

· 专业街舞教练
带您进入时尚健康街舞课堂

· 彩色图解与教
学光盘配套出版

· 以视听的强烈效果
营造现场教学氛围

时尚健康 FASHION 街舞

闫虹★ 编著

书
+
VCD

北京体育大学音像出版社



编著 闫虹 金逵

时尚健康街舞

北京体育大学音像出版社

策划编辑 苏丽敏 董英双
责任编辑 英 全
审稿编辑 杨再春 董英双
责任校对 金 润
排版制作 东雪工作室

时尚健康街舞

闫虹 金遼 编著

出 版 北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 2.75 (VCD 单碟)
服务热线 (010)62989571 62989572

ISBN 7 - 88722 - 183 - 8

定 价 20.00 元

前言

时尚健康街舞是一项有利于舞者身心健康的娱乐体育项目。它具有独特的风格——时尚、动感、活力、激情和表现个性。随着社会的发展,健康街舞在营造大、中学校生动、活泼的学习氛围,丰富全民健身的时尚空间方面起到了很好的作用,产生了巨大的影响,受到各阶层人们的喜爱。

为了满足爱好者的需要,普及健康街舞,引导人们对健康街舞新时尚的追求,遵照大众健身“科学性、安全性、有效性”原则,我们编著了《时尚健康街舞》一书,制作相应教学VCD。

《时尚健康街舞》分为两

大部分:概述部分从时尚的角度阐述了街舞的起源和发展、特点和作用;成套动作组合则是依据和参照中国学生健康街舞竞赛规则创编而成,分为男子单人、女子单人、集体三人等成套动作;还从科学健身出发,提供了热身活动和静止性伸展练习。适用于教学训练、表演比赛、自娱自乐,具有较强的选择性,读者不分年龄,可根据需要自行练习。

本书内容丰富,形式活泼,彩色制版,图文并茂,与VCD教学光盘相结合,互为补充,特别是担任动作示范与讲解的专业街舞教练,以优美流畅的动作,生动准确的语言,创造出新颖的现场视听教学氛围,是《时尚健康街舞》一书的特色和亮点所在。希望能使读者得到专业、有效的指导,学会并掌握一种时尚、健康的健身方法。

本书在编撰过程中,得到了同行的关心和支持,参考了相关书籍,在此一并表示感谢。

由于编写水平有限,敬请广大读者批评指正。

Chapter 1

第一章

健康街舞概述

第一节 街舞的起源与发展

一、街舞的起源

街舞最早出现在20世纪70年代末期美国的黑人聚居区，美国纽约和洛杉矶是街舞的两大发源地。街舞也称为Hip-Hop。街舞（Hip-Hop）从字面上来看，Hip是臀部，HOP是单脚跳，合起来意即轻摆臀部。Hip-Hop字面意思翻译过来是“嘻哈”。

Hip-Hop起源于美国黑人音乐的一种形式，是一种美国中下阶层的黑人文化。由于贫穷和社会的歧视使许多黑人不能接受正常的教育，一些年轻人流浪街头，染上了吸毒、抢劫等恶习，使街头暴力一度成为黑人聚居区的一大特征，也成为美国社会的一大顽疾。当时社会上掀起了反对街头暴力的文化运动。有黑色精灵之称的黑人具有天生的韵律感和极协调的运动能力，在Hip-Hop音乐的伴奏下，他们无视于表演空间的限制，道旁街边都是他们展示音乐、舞蹈天赋的舞台。黑人在音乐和舞蹈方面的天赋使他们找到了一种合法的途径来表达和宣泄对社会的不满情绪。他们从说RAP开始逐渐过渡到自由的舞蹈，这样街舞就诞生了。

街舞是多种舞蹈风格相融合于一体、崇尚舞者个性特点的舞蹈。街舞的发展经过了两个时期，1984年以前称之为old school，之后称为new school，它们两者只是一个简单的时间概念，并没有特别的含义。目前，街舞存在7种不同风格（Breaking，Electric Boogi，Locking，Roboting，Popping，Smurf，Voguing），它不是一种单一风格，纯粹的舞蹈，而是不同动作技巧的混合，并且没有固定的风格。

街舞的形式和特征决定了街舞的随意性和流动性，它在最初体现的是标新立异、随意自由。它不受任何舞蹈规范束缚，具有爆发力强的特点，随着音乐节奏，肢体动作自然呈现。现在许多人把它作为一种健身方式，人们通过自己的身体语言进行交流，并以此发泄和表达自己的情感。

二、健康街舞在我国的发展

Hip-Hop作为一种音乐形式，在20世纪90年代传到中国。除了早期的霹雳舞，随着中国青少年对街舞理解的深入，他们逐步回归街舞的本源，以中国青少年自己的眼光和特点来实践街舞。北京、上海、广州因为资讯发达，街舞开展比较早；河南郑州Breaking舞蹈也起步较早。作为一种为青少年所喜爱的文化体育活动，街舞在全国各地已经广泛传播开来。我国街舞与传统的美国黑人街头舞蹈是有区别的，取其精华，多了份潇洒，舍弃其消极的一面，街舞已被视为一种积极向上的健身运动。1995年5月，新组建的北京月坛天行健身会开始尝试将街舞引入大众健身，并在北京体育大学健身专家的指导和编排下推出了“天行街舞”，开了街舞进入健身房成为健身课程之先河。为了达到科学、安全健身的目的，国内的街舞课程不选择高难度的技巧动作，而将用脚站着跳的舞步（floor dance）融为一体纳入健身课堂，更突出健身性、娱乐性、欣赏性，便于大众接受。具有中国特色的健康街舞作为一种大众健身方式在神州大地快速传播，呈现出一副欣欣向荣的景象。

新一代街舞更成为现代人舒展自我的方式，舞者更强调释放自己、展现自我，体会从身体到精神的一种彻底的释放与展现。自2000年以来，在我国先后组建了知名的专业从事Hip-Hop文化活动的团体。其中有北京的北舞堂、郑州的舞功堂、上海的炫舞堂等。2002年，北舞堂应中央电视台3套的邀请，拍摄了Hip-Hop舞蹈专题节目，中央电视台5套体育频道开设了街舞教学节目，这些街舞团体和电视媒体对街舞在中国的传播起到了有力的推动和有益的指导作用。2003年11月、12月中国艺术体操健美操协会与其协办单位先后举办了首届“健

力宝爆果汽杯”和“动感地带”中国大学生全国电视街舞大赛，设有北京、天津、广东、辽宁、山东、陕西、江苏、湖北、四川、河南等十大分赛区，直接影响到近600万学生。2004年同样举办了以流行街舞、健身街舞为竞赛内容的全国性大赛，得到了社会、学校更多的关注与参与。2004年12月，中国大学生体操协会健美操艺术体操分会，在首届中国学生健康活动大赛中，设置了中国学生健康街舞比赛项目，在此项比赛竞赛规则中，提出了健康街舞是一项有利于舞者身心健康的娱乐体育项目，大赛明确规定在健康街舞中不得出现技巧性动作。全国街舞大赛的举办，表明现在我国的街舞正处于从完全自发和民间的状态向规范化有组织转型的重要阶段，竞赛规则的不断完善使健康街舞项目要求、发展方向更加明确，对健康街舞在我国的发展起到了指导和规范作用。国家体育管理部门的组织和推广将有效地推进这个转型进程，吸引广大街舞爱好者加入到科学、健康的街舞健身行列，使这种另类文化的运动形式以时尚健康个性的形象更快走向主流舞台，在全民健身这个广阔的领域里更好地发展。

第二节 健康街舞的特点与作用

健康街舞吸纳了街舞的动作特性，依据健身原则，在音乐的伴奏下，在身体松弛的状态中，突出了关节的律动及身体的起伏，是一项有利于舞者身心健康的娱乐体育项目。健康街舞所具有的即兴与率真、激情与活力的特征有助于舞者身心的放松，这与健康动感的节奏，尽兴的翻腾和宽松的着装有着直接的关系。与其它健身项目相比，健康街舞具有鲜明的特点和作用。

一、健康街舞的特点

（一）健康街舞的动作特点

1. 动作张弛自如

肌肉持续的用力会使动作僵硬，动作幅度受影响；而放松不当会使动作松懈，软弱无力。经过反复练习，掌握肌肉用力与放松的结合，在动作随意、松弛的同时，强调动作的爆发力，体会街舞张弛相济的动作感觉。

2. 动作快慢有度

动作节奏的快慢变化要与音乐的节奏相符，通过动作快速与控制，充分展现身体的律动感。

3. 动作流畅中有停顿

Hip-Hop音乐有大量切分音，在弱拍上做动作，在连接流畅的同时，做少量空拍停顿，视觉效果上形成强烈对比反差效果，动作因此更具有层次感而增强了街舞的随意、自然的舞蹈感觉。

4. 身体弹动有节奏

身体的弹动主要体现在各个关节（踝、膝、髋、肩、肘、胸）等。弹动技术可以让舞者把握住街舞的动作特点，尤其是膝关节始终处于微屈或弹动的状态，整个身体动作的感觉是“up and down”的律动和弹性，身体其他部位的弹动也要靠相关肌肉的控制及交替收缩来实现，使动作律动感很强且松弛自然，对身体关节起到保护作用，避免运动损伤。

（二）健康街舞的文化特点

Hip-Hop是一种由多种元素构成的街头文化的总称，它包括音乐、舞蹈、说唱、DJ技术、服饰、涂鸦等。它与同是街头文化的滑板、小轮车等极限运动有着亲密的关系。Hip-Hop一族具有共同的行为方式，即使互不相识，也能从它的外表准确地判断。在美国，主流娱乐空间已经被Hip-Hop占据；在韩国，Hip-Hop与其本民族的文化相结合，成为具有韩国特色的最受大众欢迎的文化形式；在中国，成为时尚在青少年中日益活跃起来。近年来，健康街舞在逐渐的发展和完善中，已越来越不受年龄的限制，从10岁到50岁的舞者，已渐渐形成了一种共同的思想理念和行为方式，他们以街舞来张扬自我个性，展示生命的活力和激情，表达勇于进取的生活态度，街舞文化精神实质最突出的表现就是“自由”，每个人都可以自己的风格跳Hip-Hop，他们强调的是“做自己，享受生命，勇于挑战”的理念。

（三）健康街舞的音乐特点

音乐是舞蹈的灵魂。健康街舞的音乐以电子乐器、说唱、磨片等多种元素合成音效为主。街舞音乐大量地使用切分音已成为其标志性特征，与其他流行健身操不同的是，健身街舞的不少动作在音乐的弱拍上完成（一拍两动）。健康街舞音乐，节奏强劲，风格热情奔放，体现出一种时尚的鲜明的动感美。音乐节拍大多选择在每分钟90~120拍左右，音乐的节奏与速度，严格地控制着动作的节奏与速度，因此，在很大程度上控制着运动的强度。在实际运用时，可依据练习对象的身体条件和动作水平来确定。

不同的街舞有不同的音乐类型与之相配合，它包括House、POP、R&B、

Funk、Disco音乐。健康街舞多选择最为流行的HIP-HOP音乐，包含有Rap（饶舌）说唱和较R&B（节奏蓝调）复杂的节奏以及电唱机的音效。

（四）健康街舞的服饰特点

健康街舞服饰表现时尚，“超酷”的T恤、牛仔、肥大的袋袋裤、头巾、毛绒拉帽、精心打造的发式，以及又长又粗的项链等“超炫”的各种配饰，都在舞者的身上成为合理又新颖的搭配，在每一个细节上都具有潮流元素的时尚符号，衣如其人，体现出健康街舞特有的HIP-HOP衣饰风格。

（五）健康街舞编排特点

健康街舞的编排要突出全面性和适度性。练习套路动作的编排首先应包含各种走、跑、跳以及全身各关节的屈伸、转动、绕环、摆振等连贯组合，突出健康街舞全面协调人体各部位肌肉群、塑造匀称身材的功能。其次，应根据练习者的身体素质和动作水平，而确定动作难度和运动强度。健康街舞的难度主要体现在：同时节拍参与运动的肢体多少；单位时间内动作多少；方向变化的快慢；相同动作选择音乐速度的快慢。应注意，动作编排不管难易程度如何，最重要的是跳出街舞的韵味，并强调健康街舞不受年龄限制，随意、自然、适度健身的项目特点。

二、健康街舞的作用

健康街舞能增强舞者的韵律感、节奏感，提高身体各部分的协调性和灵敏性，培养正确的身体姿势，增强舞者的自信心，增进他们审视美、表现美、创造美的能力。

（一）提高身体协调性

生动、乐感、协调是街舞所特有的活力氛围，街舞的动作是由各种走、跑、跳、转等变化，以头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪等动作连贯组合而成的，各个动作都有其特定的健身效果，通过放松、自由多变的街舞动作练习，可增加上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的灵活性，同时由于它的动作大多出现在音乐的弱拍上，使动作的韵律更富于变化，从而提高舞者身体的协调性。

（二）增强自信心，培养健康审美观

健康街舞崇尚个性、时尚、自由、随意，它所采用的动感音乐和激情舞蹈，

使舞者充满活力和青春，同时减缓学习、工作、生活带来的压力，消除紧张、激动、易怒、神经质等不良情绪，把不快宣泄出来，使舞者在心理上得到放松。跳街舞，个人发挥的空间比较大，它以舞蹈的形式张扬个性，展示自我，并在习舞过程中，通过与人交往学习，互帮互助，共同提高，使参与者增强自信心。同时健康街舞明显的瘦身效果对年龄较大，身体“发福者”吸引力更大，从事健康街舞健身活动的人群，年龄没有太大限制。长期坚持街舞练习，可有效地减去体内多余的脂肪，改善体型，满足舞者对形体健康美的追求。因此，在追求优美体态的同时，健康街舞更具陶冶性情的功能。

（三）改善神经系统机能

健康街舞练习是小肌肉群的运动，伴奏音乐有大量切分音，健康街舞在两个相邻的强拍动作之间的弱拍上，也增加了动作（有时甚至增加了两个动作），结合街舞动作的律动感觉的培养，在听音乐、做动作时，音乐与动作应相融合，从而使动作更具生命力。同时，人体的力量、速度、灵活性得到了提高，动作更加协调、准确，也改善了舞者的神经系统机能。

第三节 健康街舞教学与锻炼的注意事项

一、找对感觉，做好准备活动

街舞动作随意松弛，但仍需要做好热身准备活动。因为街舞动作要适应Hip-Hop突出的运动节奏所需要的肌肉紧张与松弛的切换技术，并且要做到协调控制小关节的运动，所以，在跳街舞之前，需要做身体各关节的准备活动，使身体预热，尤其是将膝关节充分活动开，做到既能在跳时动作舒展、流畅，又可避免运动损伤。跳健康街舞首先要找对感觉，随乐而舞，曲膝弹动，身体律动，随着音乐由慢至快的变化，舞者的心理和身体都逐步进入了街舞特有的感觉，更利于动作的掌握和展现。

二、合理安排教学内容和组织形式

健康街舞依照体育健身的原则与方法选取了霹雳舞、DISCO等流行舞蹈作素材。安排教学内容时，要充分体现全面锻炼身体、增进健康、自由舒展的动

作要求，不得选用技巧性动作，避免造成不必要的损伤。

一堂健康街舞课的时间通常在1小时左右，基本包括热身活动、组合练习、静止性伸展三部分。

教学组织形式应体现灵活性、多样性，既可展现自我，又要兼顾团体配合。注意组织形式的多变，发挥街舞随意性和创新性的特点。

三、教学和练习环境的选择

健康街舞教学环境具有随意性特点，在健身房、公园、街边均可练习，练习场地的选择要遵循大众健身“健康、安全”的要求，防止运动损伤。

四、组织健康街舞表演和比赛

斗舞是街舞的特色表演形式，在健康街舞教学过程中，可以组织健康街舞的教学比赛和表演，其目的是相互学习、交流经验，从而促进街舞动作的掌握和动作水平的提高，提供舞者间互相展示、互相鼓励的表演机会，增强学习的趣味性和积极性。在创编成套动作时，健康街舞的规则要求动作必须反映街舞的特征，地面动作不得出现技巧动作。舞者应了解规则要求，使训练和比赛的目的、目标更明确，这样更有利于健康街舞的发展和推广。

Chapter 2

第二章

热身活动

让我们边聆听边享受音乐，以自然、愉悦、随意的心理状态，开始适宜的身体活动，充分调动身体进入运动状态；更重要的是，也可以避免运动伤害的发生哦。热身部分以安排关节活动操，幅度小、变化少的基本动作为主，时间在5~10分钟左右。

预备姿势：双脚开立，同肩宽，双手叉腰、挺胸收腹、立腰、自然呼吸，身体放松。



一、头颈部的活动

闫虹老师提示：

头部动作的协调和放松、表现和力度，能够充分展示健康街舞的潇洒和帅气。在做以下头颈部练习时，动作要有控制，缓慢用力，充分伸展。不要小看头颈部的准备活动哦，让我们从头开始吧。

1. 头颈转：身体姿态同预备姿势，头部沿垂直轴向左（右）转动90度。



2. 头颈左右屈：双脚开立，同肩宽，双手臂自然下垂。头颈向左（右）侧屈，耳部尽量触肩，双肩保持放松。

3. 头颈前后屈:

身体姿态同上, 下颏回收, 低头下看, 下颏朝上, 头后仰。

4. 头颈环绕:

身体姿态同上, 头部做顺、逆时针环绕。

以上三个动作, 分别左右方向交替做两个8拍。



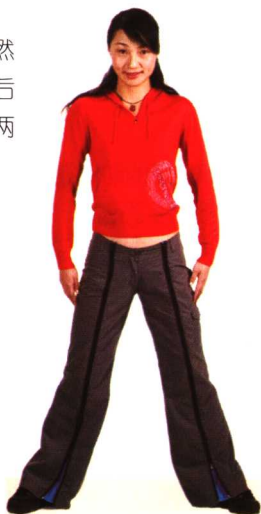
二、肩部的活动

闫虹老师提示:

手臂是全身最具表现力的运动环节, 健康街舞特色类型动作, 如: lock-ing (锁舞)、wave (波浪)、popin (机械舞)、The King Tut (埃及皇) 等手臂部动作突出, 极大地突出了健康街舞的表现力和感染力; 富有经验的老师和舞者都非常重视手臂动作的练习; 正确的肩臂姿态能够完善身体姿态和突现健康街舞动作的艺术风格。来啊, 让手臂尽情挥动!

双肩绕环:

1. 双腿开立，双臂自然下垂，置于体侧，双肩向后做绕动，一拍一动，共做两个8拍。



2. 提沉肩：双腿开立，双肩沿垂直轴向上做提肩和沉肩动作，一拍一动，共两个8拍。



3. 单臂大绕环：双腿开立半蹲，右（左）手臂带动肩关节在矢状面向前（后）的做大绕环，双臂依次练习。

两拍一动，左、右手臂交替共做两个8拍。



三、胸部的活动

闫虹老师提示：

传统的运动项目不容易展示胸部的动作魅力，健康街舞则通过胸部的含展、移动、绕环等动作，对胸部进行了动感、夸张的表现，这一部位的动作是对传统古典审美观念的挑战，也充分体现了健康街舞的异域风格。让我们大胆展示吧！

1. 扩胸振臂：双腿开立，稍屈膝，重心在右腿上，左脚尖体侧前点地，双臂屈肘于胸前，一拍含胸，二拍展胸。也可一臂上举，一臂下垂，右手向后振，挺胸。动作宜幅度大而有力。

