

日韩流行风



嘻哈瘦身 街舞★

宋 扬 编著

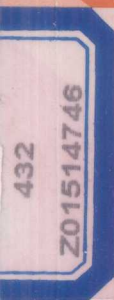
BOOK + DVD

崇尚自由，张扬个性！ 动感刺激，激情澎湃！

21世纪Hip-Hop塑形最时尚

SLIMING HIP-HOP — JAPAN & KOREA FASHION

成都时代出版社







嘻哈瘦身 街舞

日韩流行风

宋 扬 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

嘻哈瘦身街舞 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2007.12

ISBN 978-7-80705-621-8

I. 嘻… II. 宋… III. ①减肥—基本知识②健身运动—
基本知识 IV. R161 G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162208 号

嘻哈瘦身街舞

SIHA SHOUSHEN JIEWU

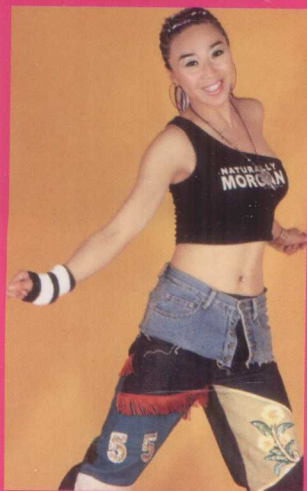
宋扬 编著

出品人	秦明
责任编辑	张林
责任校对	张旭
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	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年12月第1版
印 次	2007年12月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-621-8
定 价	29.80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)26074333



时尚街舞专业教练 Candy(宋扬)

从小便习舞，北京舞蹈学院科班出身的她，不论现代舞、民族舞、拉丁舞、肚皮舞都难不倒她！她更是国内女子Hip-Hop界的传奇。在强调力道与高难肢体动作的街舞领域中，她大声宣示：“男生能，我也能！”

20岁时便已活跃于各类Hip-Hop挑战赛，多次获得冠军；后又师承日本舞神Yuri（Smap、滨崎步、木村拓哉等人御用编舞导师），因此尤其擅长日韩风格的最新街舞动作。目前与多家唱片公司合作，为当红歌手、演艺新人设计编排舞蹈。长期海外巡回表演、办学授课。

序言PROLOGUE



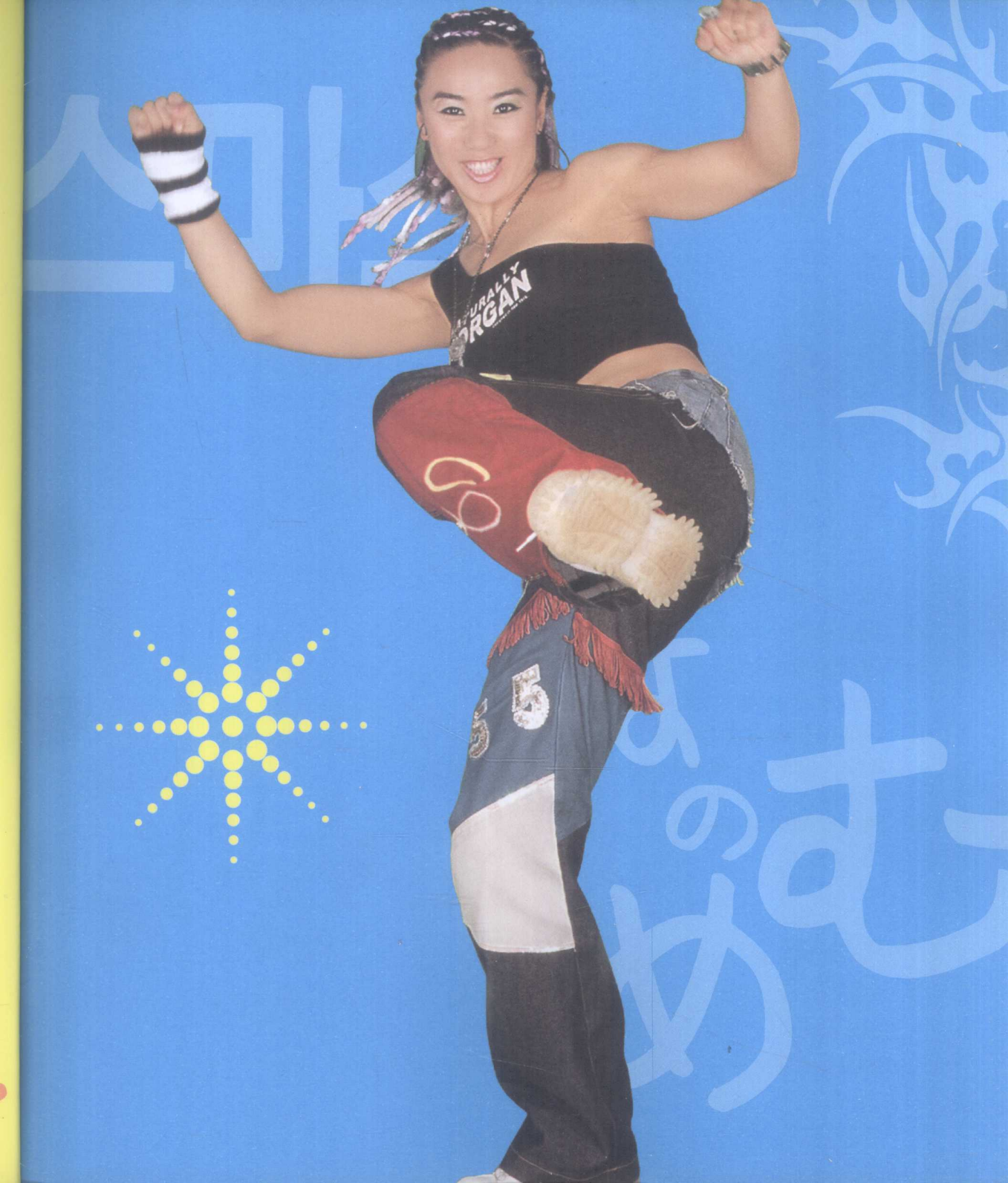
当今横扫亚洲的舞蹈是什么？当今最有个性的舞蹈是什么？毫无疑问，当然是街舞了！

这种来源于美国街头的黑人舞蹈，素来主张“做自己，享受生命，勇于挑战”。如今它飘洋过海登陆亚洲，刮起了一股势不可挡的嘻哈飙风。在东京、汉城、香港、台北、上海、北京的街头或PUB，有多少B-Boy、B-Girl在Hip-Hop!战斗步、摇摆步、地板步、电流、雷鬼、锁舞……我行我素，随心所欲，个性张扬，自由创意！

一向崇尚自由的宋扬对街舞更是情有独衷。她认为街舞能将现代人心底的愿望与不羁性格表现得淋漓尽致。没有条条框框约束的街舞步伐能让“玩家”随心所欲地发挥，既可摇头晃脑卖力地跳，也可慵懒地随着音乐晃悠。这对于整天面对大量枯燥工作的白领一族来说可是一种很棒的休闲方式！热衷于街舞的人大多精力充沛、朝气蓬勃。秘密就在于：跳舞时全身心地投入，按自己喜欢的方式，将真实的感觉融入摇摆的身体与强劲的音乐之中。这时，郁积在心中的所有烦恼便随着不断渗出的汗水消失殆尽，回家冲个热水澡更是舒服惬意！

看着宋扬那柔中带劲的舞步、叫人着迷不已的火爆身材，我们就该想到街舞到底有多大的魔力了！宋扬所教的日韩式街舞比较注重动作的流畅与优美，对身体关节、肌肉的柔韧性要求较高，所以更加适合女性练习。这是专门为爱好街舞的女孩子编排设计的一套街舞，它不仅包含了男孩子热衷的各种酷酷舞步，更结合女孩的特点，糅进性感与柔美，其中有许多舞步正是吸收了滨崎步、张娜拉、宝儿、李孝利这些日韩嘻哈女神的时尚街舞动作，集塑形、娱乐、表演功能于一体，不仅可以扭出劲爆身材，还能让性感指数飙升！更可以在PUB里露一手，随着强劲的音乐，尽情秀出你最炫的舞姿！

街舞不再是男孩独霸天下，赶快加入进来吧！踩着Hip-Hop音乐的节奏，跳出最真实的快乐和最精彩的人生吧！



目录CONTENTS



Part1

01 街头的旋风狂潮——Hip-Hop

Hip-Hop Wave in the Street

02 我跳我酷——解读Hip-Hop What's Hip-Hop

04 热潮汹涌的亚洲Hip-Hop风暴 Hip-Hop in Asia

■日本嘻哈版图 ■韩国嘻哈版图 ■中国嘻哈版图

11 21世纪美少女塑身新流行 Body-building in the 21th Century

■越Hip-Hop越时尚 ■越Hip-Hop越苗条 ■越Hip-Hop越性感

■越Hip-Hop越无忧 ■越Hip-Hop越年轻

13 跳出最拽嘻哈秘籍 Way to the Best



Part2

17 秀出最炫Hip-Hop前奏——活力暖身

Preparation

■肩臂拉伸 ■胸腰缓和 ■下肢UP!UP! ■整体调整

Part3

27 B-Girls流行街舞练功坊

B-Girls Practice

28 Hip-Hop基础舞步集训 Basic Movements

■耸肩练习 ■单耸肩练习 ■前后摆肩 ■提膝练习 ■提膝转圈 ■屈膝
■前踏 ■前踏后点提膝 ■屈膝前踏侧点步 ■屈膝前踏后点步
■方形步 ■旁点步 ■划步 ■交叉侧摆步

44 最酷流行街舞特训 Cool Hip-Hop Training

■浩室 House ■肌肉震爆舞 Poppin



Part4

57 街舞女孩，挑战B-Boy极限SHOW!

B-Girl Show, Challenging the B-Boy limits

58 Hip-Hop天使 Hip-Hop Angel

68 舞之妖妖 Hot Dancing

76 Hip-Hop精灵 Hip-Hop Genius

82 舞之盛宴 Dancing Party

90 狂飙魅影 Crazy Dancing

Part5

97 Hip-Hop世界走透透

Deep into Hip-Hop

99 挖掘Hip-Hop的灵魂 Hip-Hop Soul

■MC说唱史 ■DJ舞林秘诀 ■涂鸦经典过程 ■刺青的痕迹

105 嘻哈音乐风暴 Hip-Hop Music Storm

■日韩至尊Hip-Hop王牌 ■中国嘻哈拓荒牛

109 COOL! 嘻哈酷报 Cool Hip-Hop Pictorial

■Hip-Hop街舞强劲品牌 ■Hip-Hop街舞玩具酷秀

活力
飞扬

SONGYAN
Hip-Hop 街舞

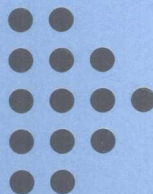




PART 1

街头的旋风狂潮

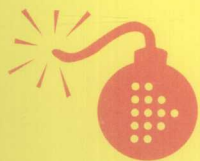
随着强劲、动感十足的节奏，街舞好手们炫出了十八般舞艺。无论是大踏步走、使劲甩手动作还是具有难度的空翻、单手倒立、陀螺转、大风车旋……每种舞步都是随意与即兴创作的发挥，是在自己的世界跳荡腾挪，演绎出了激情挥洒的青春和完全释放自己的痛快。

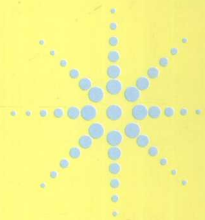




1.我跳我酷—— 解读 Hip-Hop

街舞也称Hip-Hop，它来自黑人街头舞蹈，诞生于20世纪70年代末，是美国黑人城市贫民的舞蹈。到了70年代它被归纳为嘻哈文化的一部分，与涂鸦、打碟、说唱这些同时代产生的黑人地下文化并称为嘻哈四大元素。街舞在两个地方同时诞生、独立发展，最后相互影响，合二为一。一个地点是美国东海岸城市纽约；另一个地点是美国西海岸的加利福尼亚州。





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）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——B-Boy。80年代初一系列高难度、技巧性的力量动作（Power Move）被不断创新出来，在媒体的炒作下，这种舞蹈以霹雳舞（Breaking）的名称被广泛接受。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，只不过斗舞是以霹雳舞者（B-Boy或B-Girl）的创造力而不是暴力来赢得比赛。参加斗舞的两个霹雳舞团队（Crew，也是由帮派背景而来的一种组织形式）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。

20世纪80年代，纽约的黑人舞蹈因嘻哈音乐的兴起而改变。在一批天才舞者，如亨利·林克（Henry Link）、布达·斯特雷齐（Buddha Stretch）的改编和创造下，一种可以用嘻哈、节奏布鲁斯（R&B）、爵士等各种音乐跳舞的，混合了各种风格舞蹈动作的新风格的舞蹈诞生了，为了区分70年代的黑人舞蹈，人们为它取名为新派嘻哈舞蹈（New School Hip-Hop Dance）或者干脆简称为街舞（Hip-Hop）。街舞继承了纽约黑人舞蹈一贯的摇摆（Rock）传统，以身体上下左右起伏摆动为特色（Up & Down），但律动更为舒缓、轻盈。它没有标准化的舞蹈动作，舞者可以加入任何成分，只要切合音乐就好。由于它建立于以前所有黑人舞蹈的基础之上，所以跳街舞需要有各门舞蹈的功底才行。



「简明Hip-Hop词典」

我们说Hip-Hop，其实全名该称它新派Hip-Hop(New School Hip-Hop)，因为原来的Hip-Hop是指旧派Hip-Hop(Old School Hip-Hop)，包括了Hip-Hop和Breakin两种喔！现在的新派Hip-Hop则融入了布吉舞(Boogie)、机械舞(Poppin)和很多地方风格。舞者也从中国功夫、雷鬼、锁舞甚至70年代的灵魂舞(Soul Train Steps)取材。新派hip-hop其实就是一种

强调身体律动的舞步，非常的随性自然。有人 would 贬低新派Hip-Hop说：“这是大家都会跳的舞嘛！”因为相对于旧派较具技巧的舞步，新派Hip-Hop似乎简单随便得多，不过新派Hip-Hop重在抓住那种感觉，不是仅仅会做那种动作就可以了，而是需要能够充分配合音乐，因此更具有舞感！

「Hip-Hop的种类主要有以下九种」

Wave (电流舞) 从四肢开始的波浪动作。就像一股无形的力量穿过整个身体。

Poppin (肌肉震爆舞) 一种震动身体不同部位的动作。这是要靠震动你的肌肉、关节来达成的。

Electric Boogie (机械舞) 是一种非常特别而且有趣的舞蹈风格。看起来就像是舞者被一种超自然的力量所控制，然后做出一些奇异的、令人不可置信的动作。

Breakin (地板舞) 霹雳舞的一支。重视特殊技巧，舞者常利用身体各部位与地板接触玩花招。

Up-Rock (战斗舞) Breakin的一部分，是一种舞蹈的战斗。看起来就像是功夫的战斗一样，但是却又比功夫有更多的动作和韵律感。

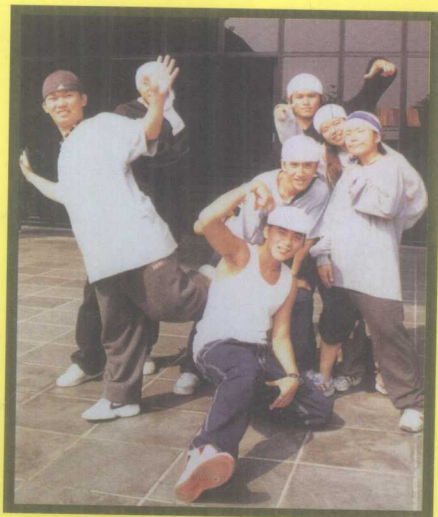
Lockin (锁舞) Old School的一支。因为舞蹈中“锁”的手势和突然“定格”的舞感类似“锁”的功用，所以被称为锁舞。

New Jazz (新爵士) 由芭蕾演化过来，

是一种力与柔相互融合的舞步。非常适合B-Girl练习。

House (浩室) New School舞蹈的一部分。随旋律起舞，比Hip-Hop更不拘形式，不过它非常强调脚步动作。

Free Style (自由风) 不局限于任何动作，是自由度很高的一种Style，可随音乐变化自己的动作。



2. 热潮汹涌的亚洲Hip-Hop风暴

借着
早期 Public Enemy、

Run D.M.C的开拓，之后MC

Hammer、Bobby Brown的推广，

及近期Puff Daddy、Will Smith、Eminem、Jay-Z、
The Beastie Boys的发扬光大，Hip-Hop不但早已摆脱

黑人小众文化的色彩，而成为可和流行音乐、
摇滚、舞曲相抗衡的音乐流派，
甚至更成为排行榜常客，在流行乐坛占有一席之地。这

股Hip-Hop潮流其实早已流行至世界各

地。下面我们就来一览亚洲嘻哈
版图。





日本嘻哈版图

日本可说是亚洲地区受Hip-Hop影响最深的国家。受到美军驻扎的影响，早期日本出现了几家专门播放Hip-Hop音乐的Pub，并会定期举办一些现场表演，但是直到1995、1996年Hip-Hop热潮才正式在日本爆发。现今日本街头，不但嘻哈服饰、街舞、街头涂鸦、滑板、嘻哈运动用品遍布，嘻哈更早已成为年轻人生活的一部分。此外，年轻人听Hip-Hop的比例，更高过听另类音乐或电子音乐人口。至于日本嘻哈代表团体，则非Dragon Ash、Zeebra莫属了。

由主唱兼吉他手降谷建志、鼓手樱井诚、贝斯手马场育三、DJ、BOTS所组成的“Dragon Ash”，早在1996年就开始于东京、横滨等地举行现场演唱。“Dragon Ash”最令人着迷的地方是，他们往往将令人振奋的Hip-Hop节拍与旋律优美的摇滚曲调结合，爆发出一一种令人兴奋又带点惆怅的反差效果，尤其以取样The Smashing Pumpkins《Today》的《Grateful Day》为其代表作。

阪仓英之，由于向往斑马的黑白分明，所以改以Zeebra为名。他早期曾是Hip-Hop乐团King Giddra的MC，由于才华横溢，所以在发行个人作品后迅速走红，现在在日本可是无人不知、无人不晓的“日本Hip-Hop天王”。他曾和“Dragon Ash”合作了超红的单曲《Grateful Day》及与

Sugar Soul搭档发行双单曲《Siva 1999》及《ZUES 2000》，此外还发行过网罗众多日本Hip-Hop乐手的合辑《Dancehall Checker》《Synchronicity》《Shock to The Future》等，找来MACCHO、Boy-Ken、Muro、Inovader助阵的个人专辑《Based On A True Story》于2000年6月发行。Zeebra和“Dragon Ash”最不同的地方是，他的音乐可是纯种的黑人Hip-Hop血统，所以不但被视为日本Hip-Hop的先驱，也深受日本其他新进Hip-Hop乐团敬重。

现在日本人在舞风上更发展出他们自己的另一套舞风，即用Old School的音乐跳New School的Hip-Hop。在动作上，近期的New School Hip-Hop变化更多，身体的扭曲和变形强度更大，越来越没有在舞蹈中所谓的规律性，表现出既对立又统一的融合。如今的Hip-Hop比赛，不但注重舞者的个人技术，同时也注重整体的编排效果，所以跳Breaking的人也要学会与音乐节奏紧密结合，把Hip-Hop的真正内涵体现出来。



최고의 크리

韩国嘻哈版图

除了日本，韩国也是受Hip-Hop影响很深的地方，不管是主流团体或地下Hip-Hop乐团都在蓬勃发展中。其中人称韩国嘻哈教主的Seo Tai Jie，早在1992年即开始为韩国的流行风潮催生，经过多年努力，不但为保守压抑的韩国注入一股活力，也让Hip-Hop融入了年轻人生活中。在Seo Tai Jie后，许多流行团体，如H.O.T、飞行青少年等虽然以偶像俊美姿态出现，但在他们的作品中往往会加入一些绕舌桥段而促使Hip-Hop大为盛行。至于欧美韩裔回流当红嘻哈乐团如DJ、Doc、Goofy、四太子、1TYM、J.Chocolate，不但带来纯种Hip-Hop风格，也在排行榜上横行无阻，俨然宣布韩国Hip-Hop时代来临。就连野蛮女友全智贤，本来是走的清新路线，但自从《野蛮女友》电影上映后，全智贤是越野蛮，影迷越爱，她在拍众多广告里的街舞表演，更是让人耳目一新。她的舞蹈热情、奔放，露出小蛮腰，扭动着臀部，引人遐想。歌坛天后李贞贤就更不用说了，她在舞台上的幻彩舞步可谓光彩四射，每个观众都会情不自禁地为她的歌舞、造型所吸



引。每次演出，她都会身着韩国的传统礼服，头戴一个大簪子，以韩国传统妇女的标准打扮出现。而她手上拿的那把大折纸扇则是贵族妇女的象征。在强劲的RAP音乐声中，她以速度缓慢的迷幻劲舞开场，舞蹈中包括韩国传统的宫廷贵族舞和欧洲的街舞，见者无不称绝。

以Master Plan这个Pub为大本营的家族MP Family，则是韩国地下Hip-Hop代表。Master Plan开幕于1997年，早期原本是以摇滚乐为号召的地下乐团圣地。然而，到了1998年中，他们开始改变经营方向，并正式培育韩国本地的Hip-Hop文化；除了作为一个韩国地下Hip-Hop乐团演出圣地外，Master Plan同时也是一个独立厂牌，曾发行过数张重要独立作品，其中发表于2000年底的合辑《Hip-Hop Project 2000》，收录了17组韩国最著名地下Hip-Hop团体、MC、DJ，包括Meta(Garion成员)、DJ、JU、MC罗、Seven(Da Crew成员)、Saatan、Leo(11 Skillz成员)、DJ、Wreckx(汉城首席Hip-Hop DJ)及经纪人A.Jay等，他们正是来自MP Family的代表人物。