



全民健身项目指导用书

街舞

JIEWU

主编 莫 丹

审订 赵 红



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

街舞

JIEWU

主编 莫 丹
审订 赵 红



吉林出版集团有限责任公司

街舞 / 莫丹主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1469-3

I. ①街… II. ①莫… III. ①现代舞蹈—基本知识 IV. ①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222465 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 莫 丹

裴天龙

全民健身项目指导用书

街 舞

Jiewu

主编 莫 丹 审订 赵 红

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1469-3

定价 8.00 元



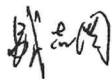
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海鹏

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

街 舞

主 编 莫 丹

编 者 徐文峰 王艳威 王昌鼎

审 订 赵 红



目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 基础知识/030

第二节 入门技术/035

第四章 经典舞种

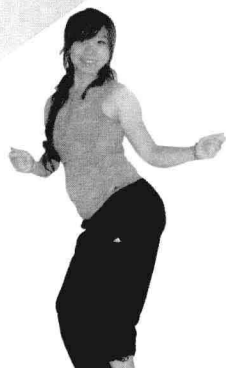
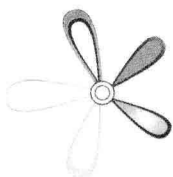
第一节 健身街舞/040

第二节 流行街舞/095

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/120

第二节 裁判方法/121



第一章 概述

街舞是由美国黑人从一种发泄情绪的运动演绎成的街边舞蹈文化,其爆发力强,舞动时肢体所做的动作亦较其他舞蹈夸张。由于这种舞蹈出现在街头,不拘于场地和器材,所以被称为街舞。





第一节

起源与发展

街舞是近年来风靡全球的舞蹈运动,它发源于美国纽约的黑人街头舞蹈,是爵士舞发展到近代的产物,具有很强的参与性、表演性和竞赛性。

概
述



起源

街舞兴起于 20 世纪 80 年代的美国,是美国黑人“嘻哈文化”的组成部分。街舞的动作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墨西哥人为主,流行的街舞多半发源于美国纽约的布鲁克林区,一些黑人或墨西哥人的孩子常在街上以跳舞为乐,并由此形成了各种街舞派系。



发展

街舞因其风格轻松随意,主张张扬自我个性、展示青春活力,而受到年轻人的追捧,在世界范围内发展迅速。



传播

20 世纪 80 年代,纽约艺人努力向全世界推广“嘻哈文化”,他们的嘻哈巡回演出走遍美国,甚至走到法国和英国,并且在 1984 年来到日本。随着“嘻哈文化”的普及,街舞也迅速传遍世界各地。

20 世纪 90 年代,作为一种新兴的时尚娱乐运动,街舞在世界范围内流行起来。

1990 年,德国举办了首届“Battle of the Year”街舞比赛,现在它已发展成为全世界最重要的年度街舞赛事。



街舞在成形之际就已传入日本,日本人还发展创造了许多新的街舞形式,并将其传播到韩国、中国台湾等地。

自20世纪90年代中期开始,街舞在中国内地以广州、上海、北京三个城市为中心,逐步传播开来。现在,在许多城市的街头广场,都可以看到人们练习街舞的身影。



发展趋势



国内趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人民的生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

街舞运动集娱乐、健身、竞技于一体,深受人们的喜爱。随着全民健身运动的兴起,街舞作为一种时尚的运动形式进入了各大城市的健身中心。在大学校园里,许多舞蹈社团开始组织学生练习街舞。中学生利用课余时间参与街舞活动则更为普遍,他们在各大城市的居民社区中形成了青少年所特有的社区文化。可以说,作为一种独特的体育娱乐运动,街舞在全国各地已经广泛开展起来,成为全民健身运动的重要组成部分。



国外趋势

从美国到韩国,街舞凭借自身优美的舞姿和超凡的韵律,风靡世界。在英国,街舞已经被视为全民健身的有效途径之一,公共健康服务机构为大众开办了街舞课程,鼓励人们跳街舞;在日本,街舞已经发展出符合日本文化的另一种舞风,令世人刮目相看;在韩国,街舞已经成为全民运动,在世界街舞大赛上屡获桂冠。现在,街舞运动正以其不可抗拒的魅力征服着世界。



第二节

场地和装备

街舞运动对场地和装备都没有严格的要求,具有较大的随意性,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

一般情况下,街舞可以在普通场地上进行,但是高水平的训练则应该在健身馆中进行,以保证练习者动作的舒展,避免运动损伤的发生。



普通场地



规格

室外一块 10 平方米左右的平整空地。



要求

场地要安全,可以根据场地的不同,选择不同的街舞动作。



健身馆

见图 1-2-1



规格

健身馆中应保持整洁,地面最好铺有专业地板。



设施

健身馆中一定要有镜子,这样练习者可以在镜前练习,并及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者可以在镜前一边练习一边欣赏自己的优美动作。



要求

- (1) 健身馆必须保证光线充足,通风良好;
- (2) 地面应经常打扫,保持整洁。

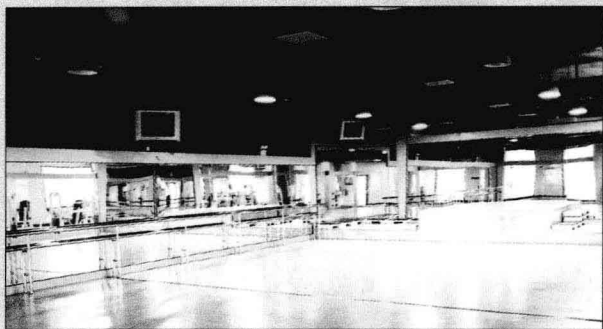


图 1-2-1



装备

街舞运动对装备没有特殊限制,穿着舒适、得体即可,但作为一种时尚运动,街舞服饰在美国已经风靡了二十多年。



服装

见图 1-2-2



款式

一般上身穿紧身小背心、短外套或者宽松 T 恤;下身穿肥大的牛仔裤或休闲裤,配宽皮带,整体风格以宽松、轻便为主。



要求

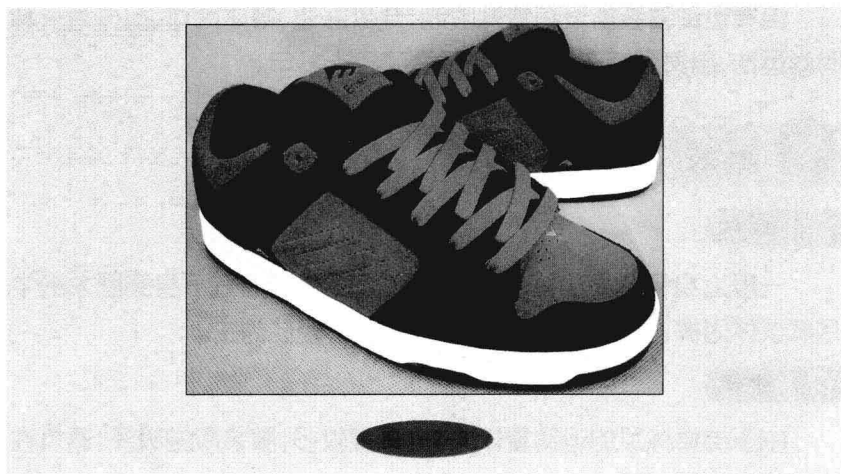
由于街舞练习的运动量较大,排汗量较多,服装应由吸汗、透气性较好的材料制作而成。



鞋

见图 1-2-3

练习街舞可以选择专业的街舞鞋,也可以用摩擦力较好的滑板鞋代替。



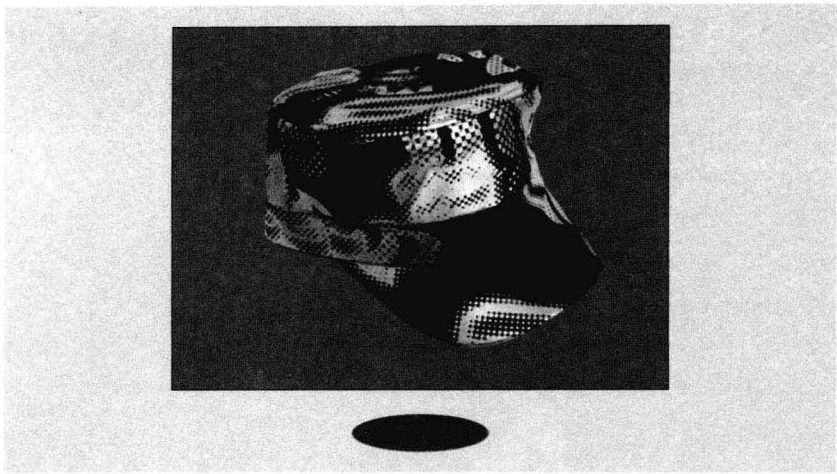
帽子

见图 1-2-4

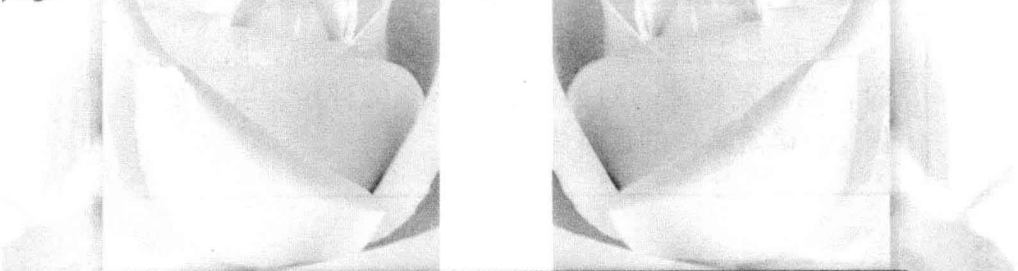
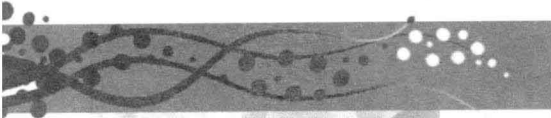
跳街舞者通常会戴钓鱼帽、棒球帽,或者包民族花样的头巾。



场地和装备

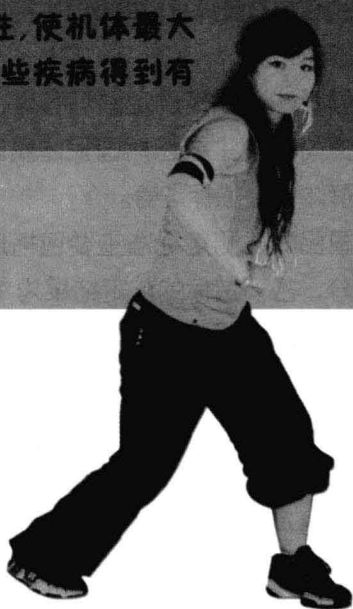






第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。