

JIANSHEN JIEWU

Hip Hop

健身街舞

王新风◎编著



北京科学技术出版社

Hip Hop 健身街舞

王新风 编著



图书在版编目(CIP)数据

HIP HOP 健身街舞 / 王新凤编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2005.7

ISBN 7-5304-3048-3

I. H… II. 王… III. 健身运动 - 基本知识

IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109421 号

HIP HOP 健身街舞

作 者: 王新凤

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 耕者设计工作室

版式设计: 李婷婷

图文制作: 樊润琴 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京恒智彩印有限公司印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 4

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3048-3/Z · 1125

定 价: 22.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

Hip Hop

街舞，英文名称为HIP HOP，是美国街头舞者由一种发泄情绪的运动演绎成的街边文化。这些街头舞者多半是贫穷的黑人。因此街舞曾一度被称为“穷人的娱乐”。

但现在提起HIP HOP，人们多是联想起那些跳HIP HOP舞，唱Rap歌，穿戴像贫穷舞者的时尚一族。大家已渐渐把HIP HOP的意思理解为“自由”——一种动作的自由。每一个人都可以用自己的风格跳HIP HOP，自由地按照喜欢的方式与自己的身体交流，宣泄情感，这也是HIP HOP文化的重要组成部分。

原汁原味的HIP HOP中经常会流露出颓废的风格和情绪，这与现在人们追求身心健康的氛围难以相容，所以进入健身房的街舞是一种变化了的健身形式，它舍弃了街舞颓废病态的内容，保留了街舞的潇洒帅气，让练习者伴着节奏明快的舞曲和轻松随意的舞步，按着自己的理解去表现动作，充分展现自我，同时放松心情、忘掉烦恼。

此外，由于街舞是一种小肌肉群的运动，它很好地弥补了其他健身项目的局限性，使锻炼更为全面。而且街舞是种中低强度的有氧运动，连续跳1小时消耗的热量，相当于慢跑6公里，减肥功效不言而喻。同时，街舞还可以提高身体协调能力，令身材比例更加标准，并使人注意力集中，动作优美随意。

对于街舞，年龄、体型都不是限制因素，只要放松自己，每个人都能跳街舞。来吧，感受HIP HOP的帅性、随意和热情，你一定会找到一个快乐的自己。

第一章 各就各位，预备齐 /1

- 一、Hip Hop 课程安排 /2
- 二、服装 /2
- 三、场地 /2
- 四、开始前需要注意的问题 /2

第二章 街舞进行时 /3

- 一、Hip Hop 的基本步伐 /4
- 二、Hip Hop 的基本技术 /18
- 三、Hip Hop 的热身动作 /19
- 四、Hip Hop 的放松动作 /29

第三章 修身课堂 /41

- 组合练习一 /42
- 组合练习二 /49
- 组合练习三 /60

第

章

各就各位
预备齐



Hip Hop

一、Hip Hop 课程安排

●准备部分

基本步伐和伸展练习（10 ~ 15 分钟）

音乐速度：90 ~ 102 拍 / 分

●基本部分

各种步伐组合（20 ~ 40 分钟）

音乐速度：102 ~ 114 拍 / 分

●结束部分

调整步伐和伸展（5 ~ 10 分钟）

音乐速度：78 ~ 90 拍 / 分

二、服装

服装要吸汗，上身可以选择宽松T恤衫，女性可以选择紧身有弹力的上衣。下身穿休闲长裤或短衣裤。鞋只要穿着舒适，是运动款的鞋都可以，选择吸汗透气的袜子。切记不要穿体操鞋或丝袜。自由个性的打扮绝对可以帮助你在舞动的过程中更好地找到感觉。

三、场地

室内或室外一块 10 平方米左右的平整空地，室内以木质地板为佳、水泥地板次之。

四、开始前需要注意的问题

1. 在开始做运动前应请教医生或是顾问，看你是否适合做这些动作。
2. 运动前一定要先做 15 分钟的热身运动，这是非常重要的。时间可以因人而异，可以做 15 ~ 30 分钟。只要觉得身体活动开就行了。
3. 当你跳 Hip Hop 舞时，全身一定要放松，尤其腿部和双脚要始终保持灵活性。
4. 训练后要有充分的放松时间。

第

二

章

街舞

进行时



Hip Hop

p Hop

一、Hip Hop 的基本步伐

踏步

Hip Hop

右腿屈膝抬脚，上体收腹向下压。(图1)
落右腿向下踩，上体展腹抬起。音乐重拍落在
右脚展腹的动作上。(图2)
左右腿交替练习。



1



2

侧向踏步

Hip Hop

右腿屈膝抬脚，上体收腹向下压。(图1)
向右侧落右腿，同时上体展腹抬起。(图2)
左腿屈膝抬脚，同时上体向下压收腹。(图3)
向右侧落左腿并右腿，同时上体抬起展腹。(图4)
换腿重复上述动作，回到起点。



1



2



3



4



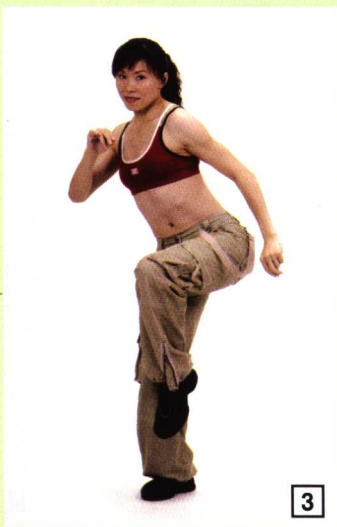
Hip Hop

侧滑步



Hip Hop

右腿向右侧跃出一步, 双臂自然打开, 同时左腿向右跟步侧滑。(图1; 图2)
左腿原地踏步一次。(图3、图4)
换腿重复上述动作, 回到起点。



D 恰恰步



1



2



3

Hip Hop

提右膝。(图1)

落右腿同时提左膝。(图2)

落左腿的同时提右膝，使重拍落在最后提右膝前压身体的动作上。(图3)

换腿重复上述动作，回到起点。

提膝

Hip Hop

提右膝，同时上体收腹前压，使重拍落在收腹动作上。（图1）

落右腿，同时上体抬起，展腹。（图2）

换左腿重复上述动作。



1



2



交叉步



1



2

Slip Step

右腿向右侧踏步一次。(图1、图2)

左腿踏步落在右腿后侧。(图3、图4)



3



4

Hip Hop



5



6

Hip Hop

右腿继续向右侧踏步一次。(图5、图6)
提左膝，同时前压上体，然后并步落地。
(图7、图8)

换腿换方向重复上述动作。



7



8

开合步



Hip Hop

双腿向外跳成分腿屈膝。(图1)
然后向内跳成合腿。(图2)
再跳成分腿屈膝,使重拍落在分腿
屈膝的动作上。(图3)



Hip Hop



4

Hip Hop

双腿向内跳成合腿。(图4)

然后向外跳成分腿屈膝。(图5)

最后再跳成合腿，使重拍落在合腿的动作上。(图6)



5



6