


钢管舞教程：从初学到高手

依繁 主编



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢管舞教程:从初学到高手/依繁主编.--天津:
天津科学技术出版社,2019.12

ISBN 978-7-5576-4862-6

I. ①钢… II. ①依… III. ①现代舞蹈-教材 IV.
①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 068716 号

钢管舞教程:从初学到高手

GANGGUANWU JIAOCHENG: CONG CHUXUE DAO GAOSHOU

责任编辑:胡艳杰

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址:天津市西康路 35 号

邮 编:300051

电 话:(022) 23332695

网 址:www.tjkjcs.com.cn

发 行:新华书店经销

印 刷:天津印艺通制版印刷股份有限公司

开本 889×1194 1/16 印张 5.5 字数 100 000

2019 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

目 录

钢管舞的定义·····	1
钢管舞的起源·····	9
钢管舞发展的三个阶段·····	13
钢管舞走向竞技体操的前提·····	15
钢管舞不可被忽略的健身功效·····	19
钢管舞学习问答·····	27
学习钢管舞需要的辅助练习·····	33
关于钢管舞练习的服装要求·····	35
学习钢管舞的心得·····	37
钢管舞教育需要割去的“毒瘤”·····	39
钢管舞的风格·····	45
钢管舞进修的几个误区·····	47
钢管舞成品和钢管舞作品的区别·····	51

参加比赛的重要性·····	53
赛事作品和艺术作品的区别·····	57
国内权威的钢管舞赛事·····	59
钢管舞学习注意事项·····	63
钢管舞的表演形式·····	67
竞技钢管舞·····	71
钢管舞基本动作·····	75

钢管舞的定义



钢管舞（Pole dance），是利用钢管为道具，综合爵士舞、现代舞、民族舞、芭蕾舞、瑜伽、肚皮舞、拉丁舞等各种不同风格舞种，又集合杂技、艺术体操、健身类别的运动而衍生出来的新型舞蹈。2007 年在中国举办首届钢管舞公开赛，带动了中国钢管舞朝健康积极的方向发展，2008 年中国加入世界钢管舞协会，2009 年林静怡、黄理两位选手首次出征代表中国参加欧洲举办的国际钢管舞锦标赛，标志着中国钢管舞也朝竞技道路发展。

竞技钢管舞由舞蹈、体操、杂技等元素存在，是集多种艺术于一体的运动，但由于比较小众并没受到体育部门立项，这并不影响它的发展速度：据悉，每年全球有近百万人投入练习钢管舞，有专家预测它未来极有可能成为奥运会项目。2012 年 10 月，随着国内竞技钢管舞发展成熟，受世界钢管舞联合会授权的中国钢管舞国家队成立，主要任务是代表中国竞技钢管舞参加国际大赛，当然不少人质疑这支队伍，事实，他们具备国际权威赛事代表性，并拥有国际官方参赛权。

跳钢管舞首先要讲究着装，紧身短裤，紧身上衣，可以让学员更好地看到自己的身体曲线和动作完成情况。穿短裤是为了在杆上方便做高抬动作，当用大腿裸露的皮肤夹住钢管不会下滑，这样才能完成很多动作。过膝的长靴不仅可以增加爬杆时腿与钢管直接的摩擦力，更能够保护你的腿不会被磨得太疼。

随个人喜好挑选个人喜欢的性感服饰，不管是小可爱、短裤装扮甚至性感内衣都可以，最重要的是要让大腿露出来，而在几次光脚练习后，若你能

勾住钢管，就必须穿上高跟鞋。无论是透明、绑带高的跟鞋还是马靴都可以，只要不遮到大腿部分就好，要让膝盖能自由伸展。你可以先练习把身体重量托付在高 12 厘米的高跟鞋上，学习跳跃、蹲下、起身等基本动作可以让平衡感更好。专家的建议则是可以穿厚底的高跟鞋，比较不会伤害你的背脊。

历史起源

关于钢管舞的历史有很多种说法，有一种比较传统的说法是，它脱胎于 12 世纪一种原始部落进行生殖崇拜的舞蹈。现在比较流行的说法是：现代钢管舞起源于 19 世纪末美国日夜不休的建筑工地，最初是一些建筑工人拿着建筑钢管一边跳舞一边歌唱，在繁重的工作中娱乐一把，表现了美利坚民族开朗乐观的民族性格，因此，钢管舞也被视为世界十大民间舞蹈之一。经过长期调查研究史料分析，最后确认钢管舞起源中国可能非常大，受中国传统杂技影响行程。钢管舞灵感来源于传统杂技“爬竿”，经过形式翻新后以钢管为道具进行攀爬、倒立、悬挂进行舞蹈表演的一种新型舞蹈形式。如今的钢管舞可以说融合了杂技、瑜伽、舞蹈以及体操各项才艺于一体，通过舞台为表现形式的一种新型健身方式。如果从传统意义上讲，钢管舞传统杂技的产物，而通过近代和现代社会环境的革新，钢管舞如今已经自成一派，融合各种运动技巧于一体的一项舞蹈运动。

唐代敦煌莫高窟中的壁画《宋国夫人出行图》，描画的就是“载竿”为

前导的画面。唐代杂技的特点是综合性、并融性，不仅汉族杂技得到了空前的发展，少数民族及国外杂技也在这一时期得到了广泛的交流和发展。总之，中国杂技艺术在唐代得到了空前的发展，对后世杂技艺术的进一步发展创造了良好的基础。

《独异记》中记载着一位三原女艺人能头顶长竿载十八人而来回走动，技艺实在是高超。另有幽州女艺人石火胡将“歌舞”“走索”与“顶竿”等技融于一炉，把《破阵乐》引入杂技艺术的顶竿之技。顶着的百尺高竿上，支有五根弓弦，五个女童身穿五色衣服，手持刀戟，在高竿弓弦表演《破阵乐》。

工业革命曾遭沦落

20世纪20年代开始，随着美国经济泡沫的破灭，钢管舞就沦落到了色情场所，动作极具挑逗性。在当时来说，无论你是世界足球先生还是奥斯卡影帝，一旦和钢管舞娘扯上关系，立刻就上小报头条。在20世纪80年代由加拿大的脱衣舞吧开始流传，舞娘通常衣着暴露，利用钢管，透过挑逗的眼神、火辣的舞蹈动作向观看者不断进行着性暗示，多带有色情成分，仅供成人观赏。如今，在一些情色成分比较重的歌舞厅仍能看到类似艳舞的钢管舞。舞蹈者凭借自己的柔韧和性感围绕着钢管做勾引动作。因此，在不少人的印象中，钢管舞是欧美色情场所仅供成人欣赏的一种娱乐活动。

健身热潮风靡全球

但是，随着社会的进步和发展，21 世纪的今天，作为一种健身运动，钢管舞的优点越来越为人们所重视。钢管舞已经慢慢回归到它的本质，成为名人宝贝中非常流行的一种健身时尚。

20 世纪 80 年代后期，麦当娜“初出闺房”秀钢管舞技，喧声一片，从此路线被定“叛逆”。2005 年，麦姐成了 47 岁的麦姨，再次上演钢管秀，一片叫好。也可能是受了电影《偷心》中娜塔丽·波特曼的蛊惑，愈来愈多的英国都会女性以钢管舞健身，借此塑造健康的性感。2005 年左右，钢管舞在英国开始流行起来，英国女性突然发现钢管舞特别利于健身。她们的职业从银行家、会计师、慈善团体工作者到家庭主妇都有，年纪最大的六十多岁。仅两年间，伦敦几家钢管舞学校的学员增加了 5 倍，而制造钢管的厂商更是大肆庆祝，销售预定中心 80% 的订单都是由个人下订。

钢管舞学校的姑娘们穿上 12 厘米的高跟鞋，就像芭蕾舞者套上舞鞋一般，随着音乐开始在教练的带领下，用两手抓着钢管做动作，让自己慢慢绕着钢管走动，一边优雅地微笑，把身体重量交付到钢管上。将大 V 舞、女郎坐姿、火红太阳、埃及回旋等专家级舞步组合起来，还有只用一条腿高高倒挂在钢管上，手臂自由挥舞在一片观众赞叹的“哇”声中。钢管舞的自由性可以令你创作出属于自己的舞蹈。21 世纪的今天，欧美的健身房里，钢

管舞（Pole Dance）已经取代 Pilates 或是 Yoga 的课程，成为新兴的舞蹈热潮。没有下流的挑逗，动作优美妩媚，女人味十足。大明星麦当娜、安吉丽娜·朱莉、容祖儿、莫文蔚等都是钢管舞的推崇者。英国许多运动组织都开始追捧钢管舞，包括“英格兰运动”这样的著名运动组织。“英格兰运动”的一位新闻发言人说：只要是安全的运动，那些鼓励人们离开沙发的都是好主意。这不仅仅是一项健身活动，每天花两小时在舞杆旁边，经过 6 周之后许多女孩说她们获得了新的自信。现在钢管舞不只是女性的专利，很多男性也开始跳钢管舞。真正的男性跳钢管舞，并非像女人那样性感妩媚，而展现的是男性的力量，阳刚和大气！全国有不少酒吧都有男钢管舞演员，看男性钢管舞表演，独有一番味道。

舞蹈流派

欧美钢管舞

欧美钢管舞风格是在欧美从小的芭蕾舞和现代舞教学来的灵感，练习钢管舞的人群大多都会现代舞和芭蕾舞，从而形成了欧美的钢管舞以芭蕾和现代舞为基石，也不少融入民族元素，让钢管舞在舞台上显得更加丰富多彩。

各国钢管舞

不同的国家有不同的民族文化，如今钢管舞已经在各国风行，爱好者之众也是创新的根本，钢管舞正在各个国家接受者民族元素的融入，无论如何融入只是舞台表达形式的区分，钢管舞本身依然是力与美为主题被人们演绎着。

罗兰钢管舞

风格多以肚皮舞、芭蕾舞、现代舞、拉丁舞、古典舞、爵士舞、椅子舞、扇子舞、拐杖舞、男女双人钢管舞等，以舞种分钢管舞类别，是一种流行风格，而且实践中也得到了成效。毕竟其他舞蹈不能代替钢管舞，钢管舞也不能代替其他舞种，融合有时候是互相冲突减淡，经过时间的塞选，我相信这种风格有它独特的魅力。如肚皮风格、现代风格、拉丁风格、街舞风格、爵士风格、芭蕾风格等。

罗兰钢管舞能够和不同风格的舞蹈相融合，从而创造出各种风格高雅唯美的综合钢管舞。

“罗兰钢管舞”是最能雕塑人的腰、腹、臀、手臂、大腿线条、展示力量和肌肉、充满性感和展现自信、随着自己喜爱的音乐美丽的“S”形曲线身材不经意中就出现的体操式舞蹈。

当你在各种风格的音乐中热情奔放的舞动时，心中感到从未有过的舒

畅，而且舞蹈动作易上手，简单、自然且美观。钢管舞不要求舞者有舞蹈基础，并能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。

曼妙钢管舞

由依繁创新的一套钢管舞风格，是融合民族舞和武侠感觉的一种钢管舞风格。曼妙风格提倡人心合一，张弛有度。曼妙钢管舞以飘逸、性感、大胆、时尚为主。此风格钢管舞更注重人管合一，练习心态注重自然和谐。练习过程要求统一和谐，运用动作潇洒自如，此类钢管舞的理念运用了适合中国理解的实际理念，如：四两搏千斤，对力的运用有科学的讲究。曼妙钢管舞注重技巧的同时，也对练习者的能动性和应变能力要求严格，这样可使练习者能更科学有效地去学习、体会、领悟钢管舞的真正真谛，提倡美的内外统一，身心自如。两种只是舞风，和舞的内涵容入，在大量的实践当中，也许她们都会成为时代健身法宝。

钢管舞的起源

钢管舞起源一直是舞者们讨论的热门话题，有认为起源美国工地，也有认为起源古印度；当然，钢管舞起源中国说证据也非常充分。竿技的历史告诉我们，中国秦汉时期就已经有了此类杂技。近代竞技钢管舞的形成与发展受中国传统杂技爬竿及双爬竿影响，不少高难度动作也被国外优秀舞者借鉴到钢管舞运动中，经过改编形成了不少漂亮而有难度的技巧。中国第一个参与钢管舞世锦赛的选手依繁，一直坚信钢管舞起源于中国，在近代也深受到中国杂技影响才发展起来。

现代钢管舞艺术最早出现在美国，这个说法一直被大家肯定，但竞技钢管舞的确是受到中国传统杂技才发展形成，而后融入各国民族文化，竞技钢管舞技巧逐渐五花八门，这项运动深受人们推崇。

中国古代体操——缘竿

“缘竿”——中国秦汉时期一种爬竿运动。俗称都卢寻橦，是汉代百戏的一种。这项活动在春秋时期就有了。“体轻善缘者”《汉书·西域传》在竖立的长竿上表演各种险技。竿可以竖在地上；也可以立在额头上；还可以立

在车上。额上缘竿又名载竿；车上缘竿，则是戏车的主要节目。

有关缘竿、戴竿的具体描写，在东汉著名科学家张衡的《京都赋》中写道：“振橦程材，上下翩翻，突倒而跟挂，壁陨绝而复联。”可见动作技艺相当惊险。东汉石刻“戴竿图”为我们提供了生动的形象。

缘即爬之意，通过攀爬在竿上展示不同的技



巧；而发展至今，我们可以在杂技双爬杆中看到其惊险的技艺，双爬杆技巧难度让人叹为观止，如今的竞技钢管舞与之相比有异曲同工之妙。



张衡的《西京赋》记载了“扛鼎”“缘竿”“钻圈”“跳丸剑”“走索”“鱼龙变化”“吞刀吐火”“划地成川”等许多精彩杂技、幻术节目，并有乐队伴奏。

缘竿在我国古代属于民间体操项目，也常被皇家作为礼仪队伍用于出行等大型活动中，发展至今，缘竿被广泛应用于杂技当中，但在我国少数民族地区依然保持着爬竿运动，每年都有举办类似活动，在少数民族运动会中也有这个项目。

“缘杆”和“缘竿”的区别

缘竿此名的来历，是古人根据运动形式命名，缘为爬之意，而古代竿多数是选用竹竿或木杆作为道具，为了保证安全系数，必须要求有一定的粗度才能保证安全，当时材质的韧性必须符合运动形式需要。发到至今，虽然木质杆仍存在杂技当中，保持着较为原始的缘竿方式，而在长期的发展中缘竿也分出了另一支流派，在少数民族运动会中我们可以看到，甚至小学校园里也安置有爬竿道具，一般为铁质，粗度与钢管舞器械较为相似。

在竞技钢管舞运动中，杆的材质是铁制，表面镀钛或铬保持光滑度，通常钢管舞舞者叫道具为杆，技巧多为杆上、杆下等，动作如单腿挂杆以及各种杆上技巧，与古代缘竿技巧极为相似。竞技钢管舞中规定器械直径一般为42到50毫米不等，粗细要符合现代钢管舞技巧需要，可以允许人们通过手、膝盖窝以及胳膊等部位悬挂和支撑。

在现代杂技中，缘杆一词已很少被运用，但在史料中多有记载这项运动……

钢管舞发展的三个阶段

早在 2011 年时，我就提出过：钢管舞在未来的发展必然会历经三个阶段，即舞蹈、竞技、艺术。

舞蹈是钢管舞技巧并不丰富的情况下，以钢管舞成品为主的钢管舞表现形式；而竞技是钢管舞技巧逐渐丰富情况下，它的竞技价值得以体现；最后艺术将是钢管舞融合其他元素，最终呈现一种完整作品的表现形式，而艺术这种形式，随着技巧的不断丰富，元素应用的广泛，无论是从审美情趣还是艺术价值，都值得推崇。