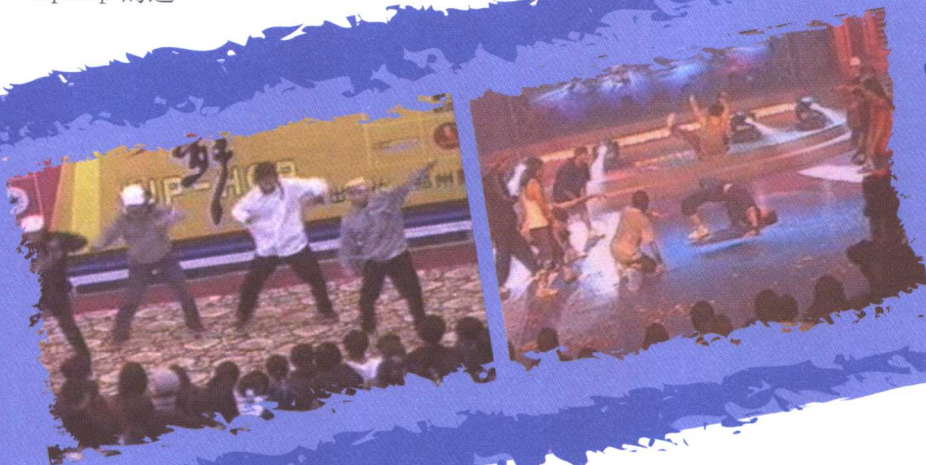
等。这些动作与breakin里的技巧不同，breakin的特点是爆、刚、快，而house技巧是柔、润、慢。stephouse的舞者动作中很少有各种技巧动作，多以复杂多变的脚步动作为主。

hiphop是以身体的协调性和律动为主，同时融入其他街舞元素的舞蹈。简单地说，hiphop其实就是一个街舞舞种的大杂烩。在hiphop舞者的动作里，可以看到所有街舞元素（比如lockin、poppin、house，甚至breakin），但是不管怎么样融合其他街舞元素，hiphop的协调性、律动性的特性是不变的。

hiphop的随意性是很大的，可以表现为非常简单，

也可以表现为非常复杂。由于

hiphop的这



种特性，使它成为

当今世界范围内最为广泛的一种街舞

形式。我们可以看到很多r&b或rap歌手的MTV里的舞

者基本都是以hiphop风格为主。世界上hiphop的风格有很多种，最为流行的一种就是link风格。Henry link是一个美国纽约的黑人舞者，就是他把以往oldschool的舞蹈动作融合在一起，用一种新节奏表现出来，而开辟了街舞的newschool时代。我们在迈克尔·杰克逊、玛利亚·凯瑞、威尔·史密斯的MTV以及很多国外街舞大赛中都可见到这位舞蹈大师的身影和作品。

健身流行风 目录



街舞的演化
街舞文化
街舞的种类类型

街舞教学

——经典舞种基础动作讲解

<i>Part 1</i> lockin	2
一、drum 动作分解	3
二、point 动作分解	5
三、lock 动作分解	6
四、kick walk 动作分解	9
五、lockin 套路组合	11

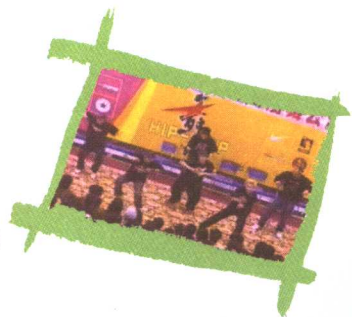


<i>Part 2</i> poppin	17
一、wave 动作分解	18
二、neck roll 动作分解	23
三、boogaloo step 动作分解	25
四、twist-o-flex 动作分解	27
五、poppin 组合套路	29

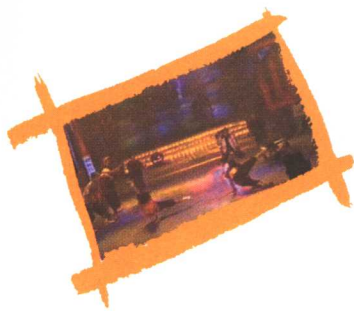


健身流行风 目录

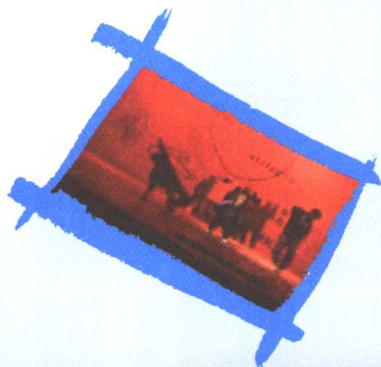
<i>Part 3</i> hiphop	36
一、up down 动作分解	37
二、hiphop 舞步一	40
三、hiphop 舞步二	42
四、hiphop 舞步三	45
五、hiphop 舞步四	47
六、hiphop 套路组合	49



<i>Part 4</i> breakin	56
一、breakin 基本入门动作	57
二、breakin 难度动作一: chair freez	63
三、breakin 难度动作二: hand poss	65
四、breakin 难度动作三: 风车 (windmill)	67
五、breakin 难度动作四: 头转 (headspin)	69



<i>Part 5</i> house	72
一、house 舞步一	73
二、house 舞步二	75
三、house 舞步三	77
四、house 舞步四	79
五、house 套路组合	81



街舞教学

——经典舞种基础动作讲解



LOCKIN

1

LOCKIN

lockin

LOCKIN



lockin即锁舞，它非常类似中国武术双节棍的舞法。它是靠手腕的翻转、手臂的曲伸、定位配合上脚步和跳跃来表现的一种舞蹈。比较强调动作的弹性以及在快速连贯的动作与动作突然急停之间的变换。很多人都把跳lockin的舞者比作像上了发条的玩具，这非常生动地反映了lockin的特性。

一、drum 动作分解

特性

lockin 舞的手臂动作非常多，所以在学习 lockin 之前，一定要先学习 drum。drum 原意是“打鼓”的意思，很形象。lockin 的这个动作就是握拳然后做手臂的屈伸，像打鼓一样。主要练习手臂的灵活度。

拍数

整个动作一拍完成。

步骤

1. 起式。身体放松，双手和肩自然下垂，双脚丁字步站立。
2. 一只手半握拳，挺胸、提肘与肩同高，手腕放松下垂；另一只手自然放松。
3. 肘部不动，手腕牵动小臂与地面平行伸直。
4. 肘部不动，手腕牵动小臂收回。
5. 动作结束。腕牵动手臂下垂，同时身体由挺胸状态复原到放松状态。

drum
drum





1



2



3



5



4

二、point 动作分解

特性

掌握了drum后,就要学习lockin的基础动作point(定点)。

point要清晰、利索,不拖泥带水

拍数

整个动作一拍完成。

步骤

1. 起式。身体放松,双手和肩自然下垂,双脚丁字步站立。
2. 动作开始。吸气、挺胸,同时上提肘部,带动手臂到胸前,手腕自然放松。此过程非常快。
3. 动作结束。一只手臂向斜前方45度伸出,同时手掌半握拳,食指伸直;(注意手腕、肘、肩三点的形态)相应另一手臂斜下贴在身体一侧;胯部向下坐(注意胯下坐的方向与手指的方向相反,例如指左手,那么出右胯),吐气,整个身体下沉,靠前的腿自然弯曲。手臂、胯、身体的动作要同时完成,动作瞬间停住。

提示

point手指的方向有前、后、左、右、斜等,不管方向怎么变,动作要领都是一样的。大家可以参考图片尝试各个方向的练习。



三、lock 动作分解

特性

Lockin 的另一个基础动作是 Lock, Lock 要锁得快而稳, 要有突然瞬间停住的感觉。

lock 主要指的是“up lock”这个动作。

拍数

整个动作二拍完成。步骤 1~3 占一拍, 步骤 4~6 占一拍。

步骤

第一拍:

1. 起式。身体放松, 双手和肩自然下垂, 双脚丁字步站立。
2. 动作开始。吸气、挺胸, 同时于身体两侧上提肘部, 带动大臂与肩同高, 小臂和手腕自然放松、下垂。此过程非常快。
3. 手腕向上翻, 带动小臂向上, 肘部在高度不变的同时, 带动大臂由身体两侧向内微收, 胸部保持提起状态。

第二拍:

4. 手腕带动整个手臂恢复至步骤 2。
5. 手腕下压, 继续带动手臂向下运动, 肘部向身体两侧收拢, 同时身体下压, 由挺胸状态向前倾状态过渡。
6. 动作结束。握拳, 手腕带动手臂由身体两侧向前“推”, 手臂自然弯曲, 同时上身前倾大约 45 度, 靠前的腿自然弯曲, 脚尖点起, 利用肘部肌肉、腹肌收缩和胯的下坐产生“锁”住的感觉。

