

COME AND DANCE COOL WITH ME
宋扬 编著



动感的音乐 炫酷的舞步
创意无限活力十足
快乐健康的嘻哈少年!

少儿街舞

健康

HIP-HOP

宋 扬 编著

少儿街舞

大学园区图书馆
藏书
HIP-HOP
NLIC



NLIC2970338423

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿健康街舞 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,

2008.4

ISBN 978-7-80705-760-4

I. 少… II. 宋… III. 现代舞蹈—少儿读物 IV.

J732.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 031654 号

少儿健康街舞

SHAOER JIANKANG JIEWU

宋扬 编著

出品人	秦 明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张 林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	100千
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-760-4
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

Part 1 席卷全球的HIP-HOP风潮..... 1

Worldwide Hip-Hop Trend

★HIP-HOP知识小讲堂..... 2

1. 街舞是怎样诞生的
2. 街舞分类样样观
3. 街舞的特点功能仔细看

★炫酷明星街舞SHOW..... 6

1. Focus (焦点): 周杰伦 Jay
2. Focus (焦点): 潘玮柏 Welber
3. Focus (焦点): 郑智薰 Rain
4. Focus (焦点): 宝儿 BOA

★注意事项点点通..... 9



Part 2 跟我一起炫起来!..... 11

Come and Dance cool with Me

★Hip-Hop前奏, 热身动作很重要!..... 12

★快乐节拍, Hip-Hop舞步跟我学..... 18

★健康放松, 对运动“乳酸”Say Bye-Bye..... 74

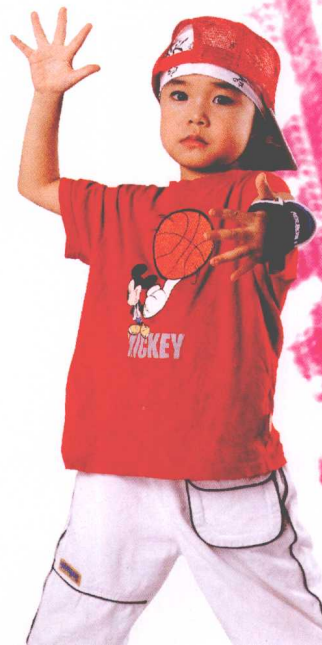
★了解更多, 受伤更少, 街舞防护知识小词典..... 82

Part 3 嘻哈族的魔法箱..... 85

Magic Box for Hip-Hop Fancier

★嘻哈服饰看过来..... 86

★嘻哈音乐热力推荐..... 88





PART 1

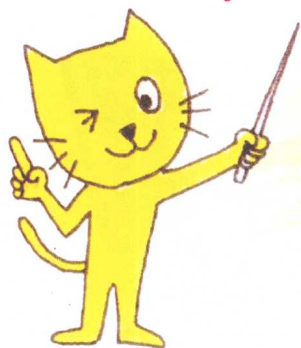
席卷全球的 HIP-HOP 风潮

Worldwide Hip-Hop Trend



亲爱的小朋友，
欢迎走进街舞的奇妙世界！
听到了吗？
这里有节奏奔放的音乐！
看到了吗？
这里有最热情、最有活力的舞蹈，
还有酷酷的老师 and 可爱的小伙伴。
带着你们心中的欣喜和好奇，
让我们一起看看街舞的真实面目吧！

HIP-HOP知识小讲堂



小朋友们，这里是Hip-Hop知识小讲堂。
首先我们要对街舞进行一个基本的了解，
比如街舞是怎么产生的？街舞有哪些类别？
街舞有什么样的特点……

知道了这些之后，
你在练习街舞的时候就会有一个更清楚的认识了。



1 街舞是怎样诞生的

街舞就是我们平常说的Hip-Hop，产生于上世纪60年代末，英文原名叫“Street Dance”或“Street Dancing”。

它是来自于美国黑人在街头的即兴舞蹈，是Hip-Hop(嘻哈)文化的一部分。当时，贫民区的黑人青年不仅生活贫穷，而且饱受本土美国人的歧视，孩子们只能以在水泥地上画图(后来演变为涂鸦)、在公园跳舞、溜滑板，进而玩唱盘(演变为DJ)、用嘴唇制造人声节奏(演变为说唱)等方式来娱乐休闲和表达情感。

到70年代，街舞、涂鸦(Graffiti或Writing)、打碟(DJ)、说唱(MC)并称为嘻哈四大元素。经过40年的发展和互相影响，与宽大、夸张的服饰以及时尚的运动这些元素融合在一起，如今，嘻哈已经发展成了一种世界流行的生活方式。

由于街舞最早出现在街头，不受场地和器械的约束，所以它具有很强的参与性、表演性和竞赛性。街舞可以尽情展现活力，他们表达的是积极的生活态度，强调的是“做我自己，享受生命，勇于挑战”的新新理念。在发展过程中，街舞逐渐成为青少年朋友最受欢迎的舞蹈之一。

街舞分类样样观

以动作为标准，街舞分为两大类：Breaking和Hip-Hop。

Breaking

Breaking指的是技巧型街舞。在纽约的布朗克斯区，贫穷的黑人青少年在黑人歌手詹姆斯·布朗（James Brown）的影响下，以一种模拟帮派打斗的舞蹈——战斗步（Up-Rock）作为基础，发展出一种以摇摆步（Top-Rock）、地板步（Footwork）、冻姿（Freeze）三种形式组成的舞蹈——就是我们俗称的霹雳舞（Breaking）。霹雳舞有一种特殊的舞蹈形式——斗舞（Battle），它源自以前的帮派斗殴，不同的是，斗舞是利用霹雳舞者（B-Boy或B-Girl）的创造力来赢得比赛，而不是靠暴力。参加斗舞的两个霹雳舞团队（Crew）分站一方，每队队员逐个轮流跳入圈中舞蹈，技艺最高超、动作最新颖的一方获胜。

技巧型街舞要求跳舞的人具有较高柔韧性和协调性，对力量的要求也很高，属于技巧性较高的体育舞蹈。它最先为国内的青少年所喜爱。跳这种类型舞蹈的青少年也被称为B-Boy（霹雳男孩）/B-Girl（霹雳女孩）。

Hip-Hop

Hip-Hop就是现在非常流行的舞蹈型街舞，有Popping（机械舞）、Locking（锁舞）、Wave（电流）、House（豪斯）等多种风格。它们虽然不像Breaking（霹雳舞）那样需要较高的技巧，但还是需要有很好的动作协调性，而且，肢体要非常灵活，控制力也要很好，才能跳出街舞的感觉来。所以，就算Hip-Hop跳得很好了，同样需要艰苦的练习，才能越来越出色。

虽然它动作幅度大，但是舞步简单，学习起来容易，跳起来也很好看，所以Hip-Hop是目前青少年朋友接触最多的舞蹈形式。





还有一种说法就是，街舞统称为Hip-Hop，从时间上分为两大类——旧派和新派，从地域上分为东海岸和西海岸。

街舞从时间上可分为旧派（Old School）和新派（New School）。20世纪80年代以前的舞蹈风格，称为旧派；20世纪80年代中后期产生的新舞蹈风格，称为新派。

旧派（Old School）包括锁舞（Locking）、机械舞（Popping）、霹雳舞（Breaking）、电流（Wave），旧派（Old School）的音乐节奏比较密集。

新派（New School）包括的嘻哈、豪斯等，相对旧派要“温和”些，没有太大幅度的脚下移动，但增加了许多头部和手部动作，重视的是身体上半部的动作变化。同样的一段节奏，新派（New School）显得变化较多，看起来更自然、流畅。

街舞从地域上可分为以纽约为代表的美国东海岸派和以洛杉矶为代表的美国西海岸派。东海岸舞蹈包括霹雳舞、豪斯等；西海岸舞蹈自然就是疯克风格了。但这种分法包含了非常复杂的文化、历史和政治冲突。

在我国，街舞目前分为健身街舞和流行街舞两大类。

在健身房里跳的街舞叫做健身街舞，它是把流行街舞中最基础最简单，并且有利于身心发育的部分提炼出来再组合而成的。它运动强度适中，强调的是改善人的协调性和灵活性，还能减少人体的脂肪，缓解精神压力。

3 街舞的特点功能仔细看

“突破人体极限，创造人所不能”是街舞动作的最大特点。相对于传统的舞蹈而言，街舞的很多动作是非常奇怪的，甚至是不可思议的。比如说，霹雳舞中的头转（Head Spin），相信许多人都会认为这是一种非常违反常规的动作，也是一般人根本就做不到的。但是，跳街舞的青少年正是通过这样奇特的动作来表达个性，传递“我能，你不能”的信息。有一些单一动作刚开始练可能会觉得不和谐，但经过反复练习，再结合音乐把它们连贯地跳出来，就会变得流畅自然。所以，街舞的准则之一就是：尽可能地做出突破传统和常规的动作，而且要让让人感到非常自然，一点也不拖泥带水。

到了新派时期，街舞混杂了许多传统舞蹈元素，变得更加柔美和灵活，但是把握和控制好身体的各种扭曲、变形、折叠，仍然是跳好街舞的关键。练习街舞，并不需要从一开始就掌握难度很高、又很复杂的动作，而是需要先把街舞的基本动作和要领掌握好。

街舞的动作是由各种走、跑、跳，以及头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成的。跳的时候，在身体多部位动作连贯组合的情况下，小关节和小肌肉运动次数很多，增进了不容易活动到的肌肉部位的弹性，还促进了全身血液循环和生长激素的分泌，保障骨骼肌肉得到充足的营养，使骨质密度增厚，骨骼变粗变长，达到增高的效果。街舞对身体能量的消耗也很多，能促进小朋友的食欲，帮助全面补充营养。街舞的动作幅度很大，在舞蹈中需要深度呼吸，这对加强他们的心肺功能也是很好的机会。

善于借鉴模仿是街舞的又一特点。街舞中的许多动作都来自于对自然、动物、人的各种社会活动和工作状态的模仿。据说锁舞（Locking）最初就是对中国武术双节棍套路中的手部动作的模仿；布加洛舞的著名动作“老人”（Old Man）是对老人走路形态的模仿；动画舞是对动画人物动作的模仿；战斗步是对打斗的模仿……还有一种模仿，则是跳舞的人对自己思想意识的模仿。用思想跳舞的舞者是最优秀的，每一个动作的完成都是他头脑中的想法——这是街舞的最高境界，也是所有舞蹈的最高境界。因此，街舞从它产生的时候开始，就强调练习者的模仿能力，它对人的观察力、理解力和记忆力都是很好的锻炼。

街舞还强调自由和即兴发挥，展现活泼健康的一面，正好符合小朋友不愿受束缚的本性。在即兴发挥环节，小朋友们想怎么跳就怎么跳，这有利于他们展开自由想象的翅膀，只要能想到的就把它跳出来，充分发挥他们的创造力。

少儿生理、心理专家也普遍认为：街舞所具有的即兴、率真、轻松与快乐，有助于小朋友们从繁重的学习任务中得到放松。练习街舞时所用的音乐通常都有明显的Hip-Hop节奏，自由奔放，在音乐的带领下，小朋友穿着宽松好看的服装，尽兴的翻腾，活跃的形式和气氛很容易激发小朋友学习街舞的兴趣。经过长期的练习，小朋友就能得到全面的锻炼，身体会更健康，头脑更灵活，人会变得更快乐。



炫酷明星街舞SHOW

时下流行的音乐明星，
有许多也都是跳街舞的高手呢，
像大家都喜欢的周杰伦（Jay）、潘玮柏（Wilber），
韩国的Rain、宝儿（Boa），
还有好多好多的名字，谁不能说同时喜欢好几个呢？
下面就让我们一起打开明星档案，
来一场炫酷街舞明星秀吧！

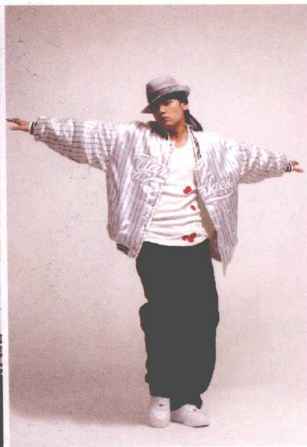


1 Focus (焦点) : 周杰伦 Jay

说起一炮走红的R&B天王周杰伦，小朋友们肯定会大声地尖叫，就连三四岁的小弟弟小妹妹都可以唱几句他的歌。Jay时常给人一种爱耍酷、桀骜不驯的感觉，他的歌曲和舞蹈就像他的人一样，一开始就给人横空出世的感觉。

Jay可是一个地道的Hip-Hop迷，私底下经常穿嘻哈服装，听嘻哈音乐，就连他的爱车也是粉红色的嘻哈一族。他经常会跳一些不知从哪里学来的舞步给他的编舞师看，或在学街舞时，学着学着自己就不自觉地跳起来。等到大家傻眼看着他时，他还会问你“屌（diao，很拽、很酷的意思）不屌？”，不愧是无与伦比，“Jay”然不同。

如果大家想欣赏他精湛的机械舞和偶尔的Wave（电流）舞步的话，就去看他2006年出的专辑《依然范特西》吧。他的成名作《双截棍》，不就是明显的嘻哈街舞和说唱吗？

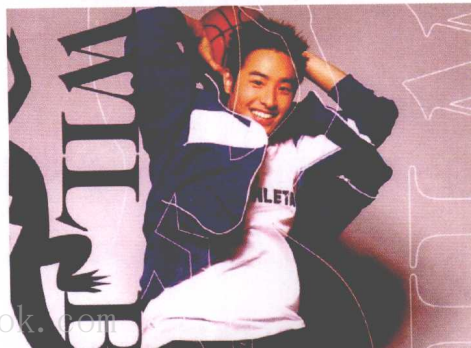
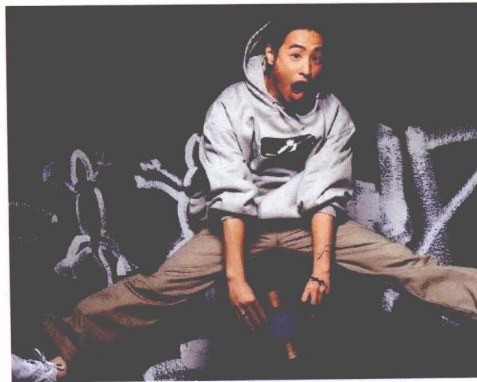


2 Focus (焦点) : 潘玮柏 Welber

潘玮柏，也是大家喜欢得不得了的新新偶像。

他不愧是Channel V 热门街舞节目《精舞门》的主持人，什么New House（新豪斯）啊，Breaking（霹雳舞）啊，Locking（锁舞）啊，Wave（电流）啊，可谓样样精通。从首张专辑《壁虎漫步》到《我的麦克风》、《Wu Ha》，再到如今的《高手》，Welber以他风趣幽默、新潮逗人的欧派风格，特有的超强校园亲和力与独树一帜的偶像魅力，奠定了自己在两岸三地乐坛的地位，开创了完全属于自己的新“嘻哈风”。他在《壁虎漫步》中自创的壁虎舞也成了青少年朋友争相模仿学习的对象。

现在的潘玮柏被誉为“R&B小天王”，他的独门秘笈就是爆发力强，肢体动作夸张，跳得自然随意，还有头顶地旋转等高难度动作。他也喜欢这样说：“嘿嘿，学会街舞可以很屌哦。”



Focus (焦点) : 郑智薰 Rain

无论是韩国本土，还是日本、中国，Rain都红得一塌糊涂。他的演唱会从开始到结束，都充满了现场观众的尖叫声，这恐怕是他与其他歌手的最大不同。

从小练习舞蹈的Rain最善于用身体语言来表达内心的感情，每一个看他演唱会的人都会不自觉地被他的舞蹈牢牢吸引。他的舞蹈虽然也是经过了精心编排，可在现场却丝毫看不出编排的痕迹。每一个动作、每一个眼神、每一个表情都发自内心的，难怪他被称为“韩国的迈克尔·杰克逊”。

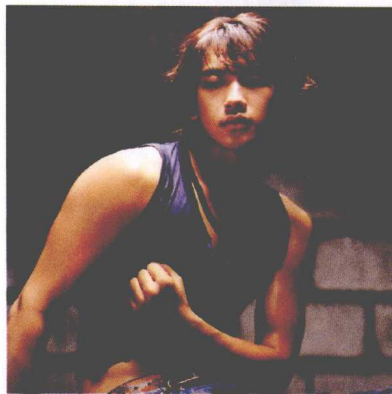
Rain擅长的街舞，首推Popping（机械舞），其次是Locking（锁舞）、Wave（电流），而House（豪斯）在他的舞中也频繁出现，舞蹈语汇非常多元化。House（豪斯）中有很多拉丁舞和非洲土著舞的元素，像抖肩、抖胸、抖臀等等，难度相对来说比较大，也很消耗体力，这对于边唱边跳的歌手来说，不只是体力上的很大挑战，更是对技巧掌控能力的考验，但Rain就能把这些动作和凌空一跃等高难度动作一起用上，甚至还边唱边跳，也难怪他的每场演唱会都震撼力十足了！



Focus (焦点) : 宝儿 BOA

2000年8月，年仅14岁的韩国“闪舞精灵”宝儿（BOA）的出现给青少年朋友们留下了很深刻的印象。在竞争残酷的韩国娱乐圈里，宝儿不仅拥有超越年龄的成熟歌唱实力、娴熟的舞蹈技术、甜美的外表，她的舞跳得也是出了名的好，可以说她是一位既有实力，又有偶像特质的韩国宝贝。说到她的“舞功”，真是非同一般。她最擅长的就是现代舞，在新碟的后继曲《MOTO》

中，BOA施展出了一轮激烈的“扭箩摆腰”的绝世“舞功”，看过她演唱会的歌迷都对宝儿称赞不已，并给她的舞取了一个非常独特的名字“摇摆狂舞”，BOA也被称为“街舞皇后”，可见她的舞蹈里融合了很多街舞元素。现在，很多青少年朋友都在学习宝儿的舞蹈，大家都希望像宝儿一样被人称为“闪舞精灵”。





注意事项点点通

街舞的动作很酷，街舞的表演很炫，
小朋友们一定已经等不及了吧，
学习街舞的时候，有些细节不能马虎大意。
下面提到的地方，大家一定要注意了！

★跳舞时，衣服、裤子要穿得宽松一些，鞋子最好是穿运动鞋、篮球鞋或工人靴等，以便练习时动作更舒展。当然还可以戴上棒球帽或者头巾，这样就更帅气漂亮了。

★最好选择开阔没有障碍物的空间，能够最大限度地走、跑、跳、屈身、扭转、环绕，避免因障碍物阻碍而受伤。

★练舞期间一定要注意补充水分，最好选择不含糖的运动饮料。

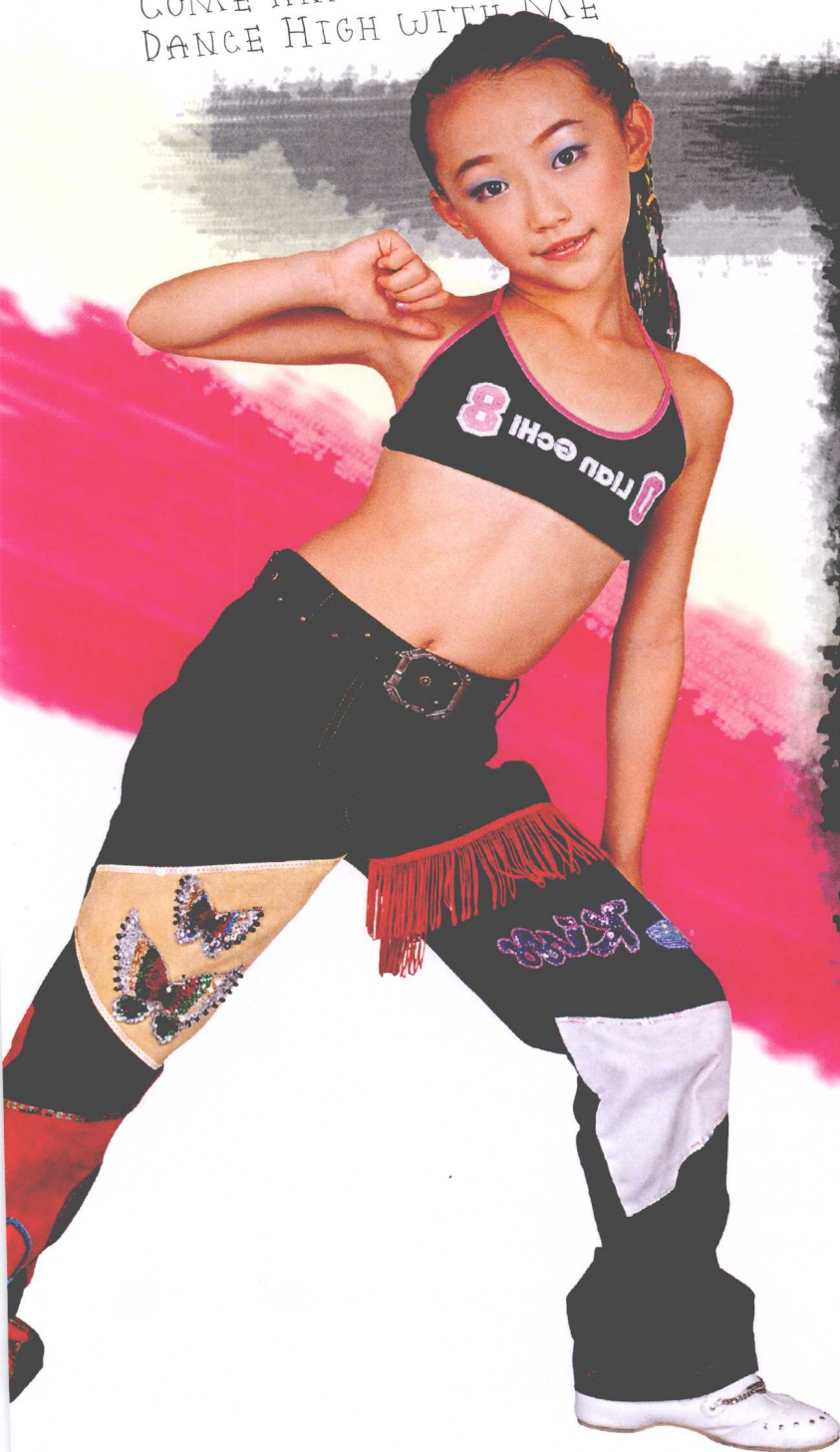
★练习街舞前，应先做一些简单的热身动作，将身体的各个关节、韧带，尤其是膝、踝关节充分活动开，以免跳动时损伤。练习时，要尽可能放松自己的肌肉、关节，让它们更灵活。

★一堂街舞课的时间通常是45分钟，过长或过短都达不到最佳效果。进入一定强度和时间的练习后，每次最好不要少于30分钟。小朋友刚开始练习街舞时，可根据年龄和身体状况具体设定练习时间。

★不要在吃完饭后立即跳舞，这样不利于肠胃消化，还容易引起肠胃不适和疼痛。



COME AND
DANCE HIGH WITH ME





PART 2

跟我一起
炫起来!

Come and Dance High with Me

跳街舞的“行头”都准备好了吗?

来一段有节奏的音乐,

走、跑、跳,踢腿、抬头、转身,

哇!宋扬老师的街舞跳得好酷哦!

还等什么呢?

Are you ready?

Let's go!

少儿健康街舞

HIP-HOP前奏， 热身动作很重要！

Important Motions to Warm up

无论做什么运动，热身都是非常必要的，街舞当然也不例外。别看都是些简单的动作，但幅度都是比较大的，所以，要保证足够的热身练习，先将身体的各个关节、韧带，尤其是膝、踝关节充分活动开，以免跳动时受到损伤，使大家更好地进入学习状态！





02



01

1x8
拍

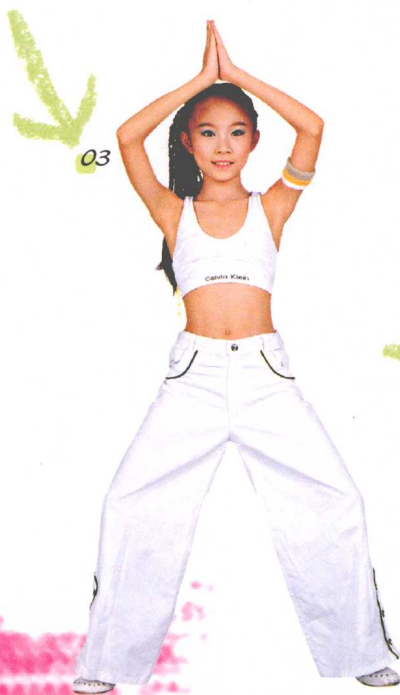
1~4拍：双脚打开比肩稍宽，屈膝微微下蹲，背部挺直，双手在体侧打开，掌心向前。（图01）

5~8拍：双手向上伸直高举过头顶，掌心合十，同时双膝直立。（图02）

2x8
拍

1~4拍：屈膝，双手屈肘落在胸前，十指交叉。（图03、04）

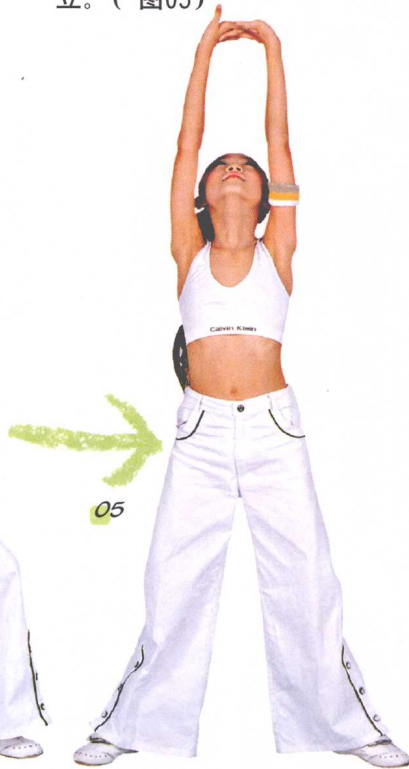
5~8拍：向外翻转手腕并向上推开，同时双膝直立。（图05）



03



04



05