

当代运动与艺术潮流

XIANDAIWU YU JIEWU YISHU XINSHANG

现代舞与街舞 艺术欣赏

曹学晶 赵燕鹏/编著



街舞是起源于美国
最早起源于撒哈拉以南的非洲
是爵士舞发展到20世纪90年代的产物
基于不同的街头文化或音乐风格而产生的多个不同种类舞蹈的统称



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

XIANDAIWU YU JIEWU YISHU XINSHANG

现代舞与街舞 艺术欣赏

曹学晶 赵燕鹏/编著



街舞是起源于美国
最早起源于撒哈拉以南的非洲
是爵士舞发展到20世纪90年代的产物
基于不同的街头文化或音乐风格而产生的多个不同种类舞蹈的统称



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 现代舞与街舞艺术欣赏 / 曹学晶, 赵燕鹏编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

ISBN 978-7-5534-6860-0

I. ①当… II. ①曹… ②赵… III. ①现代舞蹈—基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308172 号

当代运动与艺术潮流. 现代舞与街舞艺术欣赏

著 者 / 曹学晶 赵燕鹏

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6860-0

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

现代舞与街舞艺术欣赏

现代舞与街舞艺术欣赏	1
第一章 现代舞概述	3
第一节 现代舞的起源	6
第二节 欧美现代舞概论	9
第三节 现代舞的特点及动作特征	13
一、现代舞的特点	13
二、现代舞的动作特征	17
第三节 现代舞技巧的主要流派	19
一、韩福瑞技巧	19
二、葛兰姆技巧	19
三、何顿技巧	21
四、李蒙技巧	21



五、放松技巧	22
六、自由形式技巧	22
第五节 现代舞的发展趋势	23
第六节 美国兴起现代舞	25
第七节 现代舞常用术语	28
第二章 街 舞	29
第一节 街舞的概念	31
第二节 街舞历史	37
第三节 街舞在亚洲的影响	40
第四节 街舞在韩国的影响	43
第五节 街舞在中国	45
第六节 街舞的主要装扮	47
第七节 街舞动作名词术语	48
第八节 学习街舞小窍门	51
第九节 街舞小知识	52
第十节 街舞专有名词介绍	54
第十一节 街舞律动健身有氧瘦身	61
第十二节 几种街舞动作的技巧	63
一、风车	63
二、托马斯	66



三、无限头转	66
四、1990 双手转	67
第十三节 街舞主要的组成成分	68
一、B-BOY	68
二、GRAFFITI	70
三、DJ	71
四、MC	75
第十四节 Hip-Hop 文化为何受大学生青睐 ...	76
一、宣泄情感,展现自我价值	78
二、追求时尚,传递时代信息	79
三、寻求认同,促成有效整合	80
第十五节 Hip-hop 的代表人物	82
第三章 爵士舞	87
第一节 爵士舞概述	89
第二节 爵士舞的起源	91
第三节 爵士舞动作基本要领	94
第四节 爵士舞从人体适能方面的要求	97
一、心肺耐力	97
二、肌力和肌耐力	97
三、柔软度	99



四、身体组合	99
五、协调性	100
六、灵巧度	101
第五节 爵士舞的种类	102
一、舞台式爵士舞	103
二、现代爵士舞	106
三、街头爵士舞	107
第六节 爵士舞常用词语	110
第七节 爵士健美操	117
一、爵士健美操等于爵士加健美操	117
二、Jazzercise 动作	118
第八节 热身运动在爵士舞练习中的重要性 ...	120
第九节 爵士(JAZZ)音乐发展史	122
第十节 爵士乐的流派	124
第四章 霹雳舞	131
第一节 霹雳舞概述	133
第二节 霹雳舞基本动作	135
第三节 霹雳舞的历史	137
第四节 霹雳舞的分类	142
一、战斗舞	142



二、Breakin 地板舞	144
三、Wave 电流舞	144
四、Free Style 自由风	145
五、House	145
六、Electric Boogie	147
七、Boogaloo	148
第五章 机械舞	149
第一节 机械舞的概述	151
第二节 机械舞动作名词介绍	153
第六章 锁 舞	157
第一节 锁舞的概述	159
第二节 锁舞的特色	161
第七章 踢踏舞	163
第一节 踢踏舞简介	165
第二节 踢踏舞的分类	170
第三节 踢踏舞小知识介绍	173
第四节 踢踏舞的基本脚法	175
第五节 踢踏舞词汇	177
第六节 踢踏舞的基本动作	181
第八章 怎样欣赏现代舞	183



第九章 现代芭蕾	187
第一节 现代芭蕾的萌芽	189
第二节 现代芭蕾舞概述	190
第三节 古典芭蕾与现代芭蕾艺术赏析	193
第四节 现代芭蕾与古典芭蕾之间主要区分 ...	197
第五节 中国现代芭蕾舞剧的发展	198
第十章 肚皮舞	199
第一节 肚皮舞的起源	201
第二节 肚皮舞的基本概念	203
第三节 肚皮舞的特点	205
第四节 肚皮舞风格流派	207
第十一章 舞蹈名家简介	209
一、曹诚渊	211
二、金星	211
三、王玫	212
四、欧建平	213
五、黄豆豆	214

现代舞与街舞艺术欣赏

XIAN DAI WU YU JIE WU YI SHU XIN SHANG





第一章

现代舞概述





总的来说,现代舞是一类反芭蕾形式舞蹈的统称,“现代舞”(Modern Dance)这一名词是二十世纪初在美国诞生的。说它是“反芭蕾”是因为现代舞在各方面体现出的侧重点都与古典芭蕾是相悖的,因而形成了与之相对立的舞蹈概念。与芭蕾相比,现代舞对于技术的追求没有那么极端,它崇尚的是一种开拓和自由的精神,比起墨守成规、过于注重传统内容与规定的芭蕾舞,现代舞更多地侧重于表现。古典芭蕾是当时欧美世界占据主流的舞蹈类型,在表演技术上,要求舞者具有精湛高超的肢体技术,与强调上肢动作的东方舞蹈相比,芭蕾舞的下肢活动幅度更大,有许多跳跃和旋转的动作。从舞蹈作品题材方面来讲,现代舞摒弃了古典芭蕾舞中过于僵化的表演动作,主张优美、自然,更加强调反应现实生活和真实的情感,相对于动作的美感,现代舞更侧重于舞蹈的表现力。

现代舞发展比较快的阶段是在近代,较为成熟的现代舞注重通过幅度较大、较为夸张的地面动作来表现舞者的思想与感受,其中大量无意义的动作使其具有着类似行为艺术的性质,这注定了并不是所有的观看者都能够读懂舞者所要表达的思想内容。然而相反地,这种纯粹属于表现主义艺术的舞蹈崛起,也在一定程度上降低了舞蹈的技术门槛,使更多的人可以以相同的方式来展现他们思想当中的某些情感,这对于二十世纪后期的舞蹈界发展方向形成了一定的影响。



第一节 现代舞的起源

“反芭蕾”的思潮起源于德国,之后传入美国,在那里,它演变为了“现代舞”这个舞蹈类别,并得到了充分发展。“反芭蕾”思潮反对当时古典芭蕾中的弥漫僵化、封闭与陈腐气息,它的出现,为文化注入新的血液。这种新思潮的发起者是被称为“现代舞之母”的依莎多拉·邓肯,是她最先向人们展示出了一种“非芭蕾”式的舞蹈方式,更加自由奔放和富有表现意义的肢体语言给人们带来了更多的新意与思想层面的触动。然而依莎多拉·邓肯本人并没有想过要建立新思想、新舞种,只想在精神与身体上从芭蕾舞中获取一份自由,因此她只算是现代舞的先驱者,而非开创者。随着二十世纪三十年代欧洲经济的萧条与动荡,全社会上下弥漫着失落的情绪,许多人都在文艺方面寻求心灵的慰藉。在这种背景下,剧目上一成不变的芭蕾舞已经很难满足人们的需求,这为现代舞的形成创造了机会与空间,使得真正意义上的现代舞在德国产生。而由于当