

街舞

杨冬雨 编著

 广东科技出版社
(全国优秀出版社)



入门教程

The Beginner's

Course

for Hop-Dance

街舞入门教程

The Beginner's Course for Hop-Dance

杨冬雨 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

街舞入门教程 / 杨冬雨编著. —广州: 广东科技出版社, 2005.4

ISBN 7-5359-3670-9

I. 街… II. 杨… III. 健美操—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 060911 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 清远建北集团股份有限公司广州开发区印务分公司

(广州市诗书路 63 号 邮码: 510120)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/24 印张 3.5 字数 70 千

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

第1课 街舞概述

- 一、什么是街舞2
- 二、街舞的种类3
- 三、学习街舞的方法要点4

第2课 基本动作练习

- 一、踢腿扭胯6
- 二、360°摇胯7
- 三、360°旋转跳10
- 四、前后左右走四方12
- 五、伸展剪刀跳14
- 六、挥挥手踢踢腿15
- 七、迈步向前17

第3课 手脚胯部技巧练习

- 一、顶胯上身侧滑动20
- 二、耸肩点踏步21
- 三、左右甩手脚弹步22
- 四、左右扭胯舞波浪23
- 五、前后踢腿旋风转25
- 六、手触地展脚舞27
- 七、踹腿旋转跳30

目 录

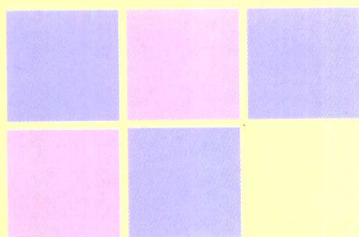


第4课 挑战难度

- 一、伸展收拢34
- 二、拉腿向后展36
- 三、手触地向后倾倒38
- 四、手触地大展腿41

第5课 活力街舞实例

- 一、简单手脚配合44
- 二、身体协调48
- 三、胯部灵活性52
- 四、前后转体56
- 五、手臂大幅运动59
- 六、手部小动作64
- 七、用身体表现节奏68
- 八、活力舞步71
- 九、伸展抱脚75
- 十、舞动朝阳79

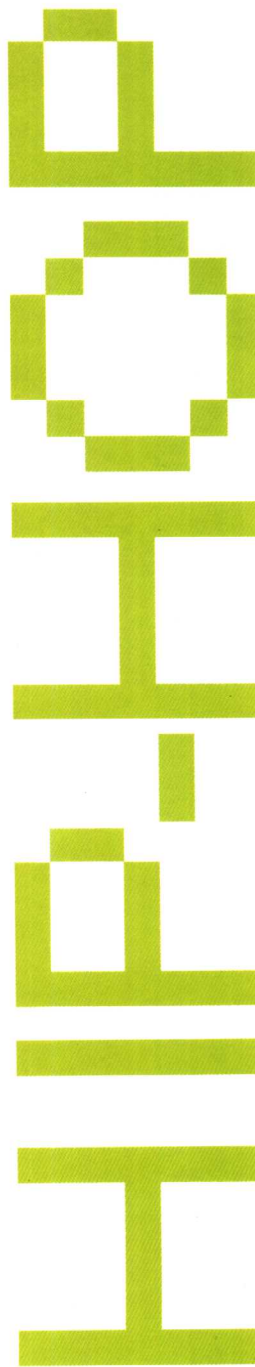




第 7 课

街舞概述

街舞源于黑人的街头舞蹈，它很好地反映青年人表现自我和挑战传统的性格，受到年轻人的欢迎。



一、什么是街舞

街舞——来自黑人的街头舞蹈，所以，也叫做 Street Funk。街舞因其轻松随意、自由个性和反叛精神而理所当然地受到年轻人的喜欢，在过滤掉原有街头舞蹈的痞味和夸张之后，街舞名正言顺地登上了大雅之堂——健身房。

街舞包含了机械舞、霹雳舞等，它起源于美国街头舞者的即兴舞蹈动作。这些街头舞者以黑人或是墨西哥人为主，这些流行的街舞多半发源于美国纽约的布鲁克林区，一些黑人或是墨西哥人的孩子们成天在街上以舞蹈为乐，形成各种派系，也很自然地在他们所跳的舞蹈上发展成不一样的街舞。

1992年初期，出现了一种原地性的街舞，它没有那些大幅度的动作和脚步移动，更没有霹雳舞中那些在地上类似体操的动作。它的独特风格更注重身体的协调性，重视身体上半身的律动及增加了许多头部、手部的动作。我们在迈克·杰克逊、玛丽亚·凯利、后街男孩的MTV中都可看到这种新风格的舞蹈。

在专业健美操运动员的日常训练中，常用这种街舞来训练运动员的协调性、表现力等综合素质，有时也会用作表演之用。街舞的外在表现时尚，运动强度适中，所以它进入健身房便成为可能。不过健身房的街舞在动作的选择上更注重其安全性、锻炼价值、健康向上及个性表现力，所以练习者在消脂肪的同时，也缓解了精神压力。健身房里的街舞对于调节练习者的心理所起的作用往往更为突出。有人称之为“惟一让人带着笑容进行训练的运动”。



二、街舞的种类

Hip-Hop

是人们最常接触的一种舞蹈，它有着幅度大而简单的舞步，能够表现出复杂的舞感。因为容易学习，跳起来也相当好看，所以很受大众喜爱。

街舞动作爆发力强，多以绕环动作和小关节的运动为主，因此能较好地改善练习者的协调能力，使小关节和小肌肉群得以充分锻炼。加之运动强度适中，具备有氧运动的效果，使练习者在提高心肺动能的同时，达到减肥的目的。练习者还可以根据自身的身体状况和运动基础，选择不同节奏的音乐来调整运动的强度。

Popping

机械舞，运用身体各部位的肌肉和关节，随着音乐的节拍，加上自己丰富的想像力，创造出令人惊讶的舞姿。属于难度较高的街舞类型。

Breaking

霹雳舞，也是一种难度较高的街舞类型，大体上可以分为两种类型：用手、头、身体在地上旋转，称为大地板；用肢体在地上踩出复杂变化的脚步动作，加上刁钻的倒立，称为小地板。当然，跳舞的同时也可以随意去搭配你所想表现的动作。



Free Style

这是一种出神入化的街舞类型，它将各种类型的舞蹈混合在一起，随心所欲地表现，没有舞蹈风格的限定，脱离一般舞蹈的规范，可以说是一种个性化的街舞。

考虑到读者易学和看书学习时的安全性，本书主要介绍上述第一类的街舞。

三、学习街舞的方法要点

- (1) 耳听音乐，熟悉节奏。
- (2) 眼盯住教练的脚，学会步伐。
- (3) 下肢动作熟悉后，可以学习躯干和上肢等部位动作。





第2课

基本动作练习

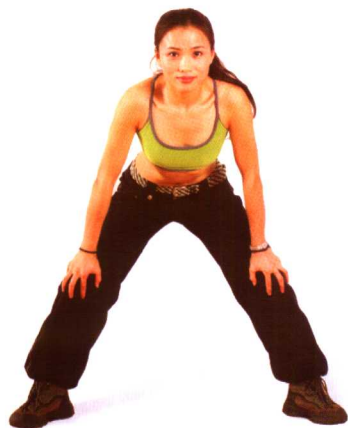
本课街舞的动作幅度大而舞姿简单，它的风格独特，注意表现身体的协调性，重视身体上半身的律动及增加了许多身体小关节的动作，配合RAP音乐，舞出其轻松随意、自由个性的精神。

一、踢腿扭胯

1 双脚合拢，双手触膝，眼向前平视，本动作为1拍。



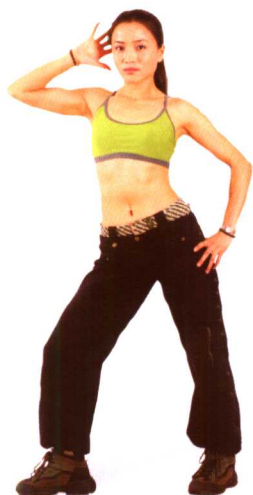
3 右脚向左侧踢，身体稍转，左手向前弯曲，右手向后侧伸直，本动作为1拍。



2 双脚跳跃分开，双手随膝而动，本动作为1拍。

4 收腿成双脚开立姿势，手自然摆放，本动作为1拍。





5 向左扭胯3次，左手随身体摆动，本动作为3拍。

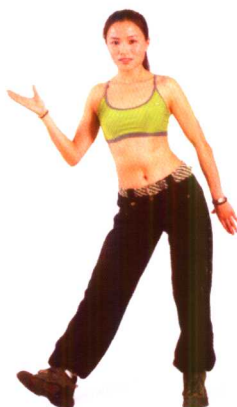


6 左脚自然收回靠右脚，双手自然下垂，本动作为1拍。本节①~⑥共8拍。

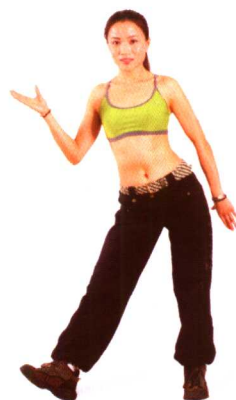
说明：本节为一完整小节动作，此小节动作注意胯部扭动和四肢的协调性。

二、360° 摇胯

1 左脚向左侧弹跳出，左手臂半屈打开，本动作为1拍。



2 右脚向右侧弹跳出，右手臂半屈打开，本动作为1拍。



3 重复步骤①和②动作1次，本动作共为2拍。

4 迈左脚，手摆动，本动作为1拍。



6 迈左脚，手摆动，本动作为1拍。



5 迈右脚，手摆动。本动作为1拍。



7 右脚向前跨1步，半屈蹲，双手触膝支撑，本动作为1拍。本节①~⑦共8拍。

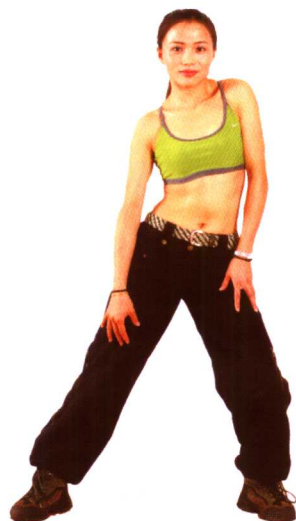


(侧视图)

8 左脚从左转向后, 带动身体随之转动 180° , 本动作为 1 拍。



11 左肩随左胯转 1 次为 1 拍。



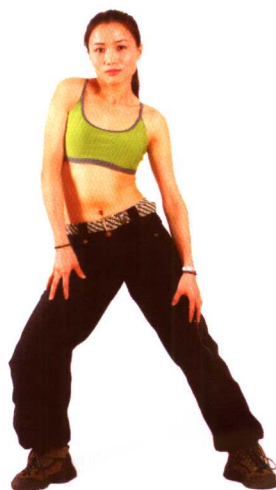
9 右脚向右迈出, 身体转向前, 本动作为 1 拍。



12 右肩随右胯转 1 次为 1 拍。



10 左脚向左迈 1 步, 动作为 1 拍。身体下蹲, 动作为 1 拍。本动作为 2 拍。





13 向前摇胯转膝3次，共2拍。本节⑧~⑬共8拍。

说明：本节为一个完整小节动作。本小节动作注意①和②的弹步，此动作膝关节要像弹簧一样，伸缩自如。本小节全身协调性非常之强，⑬的摇胯转膝动作要夸张表现。

三、360° 旋转跳



1 左脚向左前方迈出，左手随之摆动，本动作为1拍。



2 右脚向右迈出，右手随之摆动，本动作为1拍。



3 小跳，双脚合拢，脚尖着地，本动作为1拍。

4 双脚跳跃分开, 本动作为半拍。



5 重复本节③的动作。本动作为半拍。



6 本节结束的动作是走4步身体旋转360°回到原位, 本动作为4拍。本节①~⑥共8拍。



说明: 本节为一个完整小节动作。此动作较简单, 注意动作与音乐的节拍配合好。

四、前后左右走四方

1 左脚向前跨出1步，身体随之而动，本动作为1拍。



2 左脚向后侧退1步，身体随之而动，本动作为1拍。



3 左脚向左侧方跨出1步，身体向右倾斜，本动作为1拍。



4 左脚屈膝收回，身体正立，本动作为1拍。

