

表演专业“十二五”规划教材



# 戏剧影视 形体表演基础

◎ 杨 扬 著

(第2版)



中国传媒大学出版社

影视表演艺术——创作理论与实用教程（第2版）

戏剧影视形体表演基础（第2版）

戏剧影视形体表演创作

影视表演语言艺术基础

本书讲解了古典芭蕾舞、现代舞、毯子功等形体基本功的训练，中国古典舞身韵、器械道具运用等舞台技能的训练，中国民间舞、古典礼仪等代表性动作技能的训练。对于形体训练的讲解图文并茂，还有示范动作的完整视频。本书填补戏剧影视表演专业形体课程教材的空白，既可作为高校相关专业的教材，也可作为广大表演艺术、舞蹈艺术爱好者的参考用书。

本书作者在十几年表演专业形体课的教学实践中，根据戏剧影视表演的实际需要，不断创新，摸索和总结出更适合培养演员形体表演能力的训练方法。第1版出版后，得到专家和师生的广泛好评，被几十家高校指定为相关课程的教材。修订后的第2版，讲解更加简洁，图片更加生动，是表演专业形体课程不可多得的教材。

上架建议：影视艺术

ISBN 978-7-5657-1072-8



9 787565 710728 >



出版人 蔡 翔  
责任编辑 赵 欣  
封面设计 魏 东

定价：38.00元（附DVD一张）



表演专业“十二五”规划教材

# 戏剧影视 形体表演基础

◎ 杨 扬 著

(第2版)

中国传媒大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

戏剧影视形体表演基础/杨扬著. —2 版. —北京:中国传媒大学出版社,2014. 7  
ISBN 978-7-5657-1072-8

I. ①戏… II. ①杨… III. ①戏剧—表演—形体—训练  
②电影表演—形体—训练 ③电视—表演—形体—训练  
IV. ①J812 ②J912

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152890 号

戏剧影视形体表演基础(第2版)

作 者 杨 扬  
责任编辑 赵 欣  
责任印制 阳金洲  
封面设计 魏 东  
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024  
电 话 86—10—65450528 65450532 传真:65779405  
网 址 <http://www.cucp.com.cn>  
经 销 全国新华书店

印 刷 北京泽宇印刷有限公司  
开 本 710×1000mm 1/16  
印 张 13  
版 次 2014 年 9 月第 2 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5657-1072-8/J·1072 定 价 38.00 元(附 DVD 一张)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换





杨 扬

中国传媒大学戏剧影视学院副教授，戏剧戏曲学硕士生导师，YY（杨扬）戏剧工作室创始人、总监，优秀青年戏剧导演，中国戏剧家协会会员，北京戏剧家协会会员，北京电影家协会会员。曾多次获得国家级戏剧奖项。获奖作品有《我脑海中的橡皮擦》《最后只好停下来》《两只鸡的低叹生活》《豪猪式恋爱》等。曾发表《电影表演创作中的身体语言》《中国古装电影中的古代礼仪》等多篇学术论文。

作者邮箱: [yannisyang710@yeah.net](mailto:yannisyang710@yeah.net)

## 前 言

形体表演,是指演员使用富有特征的形体动作塑造人物形象,这是一个演员所需要具备的最为基本的专业素质之一。演员只有充分具备和掌握了形体表演的能力和技巧,才有可能创造出鲜活丰满的人物形象。

在戏剧影视表演中,演员最为根本的目的是要进行人物塑造,使生动的人物形象跃然于舞台及荧屏之上。与文学创作不同的是,演员通过表演来塑造人物并非是带给观众一个充满文学遐思的想象空间,而是要给观众呈现出一幅可见可闻、可知可感的“所见即所得”的现实图景,是通过表演来营造真实的戏剧情境、表现戏剧情境中的芸芸众生相,从而作用于观众的视听感受,为观众带来美的享受和心灵感悟。

演员塑造形象,主要依靠的是两个手段,其一为语言(即台词),另外一个则是形体动作。语言作用于人的听觉,形体动作作用于人的视觉,从而共同构成了表演艺术的视觉呈现。语言与形体动作,可以说是表演艺术的两条腿,缺一不可。而形体动作相较于语言技巧,在表演艺术中又明显占据着更为重要的地位,具有更为重要的作用。正如于是之老先生所言:“表演要靠全身心,而不是靠一张嘴。”“一个优秀的演员会重视讲台词,但是会更加重视用什么方式讲台词,讲台词的时候身体做一些什么动作。”戏剧和影视艺术是视觉的艺术,故事情节的推进和展现、主题思想的深化和揭示、人物形象的丰满和突出,归根到底是需要可知可感的运动着的视觉形象来完成的。而建立视觉形象的任务,则必然是要依靠演员的形体动作来完成。可以说,是形体动作在勾画情节、讲述故事、深化主题、揭示思想,展现人物的情感和命运。作为表演艺术呈现接受者的观

众,他们也正是通过演员的表演,通过人物外部动作、形态的表现,去一步步地接近、认识和理解人物,走入人物的内心世界,接触人物的灵魂。因而,形体动作,无疑是戏剧影视演员进行创作的最为基本也最为重要的工具,形体动作能力是演员最为基本也是最为重要的专业素质,对形体动作能力的训练是演员培养的重中之重。

在许多表演初学者看来,形体动作能力虽然重要,但其内容不过是摸爬滚打等动作技巧和规范,对形体动作能力的训练,也无外乎压腿、柔身等一般性的身体训练,甚至于将其等同于健美训练和体操课。这显然是一种表面化、想当然的认识。演员训练和培养形体动作能力的根本目的,是要在舞台上和摄影机前塑造和表现人物。从这个目的出发进行逆向推理,我们就不难发现这种观点的谬误。果真如此的话,那么那些体操运动员、健美冠军岂不是最棒的演员?答案自然是否定的。

演员的形体动作能力,概括地说,主要包括两大方面:塑造能力和表现能力。

塑造能力,是指演员通过形体动作塑造一个人物外在形态的能力。社会生活是多姿多彩的,社会生活中的人物也是丰富多样的,就外在形态而言,有的人精神饱满,有的人气质孱弱,有的人行止坦荡、光明正大,有的人猥琐怯懦、鬼鬼祟祟。不同社会角色的人,也往往具有自身典型的外部特征,并在人们心目中形成了一种理想化的认同。例如军人形象应当是行得正坐得端,纪律严明、一身正气;知识分子要彬彬有礼、行事严谨、注重仪表;海上渔民则是憨厚朴实、粗豪爽朗等等。优秀的演员往往能够依据生活的真实,抓住相应人物的外在形态与动作特征,加以艺术化的处理和呈现,使观众能够一目了然。观众即使没有对人物任何先入为主的认识,也能够迅速地通过演员的形体动作塑造,明确人物身份和性格特征。这种依照人物形象特点,加以艺术化的改造与充实,使自身形体动作与人物性格相贴合,最大限度地接近角色、再现角色的能力,就是影视演员的形体动作塑造能力。

表现能力,是指演员通过自身的形体动作,去展现角色的个性与思想,揭示人物内心情感世界的能力。演员塑造人物,不仅仅需要做到“外在的真实”,即外在形态上与角色的无限趋近和重合,还

应当努力做到“内在的真实”，即对人物的内心世界进行准确的揭示与呈现。只有这种“内外在统一”情况下塑造出的人物，才是真正生动饱满、有血有肉、能够站得住脚、经得起推敲的典型形象。演员要做到对人物个性和复杂心理活动的把握，这是一个复杂的过程，不但需要演员对人物的充分理解和思考，还需要演员做到对人物的带入，即以人物的身份去生活、思考和动作，自觉地将自己的形体动作同一到角色人物的轨道上去，使自己的表演能够表达出角色人物的内在特质。

塑造与表现，是演员形体动作能力的两大方面。较为笼统地说，塑造能力是对角色外部特征的刻画能力，表现能力是对角色内在精神世界的把握与呈现能力。在表演活动中，塑造与表现是有机结合的一个整体，外在塑造依靠对内在的把握，对内在的表现又离不开人物形象外在形态的塑造。演员要提升自己的形体动作能力，就是要通过不断的训练，增强自身的塑造能力和表现能力，增强自身形体的可塑性和动作的表现力。

对演员形体动作能力的训练，是一个系统的工程，应当遵循由简入繁，由浅入深的原则。此外，还应当掌握形体造型的基本规律，了解形体动作的基本知识，以科学的训练方法，有逻辑、有条理地展开针对性的专门训练。

对于初识表演，刚刚开始接触形体表演的学生而言，形体素质的基础训练是必不可少的。所谓“工欲善其事，必先利其器”，演员的身体就是其用以塑造形象的创作工具。演员通过舞蹈、体操、器械等专门训练，一方面改造自身的固有体态，矫正不良形体动作习惯，完善形体，增强形体在力量、柔韧性等方面的素质；另一方面，在形体基础训练的过程中，逐步解放身心，唤醒身体机能，充分发挥肌体的活力和潜力，体会形体动作感觉，形成一种适宜表演的开放心态，培育形神合一的形体动作能力。“基训”是对演员基本功的训练，不仅仅是刚刚入门的表演专业学生的必修课，也是一个演员保持机体活力和提高艺术功力的必须，应当常抓不懈。

在掌握形体动作基本功的基础上，演员还应当掌握一定的形体动作技能，以适应不同表演内容、创作题材的需要。这些形体动作技能包括不同历史时期、不同地域、不同民族人们富有代表性的形



体动作、身法身韵、礼仪礼节以及舞蹈戏曲等各具特色的艺术式样;也包括对常用于表演的道具器械的使用,如对刀枪剑戟等传统兵器技法的掌握;在一定情况下,演员甚至还需要学习部分军事技能及武术格斗的基本动作技巧。随着我国戏剧影视艺术的不断发展与繁荣,作品所涉及和反映的领域日趋丰富多样,演员只有不断掌握新的更多的动作技能,增强形体动作能力和素养,才能够不断满足新的更高的要求。

坚持科学条理、目的明确的训练方法,坚持持之以恒、坚持不懈的训练心态,是演员不断增强自身形体素质,增强形体动作可塑性、表现力的根本方式和途径。盲目训练和急于求成都是有害的,在训练的过程中,应当主动学习一定的形体表演理论知识,用专业知识丰富和引导自己,明确训练的目的地和方向,做到有前瞻性、计划性的训练,使表演理论和训练实践相结合。要做一个学习和训练的有心人,善于学习,经常进行自我总结和测评,发现和弥补自身的不足。

对于演员这一职业,初入表演殿堂的学生一定要对它有着清楚的认识,端正的心态。要知道演员不是仅靠天分就能获得让人艳羡的成功的,鲜花和掌声也不是漂亮脸蛋和俊俏外表的独享。“台上一分钟,台下十年功”,表演道路上的任何一点点小的进步,都与演员幕后辛勤的汗水分不开,都是日积月累的心血凝结。志存高远、脚踏实地,只有辛勤耕耘的点滴汗水,才能最终汇聚成表演艺术的浩瀚海洋!

前言 /1

第一编 形体表演基础教学理论

---

第一章 有关形体表演基础教学 /3

第二章 戏剧影视形体表演课程教学大纲 /15

第一节 戏剧影视形体表演基础课程教学大纲 /15

第二节 戏剧影视形体表演创作课程教学大纲 /19

第二编 形体基训

---

第三章 古典芭蕾舞基训 /27

第一节 把杆部分(视频观看) /29

第二节 中间部分(视频观看) /33

第三节 跳跃部分(视频观看) /34

附 芭蕾舞动作术语 /36

第四章 现代舞基训 /38

第一节 单一训练 /40

第二节 组合训练(视频观看) /43

## 第五章 毯子功训练 /46

- 第一节 身体素质训练 /47
- 第二节 武功技巧基本动作训练 /65
- 第三节 滚动技巧 /71
- 第四节 软翻技巧 /84
- 第五节 手翻技巧 /86
- 第六节 空翻技巧 /92
- 第七节 其他技巧 /94

## 第三编 舞台表演动作技能训练

---

### 第六章 中国古典舞身韵训练 /99

- 第一节 基本手型 /101
- 第二节 基本手位 /102
- 第三节 基本手位造型 /103
- 第四节 基本站姿与步法 /105
- 第五节 基本动势 /107
- 第六节 典型动作 /109
- 第七节 组合训练(视频观看) /119

### 第七章 器械道具运用训练 /126

- 第一节 袖法训练 /127
- 第二节 水袖组合(视频观看) /154
- 第三节 武术器械训练 /157

## 第四编 代表性动作技能训练

---

### 第八章 中国民间舞训练 /163

第一节 藏族民间舞基本体态、脚位和手位 /164

第二节 蒙古族民间舞基本体态、脚位和手位 /167

第三节 新疆维吾尔族民间舞基本体态、脚位和手位 /171

### 第九章 中国古典礼仪训练 /176

第一节 坐立的礼仪 /177

第二节 行走的礼仪 /178

第三节 跪拜的礼仪 /180

第四节 作揖拱手的礼仪 /183

### 附 录 形体表演舞台方位图及基础理论名词术语 /186

### 后 记 /191



## DVD 视频目录

### 第一部分 古典芭蕾基本功

#### 把杆部分 / 29

1. 活动 / 29
2. Plie / 30
3. Battment tendu / 30
4. Battment tendu jete A / 31
5. Battment tendu jete B / 31
6. Rond de jambe par terre / 31
7. Battment fondu / 32
8. Battment frappe / 32
9. Rond de jambe en l'air / 32
10. Adagio / 32
11. Grand battement jete / 33

#### 中间部分

12. 手位 / 33
13. Releve / 34

#### 跳跃部分

14. Pas saute 一位 / 34
15. Pas saute 二位 / 34
16. Pas saute 五位 / 35
17. Pas assemble 五位 / 35
18. Pas jete 五位 / 35
19. Grand echappe 五位 / 35

20. Sissonne ferme 五位 / 36

## 第二部分 现代舞基训

21. 活动组合 4/8 节奏 / 43  
 22. 腰组合 4/8 节奏 / 43  
 23. 擦地组合 4/8 节奏 / 44  
 24. 蹲组合 3/8 节奏 / 44  
 25. 踢腿组合(前)/ 45  
 26. 踢腿组合(旁)/ 45  
 27. 小跳组合 4/8 节奏 / 45  
 28. 中跳组合 3/8 节奏 / 45

## 第三部分 中国古典舞身韵

29. 含腆组合 / 119  
 30. 提沉组合 / 120  
 31. 冲、靠组合 / 120  
 32. 云肩转腰组合 / 121  
 33. 盘腕组合 / 121  
 34. 摇臂组合 / 122  
 35. 燕子穿林组合 / 124  
 36. 风火轮组合 / 124

## 第四部分 中国舞水袖

37. 抖袖组合 / 154  
 38. 里外扬袖组合 / 155  
 39. 直扬袖组合 / 156  
 40. 绕袖组合 / 156  
 41. 片花组合 / 157

第五部分 藏族民间舞

42. 藏族舞组合 / 166

第六部分 蒙古族民间舞

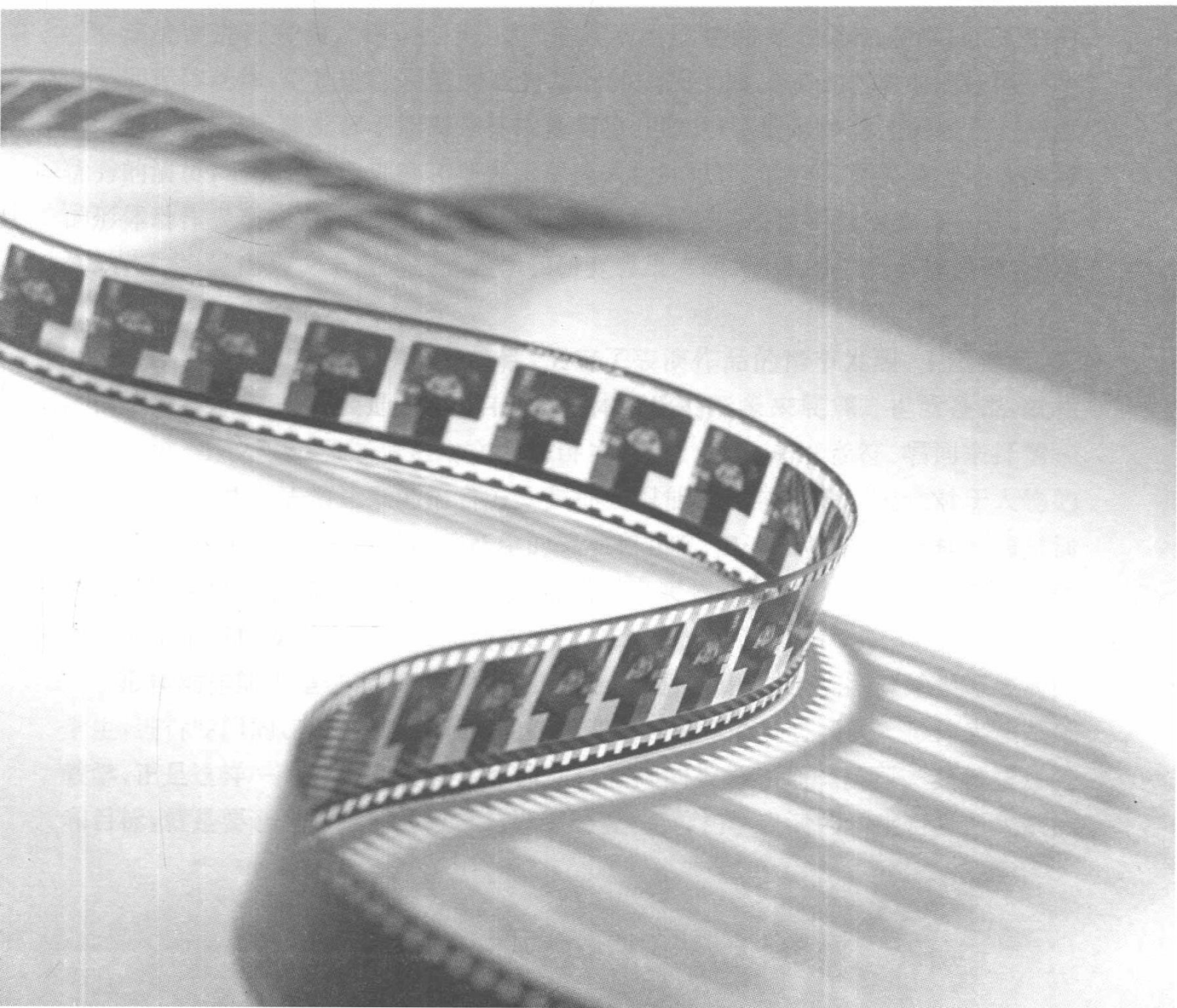
43. 蒙古族民间舞组合 / 170

第七部分 新疆维吾尔族民间舞

44. 新疆维吾尔族民间舞组合 / 174

第一编

# 形体表演基础教学理论







## 第一章

# 有关形体表演基础教学

### 一、什么是形体表演基础教学

表演艺术是一门表现的艺术,演员通过一定的表现手段,塑造形象生动的人物形象和戏剧情境,传达表现一定的意念与意义,并在此过程中展现演员自身的情感和行动,展现人的本质力量。

演员要进行表演,“声、台、形、表”是其不可或缺的专业基础素质,而其中的“形”即形体动作,更是进行表演的最为基础的表现手段。表演艺术中的任何一个艺术形象的塑造,显然都不能离开具体真实的、可知可感的形体动作的表现。一个优秀的演员,不仅要善于理解和把握所塑造人物的思想和情感,更要具有准确细致的形体动作表现能力,善于将意念层面的思想和情感通过举手投足、一招一式的形体动作“翻译”出来。丰富的表演教学和研究成果表明,形体动作能力越过硬,所塑造的艺术形象也越成功。

戏剧影视表演艺术的视觉化特性,决定了表演作品的情节发展、主题揭示、人物情感的喜怒哀乐,都要通过有血有肉、具体可感的形象来展现。也就是说,就相当于诗歌、小说等文学作品是用文字来讲述,音乐、歌曲是以音符、唱词来抒情一样,表演艺术用以表情达意的语言方式是而且只能是视觉形象。观众对于人物的认识、对于情节的理解,以及由此产生的感动和共鸣、启迪和领悟,也同样要通过演员的细腻准确的形体动作获得。因而,可以说表演艺术就是形体动作的艺术,表演语汇的基本单位就是丰富的形体动作。

形体动作能力是进行表演的必备的基础素质,因此,对于刚刚开始学习表演的学生,进行专门的、有针对性的形体动作的训练是重要而且必要的。形体表演基础教学,正是这样一个着力夯实学生形体动作基础的教学和训练阶段。其教学任务和目标,就是要通过一系列的教学与训练设置,完善初学表演的学生自身所欠缺的

形体外形素质及动作能力,增强学生的形体美感,提高其形体的表现力,掌握形体表演的各方面基本素质,从而为今后运用形体动作语汇创造人物形象打下良好的基础。

在如今的戏剧影视形体表演教学中,存在着一种误区,就是越来越倾向于在整体的“表演大环境”下进行形体动作的训练,即将形体动作作为形体表演概念中的最小单位,融入由声、台、形、表及其他相关表演艺术元素组成的整体创作环境中去,在创作中抓动作、在情绪上抓形体。这种倾向性尝试,突破了以往单一的、略显狭隘和拘谨的“小的”形体动作概念,而意识到了戏剧影视艺术是一种综合性的艺术。它们融合了多种艺术表现方式,集时间艺术与空间艺术、视觉艺术与听觉艺术、造型艺术与动态艺术、再现艺术与表现艺术于一身,在这样多种艺术呈现样式并存的复合状态下,对于形体动作教学的要求必将不同寻常。因此认为将形体动作与相关多种艺术表现方式相结合是形体表演的任务和要求。

我认为,这一教学方式方法上的认识和改变是良性的,也是顺应现实需要的,是相对于以往断裂式、僵化性教学方式方法的一种改进。形体表演确乎应当是一种立足于表演、立足于形象塑造的综合学科。

不过,在将这种教育理念转化为实际的教学实践、设立教学步骤的时候,却容易陷入一种“欲速则不达”的窘境之中。这是因为,运用形体动作刻画形象的时候,最为重要也最为基础的要求,就是要求演员要具有灵活可控的、善于表情达意的形体器官和形体表现能力。具体而言,就是需要能够听从意志支配、表现力充沛的肢体,拿捏得当、恰如其分且富有韵味的动作以及将内部动作准确外化的形体操控能力等。而在综合性的形体表演创作训练之中,学生和教师往往不得不将精力分散到表演、编排、训练、剧作等纷繁复杂的工作之中,而无暇拿出更多的精力针对这些形体的基础能力进行专门的训练,这很容易导致学生的基本功不过关,并因为基础、底子不好而导致影响整体表演的水平。

尤其在当下,戏剧影视艺术发展迅速,不断接触发掘新的表现领域和表现内容,并且与其他艺术门类的结合也日益紧密,新的表演形式和样式层出不穷,这就为演员的形体动作能力提出了更高的要求。例如,对于一些历史题材的作品,根据创作要求,演员就需要掌握当时历史环境下人物的形体动作特点,包括步态、身法、礼节、具有时代特色和民族地域特色的舞蹈等。在一些战争、武侠武打作品中,演员还需要对冷兵器的操作使用技法以及拳脚格斗等武术武打技法予以掌握。如果缺乏形体动作基本功的训练,缺乏形体动作素养的扎实培养,要创作出优秀的表演艺术作品,显然是很困难的。

因此,在形体表演基础课程的教学过程中,在转变形体表演的教育理念,将形

体动作、形体技能的训练融入表演这个整体的同时,并不能不分主次轻重地一把抓、满把抓,而始终应当坚持有步骤、有重心的教育方式。应当从传统教育模式中汲取有益的成分,重视形体基本功的训练,意识到扎实地进行形体动作基本功的训练是顺利开展今后形体表演创作的基础和前提。

## 二、形体表演基础教学的训练目的与任务

### 1. 建立形体表演观

形体表演基础教学阶段,是学习表演的学生初入表演艺术大门,还处于较为懵懂状态的阶段。这种懵懂不仅表现在形体动作素质的欠缺和不规范上,而且表现在对表演艺术、对形体表演课程的思想认识上。很多学生刚刚接触这门课程时,会将形体基础训练简单地看成动作的训练、体能的训练,甚至将其称为“体育课”。这种认识是错误的,而且是有害的。如果将这门课程简单化为一门体育健身课,很多学生势必会在大量重复的动作练习过程中逐渐失去兴趣与耐心,影响学习效果。因此,要有意识地帮助学生建立科学的形体表演观。

要建立这种科学的认识,理论知识的学习是必不可少的。因此,在进练功房之前,最好先开一到两次关于形体表演的理论课程,让学生对形体表演课程有一个系统的认识,明确整个形体表演课程的阶段划分和各阶段的学习任务,做到有的放矢地进行学习。在这个过程中就教学理念集中与学生进行交流,这样进入练功房,在训练过程中,师生间的交流能够有一个潜在的共同认识基础,更加有利于教学活动的顺利开展。

当然,建立科学的形体表演观,仅仅依靠教师理论上的讲解和强调是不够的,还必须让学生获得切身的体会。因而,在课程设置包括授课方式上,教师应当有意识地时刻突出形体表演的概念,将形体表演的理念融入训练活动中,时刻给学生一种“我是一名演员”的自我身份暗示。尤其是对于学生首先面对的形体基础训练,要使学生认识到它是一种素质训练,但并不局限于形体动作素质训练,更是一种职业能力的训练,是未来表演创作的必要基础。对于作为“准演员”的表演专业的学生而言,这将是自己职业生涯的重要的第一步。这样,学生在形体动作的练习中就会时刻保持饱满的情绪,目的性明确,而不是迷失在形式上略显重复单一的动作训练中。

### 2. 身体塑型

演员的身体是演员用以塑造人物外在形态,用动作表情达意、传递情感的根本。身体塑型训练,就是针对学生自身的身体形态,通过系统的锻炼,改善体形、造

就健美匀称身体形态的训练。

原则上讲,各种身体形态的演员都可以进行表演,而且都能够找到适合自己的角色,有许多特型演员同样获得了令人瞩目的艺术成就,这说明身体形态本身并不决定表演的成败。但是,身体形态却限定着塑造人物的可能性,一个充满活力、身材匀称、体魄健美的身体通过化妆等手段,同样能够适应更多的人物外部形象塑造任务。对于表演专业的学生而言,无论是在学习阶段还是初涉表演领域,在身体素质上有着宽广的戏路显然是有益无害的。

另外,对身体形态塑造的训练过程,其本身也是对身体的一个唤醒的过程。在这个过程中,身体肌肉、骨骼等部位都得到了充分的锻炼与磨合,获得了一定的解放,整个身体逐步进入一种充满生机的活跃状态,这对于形体动作的训练以及后来进行形象塑造的创作活动,都是一种良好的基础。而且,通过身体塑型训练,减少脂肪、增加肌肉,身体匀称发展,也有助于增强体质,提升整个人的精神状态与气质,显得精神饱满、灵动有神,这不但在外在条件上适应表演的需求,而且无形中也能增强演员自身的心理素质,增强自信心,保持良好的精神状态和活跃的创作诉求。

因此,身体塑型的训练是必要的,是形体表演基础课程的授课任务之一。教师要以改进学生自身形体状态、弥补缺陷、提高形体素质、增强形体可塑性为目的,可以从体育、舞蹈、瑜伽、普拉提等训练方法中,选择适合戏剧影视演员实际需求的,对身体素质有效的训练内容引导学生展开训练。

需要注意的是,身体塑型的训练,在教学时大都被作为基础训练的第一步骤开展,而此时学生的身体开度、柔韧性等往往不强,此阶段学生在训练时往往最容易受伤。因此,在教学时一定要设计合理的训练方法,从各个学生的身体条件出发,理性地选择相关器械和动作方式进行训练,不可操之过急,以持之以恒为宜。

### 3. 训练基本体态

体态是指人的身体的姿势状态,包括坐姿、站姿、行走姿态等。具有端正的体态是一名演员基本的职业素质之一,它不但能够增强演员自身的美感和魅力,使形象更加完善,更加重要的是,端正的体态是进行丰富多样的人物外部形象塑造的基础,是演员能够应对尽可能多的外部形象特征的保证。

由于先天的因素及后天的活动中,生存环境和生活习惯的影响与改变,每个人的体态不尽相同,这种自然形成的体态称之为自然体态。自然体态往往会存在一定的缺陷,比如人习惯性地偏头、弓背、屈腿等。即使没有明显缺陷的自然体态也会有个人化、性格化的特征。而演员所要塑造的人物形象,因为自身身体条件、生活环境、生活习惯、特殊经历、文化背景、教育程度、独特个性等原因,往往千人千



面,体态特征各不相同,有的挺拔刚劲,有的绵软温柔,有的落落大方,有的鬼鬼祟祟。根据不同的人物设定,其体态举止的特征也就有着特殊的要求和规范。因此,自然体态由于带有过多印记就不适合进行人物外部形象的塑造,而必须通过体态的训练,掌握姿态的技术要领,刻苦训练,从而形成一种“模板化的”、可塑性极强的形体姿态,即端正体态,才能够应对各种角色的考验。端正体态是以人体的生理结构和人体运动力学为依据,从人类的站立行走坐卧动作中概括提炼出来的,能够最高效地充分发挥人体机能。端正体态的基本表现是良好的站立、行走和坐姿,即所谓的“站有站相、坐有坐相”。

在形体表演基础教学阶段,首先就应当从最基本的站立、行走和坐姿的学习入手,对学生的自然体态进行修整,使学生掌握端正体态的各项技术要领,修复自身体态的缺陷,全面改进自己的形体姿态,以适应表演形体动作和塑造人物的需要。

#### 4. 增强形体动作能力

增强形体动作能力包括三方面的内容:增强形体柔韧性,增强肌肉力量控制,增强协调性。

柔韧性是指人体关节周围的肌肉、肌腱和韧带的伸展性和弹性。人形体的柔韧性与关节构造、人的活动及生活习惯有关,并会随着年龄的增长而逐渐减弱,人体的灵活性及活动能力也会随之降低。由此可知,柔韧性是决定形体动作灵活性的关键,柔韧性越强,就越能够具有灵活敏捷的身手和动作能力,这对于从事表演的演员是十分重要的。柔韧性能够通过科学的训练得以保持和提高,因此,在形体表演教学的基础阶段,柔韧性训练是基础训练的重要环节。

力量是由肌肉的收缩产生的,并由此引发动作,改变身体姿态。进行形体表演的演员,要对肌肉力量的控制拿捏得当,根据动作需要区分选择力量的轻重、缓急和强弱,通过精当的肌肉力量控制,操纵自己的肢体完成到位的形体动作。例如,如何能够显得步履沉重,如何又能够显得步态轻盈,这完全是由肌肉力量的控制掌握的,而一些更为复杂的舞蹈、武打和器械动作,讲求动作的自由连贯和张弛有度,具有节奏性,这对于肌肉力量控制的要求更为严格。

协调性是指在神经和肌肉的控制下,人的肢体协同运动、相互配合的能力。协调性是动作美观大方、准确流畅的保证,并能够确保动作时演员的安全,避免和减少受伤。

表演是一门表现的艺术,演员通过富有美感的动作塑造人物和传递情感,而美的动作正是由形体动作的灵活性和可控性确保的。对于演员而言,要使自己在表演创作的过程中行动敏捷、动作舒展,就需要具备良好的形体柔韧性;要能够根据人物塑造的需要,对自身形体动作进行准确的调控与支配,就需要过硬的肌肉力量

控制能力;要确保动作的连贯舒畅,充满动作美感,就要增强自身的动作协调性。这三方面的内容有机构成了形体动作能力,在形体表演基础训练阶段占有重要的位置。

### 5. 舞台表演动作技能训练

在建立形体表演观念,并通过基训阶段对身姿、体态及形体动作能力的训练的基础上,进入形体表演基础训练的第二阶段,要对学生进行舞台表演动作技能的集中训练。

舞台表演动作技能是指演员用形体动作在戏剧舞台上或影视剧中塑造人物时所需的各方面的能力,是一种演员内外部相结合的综合性的能力。舞台表演动作技能训练是基础形体素质训练的高级阶段,不但包括形体动作的技能,也包括演员的情感感受力、形象捕捉力、形体表现力等,更加强调“身心合一”的训练,强调形体智慧的训练。

演员在具备了良好的形体素质之后,就好比奠定了坚实的建筑基础,准备了品质优良的建筑材料,但是要进行建筑仅有这些还远远不够,还需要具备将这些优质材料进行接合、码砌的能力。回到表演上,也就是说演员还需要具备将良好的形体素质运用起来以进行创作的能力,需要将自身对人物情感、人物动作的理解和体验,通过形体动作准确地揭示和表达出来,这就在形体素质的基本功之外,必须还要具备听从创作意志的形体器官,即形体感知的控制力;要掌握必要的形体动作技巧,能够充分传情达意,即形体动作要具备充分的表现力。这是舞台表演动作技能训练阶段的主要任务。

舞台表演动作技能的学习和训练,是表演专业学生由较为单一的基本功训练向复杂形态形体动作表演的转变。通过对舞台表演动作技能的训练,不但要进一步锻炼和巩固形体素质与动作能力,更重要的是通过对舞台表演动作规范和美学特征的学习,掌握运用形体技能创造和表现人物的舞台技巧,在提高学生形体可塑性的基础上进一步发展形体表现力,增强运用自身形体器官表现人物形象外部特征、个性特点和内心活动的的能力,使演员能够通过形体动作自如地表达内心体验,并增强心灵对形体动作的支配和控制力,以满足进行形体动作表演的需要。

### 6. 代表性动作技能训练

在舞台戏剧或影视表演中,演员经常会遇到塑造不同历史时期、不同国家民族人物形象的情况,对于这些与我们日常生活经验距离较远的人物,在形体动作上如何进行把握就成为一个问题。例如,古代人物十分注重礼节,在不同的环境下,其动作姿态、身法步法等都有一定之规,如果对这些特殊的形体动作技能没有一定的



了解和训练,而是以今天的动作语汇去表现古代的人物,其效果显然不够真实,甚至会产生一种搞笑的解构效果,无法实现表演创作的初衷。针对这种问题,在形体表演基础教学的过程中,就要专门地予以解决,即进行代表性动作技能的训练。

代表性动作技能指的是在动作技能的外在形态和内在心理韵味上具有鲜明的时代、地域或民族风格特点的动作技能,能够符号化地代表某时代、地域和文化特征的动作技能。因此代表性动作技能训练也被称之为“风格性”训练。

对于代表性动作技能的学习和训练,要完成三个方面的任务:首先,也是最重要的,是广泛涉猎不同风格样式的动作形态,对古代、少数民族和国外的礼仪、舞蹈等有所了解和把握,丰富形体素养,为日后的戏剧影视表演积累尽可能多的形体表演动作素材。

其次,在教学方法设置上,代表性动作技能训练主要通过中国民间舞、古代礼仪等方面的教学和训练来完成,具有舞台性和表演性,是一个综合性的训练过程。因此,学生需要将舞台表演的技能融入,不但学习和掌握代表性的动作规范和技能技巧,同时也要体会动作形态的情绪、韵味和节奏,强调感受,以形体感知的控制来实现动作。这是前阶段舞台表演动作技能训练的继续和延伸。

最后,代表性动作技能训练对学生的形体动作基本功会提出新的要求,这一训练也是夯实和检验形体动作基本功,并将其拓展运用的过程。

## 7. 内外兼修

表演是一种“发于情而动于外”的艺术活动,在授课、训练的过程中,作为施教者的教师,除了按照教学大纲的要求,对学生进行严格的形体素质、动作素质和舞台技能的训练之外,另一项重要的工作,是要通过有艺术感的训练激发学生的主动性和自觉性,点燃学生的心灵,培养其艺术的感知能力和捕捉能力,并发掘每个学生所独有的艺术心理潜质,使其做到内外兼修。这不但是形体表演基础教学阶段的任务之一,也是整个形体表演课程需要一以贯之的原则之一。

细腻的感受能力和敏锐的捕捉能力是一个优秀演员内在的素质,对于要表现的形象,首先要能够捕捉到其独有的外在特征,感受到其内在的情感状态,创作的活动才能够继续。而且,这种捕捉和感受又要有自身独到的地方,不人云亦云,才能避免所塑造出的形象流于平庸,毫无创意。这说明感受能力和捕捉能力是确保表演创作实现,并直接影响实现效果的重要因素。因此,在形体表演基础训练阶段,就要有意识地通过课程设置及教学方法的设计对学生进行此方面的训练和培养。例如,在基训阶段进行行走步姿的训练,即可以将步姿动作细分为在不同情境下的动作形态:自然轻松地行走、艰难地行走、沉思中行走、雄壮威武地行走、踉踉跄跄地行走、伤痛中行走、依依不舍地行走等。通过这样融入了表演元素的形体动

作训练,不但对基本动作技能进行了练习,而且也对学生进行了相关的感觉与感受练习,让学生在动作中体会人物,在体会人物的基础上进行动作,从而使内外部得到了良好的统一训练。

一个充分自由活跃的心灵是创作出丰富多彩的人物形象的内在根本保证。一名优秀演员的过人之处,往往不在形体等外在素质条件上,而在其个性化的、极具魅力的表演心理和表演意识上,主要表现为丰富的表现意识、独特的个性意识以及积极的创新意识。在形体教学的过程中,教师还应当根据学生不同的心理特质和艺术素养,发掘其独有的艺术心理潜质,以积极引导、不吝鼓励和善意批评的方式,调动学生的主体意识和表演欲望,使其解脱束缚,建立自信,并逐渐形成适合自己的、有清醒认识的自有表演意识。应当使学生在表演和训练活动中能够充分发挥自己的主观能动性,勇于和乐于表现,凸显个性,并从自身特点出发积极进行创新,积极参与到学习和创作活动中来,以一种开放的心态对待学习和创作。

### 三、形体表演基础教学的训练模式

形体表演基础教学训练,是在继承和完善戏剧影视表演专业原有的对于形体教学内容设置的基础上,根据戏剧影视表演专业的特点,兼顾形体动作训练与形象塑造任务的关系,针对学生或演员的基本功、基本动作技能和体能水平等身体素质的综合训练。

形体表演基础教学的任务,主要是通过训练,唤醒身体各部分器官,充分发挥学生肌体的机能活力,增强形体的可塑性和体能水平;发掘强化形体动作的表现能力,训练形体动作与创作意念的密切结合;进一步引导和教育学生掌握必要的形体动作技能和代表性形体动作,以满足承担不同表演任务的需要。

在这一教学任务的指导下,形体表演基础教学的训练,在整体上可以划分为以下三个教学阶段:形体基本功训练(简称“形体基训”)、舞台表演动作技能训练、代表性动作技能训练。

#### 1. 形体基训

形体基训,即形体基本功训练,是以重塑学生“形体美”、“姿态美”、“气质美”的形体状态,加大形体的灵活性、柔韧性、协调性、开放性为目的的基本素质训练。

在这一阶段中,主要结合古典芭蕾舞、现代舞及毯子功等舞台艺术形式进行训练。例如,芭蕾舞的主要美学特征是“开、绷、直、立”,形体动作具有舒展大方、挺拔向上的特点,可以训练肢体动作的开度、软度和力度;现代舞在追求淋漓尽致地表现人类情感欲望、突出表现力的同时,在动作上也遵循着“韵、劲、气、情”的规范。

教学上要通过这些科学、系统的形体艺术基本功的训练,达到增强体质体能、培养形体动作基础技能的阶段性任务。另外,教师也要有意识引导学生不断向满足舞台表演的外向化、表现性需求趋近,实现身心的协调发展。

## 2. 舞台表演动作技能训练

舞台表演动作技能训练,主要包括中国古典舞蹈、戏曲身法身韵训练和舞台器械道具运用的训练。

中国的古典舞蹈和戏曲,分别代表了中国传统舞台艺术官方与民间两大分支流派的最高艺术水平,两者同样历史悠久、传承深远。中国古典舞经历了长期的“宫廷化”的洗礼,风格古朴、典雅而完美,无论在舞姿动作的流畅细腻、节奏韵律的张弛有度,还是在内在气质的圆顺飘逸上,都形成了自有的美学特征和形体动作规范。中国传统戏曲更是集百家之所长,海纳百川并融会贯通,在长时间的摸索与传承中形成了极为精简到位,且又韵味无穷,具有丰富象征意义和抒情表意作用的形体动作语汇。

中国古典舞蹈和戏曲,在外在表现形态上具有十分严格和细致的规范,具体而言,其动作形式和表现手法的基本功训练体现在“手、眼、身、法、步”五个方面,对演员肢体语言能力的探索达到了极致的程度;中国古典舞台艺术,更加讲求一种由形体动作呈现却又高于形体动作本身的“气韵”,不单单追求形体动作的“形似”,更要求表演者的“神似”,认为神形兼具方为上品,即古典艺论所说的“外要练剑、内要练心”。这实际上就是要求演员不但在形体动作基本素质上要过硬,还要训练自身的内在表演素质,达到动作与心理意念、创作意图的准确协调,培养舞台感受力和表现力。

舞台器械道具的运用,是指演员为表演需要而使用各种器械和道具,主要是指武术器械的使用,包括刀剑、匕首等短器械,棍、枪、大刀等长器械,多节棍、软鞭、流星锤等软器械和双刀、双剑、双钩等双手器械,此外还包括一些军事动作技能中对器械的使用,包括各种持枪动作、射击动作等。根据器械的不同,使用时的相关动作要领也不尽相同,比如用刀讲求的是刀法凶猛彪悍、快而激烈;用剑要轻盈飘逸、洒脱矫健;用枪讲求“枪挑一条线”,力贯枪尖、简洁明了;用棍则是“棍扫一大片”,气势磅礴、密集泼辣。同时也包括双袖、扇等器械的运用。

在此教学阶段,主要任务就是通过对中国古典舞蹈和戏曲的教学,进一步增强学生的形体素质和动作能力,发掘身体各部位器官的表现能力。通过具体教授一些相关的手、眼、身、法、步方面的动作技能,不但使学生掌握中国古典舞台艺术的美学特征和形体动作规范,而且能够由此及彼,举一反三,掌握运用形体动作技能创造和表现人物的舞台技巧。通过舞台道具器械运用的训练,掌握各种常用技能,



尽可能多地了解各种器械道具的使用,为满足各类戏剧影视作品创作的需要积累丰富的素材。此外,还要注重通过身法身韵的练习,触动学生的心灵,使其在内心产生形体表演的韵味感,做到神形兼备,增强心灵对形体动作的支配和控制力,增强表现力。

### 3. 代表性动作技能训练

代表性动作技能是指在形体和动作形态上具有较强的地域、民族文化或时代特征,具有强烈代表性的动作技能,其中的某些动作技能经常会应用到戏剧影视表演艺术的创作实践中,因此,在教学过程中有必要对此类代表性动作技能予以专门的训练。

代表性动作技能训练主要包括中国民间舞及古代礼仪等。

民间舞是各个国家、民族的人民在长期的生产生活过程中,通过对生活的共同认知和体会,自发形成的具有鲜明地域和民族特色的代表性舞蹈。因此,学习民间舞蹈,首先要学会抓住民间舞蹈中的动作特点,努力把握舞蹈的基本体态和基本律动,进而掌握整个舞蹈样式的审美特色。

另外,民间舞蹈往往与该民族人民日常的生活习惯和生产方式息息相关,因此,有必要对相关民族生活的基本状况有所认识,了解当地的风俗习惯、历史文化和生产方式等,帮助学生以一种宽阔的文化视野审视该民族舞蹈,加深对舞蹈动作样式、审美特点的认识。

## 四、形体表演基础的教学原则

### 1. 循序渐进原则

形体表演基础教学阶段的主要任务是增强学生的形体素质,培养学生用形体动作刻画和塑造人物的能力,为日后的表演创作奠定基础。基本功的训练是伴随专业演员一生的任务和功课,必须常年坚持不懈,不可能在短时期内一蹴而就,因而,形体基础训练必须讲求循序渐进的原则。

第一,人的身体机能有其自身的调节规律和客观限制,不能人为改变。比如对肢体柔韧性的训练,就只能从最基本的分解动作练起,然后逐步增加难度和动作的复杂程度。如果一开始就强行进行一些高强度的复杂的形体动作训练,不仅达不到塑体修形、激活机能的目的,而且很容易导致意外受伤。尤其是一些技术性很强的形体动作,学生必须在全面提高形体素质、增强灵敏性和柔韧性的基础上,经过专门的训练,了解动作要领和动作规范后才能够进行练习。教师必须时刻将安全放在教学工作的首位。

第二,形体动作的难易有别,许多形体动作技能训练的展开必须要有赖于一定的形体素质基础,这也决定了教学必须注重科学性,按照步骤稳扎稳打,循序渐进。这就好比盖房子,如果没有坚固的混凝土地基的浇筑,又怎能建得起牢固实用、经得起风吹雨打考验的大厦呢?在教学的过程中,应当经常反思,是否存在急功近利、不顾实际而醉心于营造“空中楼阁”的情况。保持清醒的头脑,树立可行的目标,磨砺顽强坚忍的意志,是从事表演艺术的人,无论功成名就的名宿还是刚刚入门的学生,都必须具备的心理素质。

## 2. 抓大放小原则

抓大放小的原则,是指在教学过程中,应当具有全局和整体的观念,始终明晰教学的主要任务和目的,而不因教师的专业兴趣或学生的喜爱偏好而导致教学重心的偏移和失重。

在形体表演基础训练阶段,教师和学生会接触大量的表演艺术形式,这些表演艺术形式在美学原则、形体动作规范及风格上都各不相同,甚至在某些方面是相悖的。例如西方现代舞和中国古典舞蹈,从外在表现到内在气韵都存在着相当大的不同。西方现代舞更为洒脱自由,审美标准上标新立异,而中国古典舞蹈则深受儒释道等哲学、文化观念的渗透和浸润,讲求含蓄、圆润、内敛而有韵味。在学习的过程中,学生自然而然地会对某种或几种艺术形式更为偏好,而对某些艺术形式则不加重视或感到头痛,教师自身也不可避免地因为专业上的兴趣而对某方面的教学更感得心应手,着力较多。这是很正常的现象。了解自己的好恶,有所坚持有所摒弃也总比对什么都漠不关心、这那皆可的学习态度要好。但是需要注意的是,在基础训练阶段,不能因自己的好恶而“偏科”。这是因为,基础训练阶段所涉及的内容,看似繁多而不精深,但实际上大都是形体艺术最有代表性、最为本质的东西,形体动作往往最有典型性和规范性,恰恰是一种艺术形式的精华所在。因自身好恶而盲目地摒弃,则势必会导致“瘸腿”,造成这部分形体基础能力和素材积累的不足,会为日后的表演创作实践埋下不小的隐患。

另外,教师在授课过程中,也要注意知识点的清楚明晰,做到基础知识的普及,而不必牵扯过多过深的内容。这是因为,首先,形体表演基础训练的目的在于培养学生扎实的基本功,为学生日后的表演实践奠定基础,而不是培养专业的舞蹈或戏曲演员,也不是进行专业的创作活动,涉及过多过深的内容和知识,不仅对教学目的的达成无益,而且会造成教学资源的浪费;同时,过于精深的内容,复杂的动作编排对于刚刚步入表演殿堂,各方面素质和能力还不成熟的学生而言,显然也是不适合的。



### 3. 教学相长原则

在形体表演教学的过程中,教师与学生是整个教学工作的共同参与者,两者的良性结合才能实现教学效果的最优化。因此,应当遵循教学相长的原则,正确处理师生在教学活动中的位置和关系。

教师作为施教者,处于引导地位,从教材的选用、课程结构的安排、教学重点难点的把握,到形体动作一招一式的规范、学生学习积极性的调动等工作 and 任务,都由教师来负责完成。因此,可以说教师是整个教学环节的核心,必须积极引导,以保证教学工作的顺利、高效开展。

教师的引导地位,并不代表学生在整个教学活动中处于被动的地位,只能被动地受教。恰恰相反,学生应当是教学活动的主体,兴起于20世纪上半叶西方的有效教学理念十分注重单位时间内学生的学习结果和学习过程两方面相综合的效果,并发现学习者的主动参与程度越高,整体的教学效果也就越好。也就是说,学生在教学活动中,是与教师处于平等的地位,共同参与教学的管理和实施的。在授课过程中,教师应当通过引导和示范,加强沟通,充分调动学生自主学习和自主发展的积极性,两相协调,共同努力和进步。

### 4. 理论与实践相结合原则

形体表演基础训练是对学生形体基本素质、肢体动作基本功的训练,其实践性、实用性是此教学阶段最为明显的特征。表演专业的学生,形体表演基础训练的几个学期,基本都要在练功房内度过,要在摸爬滚打、形体动作的勤学苦练中完成。“光说不练假把式”,确实,实践应当是形体表演授课形式的主要方面。

不过,如果演员仅仅有灵活柔韧的形体、中规中矩的动作,却不明事理,缺乏对形体表演艺术理论基本的了解和掌握,则不但无法适应下一阶段戏剧影视表演创作的需要,而且也会影响基础素质的训练。盲目的训练是无法达到预期的训练效果的,因此,在教学环节中,在刻苦训练,将实践放在首位的同时,还应当注重理论知识的学习和掌握,适当增加理论课的比重,学习和掌握形体表演课程的相关知识。要使学生在理论知识的指引下,明确学习目的和任务,系统地掌握训练方法和形体动作的基本规律,在进行形体动作训练的过程中,不但知其然,而且知其所以然,做到心中有数。这样不但可以增强形体动作训练的科学性,而且有助于激发学生的学习和训练兴趣,提高学生自主学习的能力。

## 第二章

# 戏剧影视形体表演课程教学大纲

在戏剧影视表演专业本科教学中,形体表演课程可以安排两年四个学期的教学任务,也可以安排两年半五个学期的教学任务。以下是五个学期的教学大纲。在本套丛书中,我们将形体表演教材分成《戏剧影视形体表演基础》和《戏剧影视形体表演创作》来出版。《戏剧影视形体表演基础》即本书详细讲授了第一、二学期的教学内容。第三、四、五学期的教学内容将在《戏剧影视形体表演创作》中详细讲授。

## 第一节 戏剧影视形体表演基础课程教学大纲

### 第一学期 形体基训

#### 一、课程基本信息

授课对象:戏剧影视表演专业本、专科生。

开课学期:第一学期。

先修课程:表演(同步)。

教学方式:理论讲授与课堂示范、课堂训练、课余排练等实践相结合。

考核方式:课堂展示、录像形式。

#### 二、教学目的及任务

本学期的教学重点是,对学生的外在形态及基础能力等进行行之有效的针对性训练——古典芭蕾舞、现代舞蹈及毯子功等舞台艺术形式的基本功训练。让学

生获得扎实过硬的基本功,培养对音乐节奏的掌控能力,塑造有表现力的形体姿态,以适应戏剧影视形体表演专业化的要求,从而完成该学期的教学任务——形体动作基本功训练课程,也为第二学期的课程要求打下良好基础。

(1)改善及提高身体各个关节手、腕、肩、腰、髋、踝、足等的灵活性和柔韧性。

(2)塑造完善的身体外部形态和气质。解决身体动作的生硬、拘谨、不协调、重心偏离等问题。

(3)逐步训练动作的稳定性。具备动作的控制能力,完成和掌握准确的姿态造型。

(4)掌握正确的动作技术完成方法。

(5)培养学生利用外在因素——音乐或节拍来完成相应动作的能力,从而提升对节奏的领悟能力。

### 三、教学原则

(1)形体表演基础教学训练,是继承和完善各院校戏剧影视表演专业原有的对于形体教学的内容——基训部分。

(2)根据学生或演员自身的体型、体态、掌握动作能力和形体素养等,进行基本功、基本动作能力的训练。

(3)培养和提高演员的自身素质,加强和磨炼形体表演艺术载体——演员的形体训练。

### 四、教学内容

(1)古典芭蕾舞基训。

(2)现代舞基训。

(3)戏曲毯子功训练。

### 五、教学安排

(1)每周4课时,12周(应为16周,新生军训4周后,剩余12周),共计48课时。理论教授占总课时的30%。

(2)第5—10周:芭蕾舞基训或现代舞基训。

第11—16周:毯子功训练。

(3)第10周随堂期中考试。

第17周期末考试。

## 六、考核标准

- (1)体态是否端正。
- (2)动作是否规范。
- (3)对于身体柔韧性与协调性的掌握程度。
- (4)动作是否具有节韵与美感。

## 第二学期 舞台表演动作技能及代表性动作技能训练

### 一、课程基本信息

授课对象:戏剧影视表演专业本、专科生。

开课学期:第二学期。

先修课程:表演(同步)。

教学方式:理论讲授与课堂示范、课堂训练、课余排练等实践相结合。

考核方式:课堂展示、录像形式。

### 二、教学目的及任务

在第一学期教学基础上,此教学阶段将课程的难度加大和提高,同时针对戏剧影视表演专业的要求,完善舞台表演动作技能及代表性动作技能两部分教学内容。

(1)巩固和加强第一学期的教学实质。对身体的柔韧性、延展性进行训练,强调身体形态、重心、控制能力及稳定性等要求。

(2)通过对中国古典身法、身段、身韵的训练,教授手、眼、身、法、步等动作技能,使学生能够掌握运用形体技能创造和表现人物的舞台技巧。

(3)器械道具运用的训练,使学生在掌握徒手身法基础上,开始尝试使用各种常用舞台器械,为满足各类戏剧影视作品创作的需要积累素材,同时也是再次提升身体表现力的训练。

(4)代表性动作技能训练,实质是针对形体表演的风格性训练,是形体和动作形态上具有较强的地域、民族文化或时代特征,具有强烈代表性的动作技能。而某些动作技能经常会应用到戏剧影视表演艺术的创作实践中,因此,掌握风格性是该阶段的重要任务。

(5)培养学生自身学习能力,继续鼓励学生建立正确的形体表演观念。

### 三、教学原则

#### 1. 舞台表演动作技能

(1)不但要进一步锻炼和巩固形体素质与动作能力,更重要的是通过对舞台表演动作规范和美学特征的学习,掌握运用形体技能创造和表现人物的舞台技巧。

(2)在提高学生形体可塑性的基础上进一步发展形体表现力,增强运用自身形体器官表现人物形象外部特征、个性特点和内心活动的的能力,使演员能够通过形体动作自如地表达内心体验,并增强心灵对形体动作的支配和控制力,以满足进行形体动作表演的需要。

#### 2. 代表性动作技能

(1)通过学习和训练,广泛涉猎不同风格样式的动作形态,对古代、少数民族和国外的礼仪、舞蹈等有所了解和把握,丰富学生的形体素养,为日后的戏剧影视表演积累尽可能多的形体表演动作素材。

(2)学生需要将舞台表演的技能融入,不但学习和掌握代表性的动作规范和技能技巧,同时也要体会动作形态的情绪、韵味和节奏,强调感受,以形体感知的控制来实现动作。这是前一阶段舞台表演动作技能训练的继续和延伸。

### 四、教学内容

(1)中国古典舞身韵。

(2)器械道具运用。

(3)代表性动作技能。

### 五、教学安排

(1)每周4课时,16周,共计64课时。理论教授占总课时的30%。

(2)第1—8周:舞台表演动作技能。

第9—16周:代表性动作技能。

(3)第8周随堂期中考试。

第17周期末考试。

### 六、考核标准

(1)自身的体型、体态。



- (2)动作的能力和形体素养。
- (3)动作的规范性。
- (4)动作的风格性。

## 第二节 戏剧影视形体表演创作课程教学大纲

### 第三学期 形体表演创作元素

#### 一、课程基本信息

授课对象:戏剧影视表演专业本、专科生。

开课学期:第三学期。

先修课程:表演(同步)。

教学方式:理论讲授与课堂训练、课堂示范、课余排练等实践相结合。

考核方式:课堂展示、录像形式、剧场汇报。

#### 二、教学目的及任务

- (1)建立学生或演员的形体表演创作观念,即身体的“表演”。
- (2)解放身体。
- (3)身体的自然涌动,远离自我与回归自我,即让学生或演员自觉调动身体和思想意识参与训练和创作。
- (4)通过诸元素的分解训练,解放学生或演员的身体天性,将形象思维、想象创作能力及身体语言的塑造表现能力统一。

#### 三、教学原则

- (1)改变传统的形体训练观念,培养学生良好的艺术理论及实践修养。
- (2)建立形体表演艺术观念,建立学生或演员的形体表演信念感。
- (3)采用良好的灵活性和宽泛性教学方法,循序渐进进行教学和练习。

#### 四、教学内容与学时分配

- (1) 解放身体。
- (2) 即兴训练。
- (3) 动作解构。
- (4) 空间构成。
- (5) 道具/布景运用。
- (6) 动机训练。
- (7) 综合元素训练。

#### 五、教学安排

- (1) 每周 4 课时,16 周,共计 64 课时,理论教授占总课时的 30%。
- (2) 第 1—8 周:解放身体、即兴训练、动作解构。  
第 9—16 周:空间构成、道具/布景运用、动机训练、综合元素训练。
- (3) 第 8 周随堂期中考试。  
第 17 周期末考试。

#### 六、考核标准

- (1) 对形体表演基础元素的掌控能力。
- (2) 内心体验与外观体态的准确度。
- (3) 身体本能释放,建立形体表演艺术观念。

### 第四学期 形体表演创作小段

#### 一、课程基本信息

授课对象:戏剧影视表演专业本、专科生。

开课学期:第四学期。

先修课程:表演(同步)。

教学方式:理论讲授与课堂训练、课堂示范、课余排练等实践相结合。

考核方式:课堂展示、录像形式、剧场汇报。

## 二、教学目的及任务

(1)训练学生或演员将深入的内心体验和积极的创作冲动结合起来,创造出富有创新性和表现力的形体表演小段。

(2)找寻形体小段创作阶段的创作规律。通过学生或演员的想象力创造,将生活中的经验提取并调动情感达到特殊表达的训练目的。

(3)建立外部形态形象感,从外在的形似到寻求内在的感受,培养学生或演员细致的观察力、逼真的模仿力、丰富的想象力和形体的表现力等。

(4)通过命题小段训练,充分调动学生或演员的艺术想象力和肢体表现力。

## 三、教学原则

(1)建立“表演”因素的融入,使身体语言的表达与表演融会贯通。

(2)将信念感持续贯穿在小段创作阶段训练中。

(3)强调学生或演员的个性开发,创作出具有独特创作视角的形体小段。

(4)建立良好的艺术创作理念,在过程中摸索出形体表演艺术的创作规律等。

## 四、教学内容

### 1. 第一阶段

观察生活、捕捉形象。

### 2. 第二阶段

(1)音乐小段。

(2)模拟小段。

(3)感情色彩小段。

(4)性格色彩小段。

(5)叙事结构小段。

(6)自命题小段。

## 五、教学安排

(1)每周4课时,16周,共计64课时,理论教授占总课时的30%。

(2)第1—4周:观察生活、捕捉形象。

第5—16周:音乐小段、模拟小段、感情色彩小段、性格色彩小段、叙事结构

小段、自命题小段。

(3)第8周随堂期中考试。

第17周期末考试。

## 六、考核标准

(1)掌握形体小段的创作要领,具有原创性、独特性和审美性。

(2)学生或演员在教学小段训练中组织行动的能力。

(3)学生在小段中编、导、演的综合能力。

## 第五学期 形体表演片段创作

### 一、课程基本信息

授课对象:戏剧影视表演专业本、专科生。

开课学期:第五学期。

先修课程:表演(同步)。

教学方式:理论讲授与课堂训练、课堂示范、课余排练等实践相结合。

考核方式:课堂展示、录像形式、剧场汇报。

### 二、教学目的及任务

(1)以小段要素作为作品的结构基础,培养编导演综合创作能力。

(2)明确创作主题,在片段作品的选材和结构中表达出来。

(3)强调作品的完整性,结构和形体表演编排具有完整性。

(4)注重作品的风格性。动作材料及整体艺术处理手法要统一,具有审美价值。

### 三、教学原则

(1)引导学生或演员学会确立作品的创作意图,快速找寻创作的动机,搭建作品的整体框架。

(2)开发学生或演员的自身潜力,深入强调创作个性,强化独立创作意识和能力。

(3)建立形体创作个性化表演观念,将“表演”和形体表演融会贯通。

#### 四、教学内容

- (1)片段构思。
- (2)片段结构。
- (3)片段编创。

#### 五、教学安排

- (1)每周 4 课时,16 周,共计 64 课时,理论教授占总课时的 30%。
- (2)第 1—8 周:片段构思、片段结构。  
第 9—16 周:片段编创。
- (3)第 8 周随堂期中考试。  
第 17 周期末考试。

#### 六、考核标准

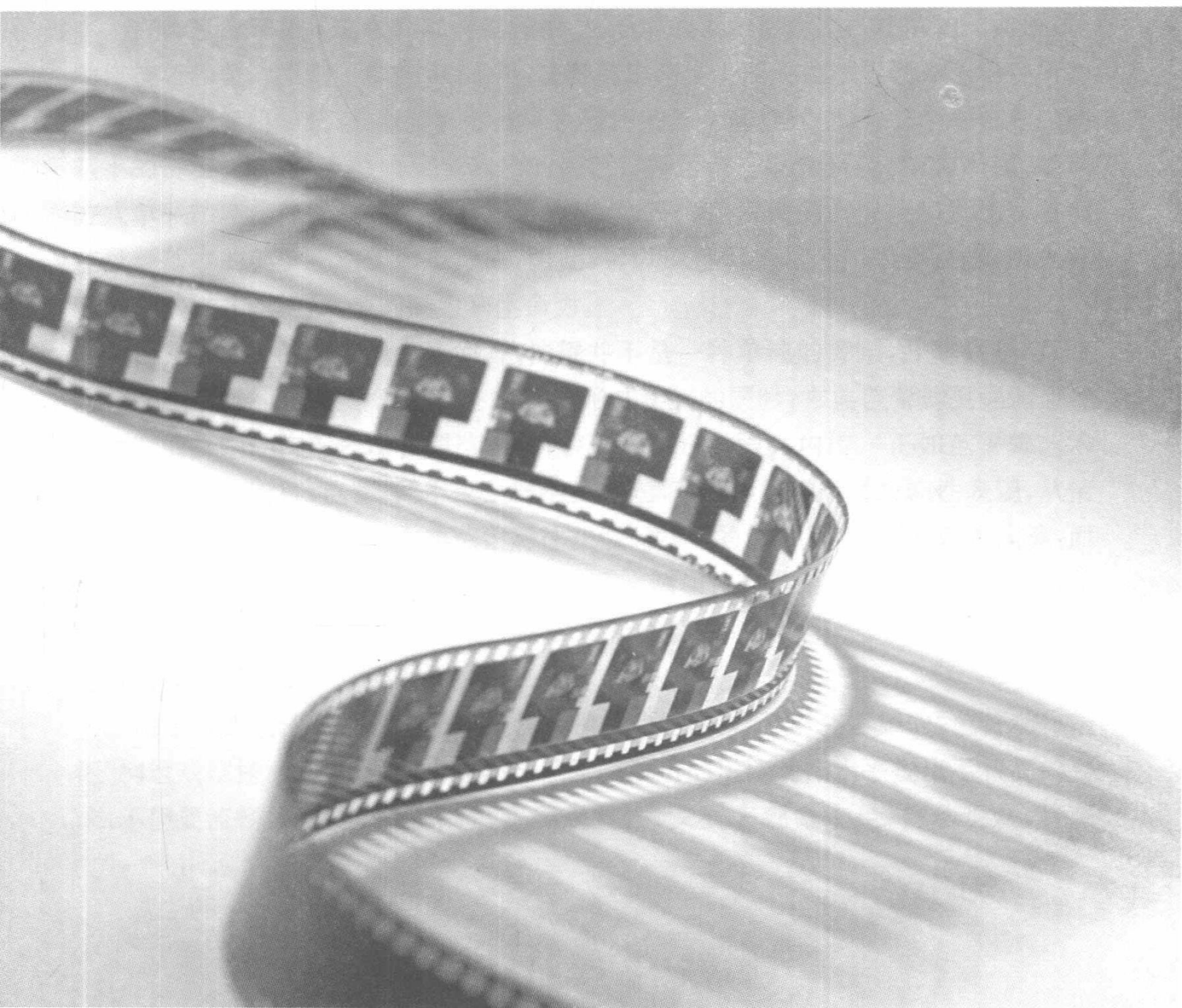
- (1)学生或演员在作品表现上是否意识清晰,能否完成从无形走向有形的创作。
- (2)完整作品排演和完成的综合能力。
- (3)作品具备创新性、独特性、趣味性、情感性、审美性及多样性。





## 第二编

# 形体基训





## 第三章

# 古典芭蕾舞基训

### 一、概述

古典芭蕾舞是一种历史悠久的舞蹈,至今有五百余年的历史,最早起源于意大利,而兴盛于17世纪的法国,其名称“芭蕾”即来源于法语“ballet”的音译。随后芭蕾舞逐渐风靡全世界,成为家喻户晓的舞种之一。

古典芭蕾舞在其悠久的发展过程中,逐渐形成了一整套严格规范的结构形式、动作技巧和美学原则。早在1661年,法国国王路易十四便在巴黎创办了第一所教授芭蕾舞的专门学校,并规定和明确了芭蕾舞的五个基本脚位、十二个手位和一些基本的舞步样式(一直沿用至今),从而使芭蕾舞形成了动作规范、结构严谨、表现方式单一却经典的传统。经过上百年的传承,现代芭蕾舞仍旧保持和发扬着古典芭蕾舞基本的美学和动作形态特征,因此,可以说芭蕾舞是一门千锤百炼、历久弥新的艺术样式,具有永恒的魅力和生命力。

古典芭蕾舞的美学观念认为,芭蕾舞并不是一种单纯的舞蹈,并非只是“几个人在一起跳舞的几何图案组合”。在注重形式美感的同时,古典芭蕾舞更强调通过芭蕾舞的舞蹈动作来表现和塑造人物,表现戏剧性的故事内容。正如芭蕾舞艺术理论家诺韦尔所言,芭蕾舞“不仅是舞蹈技术光辉夺目,更需通过戏剧性表现,从情绪方面感动观众”。因而,古典芭蕾舞往往以“舞剧”的形势呈现,不但舞姿优美,而且戏剧情节同样引人入胜,给人以美的享受。例如古典芭蕾舞剧《天鹅湖》、《睡美人》、《吉赛尔》、《巴黎圣母院》等,以其形式和内容的完美和谐统一,早已成为世界艺术史上的经典。

由于古典芭蕾舞的演出要承担叙事和塑造的任务,要以芭蕾舞的“芭蕾动作语汇”构筑戏剧情境和典型人物,这对于芭蕾舞演员的形体动作水平提出了很高的要求,不但要流畅自然,富有韵律,以实现观赏性,又要表现力十足,打动观众,将观

众带入芭蕾舞的艺术世界之中。无疑,掌握芭蕾舞的形体动作技巧,对于从事戏剧影视表演艺术的演员来说,同样具有重要的实用价值。因此,古典芭蕾舞的基本形体动作就以其科学性、系统性、表现性和可行性成为形体表演基础训练的首选内容。

## 二、课程指导

在形体课程开课伊始,进行形体和表演学习的学生们往往不具备基本的形体和动作素养。在这种情况下,进行古典芭蕾舞基训,主要有以下四个方面的意义。

第一,要通过古典芭蕾舞基训对学生进行塑型和肢体激活。

古典芭蕾舞形体动作方面基本的美学特征是“开、绷、直、立”。“开”是指髋关节和肩关节向人体两侧外开。髋关节的打开舒展了人体的线条,能够增加人体下肢的表现能力;肩关节的外开则不仅有利于后背的直挺及收紧,而且能增添演员高亢的精神及挺拔的气质。

“绷”是指绷腿和绷脚。芭蕾舞讲求动力腿的动作和离地绷直,这样有两个重要作用:一是绷脚毫无疑问延长了腿的长度,强化了腿的流线型的优美;二是绷脚训练能使踝关节得到强有力的锻炼,增强踝关节以下到趾关节的灵敏性。

“直”是指身体的挺拔直立、舒展大方,而不能凸肚塌胸、弯腰驼背。人体的直可以改善气质,展现令人赏心悦目的潇洒和帅气,给人朝气蓬勃的感觉。从形体动作技术技能的角度讲,只有在重心垂直向下的情况下,演员做出的形体动作才有可能完全规范的,而训练身体的直立挺拔,正可以确保人体重心的平衡,以具备实现规范动作的可能性。

“立”的意义与直类似,同样也是要求演员在气质上和形体上保持一种挺拔向上的状态,具备轻盈、敏捷的美感。不同的是,立更要求对人体腰部动作能力的训练,腰部是躯体中活动范围最大的部位,连接上下肢的中枢,必须通过针对性的训练来提升腰部的控制力。

通过古典芭蕾舞动作基本功的训练,学生身体的软度、开度、力度等都会得到一定的提升,并初步形成“沉肩、提颈、拔背、挺胸、收腹”的形体姿态,四肢尤其是下肢的动作能力也会大幅度提高,肌体活力得到激发,从而为进一步的学习打下形体素质方面的基础。

第二,古典芭蕾舞讲求形体动作的表现性,要求表演者要善于将自身丰富的情感经验和对人物角色的情感体验,通过流畅优美的芭蕾舞动作表现出来,成为善于表达的生灵。这实际上就是表演概念上的“内外部的结合”,即内心情感与外在动作的契合。



在进行古典芭蕾舞基本功训练的时候,教师也应当有意识地引入表演的理念,帮助学生尽早树立这样的理念:无论何种形体动作,其目的都是要表达人物特定的情绪和感受。因此,在组织训练的过程中,要引导学生去体会动作和情感的关系,以情感把握动作,以动作体会情感,达到内外部的结合,而不是单纯地进行针对身体和动作的技术训练。这对于学生形体动作控制力和表现力的培养都是有帮助的,同时也能够增强学生对艺术的感知能力和捕捉能力,有助于塑造科学全面的表演观念。

第三,古典芭蕾舞基本功对于气息的掌握和肌肉力量的控制也有严格的要求,这是增强形体动作控制能力的两大要素。在训练过程中,要注意时刻提醒学生集中注意力,学会运用呼吸、收放肌肉、控制力量,来消除不必要的紧张和僵硬,解放自己的身体,使动作自然而流畅。

第四,在古典芭蕾舞基本功训练的课程设置上,可以分为把杆部分、中间部分和跳跃部分三个阶段。各阶段的训练有所侧重,把杆训练主要以腿和脚部的训练为主,如大小踢腿、蹲、控制、画圈、擦地、击打等;中间部分主要训练身体的躯干整体及呼吸等;跳跃部分主要训练身体的爆发力和身体的组织能力。

## 第一节 把杆部分(视频观看)

### 一、活动

音乐:2/4

准备动作:双手扶把,一位脚。

(1)1—3 勾脚出旁 25 度,绷脚背,脚趾尖落旁点地。

4 收回一位脚。

5 Tendu 出旁。

6—7 压半脚尖二次。

8 收回一位脚。

(2)1—6 Tendu 向旁做三次一位脚。

7—8 Demi plie 一位脚一次。

(3)—(4) 反面左脚,同(1)—(2)。

(5)1—4 一位 Tendu 向前两次。

- 5—8 一位 Tendu 向旁两次。  
(6)1—4 一位 Tendu 向后两次。  
5—7 一位 Releve(半脚尖)。  
8 直腿落一位。  
(7)—(8) 反面左脚,同(5)—(6)。

## 二、Plie

音乐:3/4

准备动作:单手扶把,一位脚,手在一位上。

- (1)1—4 两次 Demi plie(第一次手一位打开,一位回来,第二次二位,七位)。  
5—8 一次 Grand plie(手经一位、二位打开七位)。  
(2)1—6 一位 Releve,手七位不动。  
7 落脚。  
8 Tendu 出旁,落二位脚。  
(3)—(4) 二位同一位,经 Tendu 旁点地,收前五位脚。  
(5)—(6) 五位同二位,经 Tendu 前点地,到四位脚。  
(7)—(8) 四位同五位,经 Tendu 前点地,回到一位脚。

## 三、Battment tendu

音乐:2/4

准备动作:单手扶把,五位脚,手打开到七位。

- (1)1—6 Tendu 向前做三次,第三次不收脚。  
7—8 一次四位 Demi plie,重心在中间。  
(2)1—6 Tendu 向旁做三次,分别收脚后、前,第三次不收脚。  
7—8 一次二位 Demi plie,收后五位。  
(3)1—6 Tendu 向后做三次,第三次不收脚。  
7—8 一次四位 Demi plie,重心在中间。  
(4)1—6 Tendu 向旁做六次。  
7 五位收脚 Releve 转体。  
8 转反面,准备整体动作从反面做。  
(5)—(8) 反面开始。

#### 四、Battment tendu jete A

音乐:2/4

准备动作:双手扶把,一位脚。

(1)1—3 Jete 向旁做一次,脚趾尖落旁点地。

4 收回一位脚。

5—8 同上。

(2)1—7 Jete 向旁做一次,脚趾尖落旁点地。

8 收回一位脚。

(3)—(4) 反面左脚,同(1)—(2)。

#### 五、Battment tendu jete B

音乐:2/4

准备动作:单手扶把,五位脚,七位手打开。

(1)Ta—1 Jete 向前做一次。

2— 停。

Ta—3—4 Jete 向前做两次。

Ta—5—6 Jete 向前做三次。

7— 小的 Developpe 到前。

8 经一位脚到后五位。

(2)Ta—1—2 Jete 向旁做两次。

Ta—3—4 Jete 向前做两次。

Ta—5—6 Jete 向旁做四次。

7—8 收后五位。

(3)—(4)同(1)—(2),整体从后反复开始。

#### 六、Rond de jambe par terre

音乐:3/4

准备动作:单手扶把,五位脚,七位手打开。

(1)1—4 Rond de jambe par terre en dehors 做四次。

5—6 Releve lent 前 90 度。

7—8 收一位脚。

(2)1—8 En dedans,同(1)。

(3)1—4 Rond de jambe par terre en dehors 做五次(两次慢的,三次快的)。

5—8 Releve lent 前 90 度,经 Pass 到后 90 度。

(4)1—8 En dedans,同(3)。

(5)1—8 Port de bras 一位脚前一次,后一次。

(6)1—8 Port de bras 一位脚圆周一次 En dehors。

## 七、Battment fondu

音乐:3/4

准备动作:单手扶把,五位脚,七位手打开。

(1)1—6 前、旁、后 Fondu 各做一次。

7—8 Plie 同时动作腿划到旁。

(2)1—8 Passe releve,二位手。

(3)—(4) En dedans 整体往回做。

## 八、Battment frappe

音乐:2/4

准备动作:单手扶把,五位脚,七位手打开。

(1)Ta—1—3 勾脚 Frappe 前三次。

4— 停。

Ta—5—7 勾脚 Frappe 旁三次。

8— 停。

(2)Ta—1—3 勾脚 Frappe 后三次。

4— 停。

Ta—5—7 Efface battue 前。

8— Plie 同时前点地。

(3)—(4) En dedans 整体往回做。

## 九、Rond de jambe en l'air

音乐:3/4

准备动作:单手扶把,五位脚,七位手打开。

(1)1—2 Passe releve 手三位,落后五位脚,手打开七位。

3—4 同 1—2, 落前五位脚。

5— Releve 同时出旁腿 90 度。

6—8 Double en l'air 做三次, 头看七位手。

(2) 1—8 En dedans 整体往回做。

## 十、Adagio

音乐: 4/4

准备动作: 单手扶把, 五位脚, 七位手打开。

(1) 1—8 前 Releve lent 经搬腿到控制。

(2) 1—8 旁 Releve lent 经搬腿到控制。

(3) 1—8 后 Releve lent 经搬腿到控制。

(4) 1—8 旁 Releve lent 经搬腿到控制。

## 十一、Grand battement jete

音乐: 2/4

准备动作: 单手扶把, 五位脚, 七位手打开。

(1) Ta—1—3 前踢腿三次。

4 停。

Ta—5—7 旁踢腿三次。

8 停。

(2) 同(1) 后、旁。

## 第二节 中间部分(视频观看)

### 一、手位

音乐: 4/4

准备动作: En face 方向, 一位脚, 一位手。

(1) 1—2 一位手。

3—4 二位手。



5—6 三位手。

7—8 四位手。

(2)1—2 五位手。

3—4 六位手。

5—6 七位手。

7—8 收手。

## 二、Releve

音乐:3/4

准备动作:En face 方向,一位脚,七位手打开。

(1)1—8 Demi plie 一次。

(2)1—4 Releve 一次,三位手。

5—8 落下。

## 第三节 跳跃部分(视频观看)

### 一、Pas saute 一位

音乐:2/4

准备动作:En face 方向,一位脚,一位手。

(1)Ta—1—3 一位 Saute 三次。

4— 停。

5—8 同 1—4。

### 二、Pas saute 二位

音乐:2/4

准备动作:En face 方向,一位脚,一位手。

(2)Ta—1—3 二位 Saute 三次。

4— 停。

5—8 同 1—4。

### 三、Pas saute 五位

音乐:2/4

准备动作:En face 方向,五位脚,一位手。

(3)Ta—1—3 五位 Saute 三次。

4— 停。

5—8 同 1—4。

### 四、Pas assemble 五位

音乐:2/4

准备动作:En face 方向,五位脚。

(1)1—2 Glissade assemble 一次。

3—4 Assemble 二次。

5—8 同 1—4。

(2)同(1)。

### 五、Pas jete 五位

音乐:2/4

准备动作:En face 方向,五位脚。

(1)1—2 Jete 一次, Temps leve 一次。

3—4 同 1—2。

5—6 Glissade jete 一次。

7—8 同 5—6。

(2)1—4 Jete 三次, Temps leve 一次。

5—6 Glissade jete 一次。

7—8 同 5—6。

### 六、Grand echappe 五位

音乐:3/4

准备动作:En face 方向,五位脚。

(1)1—6 三次 Echappe。

7—8 停。

(2)1—8 同(1)。

## 七、Sissonne ferme 五位

音乐:3/4

准备动作:2点方向,五位脚,第一 Arabesque。

(1)1—4 三次向前 Ferme。

5—8 同 1—4。

## 附 芭蕾动作术语

### 一、综合

En face(昂·法斯):方向术语,指身体面向一点站立(图 3-001)。

Arabesque(阿拉贝斯克):大舞姿(图 3-002)。

Demi(德米):小的,一半的,浅的(图 3-003)。

Grand(格朗):大的,全部的,深的(图 3-004)。

Double(杜伯尔):双的。

En dehors(昂·德沃):向外的。

En dedans(昂·德当):向里的。

Passe(巴塞):经过的。

Battue(巴蒂丢):小的小腿打击动作。

Efface(埃法赛):身体敞开的。

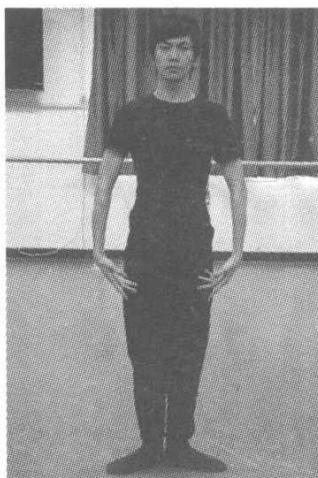


图 3-001

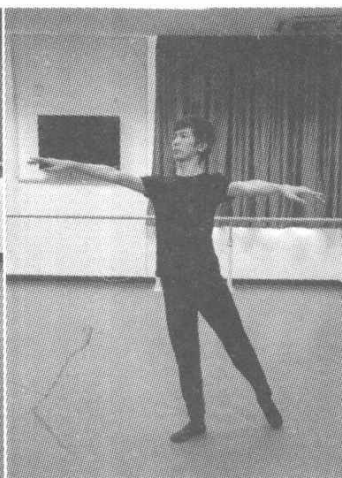


图 3-002

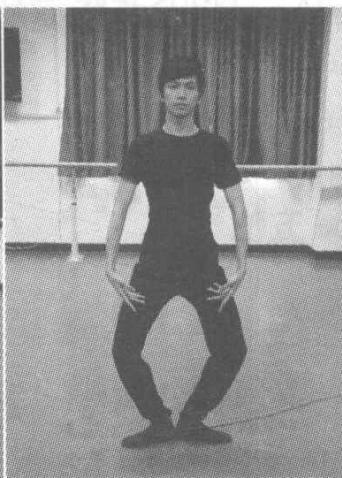


图 3-003

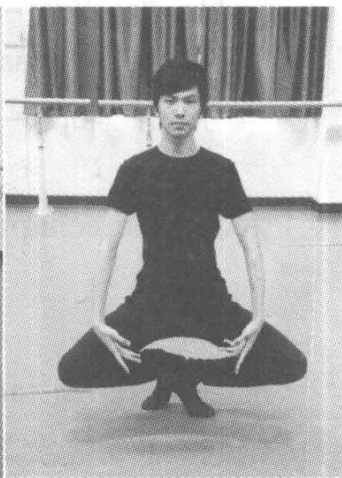


图 3-004

## 二、把杆及中间部分

Plie(普利耶):蹲。

Demi plie(德米·普利耶):半蹲。

Grand plie(格朗·普利耶):深蹲。

Battment tendu(巴特芒·汤丢):擦地。

Battment tendu jete(巴特芒·汤丢·热泰):小踢腿。

Rond de jambe par terre(龙德让·帕泰尔):画圈。

Battment fondu(巴特芒·风丢):单腿蹲。

Battment frappe(巴特芒·弗拉佩):单腿打击动作。

Rond de jambe en l'air(龙德让·昂莱尔):旁腿在空中画圈。

Adagio(阿达若):控制。

Grand battement jete(格朗·巴特芒·热泰):大踢腿。

Releve(勒拉韦):立半脚尖的动作。

Port de bras(包·德布拉):大呼吸下腰动作。

Developpe(代弗洛佩):由曲到直的腿部抬起控制动作。

Releve lent(勒拉韦·朗):直腿慢抬的控制动作。

## 三、跳跃部分

Pas saute(帕·索泰):小跳,双脚垂直跳跃。

Pas assemble(帕·阿桑布莱):单起双落小跳。

Glissade assemble(格里莎·阿桑布莱):移动的单起双落小跳。

Pas jete(帕·热泰):变腿小跳。

Temps leve(当·勒韦):单腿跳。

Glissade jete(格里莎·热泰):移动的变腿小跳。

Grand echappe(格朗·艾莎佩):中跳,双起双落。

Sissonne ferme(西松·弗尔美):中跳,双起单落。

## 第四章

# 现代舞基训

### 一、概述

现代舞是20世纪初期兴起于西方的一大舞蹈流派。之所以称为“现代”舞,主要是相对于古典的芭蕾舞而言的。现代舞在美学上追求舞蹈的自由奔放、无拘无束,以合乎自然运动法则的动作自由而彻底地抒发人类内心的真实情感,从而摒弃古典芭蕾舞的因循守旧和单纯技术主义的刻板传统,主张摆脱芭蕾舞僵硬动作程式的束缚。在表现内容上,现代舞也一改芭蕾舞“王子公主爱情故事”的狭隘,强调对社会现实和普通人生活的反映。

现代舞并不是一个严格意义上的舞蹈样式,它由反传统反束缚而生,自然也就没有什么传统和束缚,正如美国现代主义舞蹈家海伦·汤米尼斯所言:“现代舞不存在普遍的规律,每一个艺术家都在创造自己的法典。”在一百余年的历程中,现代舞历经表现主义派、心理表现派、象征派、先锋派、现代派等多种分支流派的发展和丰富,不断衍生和流变,并不断和各国各地区各民族的舞蹈传统、文化理念、社会思潮等相结合,成为世界性的一大舞蹈流派,并展现出了异彩纷呈、兼容并蓄的鲜明特点。

高举着反传统、反束缚甚至是反理性、反文化大旗的现代舞,实现了舞蹈者身体和心灵的最大限度的解放。除遵循自然动作法则、向力学俯首之外,现代舞不需要遵循任何规则,这就使舞蹈回归到了最本原的游戏和狂欢,抽离了舞蹈和人的情感之间的隔膜,从而为情感的最真实表达提供了途径。然而,现代舞的过分自由和无拘无束就像一把双刃剑,有积极的一面,也有矫枉过正、伤害到自身的危险。一些现代舞过分追求晦涩情感的表现,内容离奇、风格怪诞,无法为观众接受,这就完全违背了现代舞流派的基本思想和艺术主张,甚至违背了舞蹈的基本原则,虽“现代”而不舞蹈。

我们认为,现代舞不是毫无章法、随性随意的舞蹈,也应当具备和遵循基本的美学规范和动作技巧,这一点,也是现代舞发展的主流方向。早在20世纪初期现代舞的初创阶段,匈牙利人鲁道夫·拉班就曾为现代舞建立起一套较为完整的理论和训练体系,创造了一种被称为自然法则的训练方法,把人体动作的构成归纳为“砍、压、冲、扭、滑动、闪烁、点打、飘浮”等八大要素,认为正确处理各要素之间的关系,就能组成各种动作。

我国的现代舞发展,又从创作理念到表现形式都与西方现代舞具有明显的差异性,更具有现实主义品格和较为严肃的定义,强调构思、选材、舞蹈语言体裁的选择等具体方面要形成一定之规。

## 二、课程指导

对于表演专业的学生而言,进行现代舞学习和训练的目的不是要进行专业的现代舞创作和表演,其主要目的和任务概括而言就是“内外双修”:

(1)通过现代舞舞蹈动作的训练来对学生的肢体动作能力和形体素质进行训练。古典舞有严格的程式化要求,以“开、绷、直、立”为主要表现形式,而现代舞却强调自由流畅舒展、不拘一格,没有过多的技术规范 and 动作要求,看似随意,实则训练上的难度更高,对腰、腿、肩、臂各处关节的活动能力要求较高。

(2)现代舞训练着重于内心情感表达。现代舞强调作品主题,张扬人物个性,将情感真实表达作为舞蹈表现的最终目的,是情感外化的艺术形式。

(3)强调身体呼吸、控制、节奏等的表现力。现代舞同戏剧相比,没有或很少运用语言对白,演员或学生的身体是表演的主体,通过正确的身体呼吸方式来调整其控制能力。

(4)进一步锻炼学生的情感活动与形体动作的协调能力。现代舞相较芭蕾舞而言,情感色彩和力度更加外化。对于表演者而言,舞蹈动作与情感活动的“内外部结合”也就更为重要。公认的现代舞创始人美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯曾说:“舞蹈家必须使肉体与灵魂结合,肉体动作必须发展为灵魂的自然语言。”对于戏剧影视演员而言,善于用形体动作带动情感,用情感操控形体动作,同样是必备的素质之一。



## 第一节 单一训练

### 一、基本训练

#### 1. 手型

自然手型,虎口张开,四指自然并拢,手心放松(见图 4-001)。

#### 2. 手位

芭蕾的基本手位:

(1)一位(见图 4-002)。

(2)二位(见图 4-003)。

(3)三位(见图 4-004)。

(4)四位(见图 4-005)。

(5)五位(见图 4-006)。

(6)六位(见图 4-007)。

(7)七位(见图 4-008)。

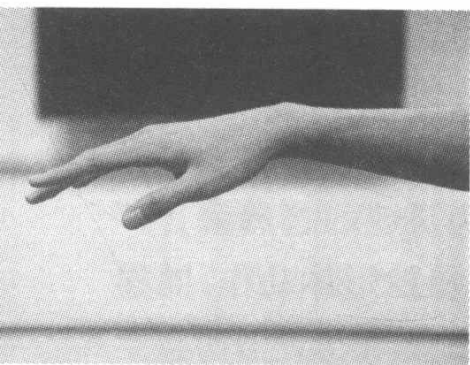


图 4-001



图 4-002



图 4-003



图 4-004

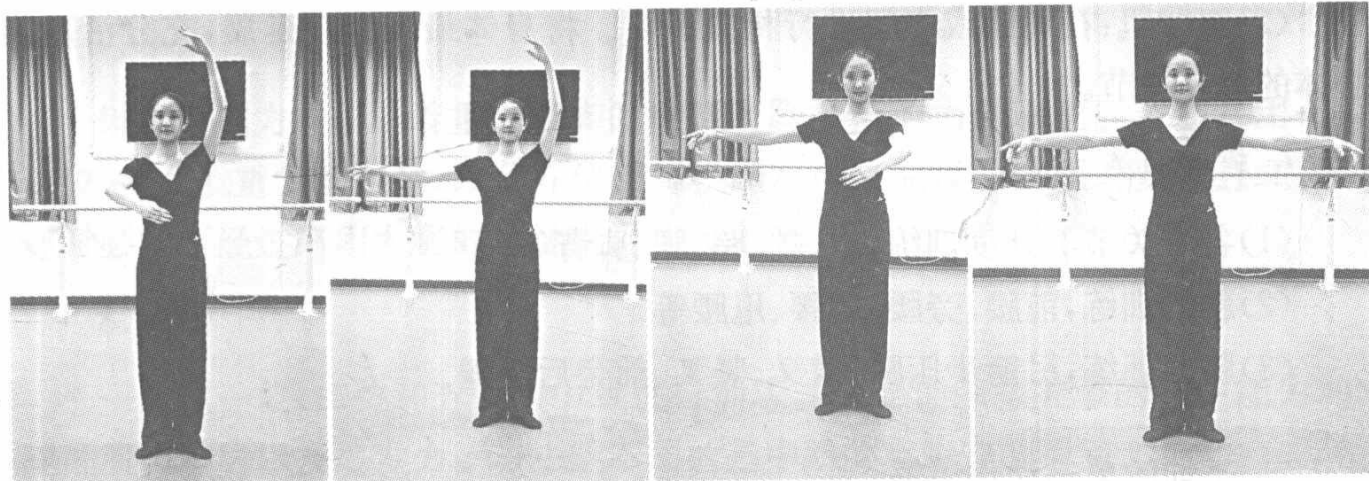


图 4-005

图 4-006

图 4-007

图 4-008

### 3. 脚位

芭蕾的基本站位：

- (1)一位(见图 4-009)。
- (2)二位(见图 4-010)。
- (3)四位(见图 4-011)。
- (4)五位(见图 4-012)。
- (5)正步(见图 4-013)。

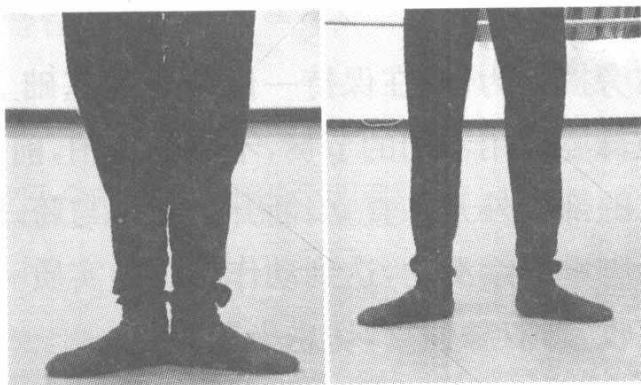


图 4-009

图 4-010

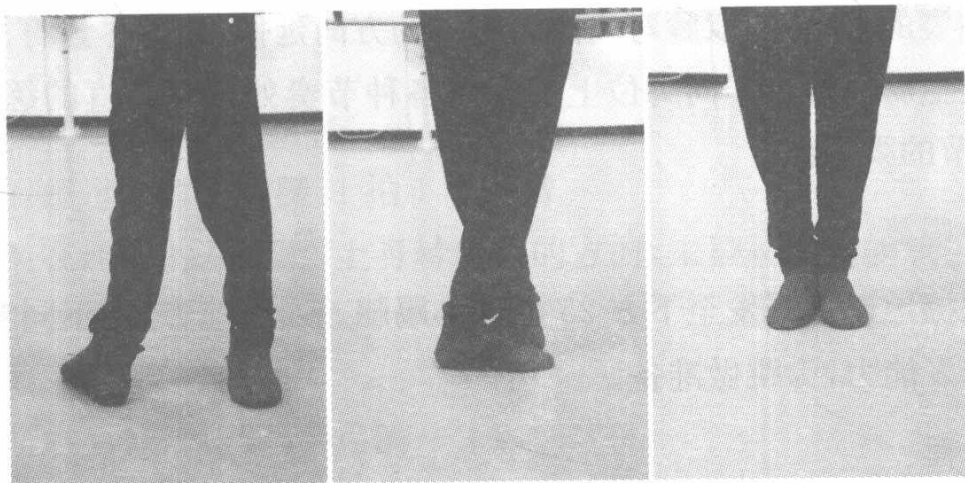


图 4-011

图 4-012

图 4-013

### 4. 站姿

脚下一位,双膝伸直,大腿内侧肌收紧,沉肩目视前方(见图 4-014)。

### 5. 活动

(1)跑步:进行跑步或小跳跃练习。起到活动身体,放松神经,调整呼吸等作用。

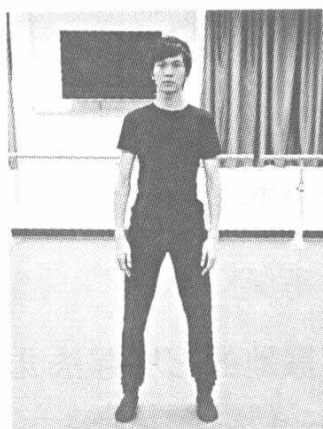


图 4-014

(2)腹背肌:在地面或中间进行相关练习。将身体最大程度延展,充分活动到身体的每一关节。

## 6. 软度训练

(1)各个关节的开度训练,肩、腰、跨、腿、脚背等。

(2)腰的训练,前腰、旁腰、后腰、甩腰等。

(3)腿的训练,弓箭步压腿、横叉、竖叉、前旁后踢腿。

## 二、基训的单一动作讲解

### 1. 擦地

以右旁擦地为例,在保持一位站姿的基础上,右脚向旁经过脚掌到脚尖,最后形成擦地舞姿。用不同的节奏,不同的重拍,前旁后擦地来训练腿的动作。

要求腿部的开和直立,断开大腿根与胯、腰的力量。通过胯、大腿、小腿到达脚踝然后脚掌继续滑动,达到动作训练的实质——撑脚弓。注意在做擦地时,大腿内侧必须收紧,双膝伸直,切忌坐胯。

### 2. 蹲

在站姿的基础上,双膝弯曲向两脚尖的方向延伸,双膝尽量打开。注意做蹲时切忌塌腰扭胯。通过不同脚位上反复用各种节奏处理弯和直的练习,来加强踝关节、膝关节的柔韧性。

### 3. 小踢腿

经过擦地迅速爆发至下方 25 度的小踢腿。通过前旁后,不同节奏的变换训练小腿的爆发能力,为跳做准备。

### 4. 画圈

通过从前到后、从后到前不同高度的环动练习,训练髋关节外展和内收的幅度能力,也训练主力腿的支撑能力和腰背控制能力。

### 5. 控制

通过前旁后腿的控制,训练腿的柔韧和肌肉能力以及舞姿的优美感。

### 6. 大踢腿

借助擦地的“劲”起范儿发力的踢腿动作(前旁后、片腿、盖腿)来训练爆发力和软度。

### 7. 小跳

以脚背发力的跳。着重训练脚的灵活与踝关节的力量和速度。通常用一位、二位、单一或重复的小跳,以及五位交替换腿小跳来完成。跳跃时要注意绷脚,落地时必须经过蹲用大腿的力量慢慢推起来。

### 8. 中跳

一般以一位、二位和五位的中跳进行训练。主要训练膝关节的韧性能力和大腿的肌肉能力以及爆发力。与小跳不同的是中跳要有腾空的瞬间。

### 9. 大跳

速度、幅度、软度、爆发力的综合性动作。

## 第二节 组合训练(视频观看)

### 一、活动组合

音乐:4/8

准备动作:脚下正步,基本站姿。

(1)1—8拍:经过掰肩下前腰,1拍1次压肩。

(2)1—8拍:在压肩的基础上,上身转向旁的方向,来拉长旁边侧肌。

(3)1—8和(4)1—8拍:做反面。

(5)1—8拍:下前腰抱腿。

(6)1—8拍:右弓箭步压腿,旁弓箭步压腿。

(7)1—8拍:左弓箭步压腿,旁弓箭步压腿。

### 二、腰组合

音乐:4/8

准备动作:正步准备。

(1)1—8拍:上身向前自然弯曲,通过用手前后摆动的贯力,来活动腰2拍1次,做4次。

(2)1—8拍:右脚向前大跨步,同时下后腰;4拍做完,4拍回到准备姿势进行反面动作。

(3)1—8和(4)1—8拍:反面重复。

(5)1—8拍:4拍1次的下后腰做2次。

(6)1—8拍:下后腰8拍,起。

(7)1—8拍:踏步翻身,4拍1次,做2次。

(8)1—8拍:控制的板腰,慢慢躺。

### 三、擦地组合

音乐:4/8

(1)1—8拍:“嗒”拍出左脚,再擦右脚,慢。

(2)1—8拍和(3)1—8拍重复。

(4)1—8拍:右脚收回后,左脚从后划到前落到后五位反面重复。

(5)1—8拍:旁擦地蹲,画圈到前吸至脚踝处收,反面重复。

(6)1—8拍:正步擦地,左右各两次,两拍一次;五位换脚跳收。

### 四、蹲组合

音乐:3/8

准备动作:正步准备。

(1)1—8拍:4拍1次半蹲,做2次。

(2)1—8拍:8拍慢蹲慢起。

(3)1—8拍:4拍1次半蹲,做2次。

(4)1—8拍:8拍快蹲慢起,双手平行向上延伸。

(5)1—8拍:一位4拍1次半蹲,做2次。

(6)1—8拍:8拍慢蹲慢起。

(7)1—8拍:一位4拍1次半蹲,做2次。

(8)1—8拍:8拍快蹲快起,双手平开,收回。

(9)1—8拍:旁擦地到二位蹲。

(10)1—8拍:左右移重心,4拍1次。

(11)1—8拍:上下4拍蹲4拍起。

(12)1—8拍:收回,反面。

(13)1—8拍:旁擦地移重心加变方向。

(14)1—8拍:从二位蹲转到弓箭步收回。

(15)1—8 拍:反面。

### 五、踢腿组合(前、旁)

音乐:4/8

准备动作:一位脚,手背后。

两个 8 拍行进向前或旁交替踢腿。

### 六、小跳组合

音乐:4/8

准备动作:一位脚,一位手。

(1)1—8 拍:2 拍 1 次做 2 次跳,控 4 拍。

(2)1—8 拍:重复。

(3)1—8 拍:1 拍 1 次做 4 次跳,控 4 拍。

(4)1—8 拍:重复。

(5)1—8 拍:五位交换腿跳 2 次,后脚经过单腿吸落到前面,做 2 次。

(6)1—8 拍:重复。

(7)1—8 拍:五位交换腿跳 1 次,单腿吸 1 次,做 4 次。

(8)1—8 拍:重复。

(9)1—8 拍:变方向跳,向旁移动,后脚落五位收。

(10)1—8 拍:重复。

### 七、中跳组合

音乐:3/8

准备动作:正步脚位,一位手。

3 跳 1 停,做 8 次,正反面分腿跳 4 次。



## 第五章

# 毯子功训练

### 一、概述

毯子功又称武功技巧,它是一门培养类型片中的动作演员的形体表演能力的专业必修课,具有很好的训练价值和审美价值。

毯子功训练课程所承担的不仅仅是单纯的武功、武打式的动作要领和要素训练,而是配合了戏剧影视形体表演的艺术创作规律,与各种类型、风格的艺术作品样式相符合,培养全能型表演人才素质的训练课程。

随着艺术表现力和鉴赏力的日益提高,又依照戏剧影视表演专业本身的特殊要求,对于武功技巧方面的训练也有别于舞蹈、武术或戏曲等门类。无论怎样,传统武功技巧的深入变革,对于技术技巧动作的表现及造型提出了更高的要求 and 标准。因此,开发学生自身的艺术体能,丰富技术技巧武功的观赏性和表现力,培养健全和坚强的意志品质是这门课程的要求。

### 二、课程指导

(1)毯子功是中国戏曲表演基本功,泛指训练演员掌握和运用翻、腾、扑、跌各项技艺(即筋斗,亦作斤斗)的基本功夫。因演出时各种筋斗翻跳不能超越舞台台毯的范围,练习时为不致受伤,也都是在毯子上进行,故称毯子功。

以京剧为例,大致包括:

①基础功,如拿顶、下腰、前桥、后桥、虎跳、蹁子、跺子等。

②单筋斗,又叫短筋斗,包括单小翻、单前扑、单提、单漫子、单蹶子、单云里加关、单折腰等。

③长筋斗,又称大筋斗,即两种以上筋斗的组合,并借助助跑完成。

④软毯子功,属扑跌类,包括抢背、吊毛、前后僵尸、虎跳等。

(2)毯子功融合了武术、舞蹈以及体操等元素。毯子功要求高、轻、飘、准。训练主旨是加强身体灵活度以及力度。

(3)毯子功,要先从腰功和顶功练起。所以要先学会拿顶和下腰,以锻炼腰的柔韧性和两个膀子的臂力以及下身的轻功。在这个基础上再练习前桥、后桥和单小翻、单前蹦、单提、虎跳、蹁子、跺子等单跟头,同时还要练习抢背、高毛、扑虎、案头、叠筋等小跟头。在经过一段训练后,虎跳、蹁子等达到一定的水平,才能继续练习虎跳前蹦(简称“虎前蹦”)、蹁子小翻(简称“蹁小翻”)、蹁子提以及蹁小翻提等。

当然,哪一项跟头的训练都不是一朝一夕可以练会的,都要经过每天坚持不懈的、非常艰苦的训练,才能在舞台上运用自如,做到翻跟头轻、飘、高、准、快。现在毯子功的发展还是很大的,不仅要翻“龙头趴”、“背手蛮子”,还要翻转体 360 度、转体 720 度等高难度的跟头。同时也要练习从高台上往下翻的“台谱”、“台蛮”等跟头。毯子功中的腰功、顶功的训练不仅是翻跟头的基础,也是演员在舞台上的一切动作的基础。毯子功是武戏演员必须练习的课程,也是文戏演员不可缺少的基本功,很多文戏中也有翻跟头的地方,如《战太平》中花云的虎跳,《问樵闹府》中范仲禹的吊毛,《断桥》中许仙的抢背,《战宛城》中邹氏的乌龙绞柱等,如没有毯子功的基础是很难胜任的。

(4)毯子功是提高身体素质的训练。毯子功具有较高的技术难度和复杂性,可以提高学生的身体素质。良好健全的身体素质条件,是学习武功技巧所必须具备的。提高学生的身体素质应当放在训练的首要位置。

## 第一节 身体素质训练

### 一、柔韧训练

柔韧训练又称软开度训练,是针对学生的肩、胸、腰、髋、腿等身体各个部位及关节的柔韧性的训练。这部分训练由两个部分组成:把杆练习和中间练习。

## (一)把杆部分

### 1. 压肩

#### (1)具体步骤

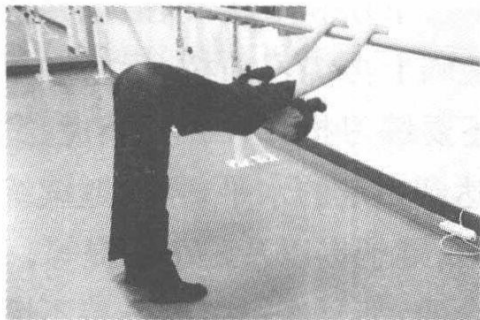


图 5-001

准备动作:面对把杆,将两臂伸直,腕部搭放在把杆上。两臂与肩同宽,上身前屈,两腿伸直,两脚与肩同宽。

步骤 1:低头、收腹,身体自然上下压动至最大限度,留有充分的时间在放松。肩部应是力量的着力点(见图 5-001)。

步骤 2:可以一个人做,也可以两个人相互压肩。压肩时要由轻到重,由慢到快,不可力量过猛或过快。

#### (2)具体要求

身体的各个关节要充分伸直,如手臂、腿等;肩要拉开。

### 2. 反拉肩

#### (1)具体步骤

准备动作:背对把杆,双腿并直(见图 5-002),两臂伸直向后抓住把杆,两手距离略窄于肩膀,目视前方。

步骤:向下蹲(见图 5-003)或向前大跨一步(见图 5-004),拉大手臂与身体的角度,有节奏地进行。

#### (2)具体要求

①手臂伸直,将肩充分拉开。

②动作幅度要大。

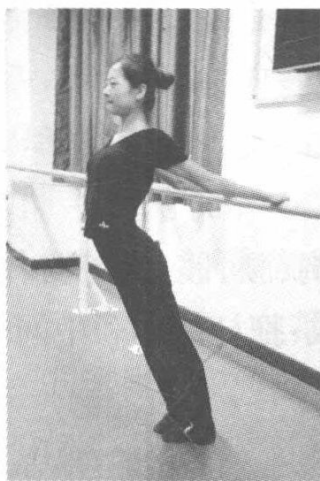


图 5-002

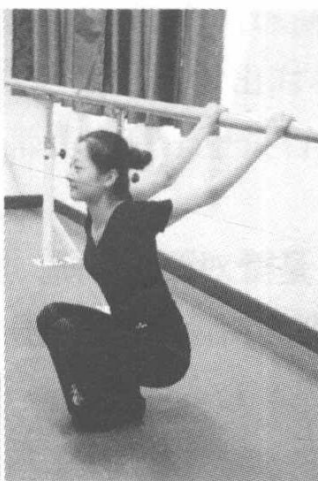


图 5-003

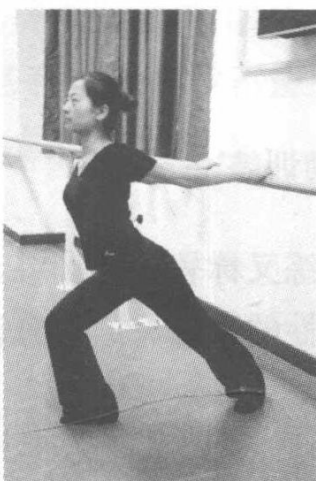


图 5-004

### 3. 挑胸腰

#### (1) 具体步骤

准备动作:进到把杆里面,背对墙。双手与肩同宽,抓住把杆,双腿并拢蹲坐在把杆下方,屈膝收腿,脚尖点地,目视前方(见图 5-005)。

步骤 1:用腰上挑,将膝、大腿、髋、腰、胸、肩、颈、头、手臂依次上挑,推出波浪状(见图 5-006、图 5-007)。



图 5-005

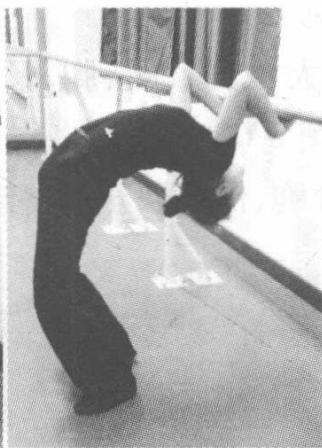


图 5-006



图 5-007

步骤 2:重复动作时,再由屈臂、弯腿、收腹、含胸、低头回至准备开始姿态。

#### (2) 具体要求

- ①身体各个关节要做到位,也就是波浪式的线路。
- ②身体外送时,要充分展开,胸腰上顶,高于把杆。

### 4. 拉侧腰

#### (1) 具体步骤

准备动作:单手扶把杆,正步站立,目视前方(见图 5-008)。

步骤:另一只手臂从头上方向把杆,同时带动身体躯干和头侧倾,双腿伸直,将侧腰肌充分拉开、拉长(见图 5-009、图 5-010)。然后还原开始姿态。重复练习。



图 5-008



图 5-009



图 5-010

## (2)具体要求

①充分将侧腰肌拉开,远离把杆位置。

②手臂、腿和躯干要充分伸直。

## 5. 跪拉肩、胸、腰、髋

### (1)具体步骤

准备动作:进到把杆里面,背对墙。双手与肩同宽,抓住把杆,目视前方。绷脚并腿顶墙,跪坐把杆下方地面(见图 5-011)。

步骤 1:腰带动,膝盖伸直,大腿、髋、腰、胸、颈、头、手臂依次前推送出。身体离开地面,成弓状(见图 5-012、图 5-013)。

步骤 2:屈肘、屈腿、收腹、含胸、低头回至准备动作。反复练习。

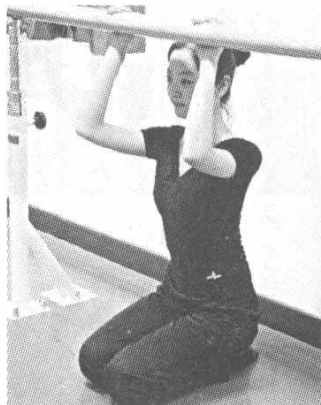


图 5-011

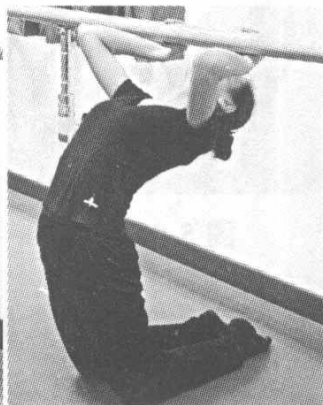


图 5-012

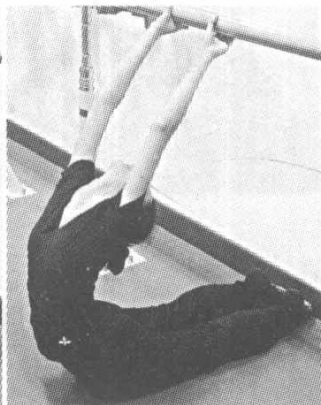


图 5-013

## (2)具体要求

①身体各个关节要做到位,也就是波浪式的线路。

②躯干、四肢及头部要充分顶开后拉。

## 6. 担腰

### (1)具体步骤

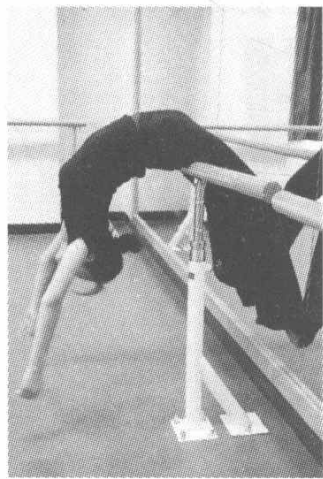


图 5-014

准备动作:面对墙,坐在把杆上面。双腿打开,膝盖顶住墙面。两臂与肩同宽伸直上举。

步骤 1:两眼对手,两臂贴耳,向后下后腰,挑腰抬头,两腿伸直,脚背贴墙,两臂垂直于地面(见图 5-014)。

步骤 2:保持在这个姿态上,两臂带动身体摆动,手臂向脚后跟位置摆动,也就是担腰姿态。

### (2)具体要求

①身体放松,保持各关节展开。



②担腰的力量和幅度越大越好。

## 7. 甩腰

### (1) 具体步骤

准备动作:面对墙,坐在把杆上面。双腿打开,膝盖顶住墙面。两臂与肩同宽伸直上举(见图 5-015)。

步骤 1:两眼看手,两臂贴耳,立腰提气。双腿及脚面顶住把杆,两臂带动身体向后甩腰(见图 5-016、图 5-017)。



图 5-015

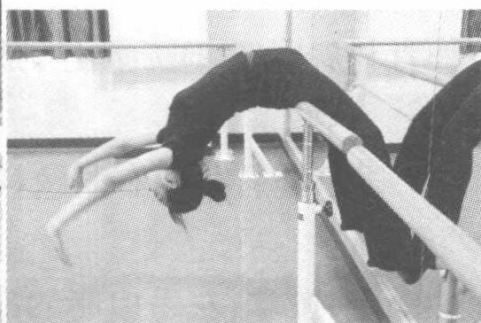


图 5-016



图 5-017

步骤 2:肩、头、腰、髋向后至脚后跟位置快速完成,然后利用身体的反弹回至开始准备动作。

### (2) 具体要求

①甩腰力度要大,速度要快。

②眼睛看手。

## (二) 中间部分

### 1. 两臂上下交替摆肩

#### (1) 具体步骤

准备动作:正步并脚站立,两臂自然下垂,目视前方。

步骤:两臂依次贴身体内侧向前上,前后做最大幅度和范围的立圆摆动。手臂上下摆动交替进行(见图 5-018)。

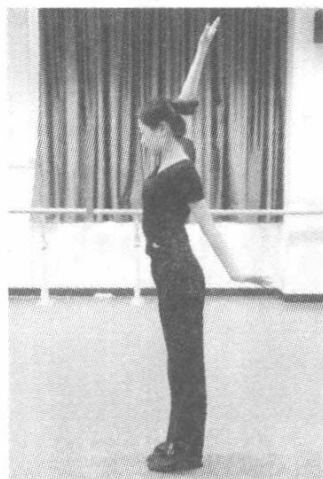


图 5-018



## (2)具体要求

- ①手臂伸直,肩部充分拉开。
- ②摆臂的速度要快,力度要大。

## 2. 涮腰

### (1)具体步骤

准备动作:左手臂按掌,右手臂山膀,分腿站立,目视前方(见图 5-019)。

步骤 1:顺时针运动线路。两臂指尖带动,手臂伸直与肩同宽,上体经右侧腰向前腰转 90 度(见图 5-020)。

步骤 2:两臂指尖带动,手臂伸直与肩同宽,向左涮腰,将右侧腰拉长(见图 5-021)。

步骤 3:两臂指尖带动,手臂伸直与肩同宽,向后涮腰,成向后下胸腰和半腰姿态(见图 5-022)。

步骤 4:两臂指尖带动,手臂伸直与肩同宽,向右涮腰,将左侧腰拉长(见图 5-023)。

步骤 5:继续向前涮腰,回正,成右手按掌、左手山膀的准备动作。照此从反面做起,反复练习。

### (2)具体要求

- ①上体与下体尽可能保持 90 度直角。
- ②两腿伸直,脚下固定,眼随手走。
- ③每一个角度都要涮到。

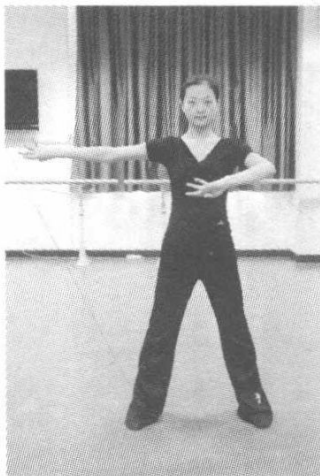


图 5-019

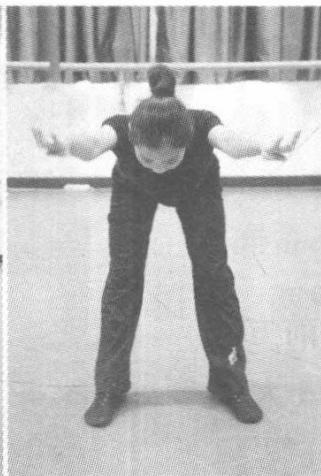


图 5-020



图 5-021



图 5-022



图 5-023

### 3. 耗半腰

#### (1) 具体步骤

准备动作:分脚站立,两臂上举与肩同宽,目视前方,立腰提气(见图 5-024)。

步骤:抬头,眼睛看手指尖,指尖带动身体向后下腰。下至半腰位置停住(见图 5-025)。

#### (2) 具体要求

保持姿态时,展肩、抬头、伸直手臂向远送出,挑胸、挑腰、顶髌、直膝,身体充分展开。

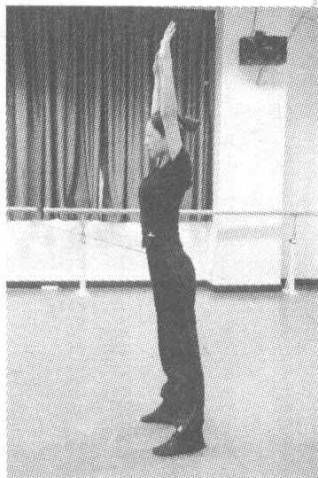


图 5-024

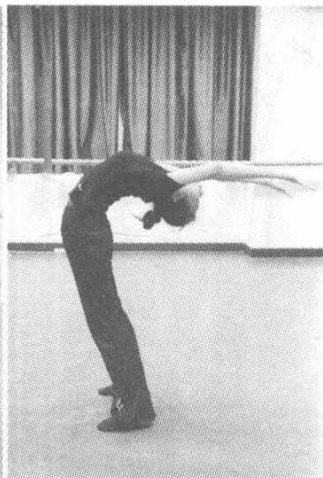


图 5-025

### 4. 担腰

#### (1) 具体步骤

准备动作:分脚站立,两臂上举与肩同宽,目视前方,立腰提气(见图 5-026)。

步骤:在半腰的位置上,做上下向内摆动担腰动作(见图 5-027)。

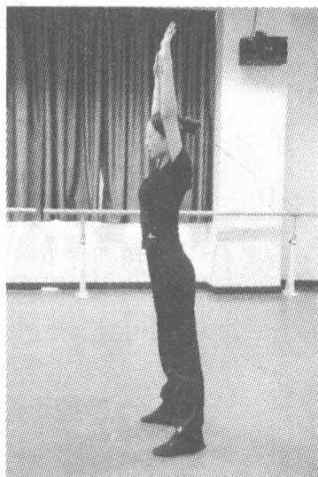


图 5-026

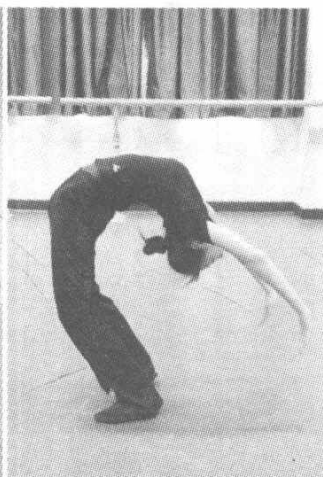


图 5-027

#### (2) 具体要求

- ①向内摆动时,要尽量向小腿内用力。
- ②担腰的动作要用力,速度要快。
- ③两腿伸直,两脚站稳,保持重心。
- ④身体及四肢要伸展。

### 5. 甩腰

(甩腰动作要求在教师的帮助下完成)

#### (1) 具体步骤

准备动作:分脚站立,两臂上举与肩同宽,立腰提气。学生将双手搭在对面老师的肩膀上,教师面对学生,双手扶住学生的腰(见图 5-028)。

步骤 1:含胸、低头、屈身。

步骤 2:手臂带动身体向后至脚跟处落地,甩肩、抬头、挑腰、顶髌。同时,老师扶住学生的腰处,掌根用力,拇指下压,帮助学生完成向后甩腰的动作。

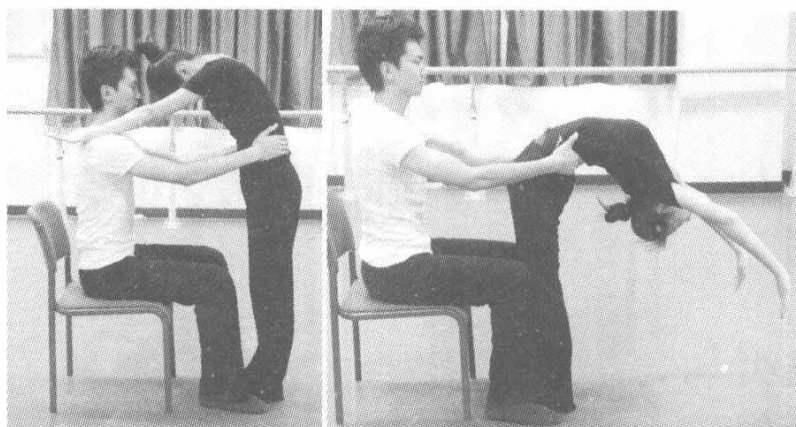


图 5-028



图 5-029

步骤3:落地后,重心移至双手,推肩、挑腰、顶髋,双眼看手(见图5-029)。

### (2)具体要求

①两眼看手向后甩腰。

②甩腰的速度、幅度要大。

③两腿伸直,两脚站稳,保持重心。

## 6. 地面跪下腰

### (1)具体步骤

准备动作:双腿与肩同宽,脚背绷起,跪坐地面,两臂自然垂于身体两侧,上身前屈、低头、含胸(见图5-030)。

步骤1:手臂由前至上向后,带动身体下半腰(见图5-031);立腰提气,抬头看手,胸腰上挑,双肩打开。

步骤2:双手向后抓住双脚踝(见图5-032)。

步骤3:起势,两手松开,向上挑腰,带动手臂、头回至开始准备姿态。

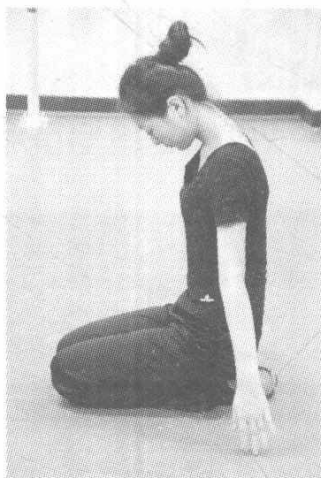


图 5-030



图 5-031

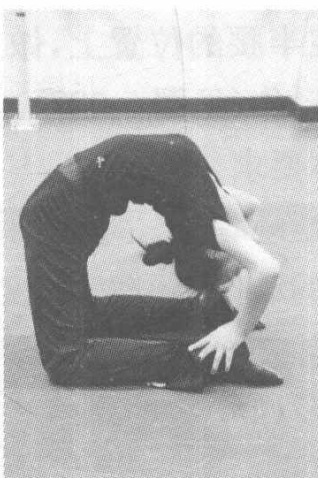


图 5-032

### (2)具体要求

①两眼看手向后下腰。

②注意向后下腰的身体步骤——头、肩、腰、髋等的展开。

## 二、力量素质训练

力量素质训练,是根据学生身体素质特点、能力达标的种种要求设定的,针对

身体的腰、腹、背部和弹跳力量等内容的训练。

### (一)腰部力量训练

#### 1. 屈腿仰卧起坐抱头起

##### (1)具体步骤

准备动作:仰卧于地面上,双手抱头,双腿屈膝成90度,双脚绷起着地(见图5-033)。

步骤1:双手抱头,收腹含胸起上身,贴大腿坐起(见图5-034)。

步骤2:放松身体躺回地面,从头开始。

##### (2)具体要求

①双手抱头不要离开头部。

②起身要快,下落时要慢。

#### 2. 仰卧并腿起腿(两人配合动作训练)

##### (1)具体步骤

准备动作:一人分腿站在训练者的头顶位置;训练者仰卧于地面上,双腿并腿伸直(见图5-035)。

步骤1:收腹肌,起双腿向站立人伸出的手的位置方向运动,成90度,双手抓住站立人的脚踝处(见图5-036)。

步骤2:站立人用双手推出训练者的双腿回起始位。

##### (2)具体要求

①训练者的双腿在运动中要保持直膝绷脚。

②起身要快,下落时要慢,控制落地。

#### 3. 仰卧两头起

##### (1)具体步骤

准备动作:仰卧于地面上,双腿并腿伸直绷脚,手臂上举伸直(见图5-037)。

步骤1:收腹含胸,双腿和上身同时向上起动,双手拍打至双脚面(见图5-038)。

步骤2:双腿和上身同时向下落下至开始位置。

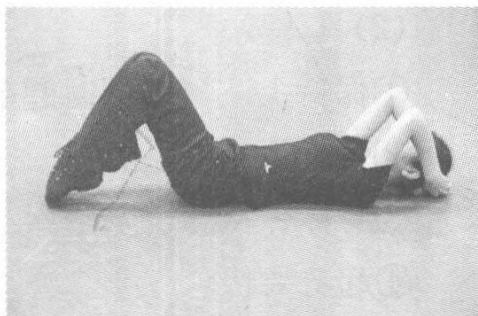


图 5-033



图 5-034

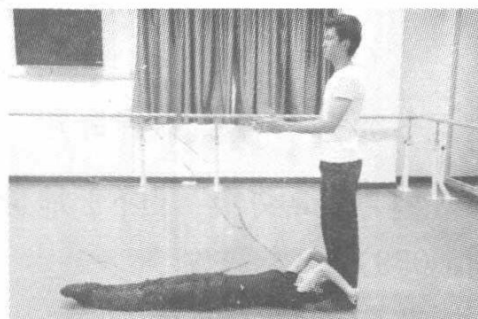


图 5-035

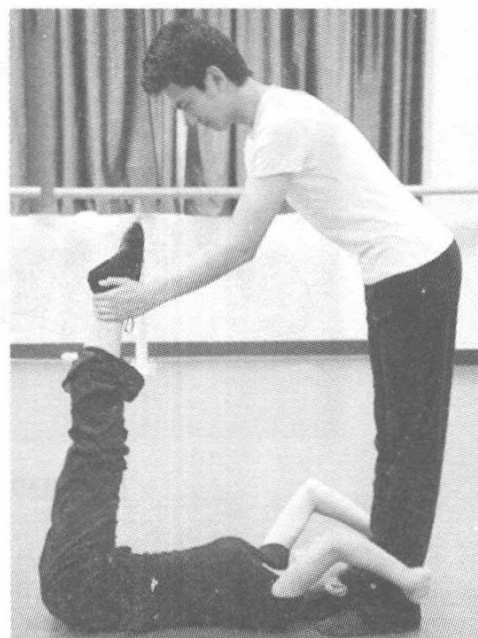


图 5-036



## (2)具体要求

- ①保持上下身的同时起落。
- ②手脚保持伸直。
- ③身体保持直立贴腿状态。
- ④起身要快,下落时要慢,控制落地。

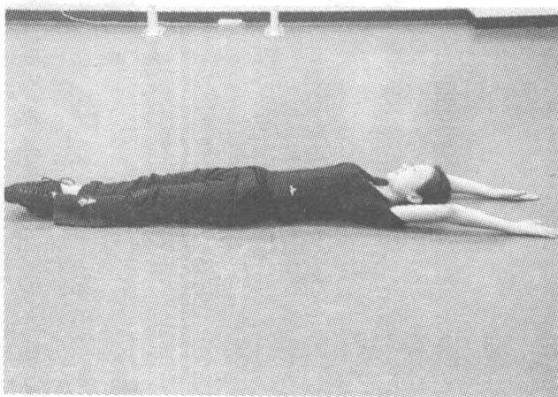


图 5-037

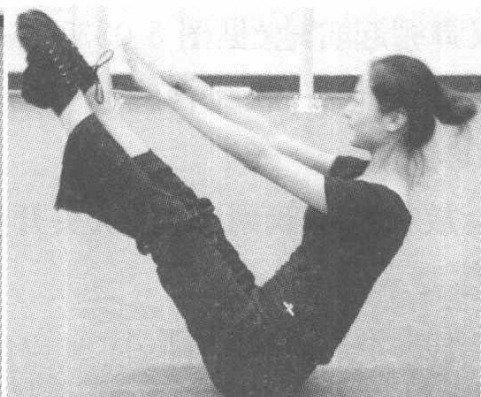


图 5-038

## 4. 抱头转体屈腿仰卧起

(1)准备动作:仰卧于地面上,双手抱头,双腿屈膝成 90 度,双脚绷起着地(见图5-039)。

步骤 1:双手抱头,收腹含胸起上身,同时转体 90 度坐起,肘以反方向交叉贴靠膝处(见图 5-040)。

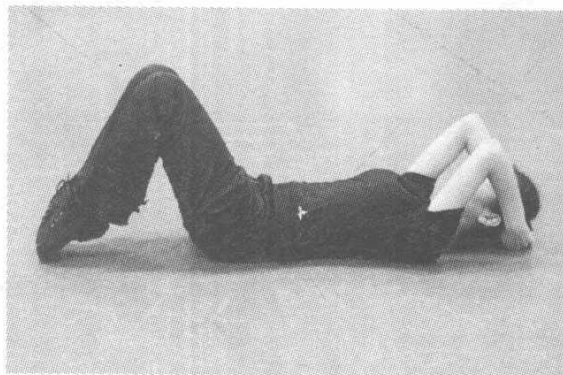


图 5-039

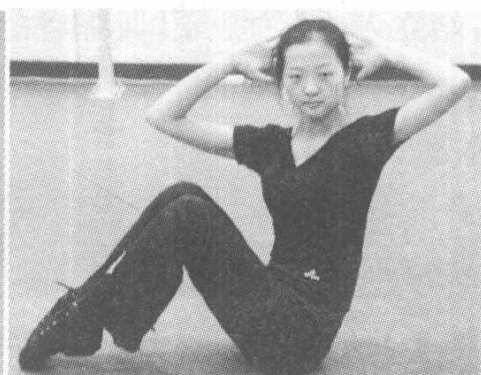


图 5-040

步骤 2:放松身体躺回地面,做相反方向练习(见图 5-041、图 5-042)。

## (2)具体要求

- ①双手抱头不要离开头部。
- ②转体最好过 90 度,身体立直。
- ③起身要快,下落时要慢。

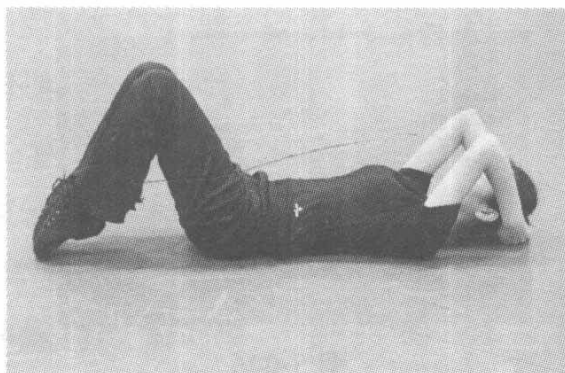


图 5-041

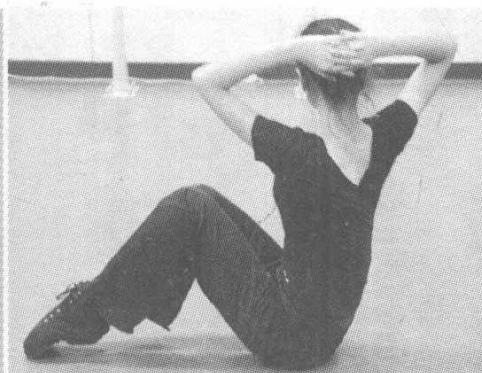


图 5-042

## (二)背部力量训练

### 1. 背肌练习(两人配合动作训练)

#### (1)具体步骤

准备动作:训练者俯卧于地面上,双手交叉抱头,双腿并腿伸直绷脚;配合者双手按压住训练者脚踝处(见图 5-043)。

步骤 1:双手抱头,收紧背部肌肉抬头,向最大幅度起上身(见图 5-044)。

步骤 2:上身回地面。重复练习。

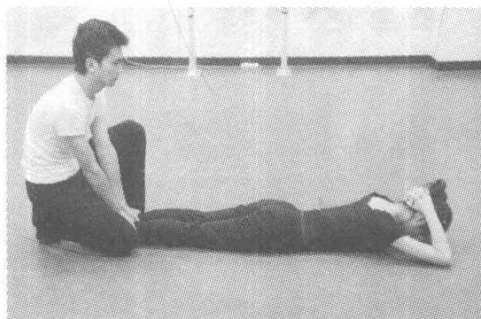


图 5-043

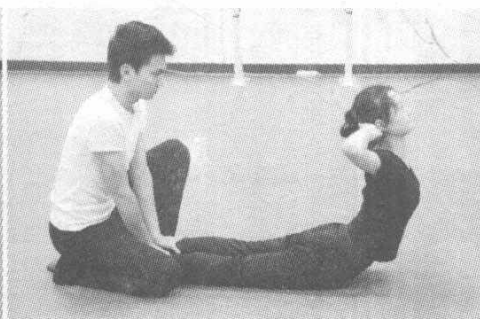


图 5-044

#### (2)具体要求

- ①双手抱头不要离开头部。
- ②上身尽力起到最大限度位置。
- ③快起慢落。

### 2. 俯卧两头起

#### (1)具体步骤

准备动作:俯卧于地面上,双腿并腿伸直绷脚,手臂上举伸直(见图 5-045)。

步骤 1:收紧背部肌肉,上下身(手、腿、上身)同时向上起动,身体呈元宝姿态(见图 5-046)。

步骤 2:双腿和上身同时向下落下至开始位置。



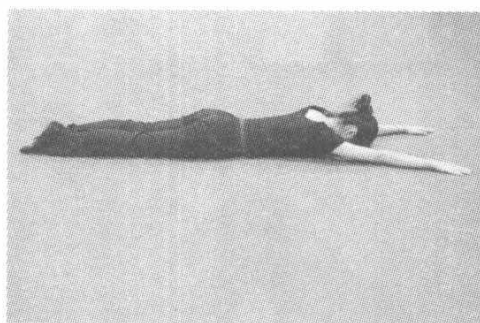


图 5-045

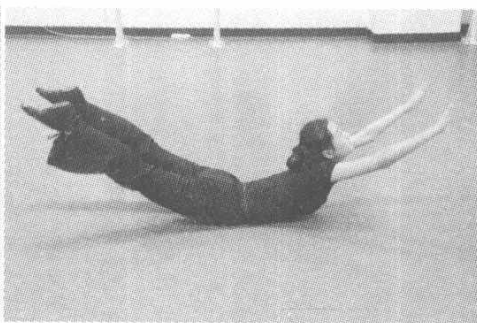


图 5-046

## (2)具体要求

- ①保持上下身的同时起落。
- ②手脚保持伸直。
- ③起身要快,下落时要慢,控制落地。

## 3. 侧卧抱头起(两人配合动作训练)

### (1)具体步骤

准备动作:训练者侧卧于地面上,双手抱头,双腿并腿伸直绷脚;配合者按压训练者小腿处(见图 5-047)。

步骤 1:双手抱头,收紧腰背肌,向上抬起上身至最大限度(见图 5-048)。

步骤 2:上身回落地面。重复练习。

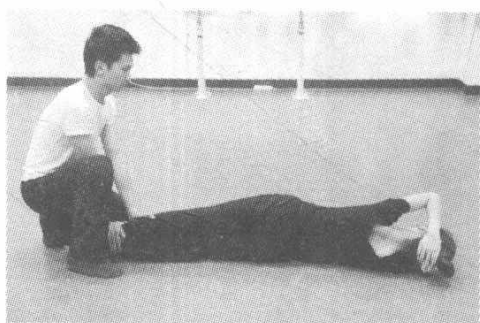


图 5-047

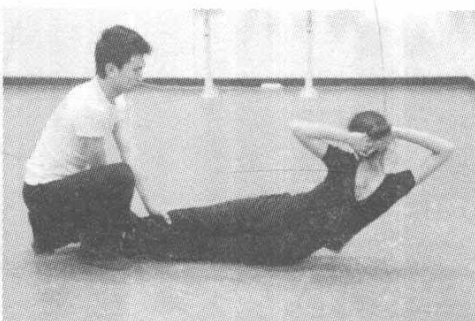


图 5-048

## (2)具体要求

- ①双手抱头不要离开头部。
- ②上身尽力起到最大限度位置。
- ③起身要快,下落时要慢。

## (三)手臂力量练习(男班练习)

### 1. 俯卧撑推把杆

#### (1)具体步骤

准备动作:双腿并拢,双手与肩同宽,撑扶把杆上(见图 5-049)。

步骤 1: 身体向前倾斜, 重心压在双臂上, 脚下重心移至脚掌(见图 5-050)。

步骤 2: 快速推直双臂, 身体回至准备动作。重复练习。

## (2) 具体要求

- ① 身体保持收紧。
- ② 动作清晰、迅速、连贯。
- ③ 保证一定数量。

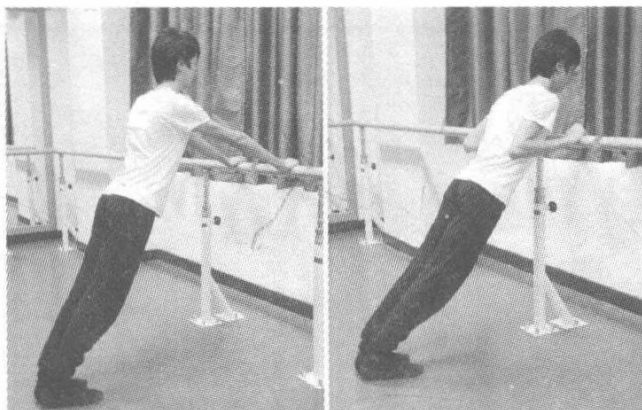


图 5-049

图 5-050

## 2. 俯撑侧移交替抬手

### (1) 具体步骤

准备动作: 双腿并拢直膝, 绷脚放在把杆上。双手与肩同宽, 撑直在地面上。身体收紧, 收腹提气, 目视下方(见图 5-051)。

步骤 1: 重心侧移至右臂, 左手抬起停住(见图 5-052)。

步骤 2: 重心侧移至左臂, 右手抬起停住(见图 5-053)。重复练习。

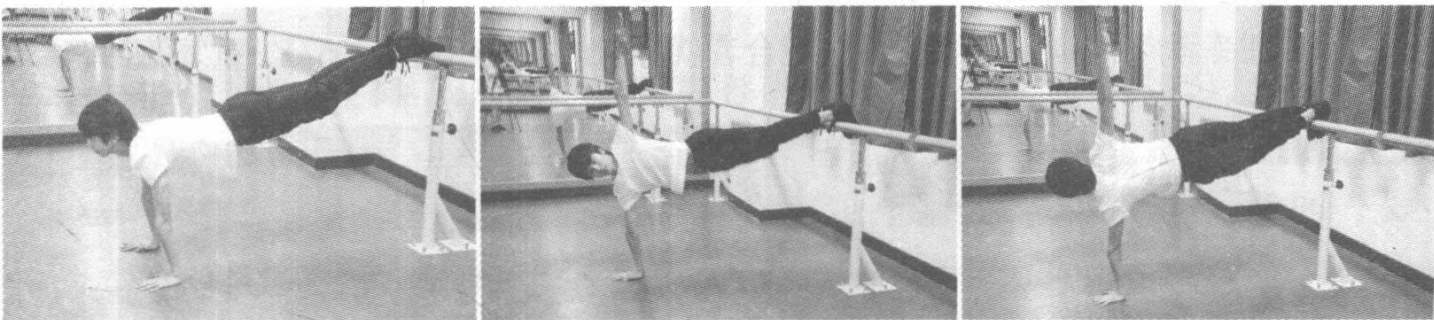


图 5-051

图 5-052

图 5-053

## (2) 具体要求

- ① 身体保持收紧, 不要随意扭动。
- ② 放置在把杆上的双腿夹紧、绷直。
- ③ 保证一定数量。

## 3. 俯卧撑

### (1) 具体步骤

准备动作: 双臂撑直与肩同宽, 五指打开撑于地面上。双腿并拢直膝, 双脚掌踏地。目视下方(见图 5-054)。

步骤: 重心下移, 双臂弯曲, 肘关节夹紧, 身体绷住(见图 5-055); 迅速推直至准备姿态。重复练习。

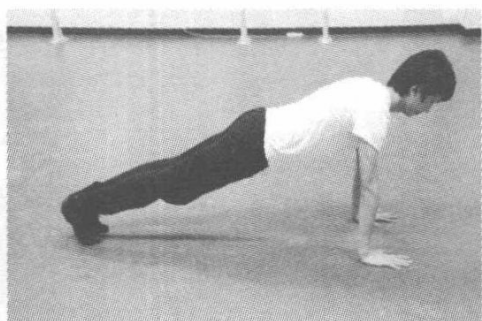


图 5-054

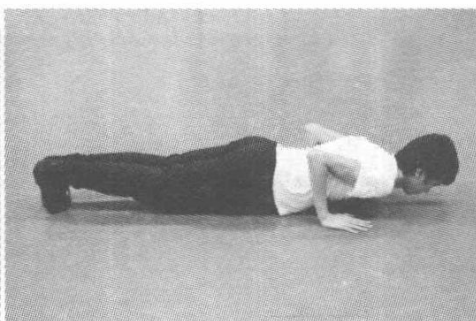


图 5-055

## (2)具体要求

- ①身体保持收紧,不要随意扭动。
- ②由屈到伸幅度要大,动作过程要清晰。
- ③保证一定数量。

## 4. 推小车(两人配合动作训练)

### (1)具体步骤

准备动作:训练者双臂撑直与肩同宽,五指打开撑于地面上。双腿并拢直膝,目视下方。配合者双手抓握训练者双脚踝或小腿处(见图 5-056)。

步骤:训练者向前爬行,双手交替。配合者就势向前推行(见图 5-057)。重复练习。



图 5-056

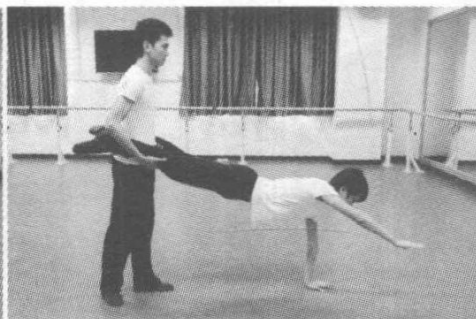


图 5-057

## (2)具体要求

- ①训练者身体保持收紧,不要随意扭动。
- ②训练者向前爬行速度要快,动作过程要清晰。
- ③配合者随动。
- ④保证一定数量。

## 5. 爬倒立(两人配合动作训练)

### (1)具体步骤

准备动作:训练者手倒立,配合者双手抓握训练者双脚踝或小腿处(见图 5-058)。

步骤:训练者向前爬行,双手交替。配合者就势向后退行(见图 5-059)。重复练习。

#### (2)具体要求

①训练者身体保持立腰提气,腰部不要随意扭动。

②训练者向前爬行速度要快,动作过程要清晰。

③配合者随动。

④保证一定数量。

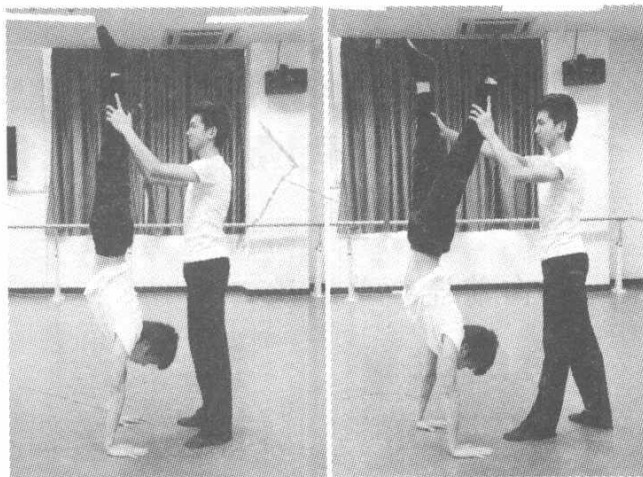


图 5-058

图 5-059

### (四)跳跃训练

#### 1. 扶把杆吸腿跳(男班练习)

##### (1)具体步骤

准备动作:双手扶把杆,与肩同宽,并脚站立,目视前方(见图 5-060)。

步骤 1:双腿下蹲,身体前倾,双脚蹬地,收膝屈腿,绷脚,脚后跟贴紧至臀部(见图 5-061)。

步骤 2:下落回至准备姿态。重复练习。

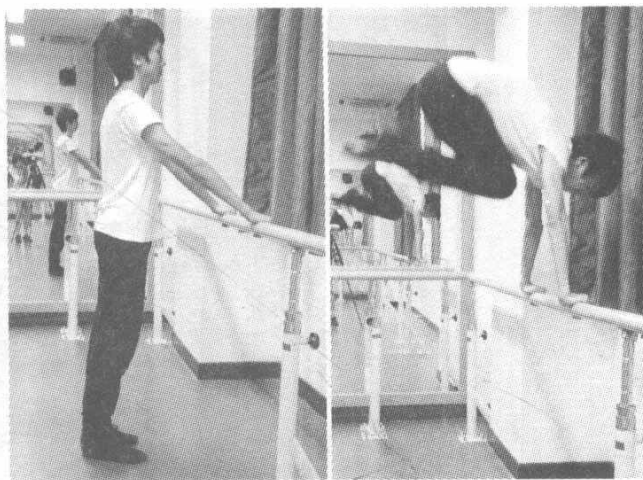


图 5-060

图 5-061

#### (2)具体要求

①起跳后迅速屈膝收小腿。

②提腰、收腹、屈膝、吸小腿过程动作要清晰连贯。

③保证一定数量。

#### 2. 扶把杆直腿跳(男班练习)

##### (1)具体步骤

准备动作:双手扶把杆,与肩同宽,并脚站立,目视前方(见图 5-062)。

步骤 1:双腿下蹲,身体前倾,双脚蹬地,双腿空中并拢,直膝绷脚,两臂撑直,顶肩、提腰、收腹(见图 5-063)。

步骤 2:下落回至准备姿态,脚掌着地。重复练习。

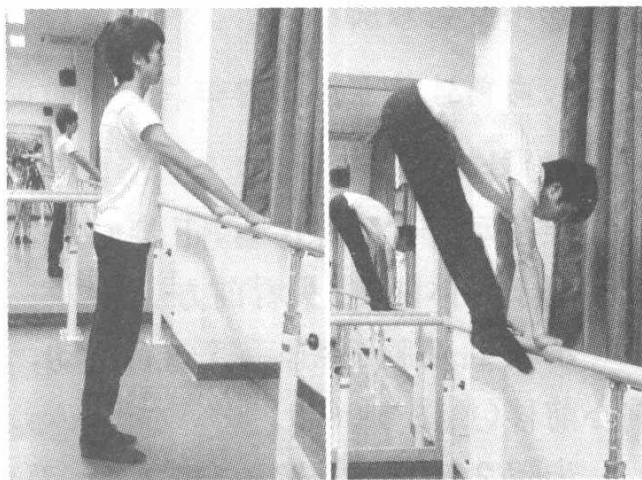


图 5-062

图 5-063



## (2)具体要求

①起跳后保持空中提腰、直膝、绷脚姿态。

②起跳速度要快,落地要轻。

③保证一定数量。

## 3. 向前连续单腿跳

### (1)具体步骤

准备动作:单脚,吸腿绷脚,膝盖朝前站立,双手垂于身体两侧,头看前方(见图5-064)。

步骤:主力腿下蹲(见图5-065),迅速蹬地向前跳起(见图5-066)。

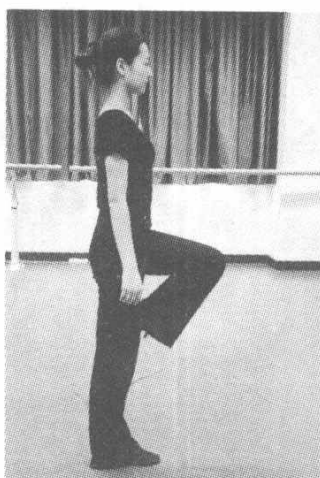


图 5-064

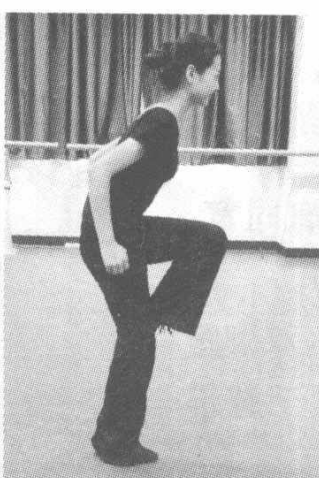


图 5-065

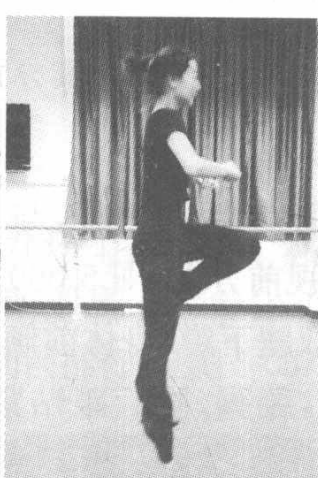


图 5-066

## (2)具体要求

①连续起跳,不要间断。

②提气、收腹、立腰,肩膀放松。

③可交替双脚练习。

## 4. 向前连续双腿跳

### (1)具体步骤

准备动作:双腿并腿,正步站立,双手垂于身体两侧,头看前方。

步骤1:双腿下蹲,手臂向后摆动,重心前移(见图5-067)。

步骤2:双脚迅速蹬地向前跳跃,手臂向前上方领,立腰提气。在空中形成一定弧度,手臂和双腿伸直(见图5-068)。

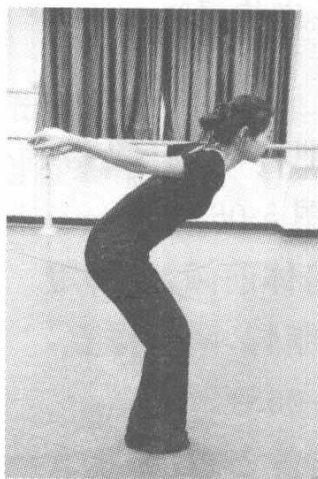


图 5-067



图 5-068

步骤 3:回落到开始位置站直。

## (2)具体要求

①起跳后形成的姿态,要保持双腿并拢伸直,立腰,手臂上领伸直。

②可连续进行。

## 5.原地双腿跳

### (1)具体步骤

准备动作:双腿并腿,正步站立,双手垂于身体两侧,头看前方(见图 5-069)。

步骤 1:双腿下蹲,双脚蹬地跳起(见图 5-070)。

步骤 2:手臂随动势自然上提,空中身体直立,双腿并拢伸直,双脚绷起(见图 5-071)。

步骤 3:双脚着地后迅速接跳。

步骤 4:回落到开始位置站直。



图 5-069



图 5-070



图 5-071

## (2)具体要求

①起跳后形成的姿态,要保持双腿并拢伸直,立腰,手臂上领。

②空中身体直立,双腿并拢伸直,双脚绷起。

③起跳要有爆发力。

④原地跳跃,不要移动。

## 6.原地吸腿跳(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:双腿并腿,正步站立,双手垂于身体两侧,头看前方(见图 5-072)。

步骤 1:双腿下蹲(见图 5-073),双脚蹬地跳起,双腿迅速屈膝,吸腿至前胸,双手屈肘抱膝(见图 5-074)。



步骤2:下落时双腿伸直,双脚掌着地后迅速接跳,连续跳跃。

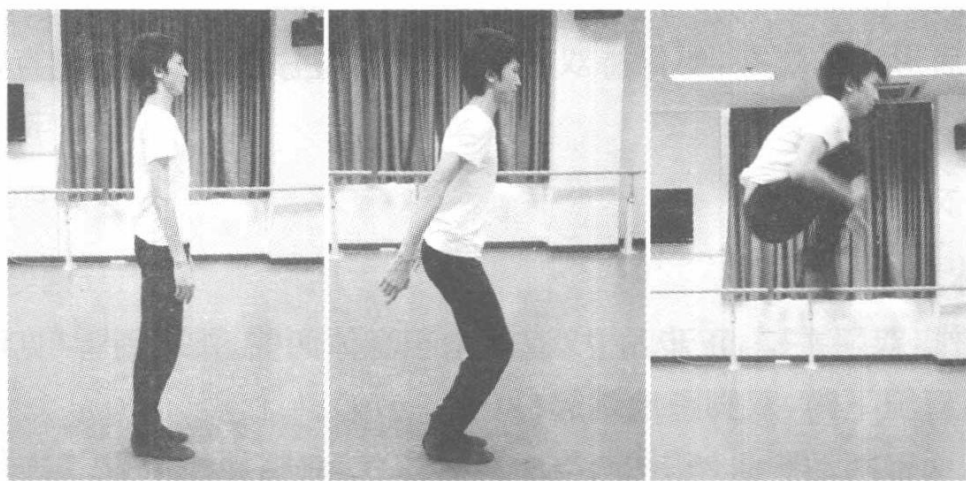


图 5-072

图 5-073

图 5-074

## (2)具体要求

- ①起跳后空中身体上提、收腹、抬头。
- ②起跳速度要快,动作要轻、连贯。
- ③保证一定数量。

## 7. 交换腿跳台阶(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:一只脚踏在台阶上,另一只脚正步站在地面,两臂自然垂于身体两侧,目视前方(见图 5-075)。

步骤:地面的腿下蹲蹬地,手臂后摆,另一只脚蹬踏台阶向上跳起,空中立腰提气。两臂上提,两腿蹬直绷脚,空中交换(见图 5-076、图 5-077)。

### (2)具体要求

- ①两脚蹬跳要用力、迅速。
- ②肩膀一定要放松。

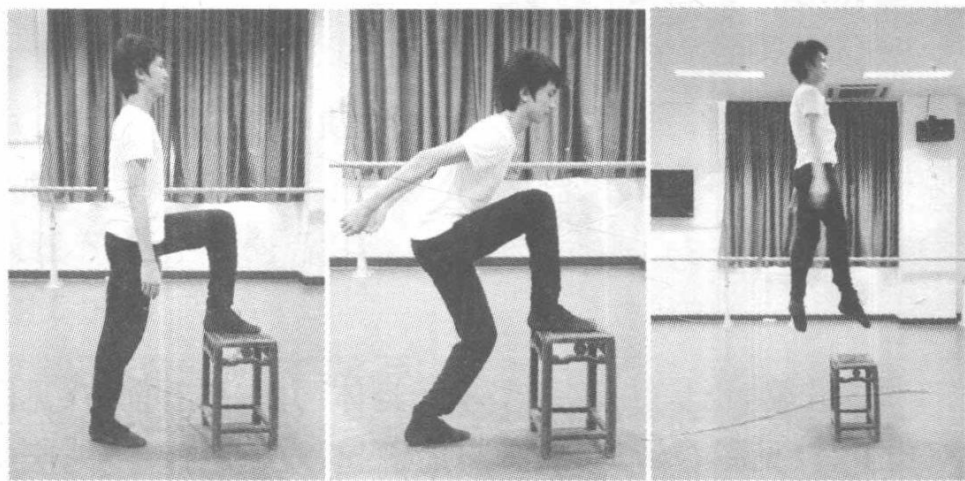


图 5-075

图 5-076

图 5-077

## 第二节 武功技巧基本动作训练

武功技巧基本动作训练主要是倒立、下腰成桥、趋步三类动作的训练。这部分动作的训练是以后跳、转、翻大技术难度动作的基础。大部分翻腾技巧都是在人体手倒立和下腰成桥基础技术上完成的。趋步又是大技巧动作的助力连接动作,对于很多技巧的完成起着至关重要的作用。因此,学习好这三类动作,是以后熟练掌握其他大技巧技术难度的基础和根本。

### 一、倒立训练

倒立是人体头部向下脚向上的动作形态。倒立主要包括:直体手倒立、塌腰手倒立、前后分腿手倒立、肩肘倒立和胸臂倒立。

#### 1. 直体手倒立

##### (1) 具体步骤

准备动作:身体面向墙体或把杆,前后分腿站立,左脚在前,右脚在后。手臂上举与肩同宽,目视前方(见图 5-078)。

步骤 1:提气,重心前移,左脚向前一大步跨出,上身前倾,双手撑地,距离墙体 20cm(见图 5-079)。

步骤 2:同时右腿向后抬起至墙体上,左脚蹬地跟进与右腿并腿。顶肩、立腰、头仰、双眼看手;直腿绷脚,呈直体倒立靠墙体形态(见图 5-080)。

步骤 3:蹬脚、顶肩、抬头、收腹、提气、推手,两腿依次下来,回到起始位置。

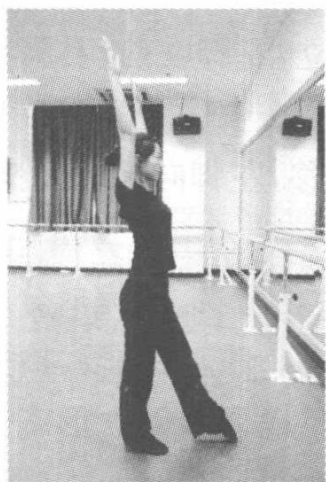


图 5-078



图 5-079



图 5-080

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习手臂的支撑能力。
- ③练习两腿的蹬摆技术难度。
- ④反复训练,最终学生独立完成。

## 2. 塌腰手倒立

### (1)具体步骤

准备动作:身体面向墙体或把杆,距离大约为 50cm(区别于直体手倒立)。前后分腿站立,左脚在前,右脚在后。手臂上举与肩同宽,目视前方。

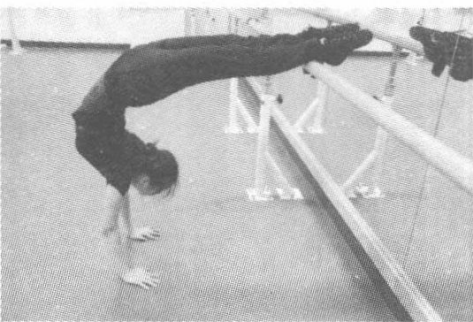


图 5-081

步骤 1:提气,重心前移,左脚向前一大步跨出,上身前倾,双手撑地,距离墙体 50cm。

步骤 2:同时右腿向后抬起至把杆上,左脚蹬地跟进与右腿并腿。顶髋、挑腰、抬头、双眼看墙;直腿绷脚掌着墙,呈塌腰手倒立形态——人体反弓形(见图 5-081)。

步骤 3:蹬脚、顶肩、抬头、收腹、提气、推手,两腿依次下来,回到起始位置。

### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习手臂的支撑能力。
- ③练习两腿的蹬摆技术难度。
- ④反复训练,最终学生独立完成。

## 3. 前后分腿手倒立

### (1)具体步骤

准备动作:身体面向墙体或把杆,距离墙体要以上腿后脚尖点墙的距离为准(区别于直体手倒立和塌腰手倒立)。前后分腿站立,左脚在前,右脚在后。手臂上举与肩同宽,目视前方。

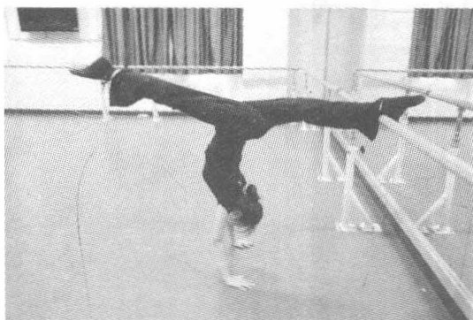


图 5-082

步骤 1:提气,重心前移,左脚向前一大步跨出,上身前倾,双手撑地。

步骤 2:在塌腰手倒立的基础上,完成分腿(右腿前、左腿后)的呈一字形竖叉姿态。髋正、挑腰、抬头、双眼看墙;右腿直腿绷脚掌着把杆,呈塌腰手倒立形态——人体反弓形(见图 5-082)。

步骤 3:按左右腿依次落地。要领同直体手倒立。

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习手臂的支撑能力。
- ③练习两腿的蹬摆技术难度。
- ④反复训练,最终学生独立完成。

## 4. 肩肘倒立

### (1)具体步骤

准备动作:地面上,两腿并腿直膝绷脚,手臂撑扶于身体两侧,呈坐撑姿态准备(见图 5-083)。

步骤 1:身体前屈、低头、含胸(见图 5-084)。

步骤 2:向后倒动动势,吸腿团身,大腿靠近胸部,臀部上提(见图 5-085)。

步骤 3:肩部着地坐撑姿态,两手臂撑扶腰部两侧,两肘着地。两腿迅速向上蹬直,立腰顶髋呈肩肘倒立姿态(见图 5-086)。

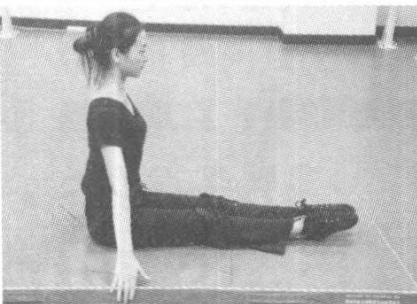


图 5-083

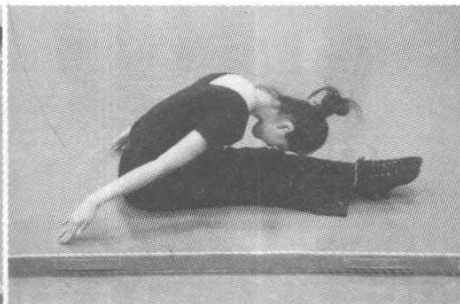


图 5-084

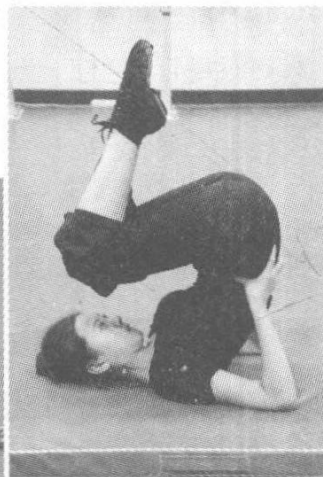


图 5-085

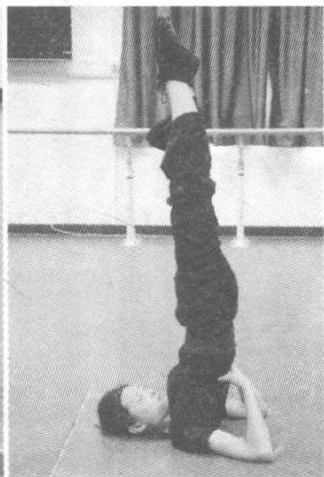


图 5-086

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习腹背肌力量。
- ③强调身体后滚动作要领。
- ④反复训练,最终学生独立完成。

## 5. 胸臂倒立

### (1)具体步骤

准备动作:俯撑,地面上开始。两腿并腿直膝绷脚,双手撑地在身体两侧,仰头向后下腰准备(见图 5-087)。

步骤 1:身体由后至前迅速发力,带动大腿、髋、腹部、胸依次向前滚动(见图 5-088)。

步骤2:收紧背肌,两手臂直臂平铺地面撑住身体,同时双腿上扬直腿摆立住。胸、下巴、两手臂为支点将身体控制住(见图5-089)。

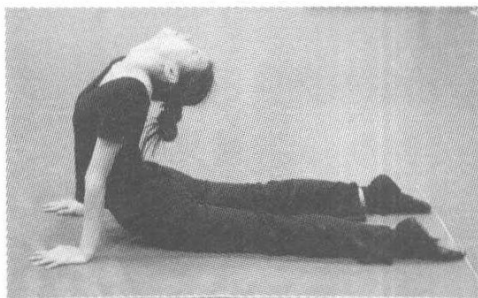


图 5-087



图 5-088

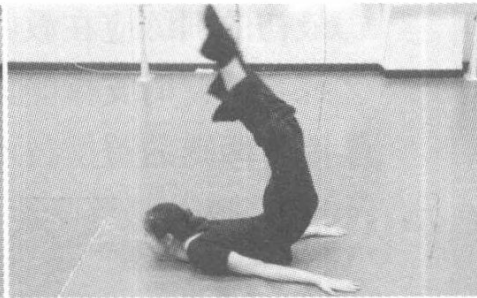


图 5-089

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习腰背肌力量。
- ③强调身体前滚动作要领。
- ④加强前抢脸动作训练。
- ⑤反复训练,最终学生独立完成。

## 6. 头手倒立(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:双腿并拢,屈膝下蹲,脚掌着地。团身,双手与肩同宽,在胸前撑地(见图5-090)。

步骤1:重心前移,双脚蹬地,含胸、提臀、吸腿(见图5-091)。

步骤2:双手与头支撑地面上,直膝绷脚,双腿伸直至空中姿态(见图5-092)。

步骤3:下落时屈腿、收腹、含胸至准备蹲撑姿态。

### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护下完成。
- ②练习腹背力量。

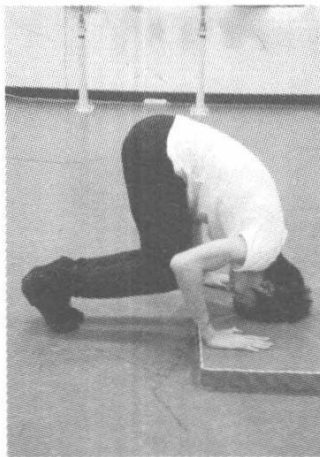


图 5-090

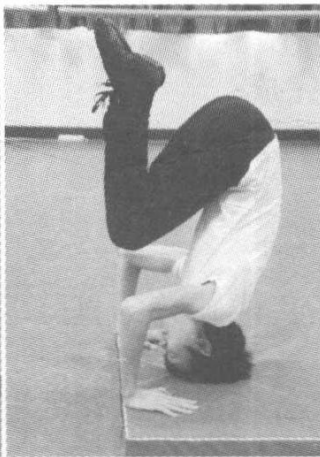


图 5-091

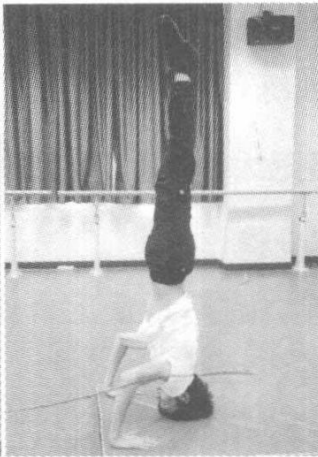


图 5-092



③提臀、含胸、屈膝、吸腿、直腿、绷脚过程要清晰明确。

④反复训练,最终学生独立完成。

## 二、下腰成桥

下腰成桥是人体向后充分伸展至落地下腰形态。下腰成桥除充分训练学生的髋、腰、胸、肩各个部分外,还是以后许多武术武功武打技巧动作的基础,换句话说,很多技巧都是经过下腰成桥过程完成的,它是连接性动作。所以这一部分的训练非常重要和关键,要求学生打好基础。

下腰成桥主要包括两种动作:手撑地下腰成桥和手抓腿下腰成桥。

### 1. 手撑地下腰成桥

#### (1) 具体步骤

准备动作:分脚站立,两臂上举与肩同宽,目视前方,立腰提气(见图 5-093)。

步骤:抬头,目视双手,提气指尖带动身体向后下腰。过程中顶髋、挑腰、顶肩,形成双手接近双脚位置,抬头看手,双脚重心前移手心处。膝关节和手臂伸直,腰部上挑成桥姿态(见图 5-094)。

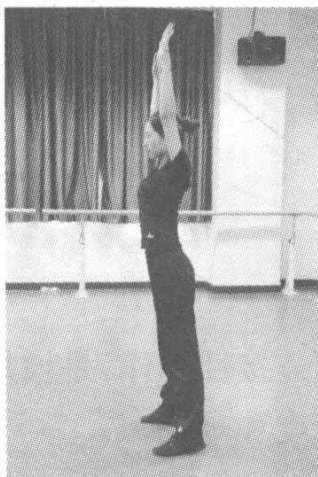


图 5-093



图 5-094

#### (2) 具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成——坐在把杆上甩腰和担腰。

②练习下半腰、开肩及拉肩动作。

③双脚固定,不能移动,双手和双脚在一条线上。

④下腰时由头带手、身体走。

⑤双臂伸直。

⑥教师在抄作学生时,应站在学生面前,手扶其髋部两侧,大拇指在髋前,也可站在学生身体一侧,单身进行抄作。

### 2. 手抓腿下腰成桥

#### (1) 具体步骤

准备动作:分脚站立,两臂上举与肩同宽,目视前方,立腰提气(见图 5-095)。

步骤:抬头,目视双手,提气,指尖带动身体向后做担腰和甩腰动作,接双手迅

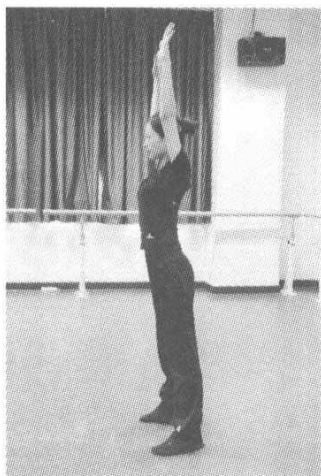


图 5-095

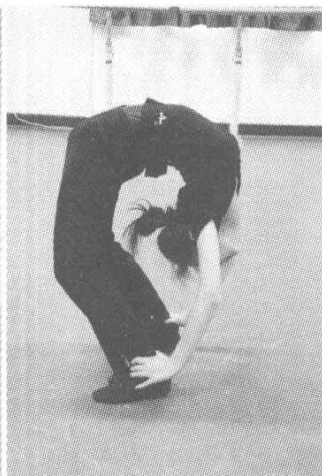


图 5-096

速抓小腿或脚踝部位姿态。呈顶髌、挑腰、顶肩、伸臂、抬头、两腿蹬直的手抓下腰成桥动作姿态,形成双手接近双脚位置,抬头看手,双脚重心前移至手心处。膝关节和手臂伸直,腰部上挑成桥姿态(见图5-096)。

### (2)具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②练习下半腰和担腰动作。

③练习手撑地下腰成桥动作。

④双脚固定,不能移动,双手和双脚在一条线上。

⑤下腰时由头带手、身体走。

⑥教师在抄作学生时,应站在学生面前,手扶其髌部两侧,大拇指在髌前。

## 三、趋步

趋步是翻腾技巧的连接性动作,是增加翻腾技巧难度系数的保证,决定了学生在完成翻腾动作时的高度和难度。

趋步主要包括:低趋步和高趋步。女班主要练习高趋步,男班则完成低高趋步。

### 1. 高趋步

#### (1)具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂向旁后平举,立腰提气(见图 5-097)。

步骤 1:向前助跑三至五步,脚掌为触地点(见图 5-098、图 5-099、图 5-100);右脚向前上步蹬地而起,两臂由下至上领起在头上方,身体腾空跳起。空中两腿前后分开,重心在前,直膝绷脚,目视前方(见图 5-101)。

步骤 2:左腿在前,屈膝重心前移落下,身体前倾,呈前后弓步,手臂上举,目视前方(见图 5-102)。

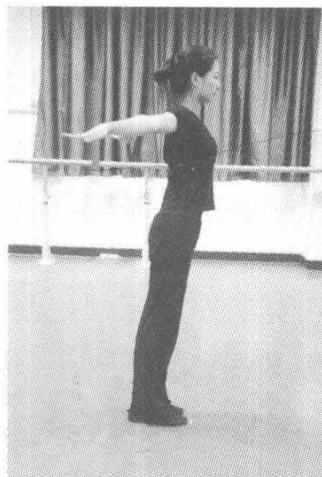


图 5-097



图 5-098



图 5-099

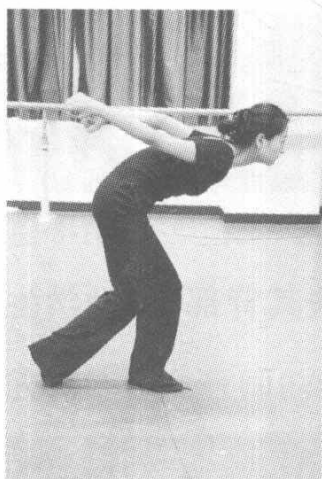


图 5-100

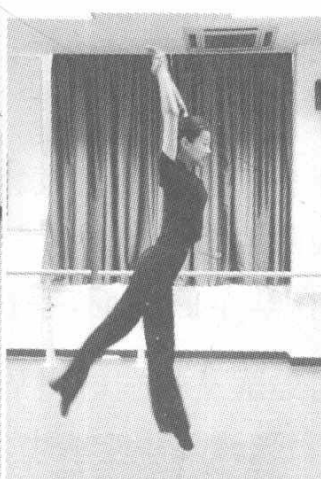


图 5-101



图 5-102

## (2) 具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②重心不要过低,跳起要迅速有力,空中姿态舒展,直膝绷脚。

③空中左腿摆腿要快。

④助跑至起跳至落下要保持一条直线。

⑤教师在抄作学生时,应站在学生后面,手扶其腰两侧,帮助学生快速掌握保持身体向上及前移的动作动势要领。

## 第三节 滚动技巧

滚动技巧是独立的武术武功技巧动作,同时也是连接性技巧动作,是由向前、向后和向侧方向滚动完成的身体团体动作样式。滚动技巧是其他难度技巧的基础,女班的训练较为容易掌握。

## 一、滚翻基础动作

### 1. 前滚翻

#### (1) 具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽,立腰提气(见图 5-103)。

步骤 1:身体向前重心下移埋头,两腿屈膝下蹲,脚跟离地,双手向前扶地,与脚保持一定距离(见图 5-104)。

步骤 2:两脚蹬离地面,双腿并拢屈膝、收腹、含胸、抱头、提臀,经团身向前滚动(见图 5-105)。

步骤 3:前滚动完成后,迅速收右腿,重心向前,左脚踏地站起(见图 5-106)。

#### (2) 具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②团体要充分帮助身体最大限度滚动。

③教师在抄作学生时,应站在学生侧前面,手扶其背部,帮助学生快速掌握保持身体向前的动作动势要领。



图 5-103

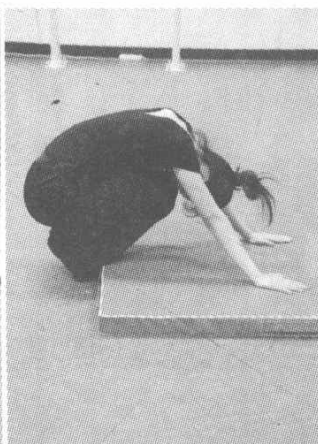


图 5-104

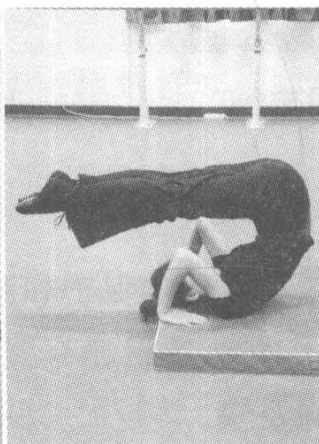


图 5-105

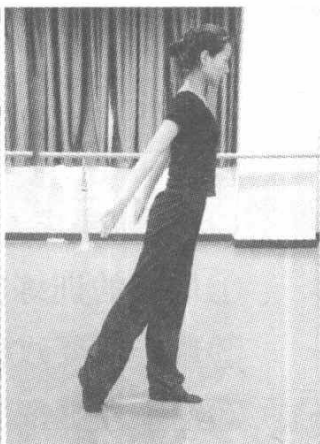


图 5-106

### 2. 原地鱼跃前滚翻(吊毛)(男班练习)

#### (1) 具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽,立腰提气(见图 5-107)。

步骤 1:两腿屈膝下蹲,重心移至脚掌,同时双脚迅速用力蹬地,双手臂向前上方领,身体腾空跃起(见图 5-108)。

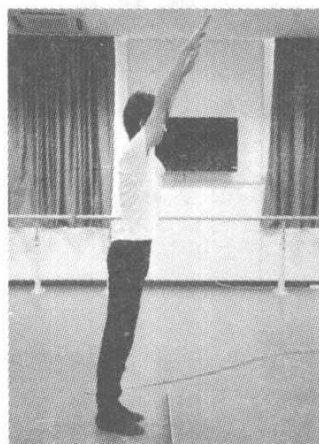


图 5-107



图 5-108



步骤 2:空中双臂夹头伸直,收腹、提气、提腰、梗头、含胸,双腿并拢夹紧,直膝绷脚,空中姿态为弧形(见图 5-109)。

步骤 3:就势身体下落,双手向前下方地面缓冲撑地(见图 5-110),经过掖头、含胸、屈肘、双手推地(见图 5-111),滚翻动作完成后站起(见图 5-112)。

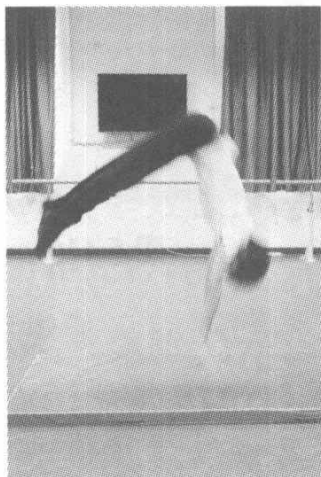


图 5-109

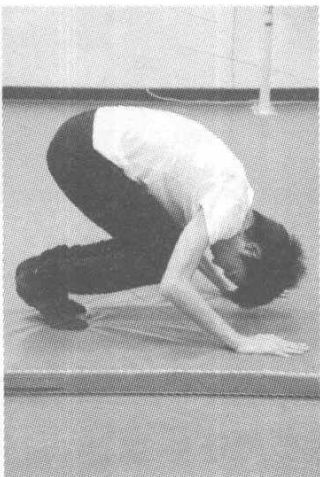


图 5-110

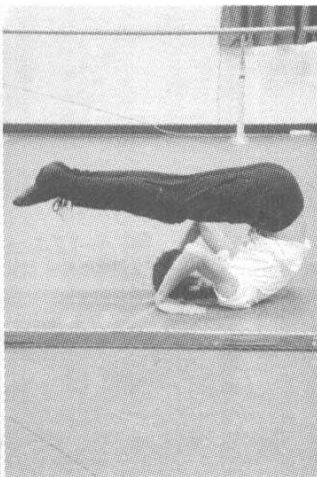


图 5-111

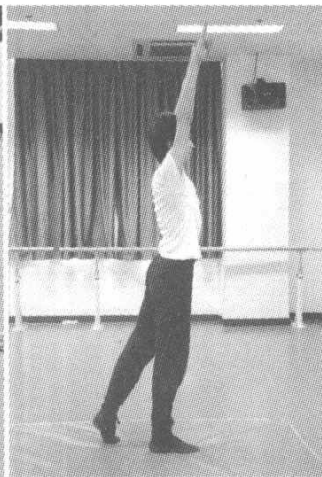


图 5-112

## (2) 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②双脚大力蹬地,使其身体达到空中跃起高度。
- ③空中姿态标准,落下步骤清晰,滚动迅速干净。
- ④教师抄保方式要准确,一手托扶学生胸腹部,另一只手托扶学生双腿,保证其空中跃起高度,并帮助其进行缓冲落地。

## 3. 后滚翻

### (1) 具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽(见图 5-113)。

步骤 1:身体向下重心后移埋头,两腿屈膝下蹲,双手在旁扶地(见图 5-114)。

步骤 2:两脚向后蹬离地面,双腿并拢屈膝、收腹、含胸、抱头、提臀,经团身向前滚动(见图 5-115)。

步骤 3:后滚动完成后,迅速站起(见图 5-116)。

### (2) 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②团体要充分帮助身体最大限度滚动。
- ③教师在抄作学生时,应站在学生侧后面,手扶其腹部,帮助学生快速掌握保持身体向后的动作动势要领。



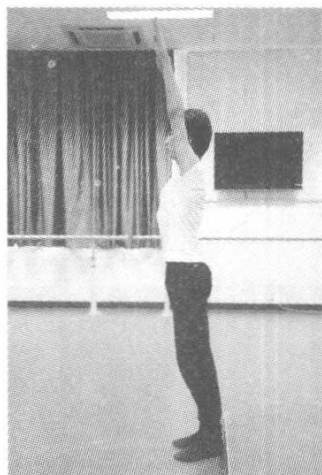


图 5-113



图 5-114

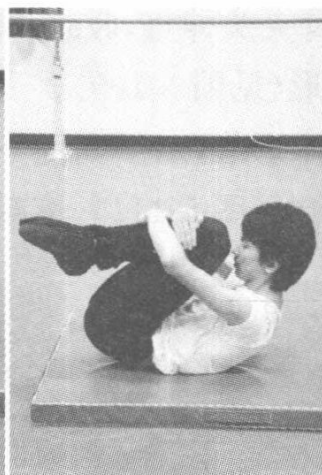


图 5-115

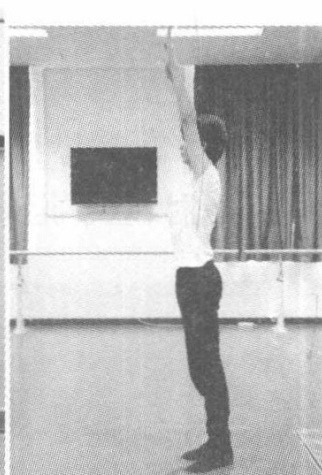


图 5-116

#### 4. 双腿后软翻(男班练习)

##### (1) 具体步骤

准备动作:分腿站立,两臂上举,与肩同宽,目视前方(见图 5-117)。

步骤 1:抬头看手,向后下腰(见图 5-118)。

步骤 2:手臂靠近双脚撑地,同时抬头、顶髋、挑腰,双脚蹬离地面,重心移至双臂双手(见图 5-119)。

步骤 3:经过倒立姿态,就势重心后移,同时推双手、顶肩、收腹、提腰、提臀、双腿并拢夹紧,双脚快速向双手处回落(见图 5-120)。

步骤 4:上身立起,回至准备姿态(见图 5-121)。

##### (2) 具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②反复练习下腰成桥及双脚蹬地。

③反复练习倒立推手至双脚快速回落。

④双臂推地至双脚回落整个过程要反复练习,保证其过程清晰准确。

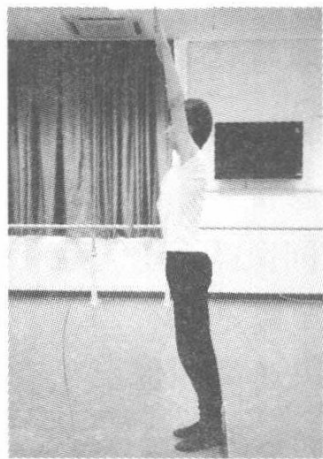


图 5-117



图 5-118

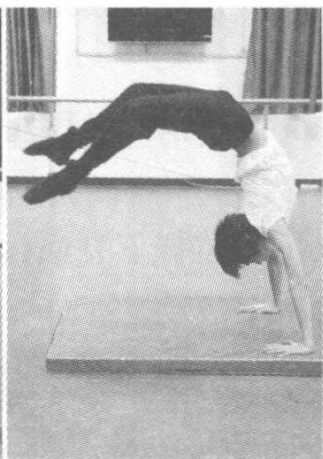


图 5-119

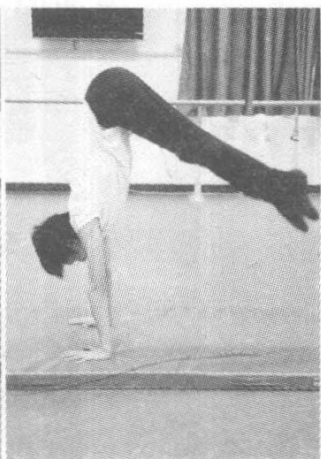


图 5-120

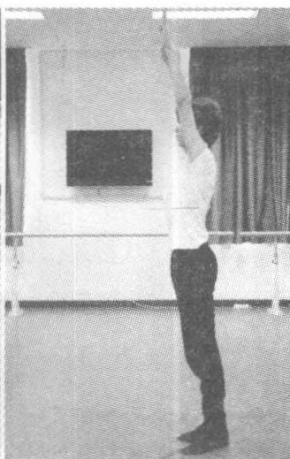


图 5-121

⑤抄保老师在学生一侧,一手托扶其腰部,另一只手托扶其腿部,完成下腰至双腿蹬离地面后,倒把位成托扶学生腹部,帮助完成回落姿态。

### 5. 屈腿头手翻(屈体案头)(男班练习)

#### (1) 具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽(见图 5-122)。

步骤 1:两腿屈膝下蹲,身体向前重心下移,头前额顶地,双手撑地在头两侧,双臂弯曲。头、双手呈正三角姿态(见图 5-123)。

步骤 2:双腿并拢夹紧,直膝绷脚,用力快速蹬离地面,重心移至头和双臂上(见图 5-124),梗头、立腰、收腹、提臀,经过屈体手倒立姿态(见图 5-125)。

步骤 3:就势重心前移过垂直线,双腿迅速向前上方打腿,同时双手用力推地、顶肩、抬头看手、挑腰、顶髋,将身体腾空跃起(见图 5-126)。

步骤 4:就势身体下落,双脚向身体回落打腿,脚掌着地,屈膝下蹲,收腹含胸,呈分步下蹲姿态结束(见图 5-127)。

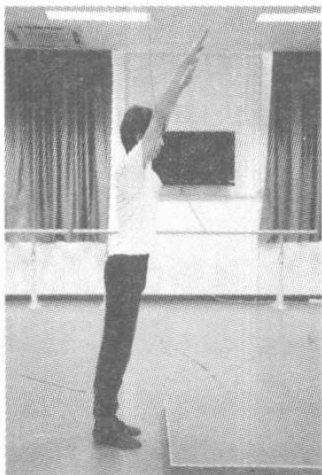


图 5-122

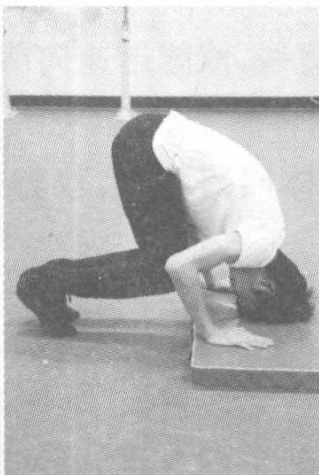


图 5-123

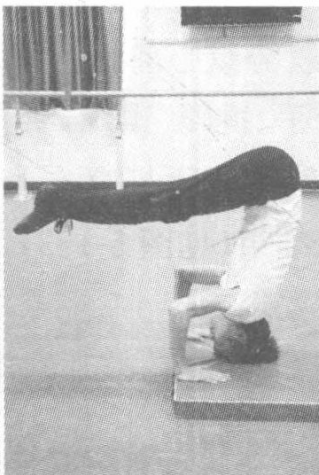


图 5-124

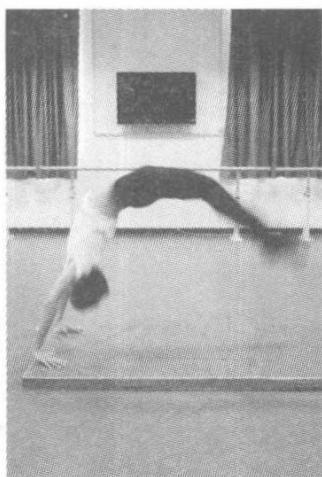


图 5-125

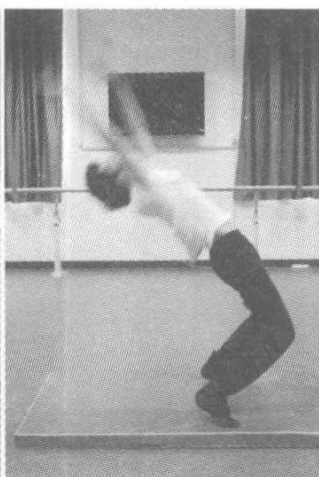


图 5-126



图 5-127

## (2)具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②练习头手倒立。

③反复练习由高处到低处案头。

④动作过程要清晰、完整。

⑤教师在抄作学生时,应站在学生侧面,头、手撑地时,一手扶其腰背部,另一只手托扶其双腿膝盖或大腿,帮助学生掌握重心和迅速打腿动作要领。

## 6. 直腿头手翻(屈体案头)(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽(见图 5-128)。

步骤 1:两腿屈膝下蹲,身体向前重心下移,头前额顶地,双手撑地在头两侧,双臂弯曲(见图 5-129)。

步骤 2:双腿并拢夹紧,直膝绷脚,用力快速蹬离地面,同时双臂双手撑顶地面(见图 5-130),立腰、收腹、提臀。

步骤 3:就势重心前移过垂直线,双腿迅速向前上方打腿,同时双手用力推地、顶肩、抬头看手、挑腰、顶髋,将身体腾空跃起(见图 5-131、图 5-132)。

步骤 4:就势双腿打直向身体回落打腿,双脚并脚站立。双臂上举、抬头、挺胸、顶髋姿态结束(见图 5-133)。

### (2)具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②练习头手倒立。

③反复练习由高处到低处案头。

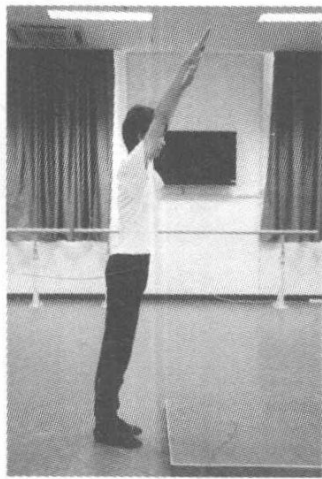


图 5-128

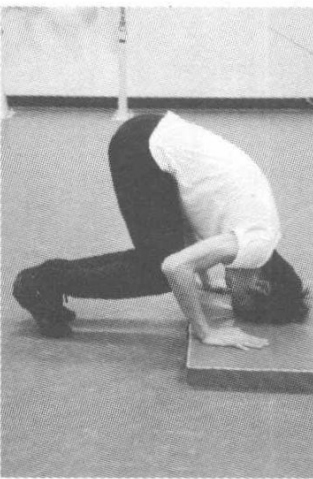


图 5-129

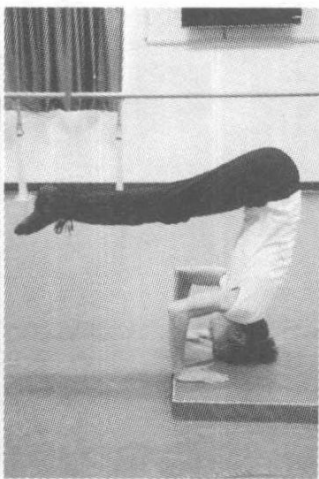


图 5-130

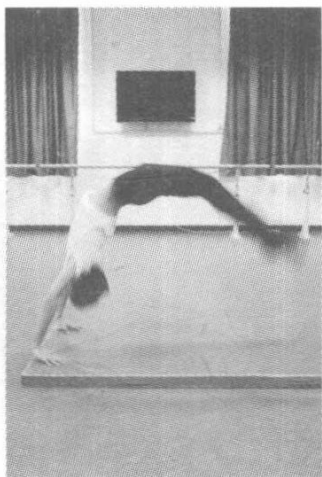


图 5-131

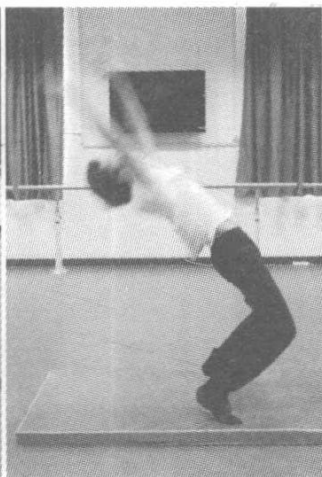


图 5-132

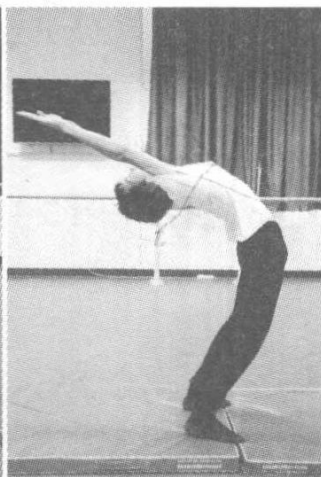


图 5-133

④练习仰卧地面的打腿成桥动作。

⑤动作过程要清晰、完整。

⑥教师抄作学生方法同屈腿案头。

#### 7. 直扑虎(男班练习)

##### (1) 具体步骤

准备动作:并脚站立,目视前方,两臂上举与肩同宽(见图 5-134)。

步骤 1:两腿屈膝下蹲,身体向前,重心下移至脚掌,双手顺势下落(见图 5-135)。

步骤 2:双脚用力蹬地,腾空跳起,双臂就势向后摆起,双腿吸气贴胸处,目视下方、梗头、提腰、收腹(见图 5-136)。

步骤 3:空中最高点时,双腿并腿,迅速向后上方踹直,双臂双手向下方展开主动撑地(见图 5-137),同时收紧腰腹背肌力量,准备身体回落。

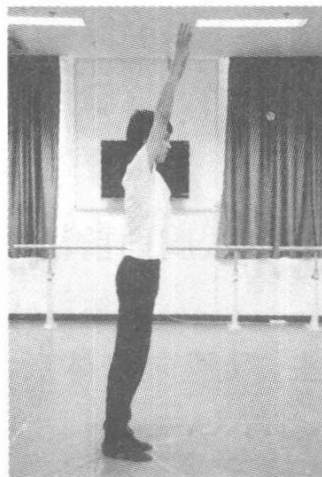


图 5-134

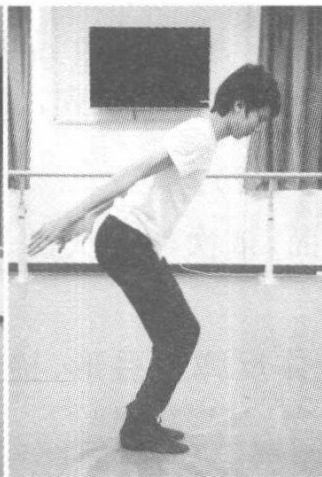


图 5-135



图 5-136



图 5-137



步骤4: 双手臂曲臂撑地缓冲, 经由胸、腹、髋、大腿、小腿及脚背着地(见图 5-138)。

步骤5: 俯卧推手、收腹(见图 5-139)。

步骤6: 站起结束(见图 5-140)。

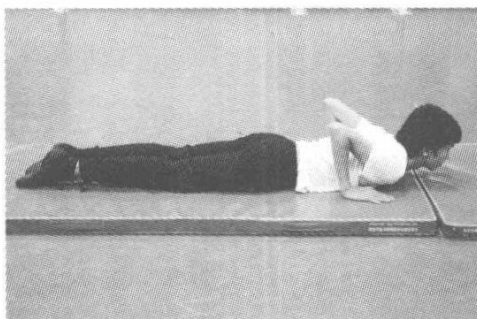


图 5-138

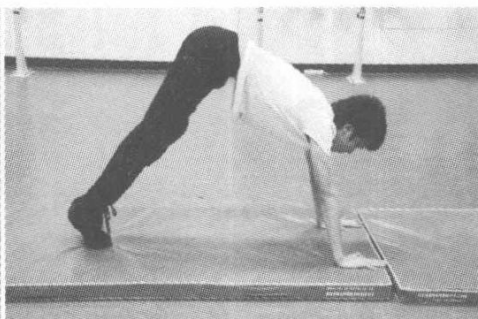


图 5-139

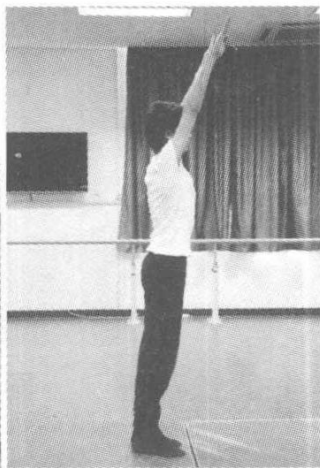


图 5-140

## (2) 具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②反复练习挂臂吸腿跳起, 强调其高度。

③空中姿态要充分展开。

④双臂向下方展开, 主动撑地不要过早, 以免造成身体不必要的前冲。

⑤身体回落时过程要完整, 强调手倒立接胸、腹、髋、大腿、小腿及脚背依次着地。

⑥教师抄作学生时, 一手托扶其腹部, 另一只手挡其双腿, 防止学生在练习过程中身体前冲或摔腿。

## 8. 前抢脸

### (1) 具体步骤

准备动作: 双腿并腿跪于地面, 上身直立, 与小腿呈 90 度直角, 手臂上举(见图 5-141)。

步骤 1: 向后下半腰摆开两臂(见图 5-142)。

步骤 2: 迅速将身体重心前移, 贴地面, 依次经过大腿、髋、腹、胸向前滚动, 两手臂在身体两侧撑地(见图 5-143)。

步骤 3: 迅速借助前面的动势, 将身体反弹呈弓形, 抬头, 双腿向身体后方挑起, 双手两侧撑地(见图 5-144)。



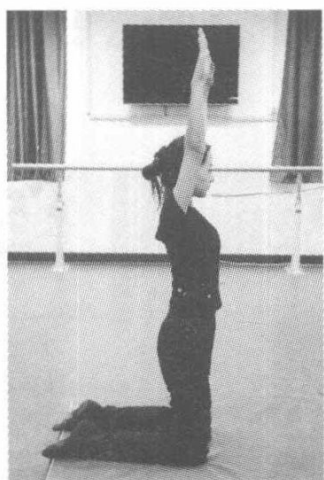


图 5-141

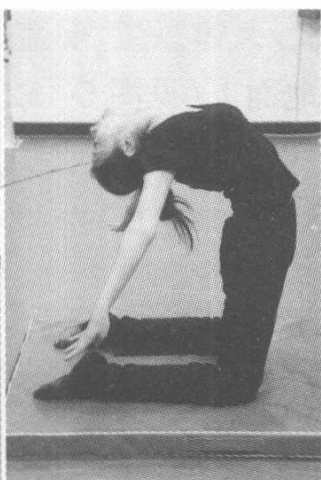


图 5-142

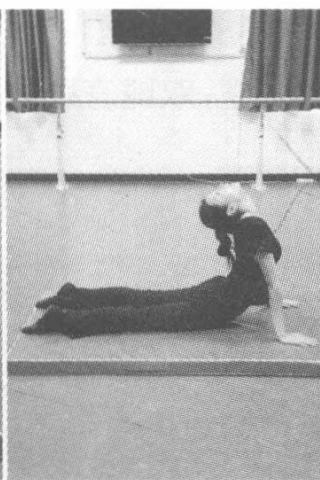


图 5-143

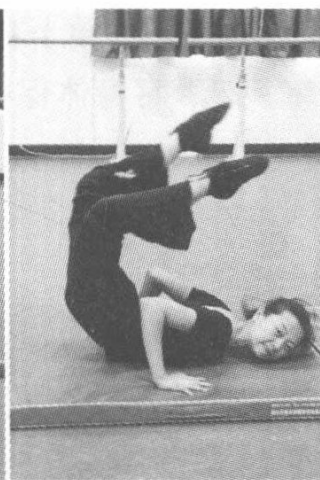


图 5-144

步骤 4: 双脚在头前上方靠近落下, 顺势两手推地撑起, 经下腰成桥位置(见图 1-145), 推手挑腰站直身体(见图 5-146、图 5-147)。

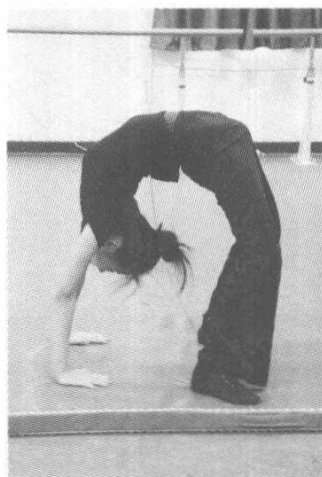


图 5-145



图 5-146



图 5-147

## (2) 具体要求

① 最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

② 教师在抄作学生时, 应跪于学生侧前面, 帮助学生快速掌握保持身体向前的动作动势要领。

③ 跪下腰接滚动, 一定要贴地依次将步骤一节节完成。

## 9. 后抢脸

### (1) 具体步骤

准备动作: 分腿站立, 两臂上举, 与肩同宽, 目视前方(见图 5-148)。

步骤 1: 抬头看手, 向后下腰(见图 5-149)。

步骤 2: 手臂弯曲触地, 顺势胸部着地, 头努力向上抬(见图 5-150)。

步骤 3: 同时挑腰、顶髋, 双腿蹬地, 重心下移至手臂及胸部, 依次带动胸、腹、

髁、腿,贴地面落下(见图 5-151)。

步骤 4:身体保持直立,双腿直腿在地面上(见图 5-152)。

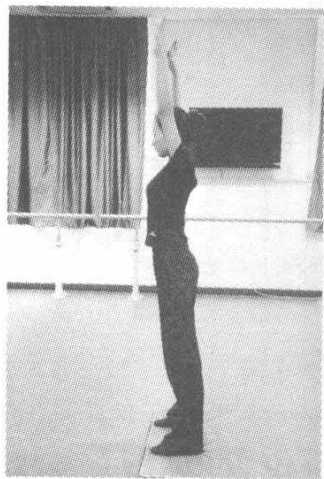


图 5-148

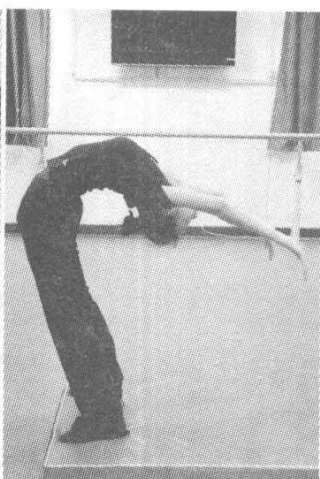


图 5-149

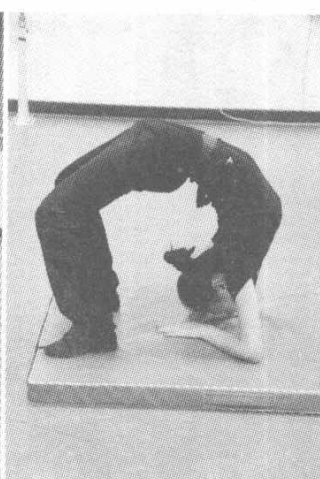


图 5-150



图 5-151

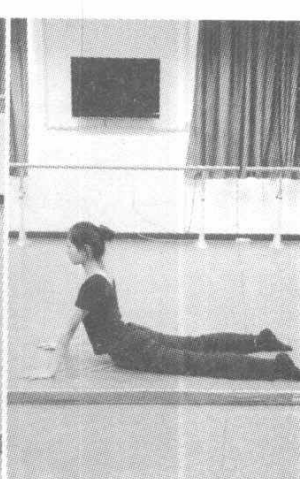


图 5-152

## (2)具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②教师在抄作学生时,应站在学生侧面,帮助学生完成下腰,并抄保腿部,掌握身体各部位落地等动作动势要领。

③充分抬头,身体依次完成落地滚动动作。

## 10. 绞柱

### (1)具体步骤

准备动作:吸左腿在前,右腿直腿在后,坐撑地面,上身直立,双手指尖轻触于身体两侧,目视前方(见图 5-153)。

步骤 1:身体向后倒下仰卧于地面,梗头,眼看天棚,手臂向旁打开,手心朝下,同时右腿大片腿,左腿直腿准备(见图 5-154)。



图 5-153

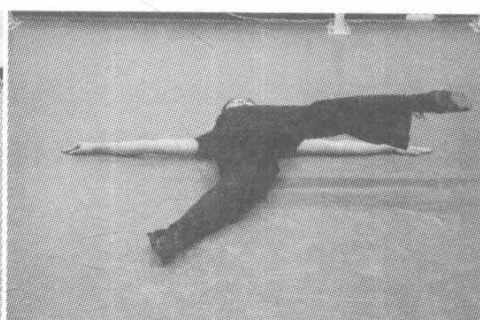


图 5-154

步骤 2:顺势左腿大盖腿,经过横叉(见图 5-155),至左腿在上,右腿在下(见图 5-156)。

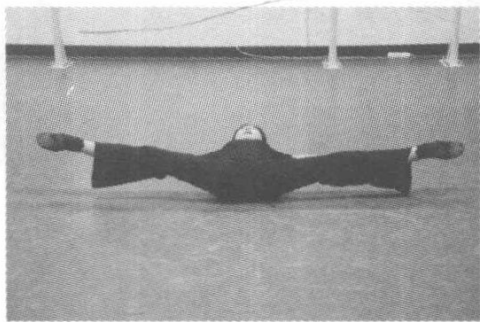


图 5-155

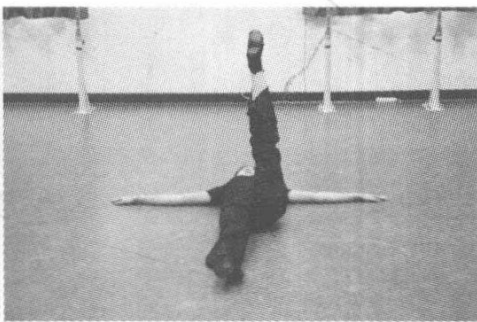


图 5-156

步骤 3:顺势左腿落下与下面右腿并拢,身体向右转体(见图 5-157),左手在胸前向右腋下伸出,身体俯卧(见图 5-158)。



图 5-157



图 5-158

步骤 4:顺势身体继续向右转体,至仰卧。顺势可以接做下一个绞柱。

#### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②教师可以抓扶学生的双腿,帮助学生把运动路线和动势弄清晰。
- ③两腿做片腿动作时,要与地面平行并贴于地面。
- ④过程中保持双腿伸直,绷脚。

### 11. 绞柱接背转

#### (1)具体步骤

准备动作:吸左腿在前,右腿直腿在后,坐撑地面,上身直立,双手指尖轻触于身体两侧,目视前方(见图 5-159)。

步骤 1:身体向后倒下仰卧于地面,梗头,眼看天棚,手臂向旁打开,手心朝下,同时右腿大片腿,左腿直腿准备(见图 5-160)。

步骤 2:顺势制动,收右腿屈膝,同时左腿盖腿,头顶直腿绷脚,双手抱住双腿,梗头含胸圆背(见图 5-161),身体迅速向右旋转。



图 5-159

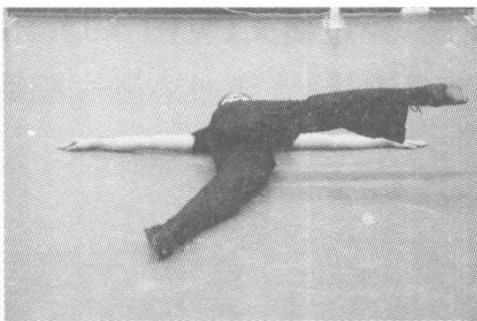


图 5-160



图 5-161

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②教师可以帮助推转学生的身体和双腿。
- ③必须经过盖腿过程。
- ④掌握好收腿和抱腿时机。
- ⑤背部收紧,以背为轴进行旋转。

## 12. 小三点(小叠筋)(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:双腿并拢夹紧,直膝绷脚坐撑地面,上身直立,双手指尖轻触于身体两侧,目视前方(见图 5-162)。

步骤 1:重心向后,身体后倒,收腹、双腿直腿上举、双臂夹头、屈肘、翻腕撑于地面上(见图 5-163)。

步骤 2:重心回落就势,推手、梗头、双腿向前上方伸打、挑腰,叠筋起来(见图 5-164)。双脚回落,同时肩手离地,顶髋、挑腰。

步骤 3:双腿下蹲,身体重心回落至双脚掌,双臂向前伸直,目视下方(见图 5-165)。

### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习叠筋动作。
- ③反复练习仰卧屈身打腿动作。

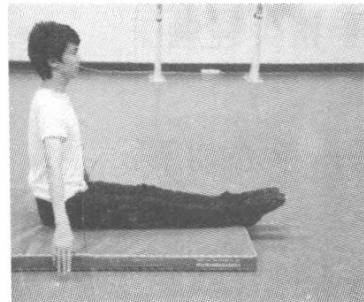


图 5-162

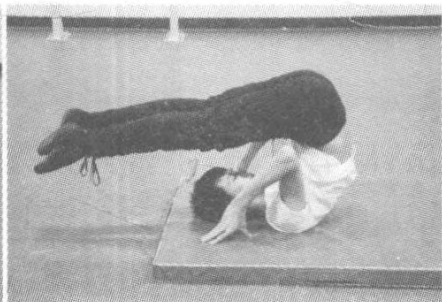


图 5-163

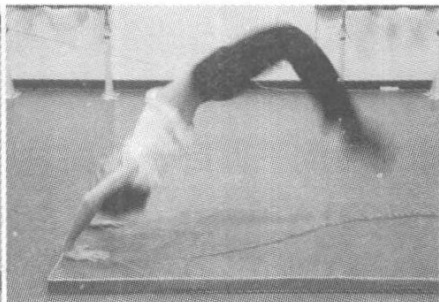


图 5-164

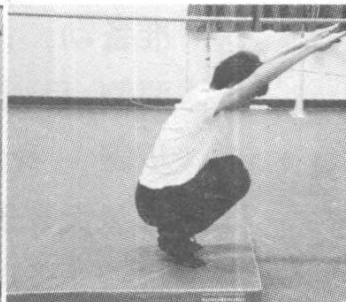


图 5-165



## 13. 入洞(男班练习)

## (1) 具体步骤

准备动作:双腿并拢夹紧,直膝绷脚俯卧于地面上,双臂弯曲夹紧,撑于身体两侧,抬头,目视前方(见图 5-166)。

步骤 1:双臂推地撑直,收腹、提臀、提腰、提气、含胸、双腿离地、重心前移(见图 5-167)。

步骤 2:双腿并拢夹紧,直膝绷脚,快速从双臂中间穿过,臀部前移(见图 5-168),呈坐撑姿态(见图 5-169)。

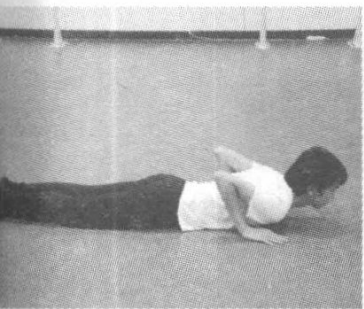


图 5-166

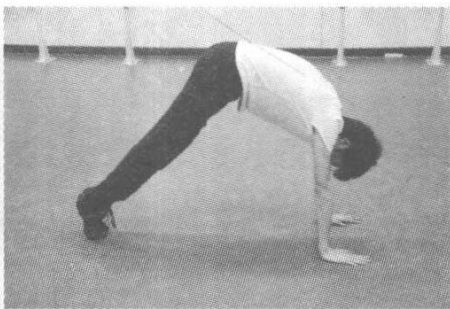


图 5-167

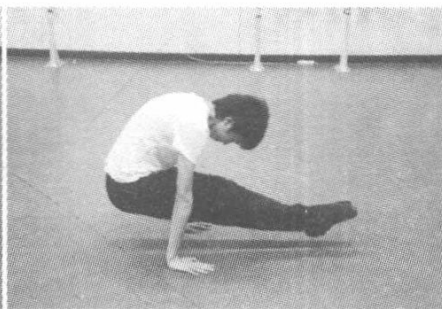


图 5-168

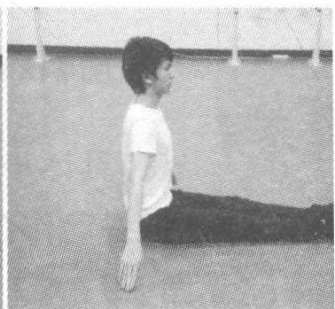


图 5-169

## (2) 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习双臂推地撑直,收腿、收腹、提臀、提气、含胸、双腿离地、重心前移动作过程。
- ③保证双腿并拢直膝绷脚姿态。
- ④教师双手托扶学生的髋部,帮助其完成推手、提臀、从双臂中间穿过动作。

## 二、滚翻技巧组合(男班练习)

(案头、滚毛、扑虎、入洞、叠筋、直体案头)

## 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习单一技巧。
- ③反复练习两个技巧间的连接。
- ④在教师抄保下完成。



## 第四节 软翻技巧

软翻技巧是在手倒立基础上,通过腿的上摆带动身体翻转完成的动作。同时,软翻技巧是女班训练课程中的主要技巧之一,是充分发挥女学生腰腿软开度,体现软翻动作柔韧度特性的动作技巧。

软翻技巧主要包括前软翻(前桥)和后软翻(后桥)两种。

### 一、前软翻(前桥)

#### (1) 具体步骤

准备动作:左脚在前,右脚在后,分步站立。双手臂上举,与肩同宽,目视前方(见图 5-170)。

步骤 1:身体前倾,上左脚屈膝(见图 5-171)。

步骤 2:顺势双手撑地,右腿跟上向后摆腿,左脚蹬地(见图 5-172),成前后分腿手倒立姿态,抬头,顶肩,挑腰(见图 5-173)。

步骤 3:顺势身体向前翻过,右脚落地成单腿成桥,左腿上举直腿(见图 5-174)。

步骤 4:顺势推手顶肩,挑腰顶髋,直右膝起立(见图 5-175)。左腿直腿绷脚落下点地,恢复准备动作姿态。

#### (2) 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②开始上步要小,手距离脚要近。
- ③蹬摆路线要正、直。

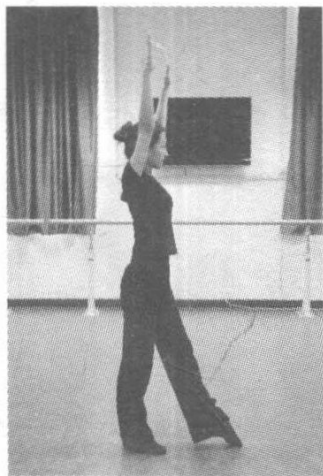


图 5-170

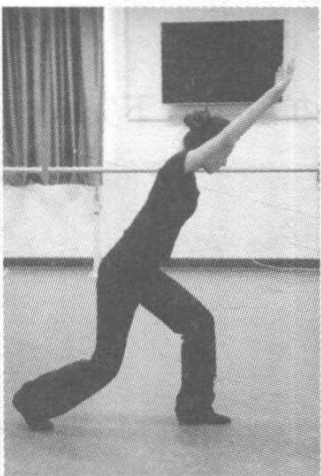


图 5-171

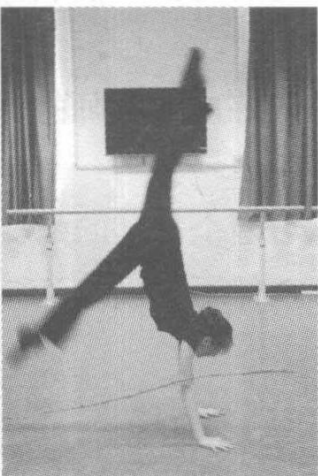


图 5-172

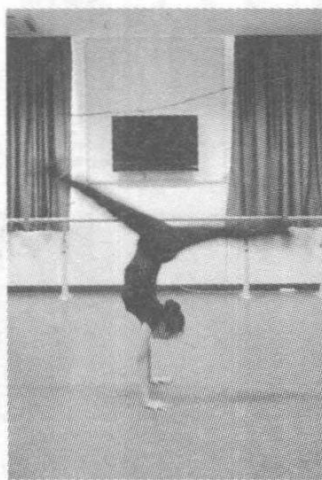


图 5-173



图 5-174



图 5-175

④抬头、顶肩、挑腰、顶髋步骤要清晰到位。

⑤背部收紧,以背为轴进行旋转。

## 二、后软翻(后桥)

### (1)具体步骤

准备动作:左脚在前,右脚在后,分步站立。双手臂上举,与肩同宽,目视前方(见图 5-176)。

步骤 1:含胸低头吐气(见图 5-177)。

步骤 2:双臂向后伸摆,抬头,向后下腰(见图 5-178)。

步骤 3:双手撑地,同时左腿上举(见图 5-179),右脚就势蹬地,呈前后分腿倒立(见图 5-180)。

步骤 4:就势起身(见图 5-181),回至准备姿态(见图 5-182)。



图 5-176

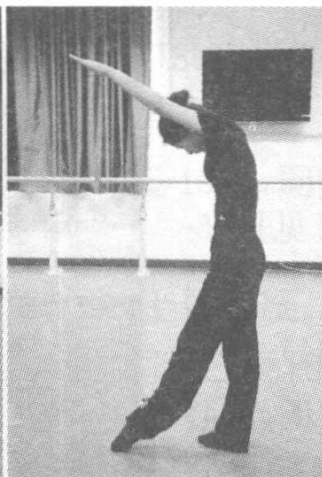


图 5-177

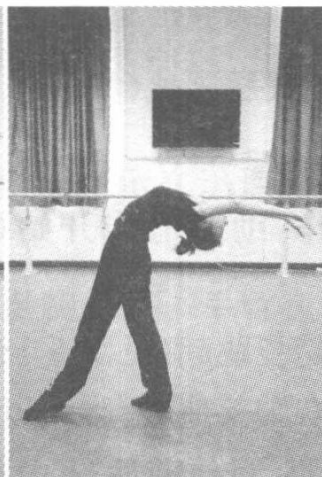


图 5-178

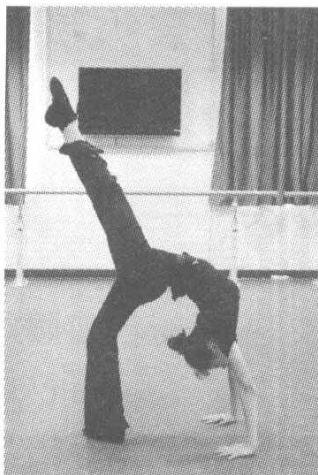


图 5-179



图 5-180

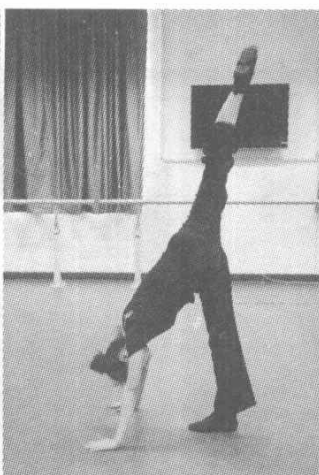


图 5-181

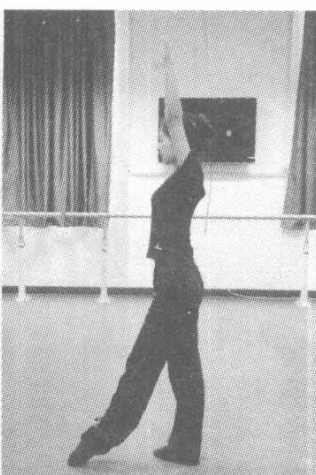


图 5-182

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②保证身体重心至双手上,掌握蹬摆腿时间。
- ③反复练习分腿倒立。

## 第五节 手翻技巧

手翻技巧动作主要由前手翻、侧手翻、虎跳和小翻毽子四部分组成。学生在学习和完成手翻技巧时需对动作保质保量。在技巧进行过程中要求动作持续连贯、线条优美、行动路线直且正。

手翻技巧属基础技巧,每一位同学都要完成这一部分动作。同时,这里的学习也是今后空翻技巧的起步阶段,将为空翻技巧打下基础。

### 一、前手翻

#### 1. 前手翻双腿落地(男班练习)

##### (1)具体步骤

准备动作:助跑趋步开始(见图 5-183)。

步骤 1:趋步跳起(见图 5-184)。

步骤 2:右脚落地,左脚大迈步,重心前移,双臂上举,身体前屈(见图 5-185)。右脚蹬地,左脚向后摆起,呈分腿手倒立

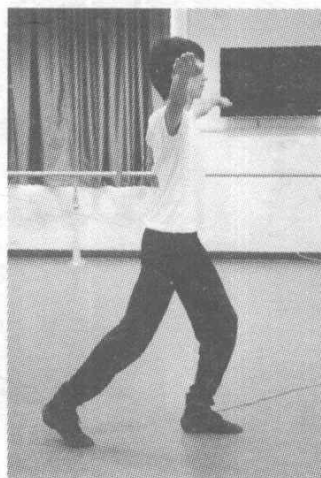


图 5-183



图 5-184

姿态(见图 5-186)。

步骤 3:双手撑地,同时迅速推手、顶肩。同时左腿迅速摆起追上右腿并拢,直膝绷脚(见图 5-187),身体腾空。

步骤 4:空中翻转后,就势双脚落下,脚掌着地,双臂上举结束(见图 5-188)。

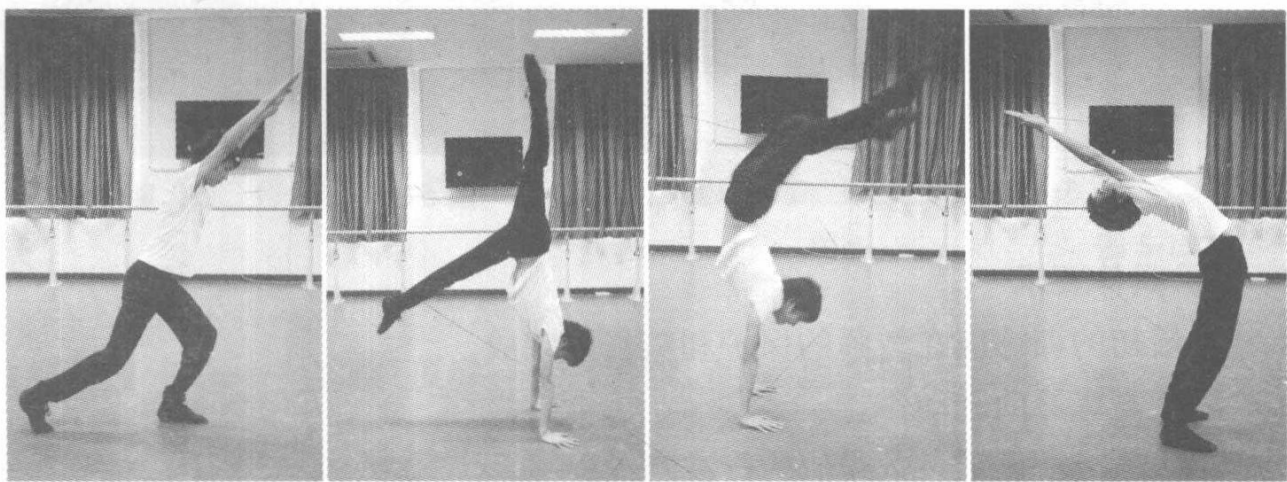


图 5-185

图 5-186

图 5-187

图 5-188

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习蹬、摆腿和推手步骤。
- ③手撑地的距离要掌握好,不宜近也不宜远,否则会造成推手动作的力度不均匀。
- ④腾空高度要高,动作幅度要大。
- ⑤教师在学生的左侧前方,学生双手撑地后,一手托扶其背部,另一只手托扶其腹部,帮助学生完成腾空动作。

## 2. 前手翻单腿落地

### (1)具体步骤

准备动作:两手臂旁伸打开(见图 5-189),做助跑动作,助跑三到五步接趋步准备开始。

步骤 1:趋步落地,身体前倾(见图 5-190),同时双腿依次迅速向后蹬摆,同时双手迅速推地(见图 5-191)。

步骤 2:就势,右脚落地,左腿上举,上体挑腰、挺胸、抬头、手臂在身体两侧;就势,依次,左脚控制落下,脚尖点地,身体回正(见图 5-192)。



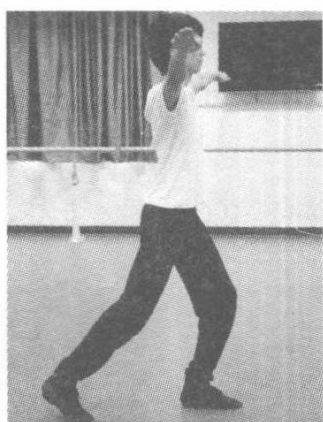


图 5-189

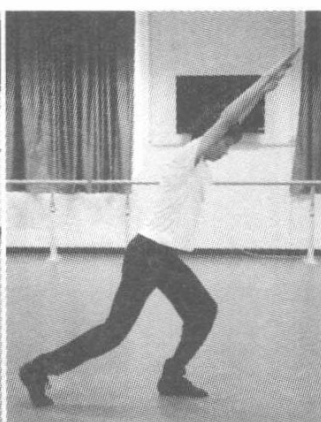


图 5-190

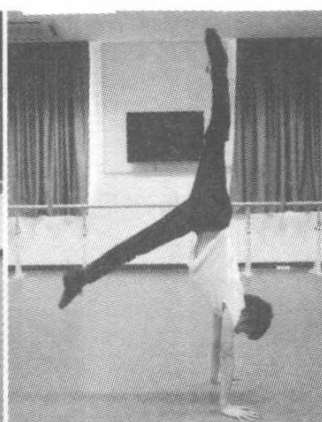


图 5-191

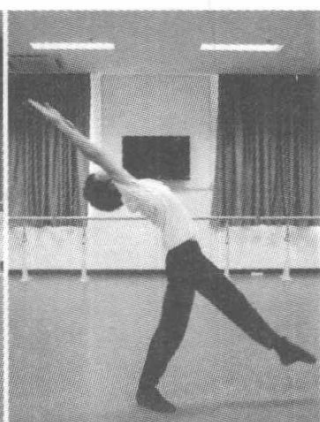


图 5-192

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习助跑动作。
- ③保证“直”得像一条线似的行进路线。
- ④反复练习推手顶肩、挑腰起身动作。

## 二、侧手翻

### 1. 单个侧手翻

#### (1)具体步骤

准备动作:左脚在前,右脚在后,分步站立。双手臂上举,与肩同宽,目视前方(见图 5-193)。

步骤 1:左脚向前迈一步,身体重心前移,双手向前下方伸出,上体俯身(见图 5-194)。

步骤 2:两手分别外翻撑地,同时右腿向后摆起,左脚蹬地离地,呈横叉似的侧起分腿手倒立,抬头(见图 5-195)。

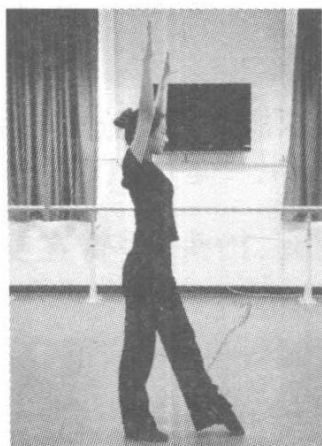


图 5-193



图 5-194

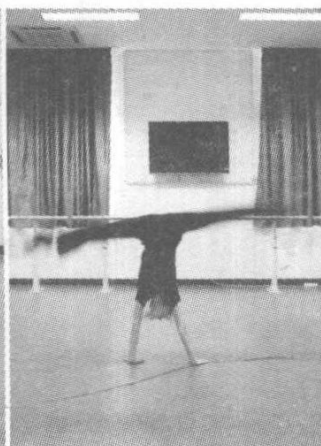


图 5-195



步骤 3: 依次, 推手, 右脚侧落(见图 5-196), 上身侧起, 右脚点地, 两脚分步站立停止(见图 5-197)。

## (2) 具体要求

① 最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

② 反复练习侧起倒立。

③ 保证“直”得像一条线似的行进路线。

④ 注意两手与两脚的配合。

⑤ 空中姿态——立腰、顶肩、抬头、展髋、直膝、两腿侧分。

## 2. 成串侧手翻

### (1) 具体步骤

准备动作: 同侧手翻准备动作。

步骤 1: 一个侧手翻完成后, 就势, 左手臂带动身体向行进方向重心前移, 双手向前下方伸出, 上体俯身(见图 5-198)。

步骤 2: 两手分别外翻撑地, 同时右腿向后摆起, 左脚蹬地离地, 呈横叉似的侧起分腿手倒立, 抬头(见图 5-199)。

步骤 3: 依次, 推手, 右脚侧落(见图 5-200), 上身侧起, 右脚点地, 两脚分步站立停止(见图 5-201)。

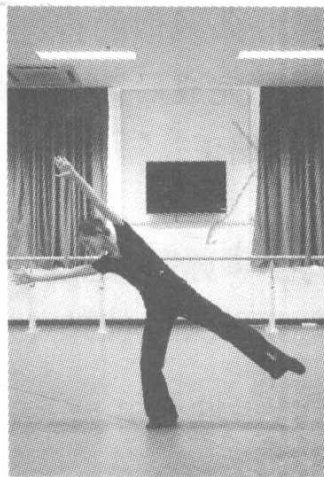


图 5-196

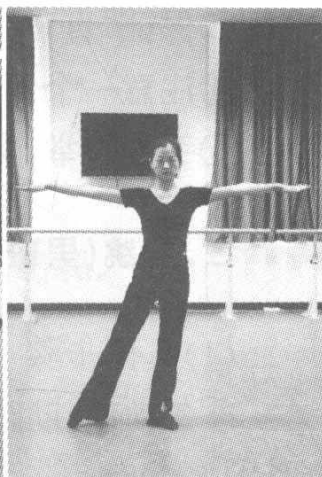


图 5-197

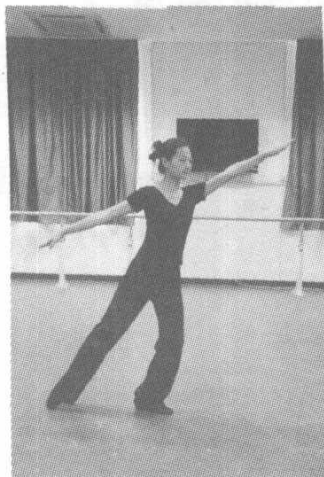


图 5-198

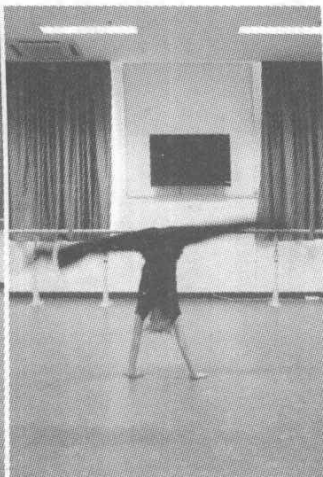


图 5-199



图 5-200

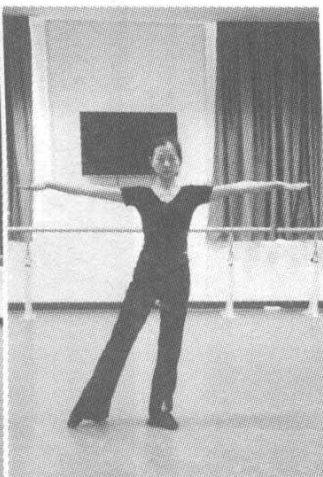


图 5-201

## (2) 具体要求

① 最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

② 反复练习侧手翻。

- ③保证“直”得像一条线似的行进路线。
- ④注意一个侧手翻完成后重心前移的连贯性。
- ⑤手臂上举,身体端正。

### 三、虎跳(男班练习)

#### (1)具体步骤

准备动作:助跑趋步准备开始,或者原地左脚在前,右脚在后,分步站立开始(见图 5-202)。

步骤 1:左脚向前迈一步,身体重心前移,双手向前下方伸出,上体俯身(见图 5-203)。

步骤 2:两手分别外翻撑地,同时蹬摆双腿(见图 5-204),接做侧手翻(见图 5-205)。

步骤 3:右脚下落同时(见图 5-206),转体 90 度,左脚迅速跟上右脚,双腿并腿向上跳起,双臂夹头上举,刀手姿态,空中梗头,回落地面(见图 5-207)。

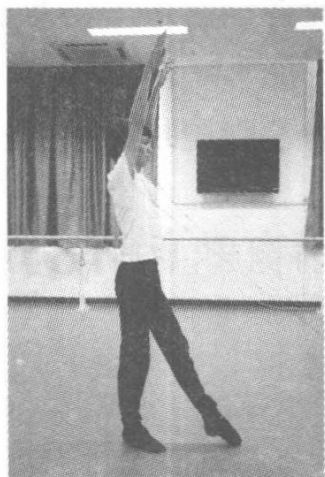


图 5-202

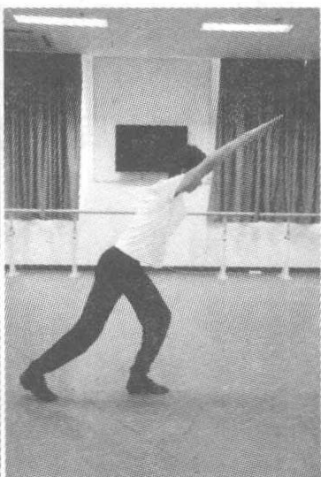


图 5-203



图 5-204

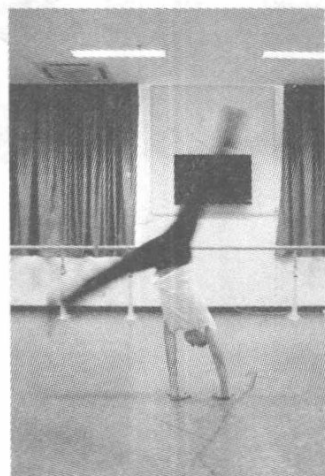


图 5-205

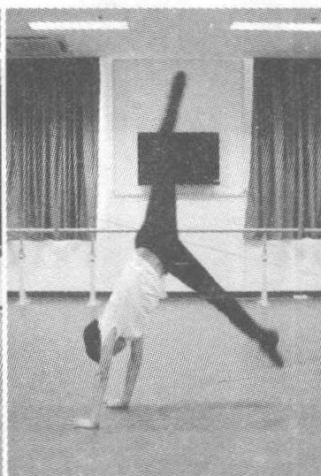


图 5-206

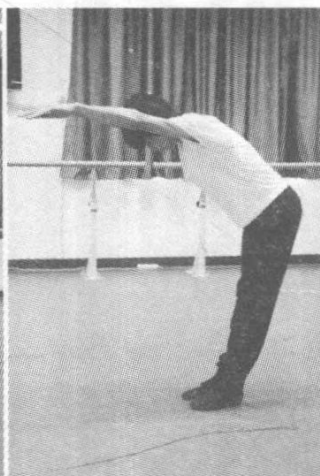


图 5-207

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习侧手翻技巧。
- ③反复练习侧手翻接转体到刀手步骤。
- ④避免手撑地时,肩部未顶开、冲肩、压胸、塌腰、缩髋等毛病出现。
- ⑤教师抄保在学生的左侧前方,帮助学生在转体时的端正姿态。

## 四、小翻毽子(男班练习)

### (1)具体步骤

准备动作:助跑趋步准备开始,或者原地分步站立开始(见图 5-208)。

步骤 1:左脚向前迈一步,身体重心前移(见图 5-209),下去后,左手外翻,在身体的偏右侧位置撑地(见图 5-210)。

步骤 2:左脚蹬地,右腿后摆腿,同时左手撑地带动身体转体(见图 5-211),呈手倒立姿态。

步骤 3:就势推手顶肩,收腹提气,双脚并拢收紧,迅速贯腿回落至双手位置,上身回正结束(见图 5-212)。

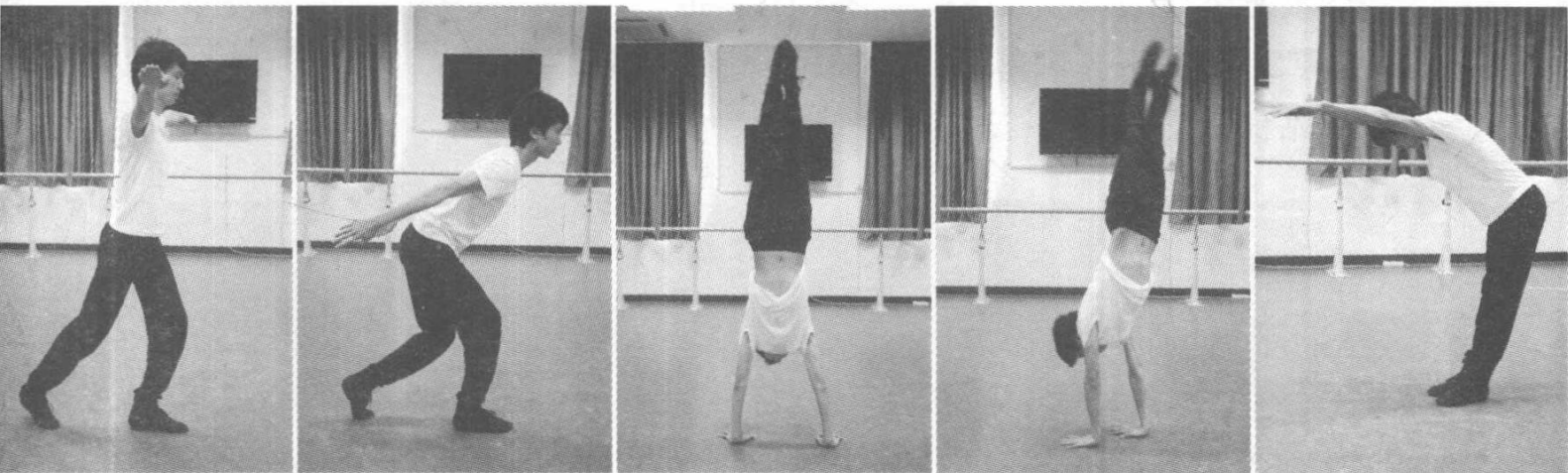


图 5-208

图 5-209

图 5-210

图 5-211

图 5-212

### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习趋步和侧手翻。
- ③反复练习推手和贯腿回落,避免贯腿速度缓慢、坐髋毛病。
- ④手撑地的距离要掌握好,转体时机要把握准确。
- ⑤教师抄保在学生的左侧前方,帮助学生在转体时的端正姿态。

## 第六节 空翻技巧

空翻技巧是在手翻技巧基础上进行的,是技术难度系数较高的动作技巧。针对表演专业学生身体素质的特点,可做出适当调整。如身体素质能力较强、能够完成较大难度技巧的同学可以继续学习空翻技巧,而那些在手翻技巧学习中已经凸显出能力欠缺的同学,可将训练停止在手翻技巧阶段,不必学习空翻技巧。

空翻技巧主要包括趋步侧空翻(蛮子)和前空翻(云里前桥)两个动作技巧。

### 一、趋步侧空翻(蛮子)

#### (1)具体步骤

准备动作:两手臂旁伸打开,做助跑动作,助跑三到五步接趋步准备开始。

步骤 1:趋步右脚落地,左脚向前迈出一大步(见图 5-213),同时双腿下蹲,上身下压(见图 5-214),迅速蹬左腿后摆右腿,同时双手迅速在身体两侧打开,双腿侧分,身体姿态腾空(见图 5-215)。

步骤 2:就势,右脚侧落(见图 5-216),上身侧起,左脚控制落地,上身抬起,双手旁举,站稳停止(见图 5-217)。

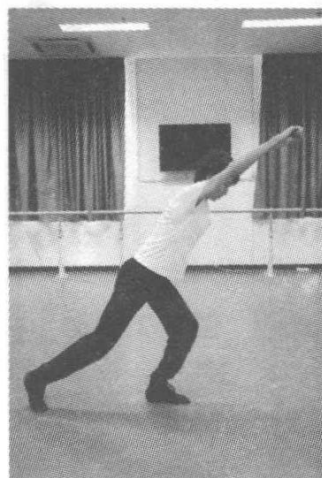


图 5-213

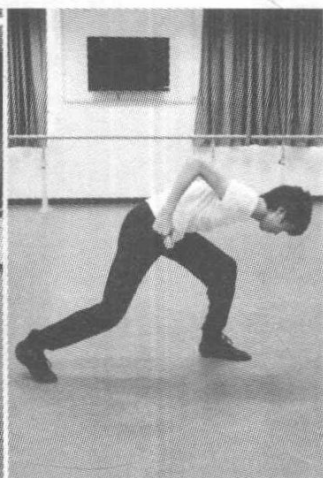


图 5-214



图 5-215

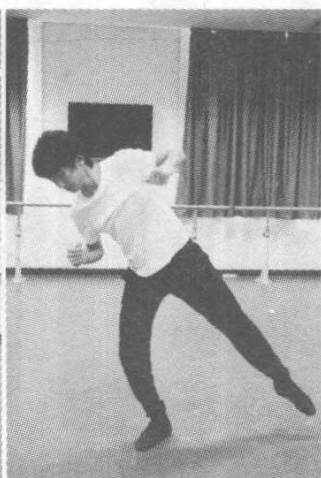


图 5-216

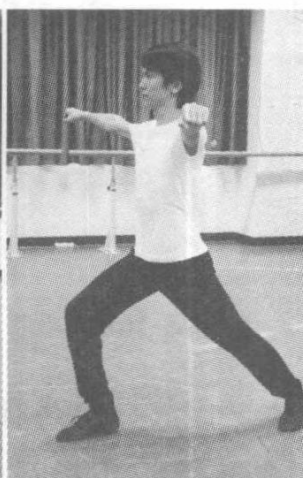


图 5-217

#### (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习助跑侧手翻。
- ③保证起跳时的身体下压动作,这是一个反作用力的动作,可直接造成空中



的高度。

④空中摆腿要迅速,姿态端正完美。

## 二、前空翻(云里前桥)

### (1)具体步骤

准备动作:两手臂旁伸打开(见图 5-218),做助跑动作,助跑三到五步接趋步准备开始。

步骤 1:趋步右脚落地,左脚向前迈出一大步(见图 5-219),同时双腿下蹲,上身下压至左大腿处(见图 5-220)。

步骤 2:同时迅速左腿蹬地,后摆右腿,双手迅速在身体两侧打开,空中双腿前后打开,抬头、挑腰,身体腾空(见图 5-221)。

步骤 3:就势,右脚落地(向身体内侧回落),左腿上举,上体挑腰、挺胸、抬头,手臂在身体两侧。左脚控制落下,脚尖点地,身体回正(见图 5-222)。



图 5-218

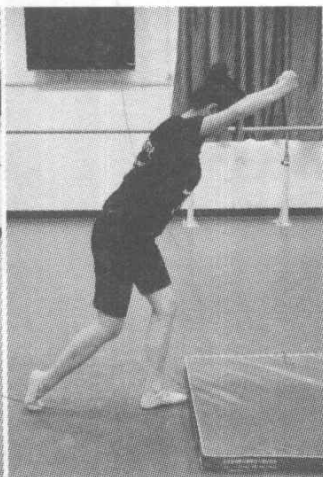


图 5-219

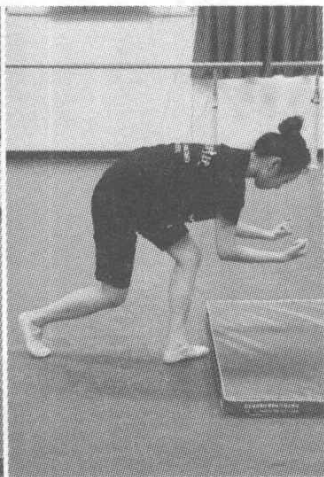


图 5-220



图 5-221

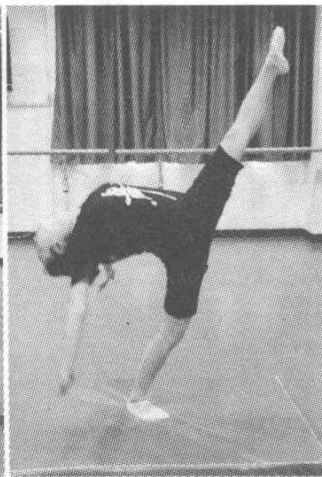


图 5-222

### (2)具体要求

①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。

②反复练习助跑动作。

③反复练习凌空鱼跃前软翻。

④保证起跳时的身体下压动作,这是一个反作用力的动作,可直接造成空中的高度。

⑤蹬摆腿速度要快,空中姿态端正完美。



## 第七节 其他技巧

### 一、飞脚

#### (1) 具体步骤

准备动作:目视前方,左脚收于右膝,左手按掌,右手托掌,立腰提气准备开始(见图 5-223)。

步骤 1:重心前移,左脚下落,同时右脚向前上步,脚掌着地(见图 5-224),快速蹬地跳起,左腿伸直骗起,双手向上领起(见图 5-225)。

步骤 2:就势右腿快速盖腿,身体腾空转体 360 度,空中提气、收腹、立腰、梗头(见图 5-226)。

步骤 3:落地结束(见图 5-227)。

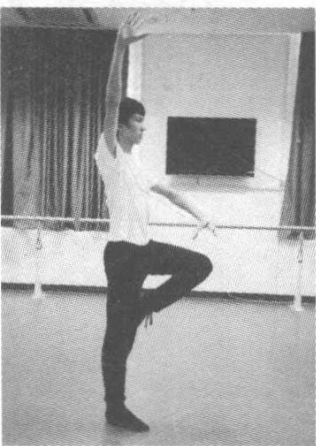


图 5-223

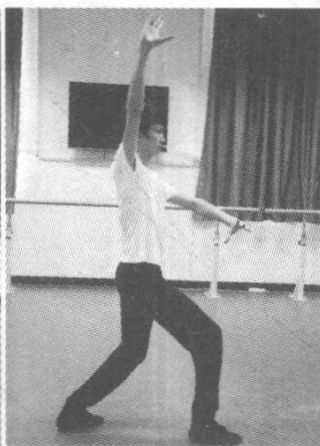


图 5-224



图 5-225



图 5-226

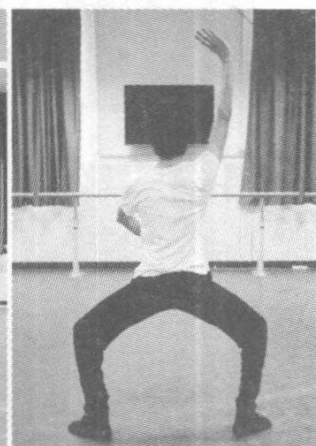


图 5-227

#### (2) 具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习骗盖腿动作。
- ③反复练习上步——领手——转体动作。
- ④骗盖腿幅度要足够大,直膝绷脚,避免身体后仰及坐髋等毛病。
- ⑤教师在学生的左前方进行抄保,一手托扶其臀部,一手托扶其腰背部。

### 二、旋子

#### (1) 具体步骤

准备动作:右脚向二点上一步,重心在右脚上,左脚绷脚点地,顺势身体转向二

点方向,同时双臂上举呈顺风旗姿态(右山膀、左托掌),目视前方(见图 5-228)。

步骤 1:重心下压,屈膝收右髋,上身前倾右拧,收腹、含胸、提气,头看地面(见图 5-229)。

步骤 2:重心向左移动旋转,身体及脚下随之移动,上身平探出去,移至左腿后(见图 5-230)。

步骤 3:蹬地跳起,同时右腿直腿向后摆起,左手在头前方向左后方平滑带动,右手向左带出(见图 5-231),同时左腿直腿向右后摆起,空中姿态收腹提气,抬头挺胸,空中腾空旋起(见图 5-232)。

步骤 4:右脚落地随即左脚回落,身体回正结束(见图 5-233)。

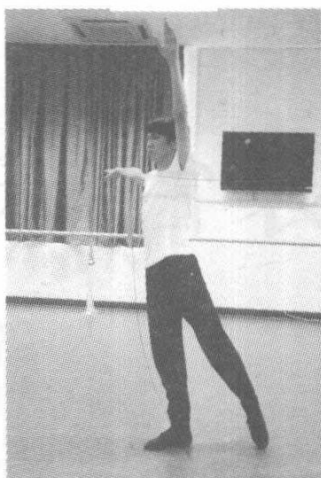


图 5-228

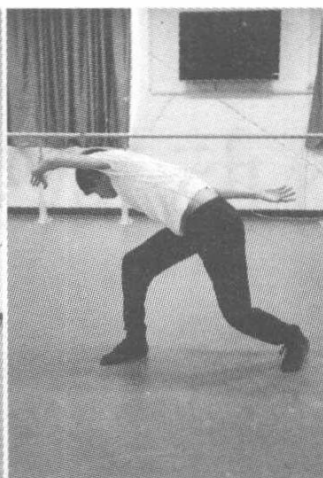


图 5-229

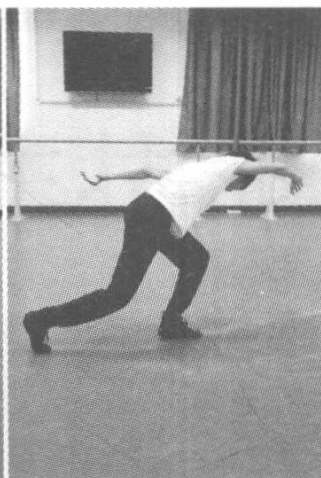


图 5-230

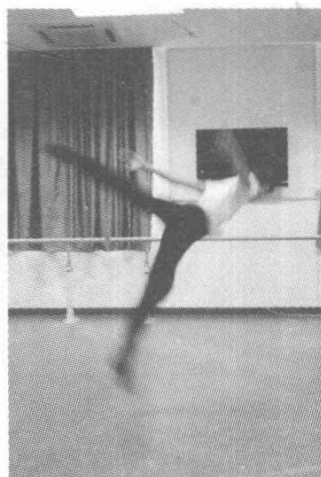


图 5-231



图 5-232

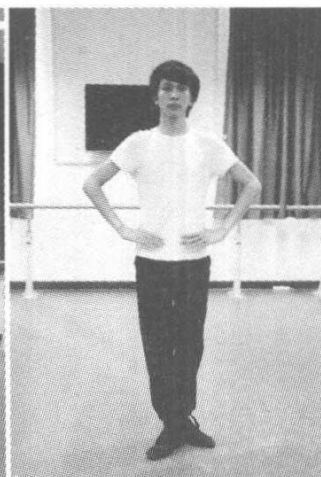


图 5-233

## (2)具体要求

- ①最初的训练应在教师的保护和监督下完成。
- ②反复练习双腿重心的移动。
- ③不要忽视手部引领动作及路线。

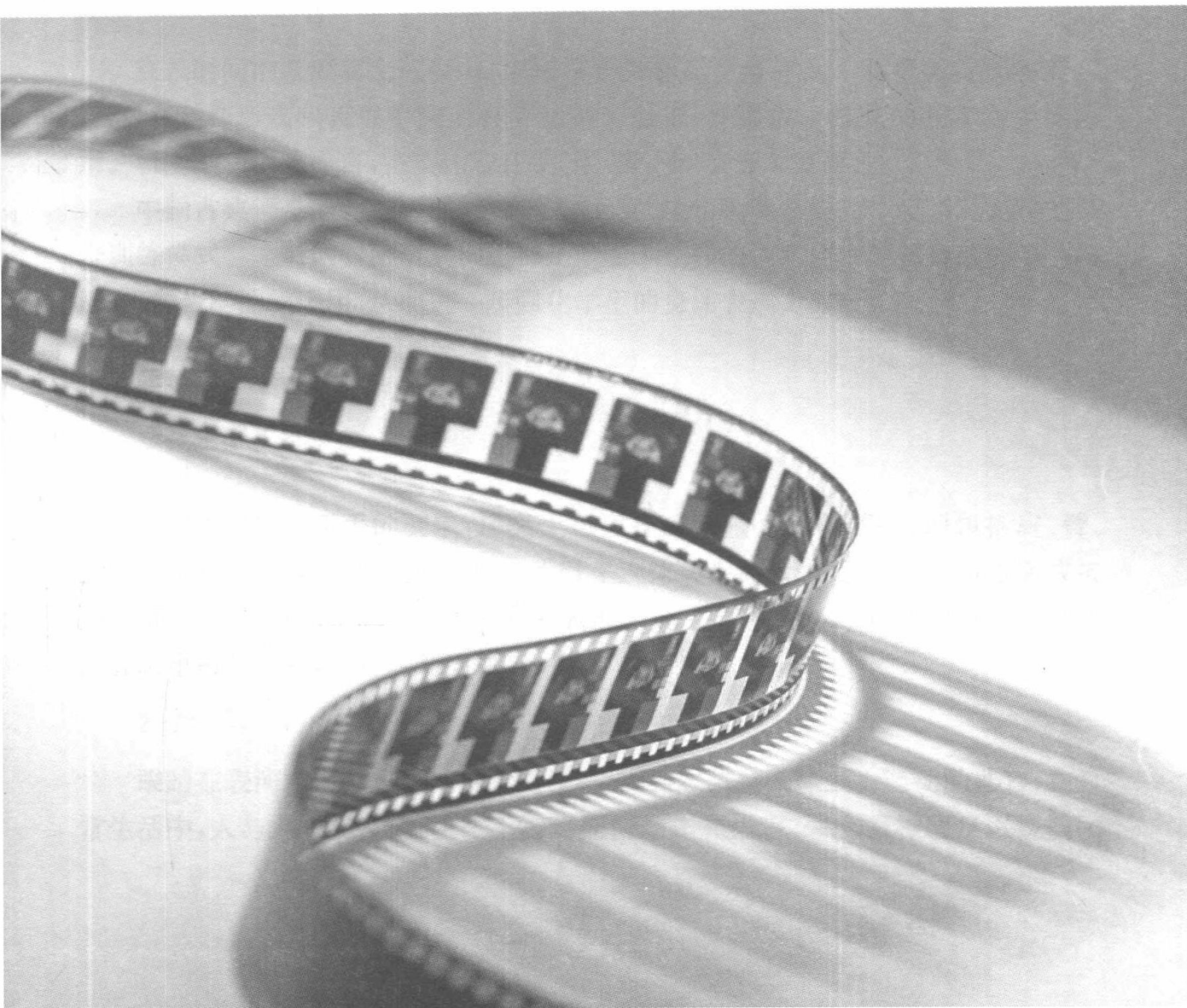
④注意蹬摆腿力度,不要抠髋、塌腰、压胸。

⑤上身不要过分高或低,掌握好身体与双腿的位置。

⑥教师在学生的身后进行抄保,学生身系一个软带,教师一手握扶其肩部,一手抓带。在训练时,一手托扶肩部向内旋转,一手用力向上提拉进行保护和指正。

第三编

舞台表演动作技能训练







## 第六章

# 中国古典舞身韵训练

### 一、概述

中国古典舞作为我国舞蹈艺术中的一个类别,是在继承民族民间传统舞蹈、吸收中国古典戏曲艺术精华的基础上,经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时期艺术实践的检验流传下来的具有一定典范意义和古典风格特色的舞蹈。

在长时间的发展演变过程中,中国古典舞形成了自有的一套审美特征与美学规范,在动作形式和表现手法上有着独特的要求,并形成了独立的基本功训练体系。就基本功训练而言,主要体现在手、眼、身、步、法五个方面。

中国古典舞身韵训练课程,是从动作元素、短句到组合的一整套相对完整的综合训练模式。之后的器械道具训练都是沿袭了这样的一系列中国舞身韵的身体技法,以身带动器械运用,从而进一步强化学生的身体表现力。

### 二、课程指导

#### 1. 手

中国古典舞对于手的要求,广义上可以扩展到整个手臂部分,即包括肩、臂、肘、腕、手掌、手指在内的人体上肢。手臂是人体最为灵活的肢体器官,可以完成极为丰富复杂的动作,是演员最为有利的表现工具之一。因此,中国古典舞手臂动作的要求也极其丰富,具有明确的规范。

#### 2. 眼

眼睛在表演之中的重要地位无法撼动,因为眼睛是人体最为灵动的器官,在日常生活中,人与人之间交流,往往不需要任何动作和语言,一个眼神便足以说明一

切。正所谓“一身的戏在脸上,一脸的戏在眼上”,眼睛是演员传递情感的窗口。中国古典舞十分强调眼睛的表现作用,要求演员通过眼神的表情,反映出角色的喜怒哀乐,揭示出人物的精神世界。特别是主要角色上场或下场以及一节舞蹈动作完毕后有个短促的停顿,称亮相,表现一个塑像式的姿势,这时的眼神更集中而突出地显示出人物的精神状态。

### 3. 身

身是指身段,是演员在舞台上表演的各种舞蹈化的形体动作,包括举手投足、上马下马、捋须甩袖、亮相、望门等。戏曲身段都是在日常生活的基础上,经过艺术加工,加以美化、夸张而提炼出来的动作。古典舞注重身段的训练,要求演员能够灵活自如地运用自己的身体,“以腰为轴”画圆。“圆”是中国古典舞的基本动作特征,也体现了其中正平和、圆润飘逸的审美追求。

### 4. 步

步是指步法,即下肢动作。中国古典舞讲究“凡舞必有步”,也就是说根据剧中人性别、年龄、身份以及规定情景的差别,各有不同的台步。小生步法潇洒,花旦步法轻盈,花脸步法豪迈。除了步法,步态也多种多样,似微风吹动浮云逐渐移动的云步,人物匆匆行进的蹉步,心情紧张跌倒后仍欲前进的跪步,醉汉步履踉跄的醉步等,都是演员从生活中提炼,加以创造,衍化成为一种舞蹈化的步态。中国古典舞讲求对腿脚不同部位动作的力度、幅度、速度、方位等的拿捏,以便在舞台上呈现出一种虚实相接的节奏感,做到“合节奏、舞姿美、醉人先醉腿”。

### 5. 法

法是指将手、眼、身、步四个方面的动作技术进行有机结合,并运用于舞蹈之中的表演方法。中国古典舞的“法”,具体表现为“十欲法则”、“三节”与“六合”。

“十欲法则”的要求为:欲左先右,欲右先左;欲上先下,欲下先上;欲进先退,欲退先进;欲收先放,欲放先收;欲响先轻,欲轻先响;欲快先慢,欲慢先快;欲直先弯,欲弯先直;欲正先斜,欲斜先正;欲矮先高,欲高先矮;欲浮先沉,欲沉先浮。

“三节”是针对全身关节而言,分为上三节(颈、肩、腰)、下三节(胯、膝、脚)、手三节(肩、肘、腕)、全三节(头、腰、脚)。通过“三节”的划分,明确了中国古典舞形体动作协调配合的规则。

“六合”的要求为:心与口合,口与手合,手与眼合,眼与脸合,脸与身合,身与气合。

中国古典舞训练不但讲求单个动作的到位,讲求对手、眼等器官表现力的单独集中训练,而且更为注重表演者形体动作整体的配合与协调,要求将单独的肢体动

作合理连接,呈现出自然流畅、圆润飘逸的流动美感和丰富的情感表现。

在对形体动作技巧技能的训练之外,中国古典舞还有一个鲜明的特点,即讲求“气韵”,强调对演员“精、气、神”的训练,指的就是在对外在形体动作能力不断打磨、追求精益求精的动作美感和表现力的同时,也要注重培养演员的内在“韵味”,形成独特的内在艺术气质与素养,提高艺术感受力。

所谓“精”,是指精神,要求演员在训练和表演的过程中,始终保持全神贯注,将精神集中于人物。

所谓“气”,指的是呼吸,演员要学会在表演过程中控制和运用自身的气息,调节呼吸,使气息运行顺畅,这样才能够确保动作的顺畅利落。

所谓“神”,就是强调演员的表演,不但要形似,更要神似,要抓住人物的内在性格与感情特质,并以形体动作体现出神韵特质。

“外要练剑、内要练心”,相对于形体动作技能的学习和训练而言,对于气质韵味的培养难度要更高一些,教师往往感到无从下手。实际上,形体动作技能这些外部素质的训练与内在韵味的培养不是分离的,更不是对立的,“精气神”的训练往往就潜移默化于基本形体动作的一次次的重复之中。教师应当采取一定的手段,进行积极的引导。例如,在训练时,建议采用优秀的中国古典或民族乐曲作为配乐,启发学生从中国化的音乐旋律入手,探究音乐节奏旋律与身体动作和动作属性之间的关联;从唤起某种情感的体验入手,强化对技术动作的认知与训练,并做到内外兼修,培养内在素质。

## 第一节 基本手型

### 一、掌式

虎口张开,掌根用力,掌心呈 $45^\circ$ 涡形。手腕自然连接手掌,不要出现折腕。掌式有内旋掌式(见图 6-001)和外旋掌式(见图 6-002)。

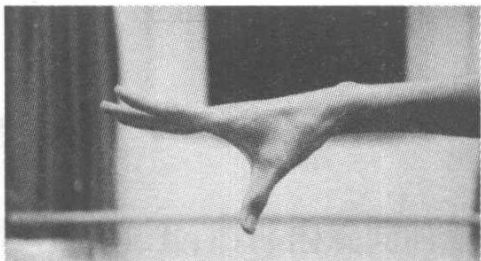


图 6-001

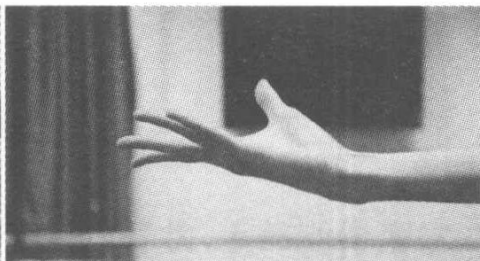


图 6-002

## 二、拳型式

四指紧握,大拇指紧扣在中指上,呈握拳式。要求用折腕握拳式,这里区别于掌式。拳式有内旋拳式(见图 6-003)和外旋拳式(见图 6-004)。

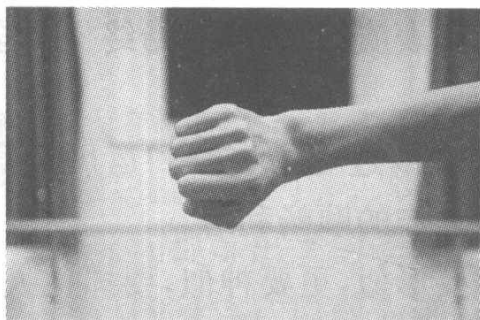


图 6-003

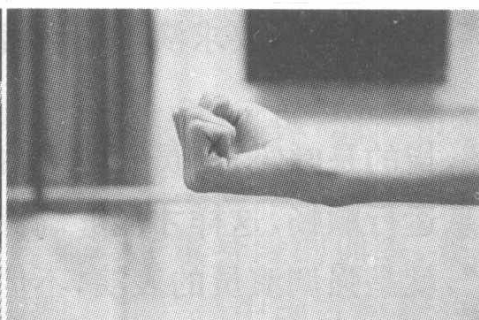


图 6-004

## 三、指式

指式在身韵徒手训练和表演中较少出现,但在之后与器械道具的配合运用中尤为重要。

食指和中指伸直并拢,拇指和无名指对接呈圈状,手腕自然连接手掌,不要出现折腕。指式有内旋指式(见图 6-005)和外旋指式(见图 6-006)。

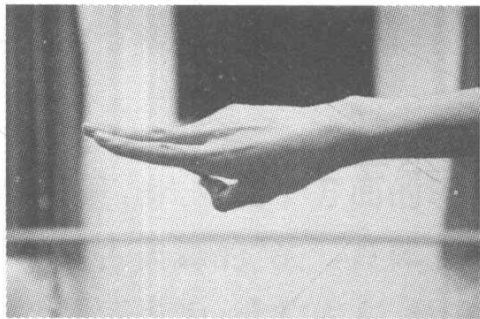


图 6-005

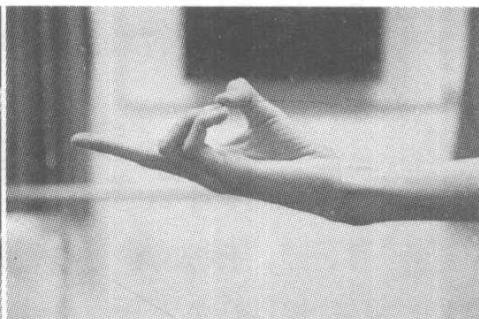


图 6-006

## 第二节 基本手位

### 一、一位手

手臂在身体的下方,即腿部旁边,为一位手(见图 6-007)。

## 二、二位手

手臂与肩部持平,在身体的侧旁,为二位手(见图 6-008)。

## 三、三位手

手臂在肩部以上到头部两侧均为三位手(见图 6-009)。

## 四、四位手

手臂在身体的正前方,胸前的位置均为四位手(见图 6-010)。

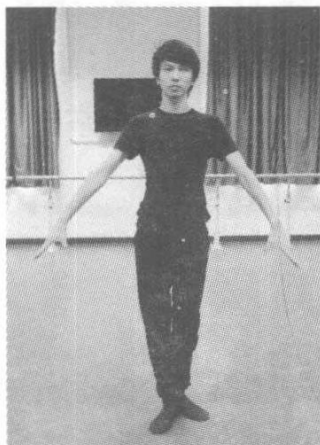


图 6-007

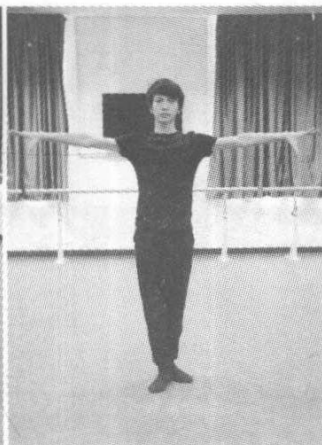


图 6-008

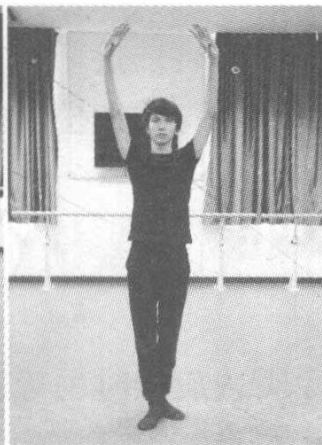


图 6-009

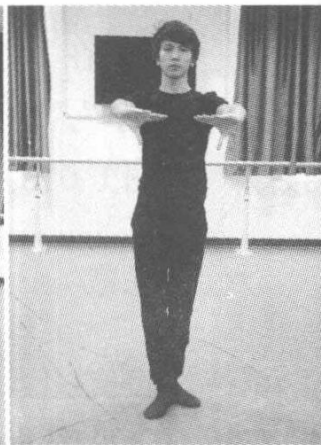


图 6-010

## 第三节 基本手位造型

### 一、山膀提襟

一只手臂在二位上,肘部内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式。另一只手臂在一位上,提肘内旋呈圆臂状,手部动作为拳式,好似上提动作,俗称“提襟”(见图 6-011)。

### 二、山膀按掌

一只手臂在二位上,肘部内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式。另一只手臂在四位上,肘部内旋呈圆臂状,手部动作为掌式,俗称“按掌”(见图 6-012)。



### 三、双山膀

两臂均在二位上,肘部内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式(见图 6-013)。

### 四、顺风旗

一只手臂在三位上,手臂内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式,呈向上托式,俗称“托掌”。另一只手臂在二位上,肘部内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式(见图 6-014)。

### 五、托按掌

一只手臂在三位上,手臂内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式,呈向上托式,俗称“托掌”。另一只手臂在四位上,肘部内旋呈圆臂状,手部动作为掌式,俗称“按掌”(见图 6-015)。

### 六、双托掌

双臂在三位上,手臂内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为掌式,呈向上托式,俗称“双托掌”(见图 6-016)。

### 七、双扬掌

双臂在三位上,手臂外旋,手心朝上,手部动作为外旋掌式,俗称“双扬掌”(见图 6-017)。

### 八、冲掌

一只手臂在一位上,肘部内旋同时稍弯呈圆臂状,手部动作为按掌。另一只手臂在二位上,外旋曲小臂,手心朝上。这是个俗称为“穿手、抹手、云肩转腰”等动作的经过或连接性动作(见图 6-018)。

### 九、双提襟

一只手臂在二位上,提肘内旋呈圆臂状,手部动作为拳式。另一只手臂在一位上,同样动作,好似上提动作,俗称“双提襟”(见图 6-019)。

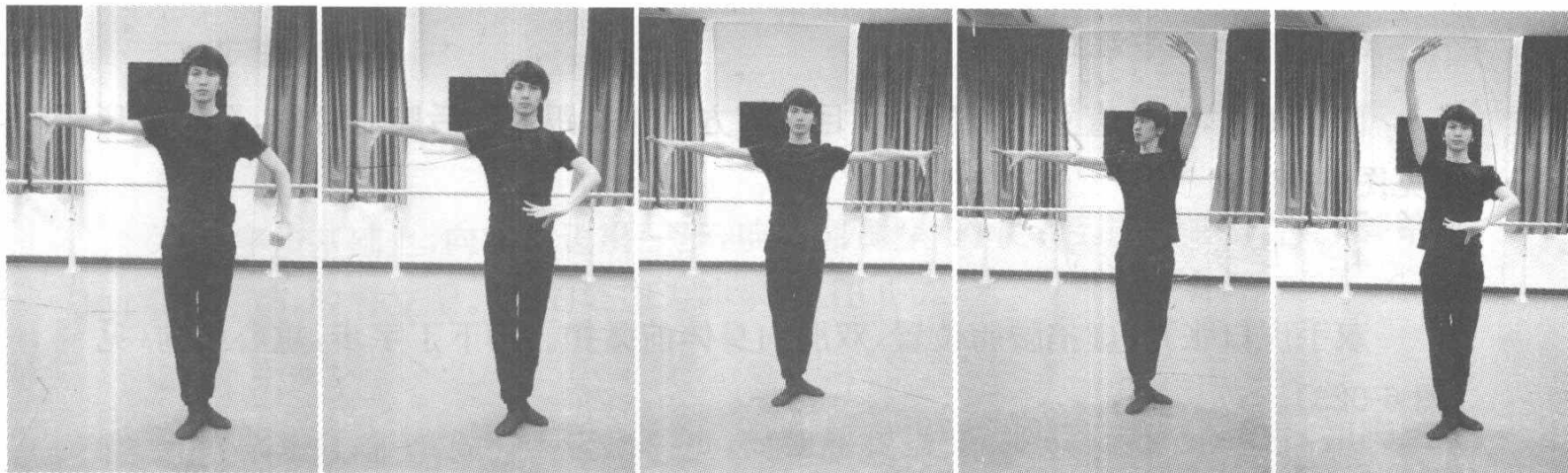


图 6-011

图 6-012

图 6-013

图 6-014

图 6-015

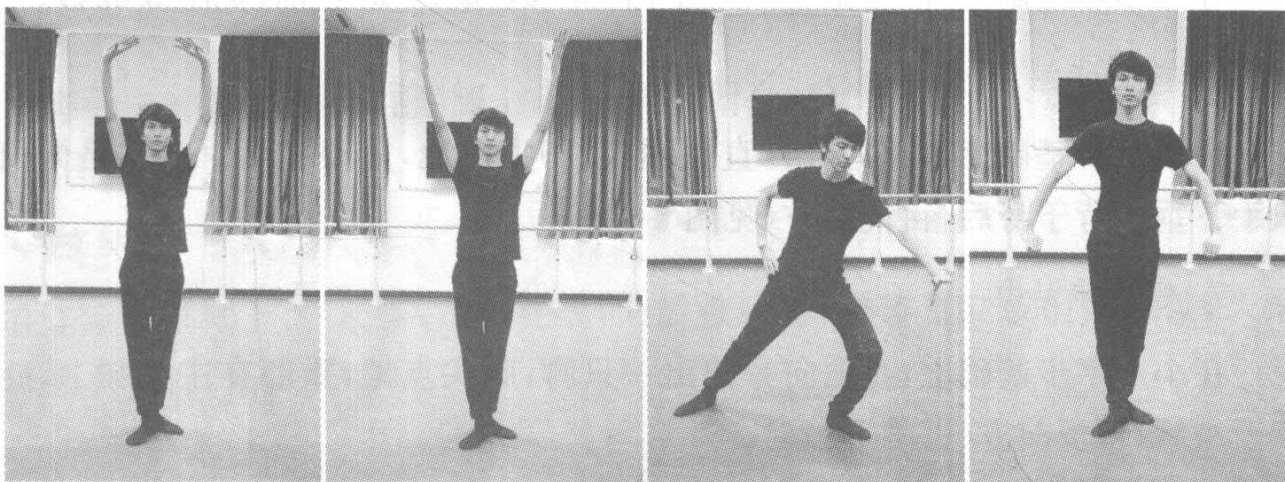


图 6-016

图 6-017

图 6-018

图 6-019

## 第四节 基本站姿与步法

### 一、基本站姿

#### 1. 小八字垂手站立

面向 1 点, 身体直立, 双臂下垂, 目视前方。双脚跟并拢, 双脚尖向外打开, 呈八字形(见图 6-020)。

#### 2. 小八字背手站立

面向 1 点, 身体直立, 双肘曲臂, 背于身体后的臀部位置, 目视前方。双脚跟并拢, 双脚尖向外打开, 呈八字形(见图 6-021)。

## 3. 丁字步垂手站立

面向1点,身体直立,双臂下垂,目视前方。前脚跟对准后脚心位置,呈丁字形(见图6-022)。

## 4. 丁字步叉腰站立

双手虎口张开,虚掐腰胯位置,双肘向身体前微扣。脚下丁字步,重心稍前(见图6-023)。

## 5. 踏步站立

在丁字步基础上,向前踏出一小步,后脚掌着地,重心在前(见图6-024)。

## 6. 前点步站立

在丁字步基础上,前脚伸出,直腿绷脚,脚尖点地,重心在后。身体略微前拧,双手下垂或背于身后,目视前方(见图6-025)。

## 7. 旁点步站立

在小八字步基础上,直腿向旁伸出一只脚,脚尖点地,重心在主力腿上。双手背于身后,目视前方(见图6-026)。

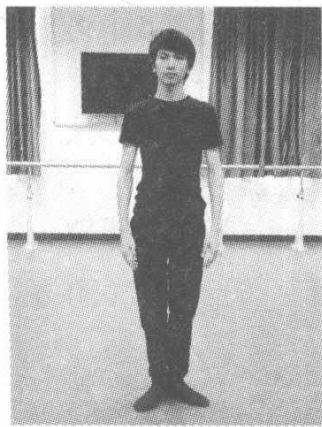


图 6-020

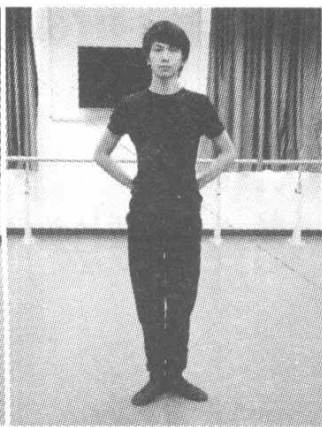


图 6-021



图 6-022

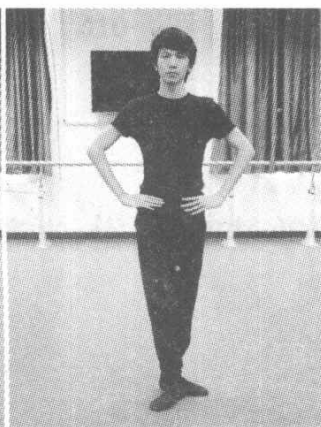


图 6-023

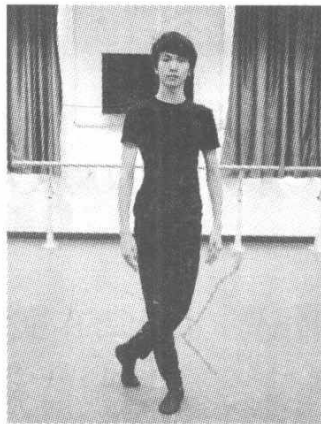


图 6-024

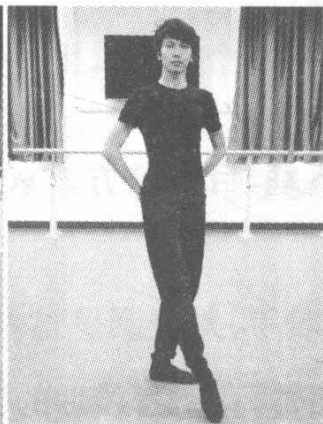


图 6-025

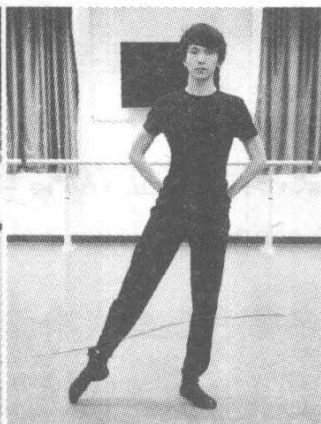


图 6-026

## 二、步法

### 1. 前弓步

在丁字步基础上,向前大迈出一步,前腿屈腿呈 90 度;后退直腿绷直,扣脚踏地;重心在前,收臀立腰。手的姿态为冲掌(见图 6-027)。

### 2. 旁弓步

在八字步基础上,向旁大迈出一步,前腿屈腿呈 90 度;后退直腿绷直,扣脚踏地;重心在两腿之间,收臀立腰。手的姿态可背、按、托或山膀等(见图 6-028)。

### 3. 扑步

在旁弓步基础上,重心在屈腿上,上身向前俯身,双山膀,压肩,探头,目视斜下方手(见图 6-029)。

### 4. 掖步

在丁字步基础上,屈前腿,重心在前,向后掖后腿;身体直立或前倾微拧;头视上方或梗头俯视(见图 6-030)。

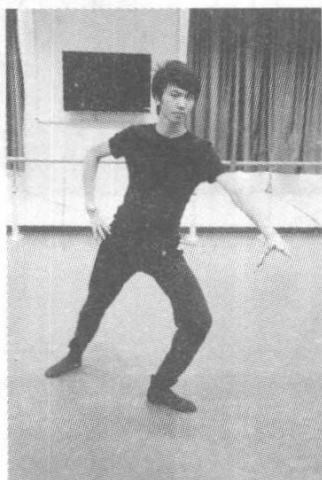


图 6-027



图 6-028



图 6-029



图 6-030

## 第五节 基本动势

### 一、盘坐

坐于地面上,臀部着地,双腿盘于身下,开胯;身体自然直立,垂肩,双臂松弛;

双手搭于膝处或背于身后,目视前方(见图 6-031)。

## 二、提、沉

### 1. 沉

在坐姿上,用气息开动。气息下沉,带动腰椎一节一节下压至身体弯曲下沉,眼睛伴随向下(见图 6-032)。

### 2. 提

在沉的基础上,气息带动,气息上提至胸部,同时带动腰椎一节一节直立,至头顶延伸出去,眼睛伴随张开并放神(见图 6-033)。

### 3. 旁提

由沉至提过程中,身体自下向斜上方提拉,走了一条弧线运动轨迹。以腰带肋、以肋带肩,一节一节向上旁提(见图 6-034)。

## 三、冲、靠

### 1. 冲

在沉的过程中,肩外侧和胸部向 2 或 8 点冲出。头和身体反向动作,眼睛看冲出的方向或头向后看两种状态(见图 6-035)。

### 2. 靠

在沉的过程中,肩外侧和后侧肋向 4 或 6 点后靠出,呈后背侧肌拉长、前肋含状态。梗头,目视前方(见图 6-036)。

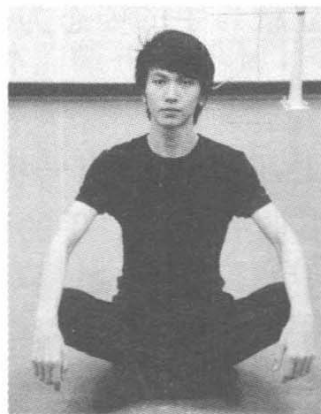


图 6-031



图 6-032

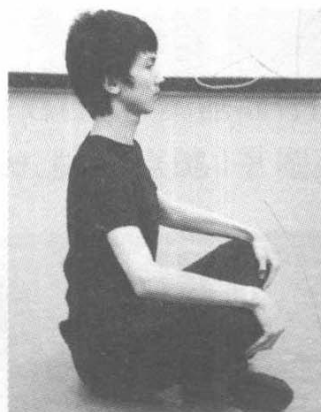


图 6-033

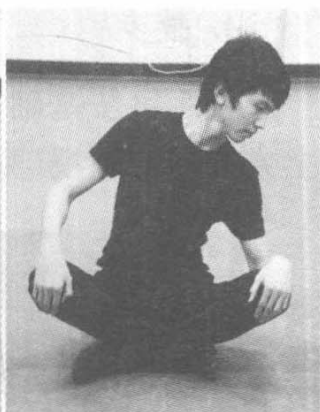


图 6-034



图 6-035

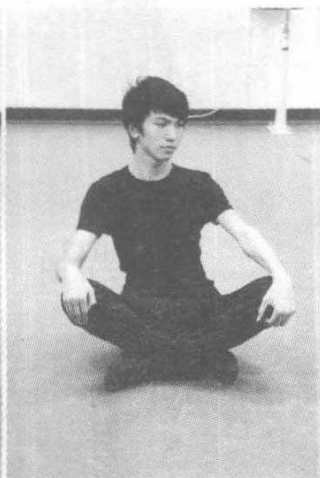


图 6-036



## 四、含、腆

### 1. 含

在沉的气息基础上,加强胸部动作的收缩程度,双肩内扣,腰椎弓起,低头,呈“含”式。切忌弯腰而不“含”。初学时,可抱住双肩寻找“含”式(见图 6-037)。



图 6-037

### 2. 腆

在提的气息基础上,胸部向前探出,双肩向后掰,头微仰(见图 6-038)。



图 6-038

## 五、移

在由提到沉过程中,腰部带动肩部向旁移动出去。以腰发力,抻拉腰侧肌,头部与身体反向动作(见图 6-039)。



图 6-039

## 第六节 典型动作

### 一、盘手

盘手也称“盘腕”,是手腕向内或向外带动手臂及身体的盘绕动作。

在练习前配合单一的手腕练习来完成,如前折腕(见图 6-040)和后折腕(见图 6-041)动作。之后,进行外旋盘手(也称“正盘手或正盘腕”)(见图 6-042、图 6-043、图 6-044、图 6-045)和内旋盘手(也称“反盘手或反盘腕”)动作练习。同时,逐渐加入身法、头眼的配合(提、仰、含、沉)。

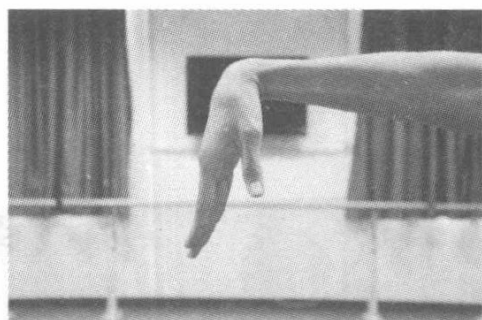


图 6-040

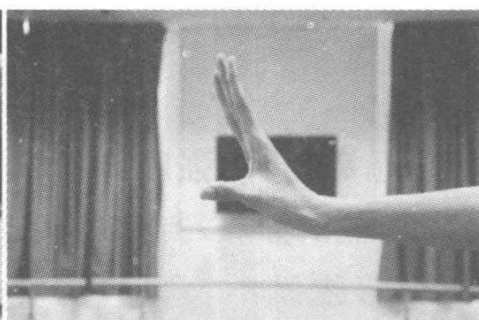


图 6-041

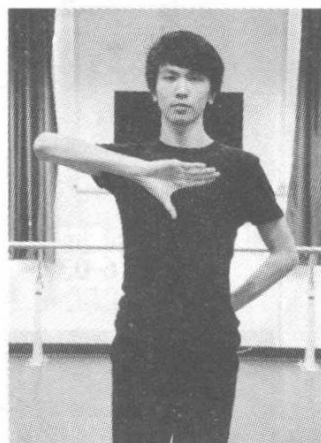


图 6-042

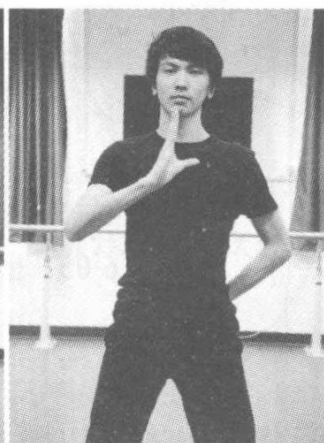


图 6-043

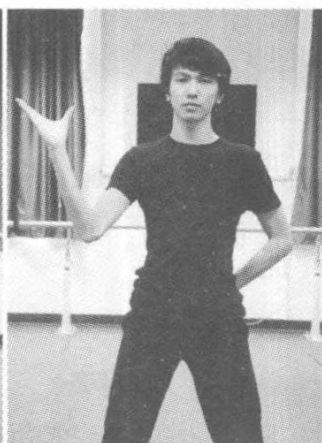


图 6-044



图 6-045

## 二、穿手

穿手也称“穿掌”,是由手部带动手臂做上穿、平穿、交叉穿、反穿等各式穿手动作。

### 1. 单臂上穿

单臂上穿是手部带动手臂做立圆式的动作,是各式穿手动作中的基本招式(见图 6-046、图 6-047、图 6-048)。

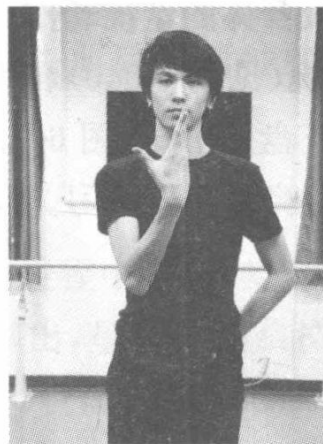


图 6-046



图 6-047



图 6-048

## 2. 双臂交叉穿手

在单臂上穿的基础上,做双手双臂交叉穿手。这个动作一定要注重身体的配合及协调性,同时注重手、眼、身、法的配合(见图 6-049、图 6-050、图 6-051)。



图 6-049



图 6-050



图 6-051

## 3. 平穿

平穿是手部带动手臂做横向运动的动作。平穿是抹掌的前提,也是各类典型动作如云肩转腰的开始动作(见图 6-052、图 6-053)。

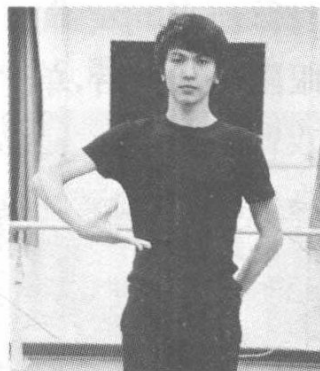


图 6-052



图 6-053

## 三、晃手

双臂完成画“立圆”轨迹运动路线。晃手是古典舞、戏曲身法、身段、身韵中常见的手臂连接动作。手腕带动手臂向旁、远抬起,经手部上方,再到身体另一侧,画出一个立圆。头随手动,身体经过“提、沉”动律元素配合,完成手臂的一次环动。节奏处理得当,动律完整,不要出现断线的状态(见图 6-054、图 6-055、图 6-056、图 6-057)。

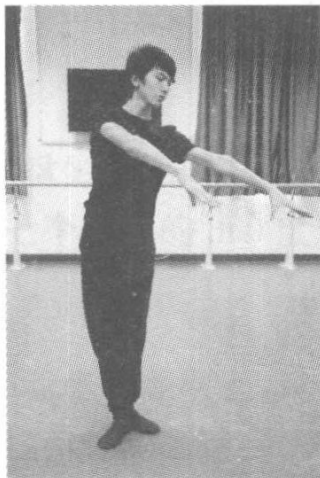


图 6-054



图 6-055

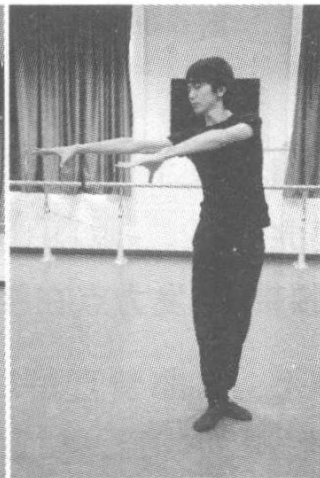


图 6-056

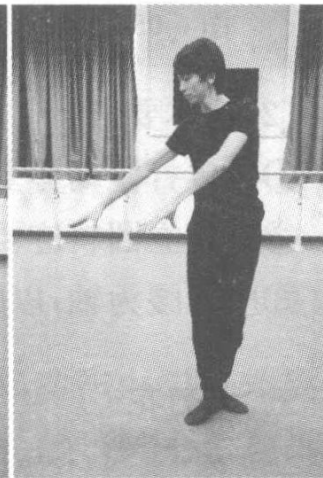


图 6-057

## 四、摇臂

摇臂,同样是在双臂完成画立圆轨迹运动路线的基础上,加上身体的转肩和腰部横拧的动作姿态。摇臂可与立圆动作相连接,如旁提、掖步等,及步法圆场、上步翻身、滑步等。摇臂是手臂的顺时针向后画圆的动作,但当逆时针运动时,摇臂就是大刀花的准备动作了,同时它又是八字圆手臂的最初动作样式。由此可见,摇臂是身韵中非常重要的连接性动作。

### (1) 具体步骤

步骤 1: 身体前倾,手心向上,手臂上举(见图 6-058)。

步骤 2: 眼随手动向后,单臂托掌(见图 6-059)。

步骤 3: 双臂外旋走动,身体前倾,眼看下手(见图 6-060)。

步骤 4: 身体横拧,单臂托掌,眼随手动(见图 6-061)。

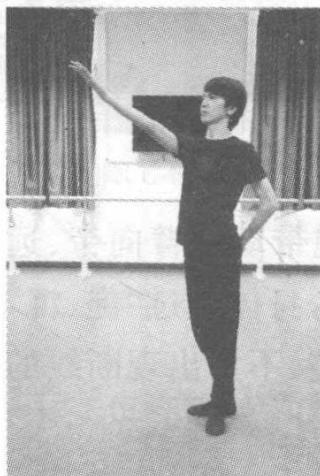


图 6-058



图 6-059



图 6-060

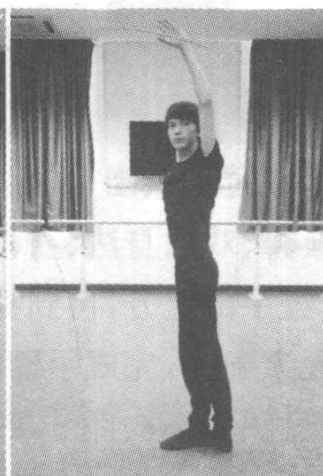


图 6-061

### (2) 具体要求

- ① 身体拧倾动势要明确。
- ② 手臂立圆轨迹要完整。
- ③ 应以腰为轴,以腰带力,发力点在腰部上,带动手臂运动。

## 五、大刀花

大刀花是一个身体运动轨迹较为复杂的身法性动作。以身体拧倾含敞、腰部横拧、肩部绕八字圆、手臂呈立圆轨迹,完成大刀花的整个动作。大刀花适用范围广泛,在各类翻身、风火轮和各种舞姿中都会出现。

手臂由直到交叉过程清晰,配以腰部横拧旁提及肩部的八字画圆动势,找到大刀花的动作本质。切忌抡膀子这样的动作动势及姿态(见图 6-062、图 6-063、图 6-



064、图 6-065、图 6-066、图 6-067、图 6-068)。

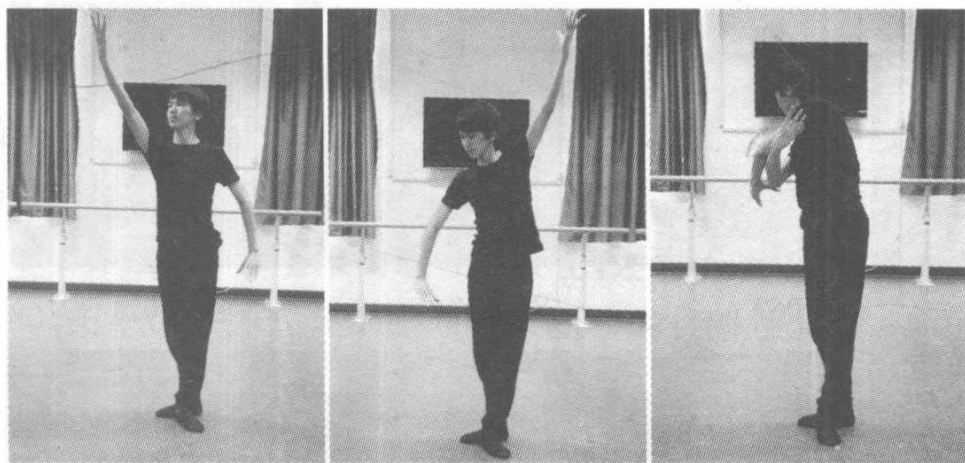


图 6-062

图 6-063

图 6-064

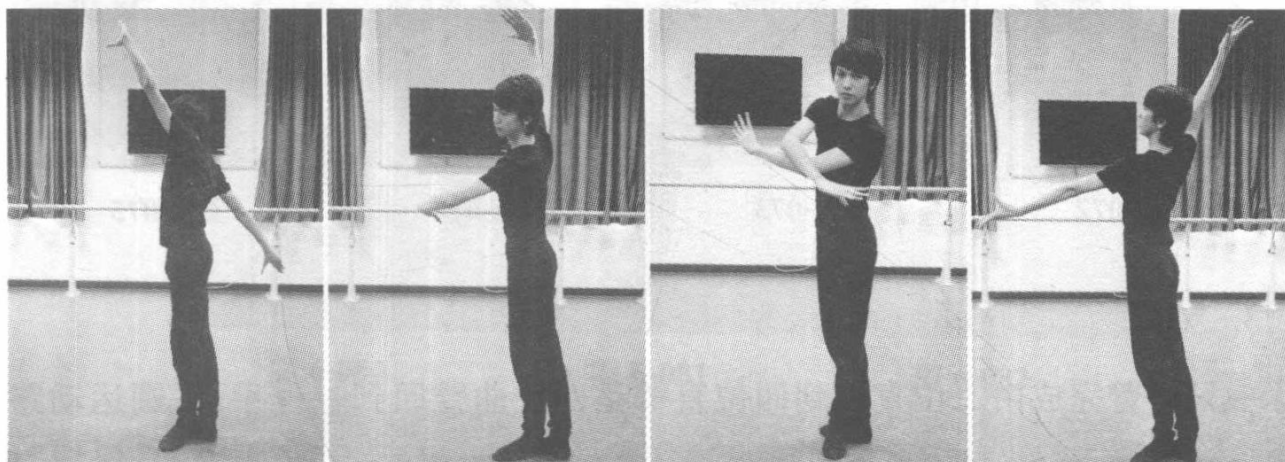


图 6-065

图 6-066

图 6-067

图 6-068

## 六、云肩转腰

### 1. 徒手

盘坐于地面上,双手背后或自然放在双膝上。上身完成“提、沉、冲、靠、含、腆、移”七个动律的 360 度连贯动作,即平圆动作轨迹。

### 2. 单手

盘坐于地面上,单手背后,另一只手二位直臂准备。手部动作由二位外旋曲臂、四位外旋圆臂到二位外旋臂。上身完成“提、沉、冲、靠、含、腆、移”七个动律的 360 度连贯动作,即平圆动作轨迹(见图 6-069、图 6-070、图 6-071、图 6-072、图 6-073、图 6-074、图 6-075)。



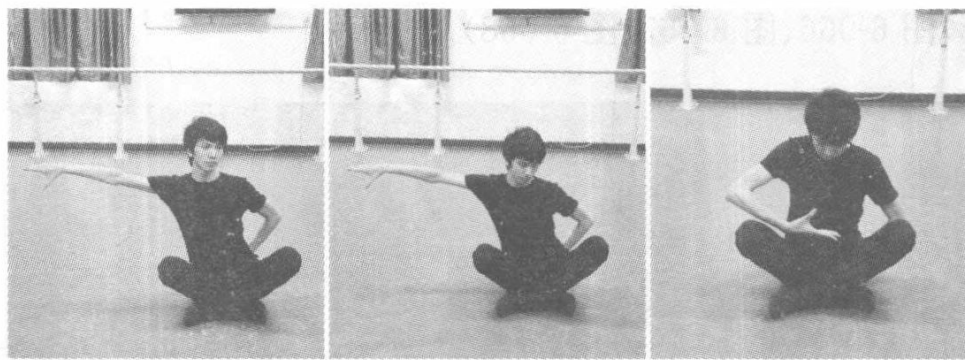


图 6-069

图 6-070

图 6-071

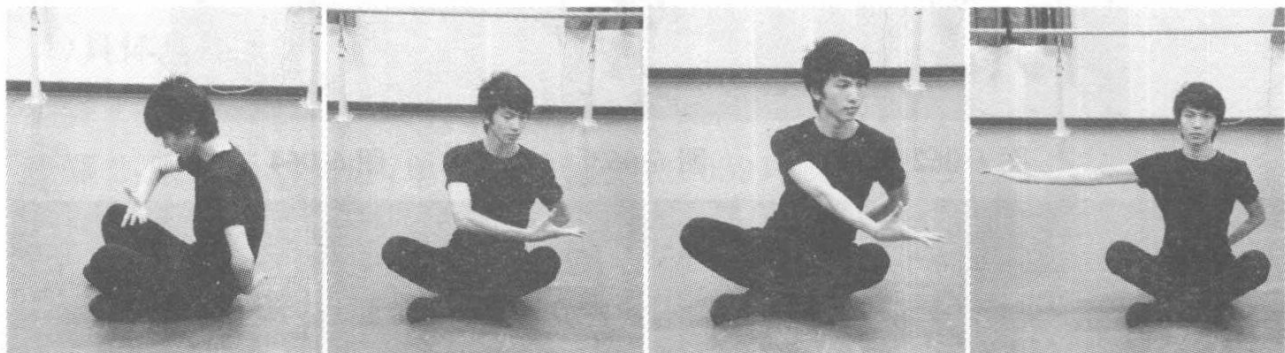


图 6-072

图 6-073

图 6-074

图 6-075

### 3. 双手

一只手臂完成由二位直臂到四位直臂呈四位曲臂回到一位手,平圆运动路线轨迹,这个动作又叫平抹手。另一只手完成上面的平穿手。同样,上身保持“提、沉、冲、靠、含、腆、移”七个动律的360度连贯动作,即平圆动作轨迹(见图6-076、图6-077、图6-078、图6-079)。

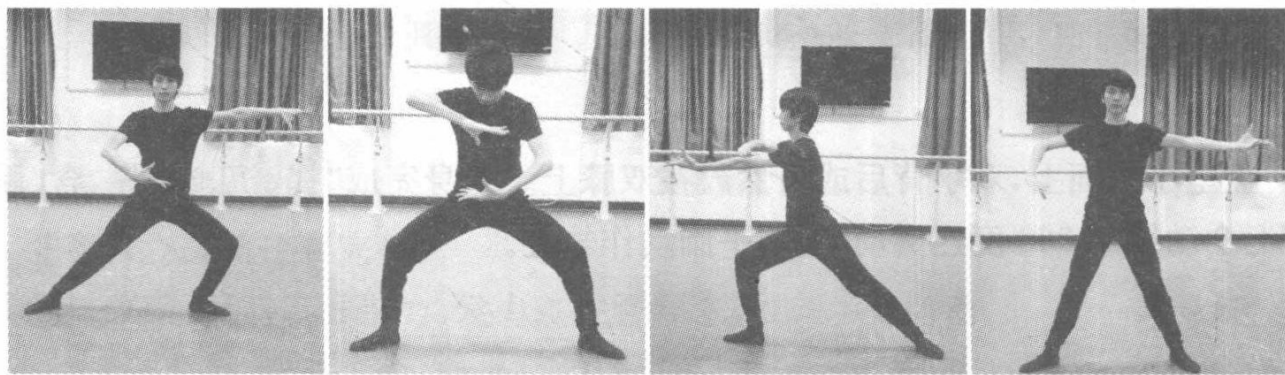


图 6-076

图 6-077

图 6-078

图 6-079

云肩转腰的具体要求是:

(1) 上身保持平圆的画圆运动轨迹,即以腰为轴“磨盘式”的动作要领。

(2) “手带身、身让手、身推手”是云肩转腰的动作走势的口诀。

(3) 由地面反复练习开始云肩转腰的最初学习,逐步站起来加手臂的配合,再到重心的转换,以及与其他动作元素配合的短句练习,比如盘手云肩转腰等。

## 七、云手

云手是古典舞及戏曲身韵中最典型和最常见的身法动作。云手往往是一系列动作的“起范儿”(开始)动作。因此,对于云手的教授要十分讲究和严格。

基本云手:圆臂“揉球”是云手的要领,加上手臂开合配合身体的提、仰、含、沉,完成云手整个动作过程。节奏要有缓冲的变化,连绵不断,形成具有内涵的运动样式(见图 6-080、图 6-081、图 6-082、图 6-083、图 6-084、图 6-085)。

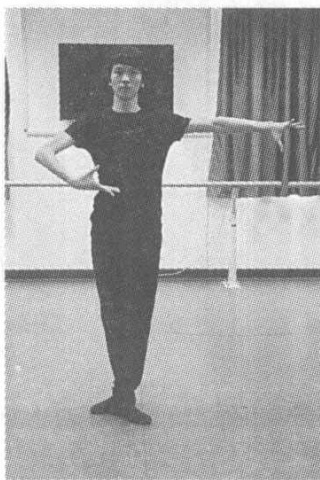


图 6-080

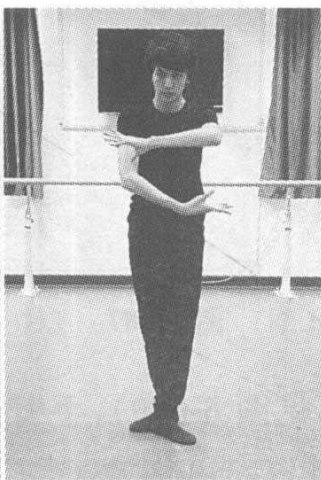


图 6-081



图 6-082



图 6-083

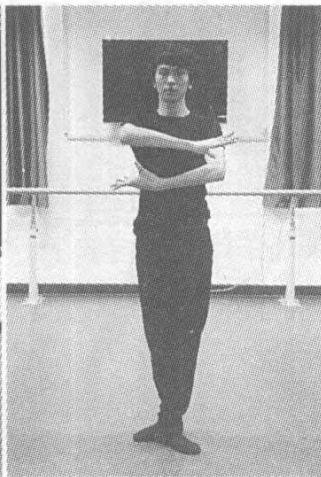


图 6-084



图 6-085

## 八、燕子穿林

燕子穿林是一个综合性较强的表现性动作。它集中古典舞常见的动律元素——“欲左先右”、“逢冲必靠”、“逢沉必提”、“欲上先下”、“逢开必合”,是身体穿梭性、灵活性、开合性特点极为显著的动作。对于学生的身体身法训练有着非常重要和特殊的意义。

### (1) 具体步骤

步骤 1: 面向 1 点, 身体侧靠旁移, 重心在一只脚上(见图 6-086)。

步骤 2: 一只手臂向上穿手(见图 6-087), 同时向前顶髋、送髋, 形成“穿梭”前的动势姿态(见图 6-088)。

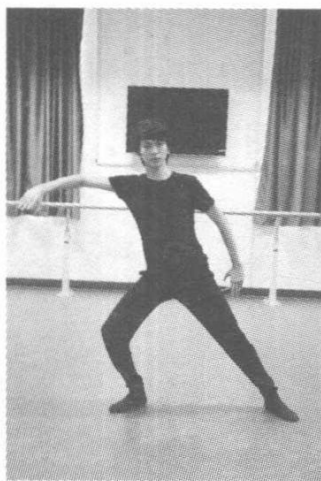


图 6-086



图 6-087



图 6-088

步骤 3: 借势向上开肋旁提(见图 6-089), 手臂内旋盘手在上方(见图 6-090), 形成“穿梭”姿态动势(见图 6-091)。

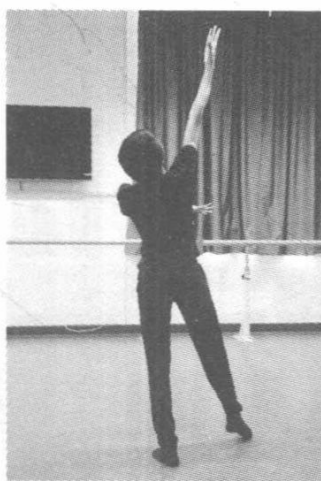


图 6-089



图 6-090



图 6-091

步骤 4: 接着下蹲、含胸, 手臂下穿, 形成横拧蹲踏步(见图 6-092)。

步骤 5: 起身, 再次经含胸前倾到敞胸后倾、穿手之后经过上方动作姿态, 最终形成“摆扣步”起势(见图 6-093、图 6-094、图 6-095)。

### (2) 具体要求

- ① 整个动作要有移、含、靠、旁提、横拧、仰倾于一体的动作式样。
- ② 脚底步法清晰, 这包括了移步、撤步、上步、转身、蹲起的过程完成。

③重心的移换得当。开始时可以在把杆上进行辅助练习,掌握重心要领后再进行脱把操作。

④动作完成要一气呵成,不应出现短、断的错误姿态及意识。在“穿梭”中形成瞬息万变的动态特征。

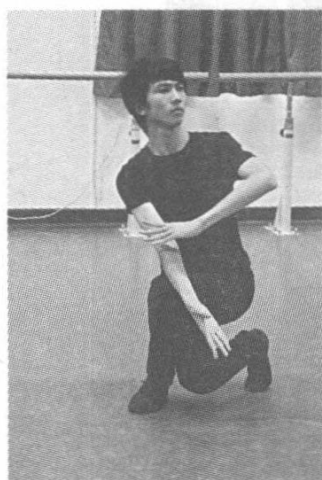


图 6-092

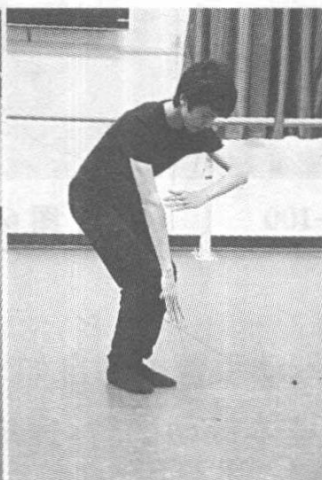


图 6-093



图 6-094



图 6-095

## 九、青龙探爪

青龙探爪是融古典舞身韵画圆动势轨迹特征于一身的典型性动作,即集合了平圆、立圆、八字圆动律元素于一体的动作。正如名称一样,其动势凸显了青龙如水般的柔顺自如,体态万千的姿态变化。

青龙探爪动作难度极大,对于身体变化的要求极高,是身韵中的高难度动作之一。因此我们在实际教学中,对于这样的动作的教授应给予足够的重视,并赋予充足的时间完成其训练(见图 6-096、图 6-097、图 6-098、图 6-099、图 9-100、图 6-101)。

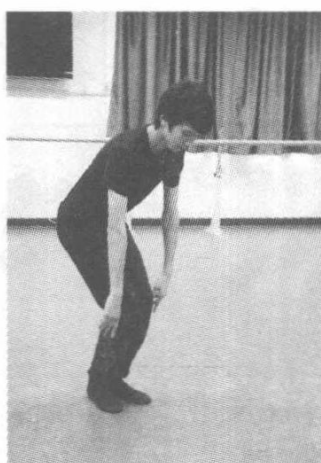


图 6-096

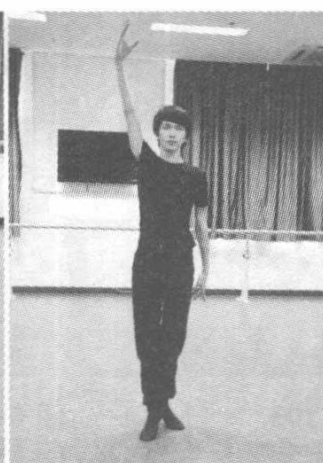


图 6-097



图 6-098





图 6-099

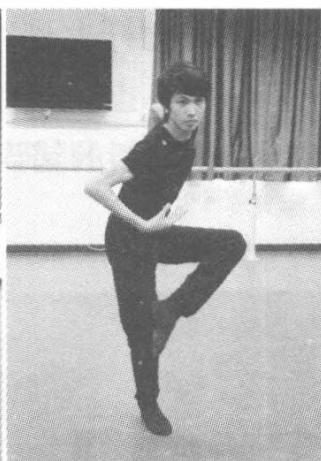


图 6-100



图 6-101

具体要求:

①避免上身及手臂的僵化状态,身体带动手臂柔韧自如地运动。

②探爪动作动势清晰。身体带动头,身体带动手臂,完成游龙探爪动势,形象感要强。

③身体带动手臂及头部的一系列画圆轨迹应交代清楚,因为动作的本质就在于此了。

④动作节奏处理同样要一气呵成,同时应体现出起承转合的态势,避免平均的节奏处理方法。

## 十、风火轮

风火轮形象地体现出了轮圈式的动作形态。它在身韵中也是一个难度较大、技术性很强的动作。“抡”动势是风火轮的特征(见图 6-102、图 6-103、图 6-104、图 6-105)。



图 6-102



图 6-103



图 6-104



图 6-105

具体要求

①要求动作连贯,通过腰部的横拧,身体的敞仰、倾伏连贯形成。

②画圆动作分配得当。手臂在身体前后各抡一个立圆,两个立圆间的八字圆



线路完整。

③手臂与腿应呈一条直线。

## 第七节 组合训练(视频观看)

### 一、含腆组合

准备动作:盘坐姿态(注意盘坐时的基本形态),双手放于膝盖。

(1)1—2 预备拍时提沉起范。

3—4 腆出去。

5—6 回到盘坐姿态。

7—8 含胸沉气。

(2)1—2 经过提、沉,提起。

3—4 含回来。

5—6 回到盘坐姿态。

7—8 含胸沉气。

(3)—(4) 重复(1)—(2)动作。

(5)1—6 身体由提、沉带动,先含后腆,同时七位手;含同时双手向下双盘腕。向前腆时,双手朝前伸直,双手交叉,手心朝上。

7—8 上身直立,双手七位手。

(6)1—2 腆身,双手划到前面。

3—4 含身,双手拉身体两侧,双盘腕。

5—8 小的低头含胸,双手由七位手至三位手到七位手,同时挺胸抬头,手心朝上。

(7)1—6 双手七位手内盘腕,身体含,双手由胸前穿出至前方,同时身体向前腆。

7—8 上身直立,双手七位手。

(8)1—4 前腆,双手划到身前,双手交叉,手心朝上。

5—6 双手交叉抱肩,低头含胸。

7—8 双手向上伸直后,再慢慢放到七位手,手心朝上;手随身体的提、沉慢慢收回,身体恢复到准备姿态。

## 二、提沉组合

准备动作:盘坐(注意盘坐时的基本形态),双手放于背后。预备提沉起范,双手由后起到七位手,再跟随身体的动律慢慢放下。

- (1)1—4 身体提起,双手由身后至七位手。
- 5—8 身体沉下,双手回落。
- (2)1—8 同(1)动作。
- (3)1—7 身体提起,双手由身体两侧慢慢抬起,形成一个大的七位手。
- 8 身体小沉气,双手放回七位。
- (4)1—4 提沉时注意手位的变化,双手由七位到三位,在头顶交叉慢慢放下,再到腹前时快速打开到七位手。
- 5—8 身体沉气,双手慢慢放下,左手背手,右手准备。
- (5)1—8 向左提沉,右手由下到二位手,再慢慢收回到背后,左手准备。
- (6)1—8 做(5)的反面动作。
- (7)1—8 提气时,右手由下划至二位手,经过三位、七位、一位手,在身体右侧画一个半圆到二位手(到一位手时注意身体要沉下去)。
- (8)1—2 身体保持盘坐姿态,右手快速打开到七位手,头看右手方向。
- 3—8 右手慢慢平移回到左肩膀,头跟随节奏摆回一点。
- (9)—(16)动作与要求同(1)—(8),注意最后的(15)—(16)要做相反方向的动作。

## 三、冲、靠组合

准备动作:盘坐姿态(注意盘坐时的基本形态),双手放于膝盖。

- (1)—(2) 预拍时提沉起范;做冲、靠,向前后各两次,4拍一次,先向8点方向冲出。
- (3)—(4) 4点方向靠出,由后开始做,向前各两次冲、靠。向后靠出时,起相反方向的手,由膝上抬起至二位手,再靠出去的同时,伸直打开摊掌;向前冲出时,手由前向上,经三位手划至里肩,按掌。
- (5)1—4 身体向左冲出,同时起左手托掌至七位手,在冲出的同时七位手到位,手心朝下,头看相反方向。
- 5—8 做1—4的相反动作,要求同上。
- (6)1—4 右后靠出,右手由二位起,靠出的同时右手向左上打直,摊掌,头看手。

5—8 经提沉,向左前冲出,右手先放下,在冲出的同时,扬手至头顶。

(7)1—8 做(6)的反面动作,要求相同。

(8)1—8 左手放下,再经过一个8拍的提沉,恢复到准备姿态。

#### 四、云肩转腰组合

准备动作:盘坐姿态,双手放于膝盖。预备拍时提沉起范。

(1)—(2) 身体移动方向由左起,逆时针转动身体,经过冲、靠,含、腆,提、沉来完成,两拍一个动作。

(3)—(4) 同上,身体反方向运动。

(5)1—4 经提、沉,双手收于背后,身体向左旁移,左手起至七位手,头看相反方向。

5—8 左手收于腹前,经腹前穿至2点方向,手心朝上划回七位手,身体动律由含起,并以腰为轴,转动一圈。

(6)1—8 做(5)反面动作,要求相同。

(7)1—8 经提气,双手至七位手,身体含,带动双手,外旋平穿手,双手打开,左手在上,右手在下,沉气,双手收于背后。

(8)1—8 做(7)反面动作,要求相同。

结束动作:手跟随身体的提、沉慢慢收回,身体恢复到准备姿态。

#### 五、盘腕组合

准备动作:小八字步,双手背后,目视1点。

预备拍:7—8拍时做一次提沉,同时左手背手,右手下提腕,身体右旁提。

(1)1—4 眼随手动,右手做盘腕;经胸前平圆内旋,同时低头含胸。

5—6 重复一次右盘腕,动作节奏快一倍,要求同1—4,右手后收于胸前。

7—8 右手迅速由胸前打开至二位手,由手带动身体向左横拧至6点,手到护肩位,眼随手动,目视6点。

(2)1—8 做(1)的反面动作,要求同上。

(3)1—2 经半蹲上左脚,重心前移,右上盘腕,敞胸。

3—4 重心后移,同时下盘腕,低头含胸。

5—6 左脚前点地,右手打开至二位手,目视3点。

7—8 左横拧,同时右腿半蹲,左脚成前点地向前擦出,右交叉护肩位,目视1点。

(4)1—8 做(3)的反面动作,要求同上。

- (5)1—2 右脚打开到旁,经含胸,双手打平,右手盘腕向3点斜上方打开,眼随手动。
- 3—4 右手外翻,带;右肩后靠,经过含胸,右手回到1—2准备姿态。
- 5—6 重复1—4动作,节奏快一倍,同时含胸收腹吸左腿,落大后踏步。
- 7—8 深蹲,左大掖步,右手打开至3点斜下方向,左按掌于肋旁,目视右手方向。
- (6)1—8 做(5)的反面动作,要求同上。
- (7)1—2 重复(5)1—4动作,节奏时值快一倍。
- 3—4 右上盘腕,带动身体移动,右脚先,向2点方向上两步,同时身体向4点转动,踢右后腿,上身前倾。
- 5—8 踢腿落地后身体转向1点,脚下成大二位,同时左手穿胸刺肋背手,右手单臂弓步大涮腰,再收右腿,成五位并立,右手手心向上,至交叉护肩位,上身左旁提,目视2点下方。
- (8)1—8 做(7)的反面动作,要求同上。
- 结束动作:左双仰掌,敞胸,右腿后吸腿至45度,目视8点上方。

## 六、摇臂组合

准备动作:身对2点,脚下丁字步站好,双手背于身后,目视2点;经提、沉起范,右手慢慢抬起至头顶。

- (1)1—8 上步接两次单手摇臂,先右后左,身对2点。
- (2)1—4 右手摇臂。
- 5—8 左手抬起,双扬手。
- (3)1—8 双手放下,上步接两次单手摇臂,先左后右。
- (4)1—4 右手保持不变,左手抬起的同时,左脚上步成弓箭步,身体前后摆动,带动双手摇臂3次。
- 5—8 右脚上步转身,身对8点,左手三位手,半脚尖立住。
- (5)—(8) 做(1)—(4)的反面动作,要求同上。
- (节奏时值加快一倍)
- (9)1—8 身对2点,做两次摇臂,先右后左。
- (10)1—2 右摇臂。
- 3—4 快速撤步,右脚成大掖步,横拧身对1点,双扬手,目视8点。
- 5—6 快速撤步,左脚成大掖步,横拧身对4点,双扬手,目视4点。
- 7—8 左脚向2点方向上步,右脚收回,身体压下去,低头含胸,双晃手,左

前右后。

(11)1—2 右手抬起双扬手,身体立直。

3—4 右手带动身体,上步翻身晃手,身体压下去,两臂伸直。

5—8 身体弹起,双扬手。

(12)1—4 向左画内弧,走圆场,到中间位置。

5—8 左脚上步,双晃手,身对8点,双扬手。

(13)1—2 快速撤步,右脚成大掖步,横拧身对6点,双扬手,目视6点。

3—4 快速撤步,左脚成大掖步,横拧身对1点,双扬手,目视1点。

5—8 左脚上步,身体经提、沉,接左单手摇臂。

(14)1—4 接右单手摇臂。

5—8 左手抬起至双扬手。

(15)1—4 左手带动身体,上步翻身晃手,身体压下去,两臂伸直。

5—8 向右画内弧,走圆场,到中间位置。

(16)1—8 右脚上步,身体后仰,晃手上步,身体立直双扬手。

(17)1—8 上步接两次单手摇臂,先右后左,身对2点。

(18)1—2 右手摇臂。

3—8 快速双手摇臂,两次;双扬手定住。

(19)1—8 上步接两次单手摇臂,先左后右。

(20)1—4 左手摇臂,三位手定住。

5—6 快速撤步,左脚成大掖步,横拧身对4点,双扬手,目视4点。

7—8 快速撤步,右脚成大掖步,横拧身对1点,双扬手,目视1点。

(21)1—4 上左脚,左双扬手由下至上慢慢抬起。

5—8 身前双晃手两次,第二次转身背对1点,右脚立半脚尖,左腿吸起,双手由右至左晃手放下。

(22)1—4 上步翻身。

5—8 背对1点,大射燕。

(23)1—2 双晃手,转身正对1点,左脚立半脚尖,右腿吸起,双手由左至右晃手放下。

3—4 向6点方向回身,山膀按掌,大八字步拉开。

5—8 重心移至右脚,左脚伸直抬起,右手上顺风旗。

(24)1—2 左脚吸到胸前,身体压下去,低头含胸,右手盖手穿手,左手由后向前拉起。

3—4 身体后仰,双手前后摇臂,左脚向前迈步。



5—6 身体要下去,低头含胸,左手前右手后。

7—8 身体立直,双扬手。

## 七、燕子穿林组合

准备动作:身对1点,脚下丁子步站好,双手背于身后,目视前方。预备拍时身体保持准备姿态不变。

(1)1—2 提、沉起范,脚下立起半脚尖,同时双手抬至七位手。

3—4 脚下不变,身体向左横拧,同时右手托掌拉回至二位手,头看6点。

5—8 右脚向2点上步,成弓箭步,右手由二位手至七位手,头看2点。

(2)1—2 身体拉回来,背对2点,低头含胸,左脚小半蹲,右腿吸起靠近胸前,左手头前按掌,右手右下侧位曲臂。

3—8 向6点做燕子穿林,落右踏步蹲。

(3)1—2 右腿向6点撤步,成大掖步,右手晃手至三位手,左手左下侧曲臂,成双扬掌,身对1点,头看6点。

3—4 左腿向6点撤步,成大掖步,左右手位交换,背对7点,头看5点。

5 右腿前左腿后,向6点方向下扑步。

6—8 向6点做燕子穿林,落右踏步蹲。

(4)1—8 右脚向右横移步,右手上左手下,接青龙探爪,落左弓箭步亮相姿态。

(5)—(8) 做(1)—(4)的反面动作,要求同上。

结尾动作:收到反面的青龙探爪弓箭步。

## 八、风火轮组合

准备动作:身对1点,脚下丁子步站好,双手背于身后,目视1点。

(1)1—2 左弓箭步,身体向左压下去,低头含胸,右手甩至头的前方,左手背手。

3—4 身体立直,抬头挺胸,大八字步,右手打开至二位外旋式。

5—6 右弓箭步,身体向左压下去,左手甩至头的前方,右手收于腰后。

7—8 身体立直,抬头挺胸,大八字步,左手打开至二位外旋式。

(2)1—2 左弓箭步,身体向左压下去,低头含胸,右手甩至头的前方,左手背手。

3—7 起身后接风火轮,落至左扑步。

8 收回准备姿态。

- (3)一(4) 做(1)一(2)反面动作,要求同上,结尾从右扑步收回准备姿态。
- (5)1—8 从左起,风火轮,落至左扑步。
- (6)1—4 接一个快速风火轮,落至左扑步。
- 5—8 右脚向左脚方向上步,背对1点,右顺风旗,头看左手。
- (7)1—8 从右起,风火轮,落至右扑步。
- (8)1—4 接一个快速风火轮,落至右扑步。
- 5—8 左脚向右脚方向上步,正对1点,左顺风旗,头看右手。
- (9)一(12)同(1)一(4)动作、要求相同。
- (13)1—4 左脚向8点上步,立半脚尖,右脚伸直抬起,左手上晃手,接风火轮,落至右扑步。
- 5—8 左脚向右脚方向上步,背对1点,左顺风旗,头看左手。
- (14)1—2 左手上晃手转身,右顺风旗,挺胸仰头,身体对8点,右脚半脚尖,左腿吸到右膝盖,膝盖朝前。
- 3—6 向8点方向上四步,第四步跳起,双手空中风火轮,背对2点,落至右扑步。
- 7—8 左脚向右脚方向上步,正对1点,左顺风旗,头看右手。
- (15)1—8 身体从右转,背对2点,左手上晃手,接风火轮,回到上一姿态。
- (16)1—2 向6点方向晃手转身,右顺风旗,挺胸仰头,身体对6点,右脚半脚尖,左腿吸到右膝盖,膝盖朝前。
- 3—6 向6点方向上4步,第4步跳起,双手空中风火轮,落至左扑步。
- 7—8 左脚向右脚方向上步翻身,正对1点;左脚向7点方向迈步,成大弓箭步;右手前青龙探爪,结尾亮相。

## 第七章

# 器械道具运用训练

### 一、概述

在当今戏剧影视作品题材日益多样化,对演员综合素质能力要求越来越高的情况下,为适应戏剧影视创作的需要,表演专业的学生在基础训练阶段,应当进行相关的器械道具运用技能的训练。本章主要涉及两大方面的内容,即水袖训练与武术器械训练。下面的课程指导以及第一、二节内容主要讲解水袖训练。武术器械训练将在第三节专门讲解。

水袖是指京剧表演艺术中,缝制在袖口的一块白色纺绸或布料,是京剧工作者为了艺术夸张和增强表现功能,从中国传统服装中脱胎演变出来的服装道具。水袖动作在京剧中占有极其重要的地位,是表现各种人物不可缺少的艺术手段。无论生、旦、净、末、丑,都可以运用水袖,帮助演员表现出所塑造角色的形态、气势来。而且,水袖动作不但优美,更是舞台上塑造人物、刻画人物性格、表现人物情感状态的必要工具。往往几个水袖姿态,即可将人物无法言传的微妙情感表达得淋漓尽致。水袖动作是我国戏曲艺术中极富代表性和民族特色的艺术手段,对于现代表演艺术尤其是形体动作训练也有着很强的实用价值。

### 二、课程指导

水袖运用,其讲求的审美风格是刚中有柔,柔中有刚。要求演员要善于用巧劲,做到动作自如,顺其自然,动静行止都要有优美的艺术造型。在动作技能的训练上,水袖十分细致,对于非专业京剧演员而言甚至有些繁琐。程砚秋在《略谈旦角水袖的运用》一文中,就提出了“勾、挑、撑、冲、拨、扬、掸、甩、打、抖”十个方面的技巧,各个技巧又因为用劲、运动、连缀等,各自有不同的变化与细分要求,林林总总,不胜枚举。

实际上,表演专业的学生进行水袖训练,完全不必做到专业京剧演员那般的极致,但应当敏锐地抓住其中的基本动作规律与规范。水袖本身并不会动,它的运动完全依靠身体带动手臂做运动所产生的力。水袖所形成的种种姿态,又是由手腕和手指来弹出的。在水袖波动时,又主要依靠肩与肘控制其动势的缓急与颤抖。因此,水袖动作的关键,可以说全在肩、臂、肘、腕、手、指上。善于抓住水袖动作的根本,也就是要对肩、臂、肘、腕、手、指这些重要部位与关节的动作技能进行学习与训练。

水袖动作不是孤立的,也必须要与整个身体有机地配合,舞动起来才会产生舒展优美的姿态。例如,左手单抖袖,在水袖未抖出之前,先把左手袖用臂和腕子撩至左侧,身体稍向左前倾,重心放在左脚上,左肩放松,腕、手指轻轻地向左前侧一撩,把水袖送出。同时,上身向左前侧稍倾,眼睛随水袖送出,然后提神向前看。必须在实践中体会水袖动作与身体动作有机配合的重要性,找出水袖的运动规律。

## 第一节 袖法训练

袖法训练是在传统的戏曲水袖教学素材中,选取一系列水袖的技术技法,简单说就是袖技,来加以训练。通过对这些袖技的训练和掌握,提高对水袖各个动作的实际操作能力。同时,袖法训练加强了学生对中国舞身韵的认识和理解,对动作的发力点、运动轨迹去留、身法造型的拿捏以及身袖合一的感受等方面都有深刻的体会。袖技训练是水袖教学的基础,也是接下来的“戏剧影视形体表演创作”课程的基础。

### 一、抖袖

抖袖是水袖的基础技法,腰部启动发力带动手臂到手腕及手掌的动作。“抖动”是抖袖的动作力度方式,由慢到快将袖子打出一条漂亮的袖线,如同龙吐须般,由曲到直,从内到外,以袖头为最后击点的袖子线条运动。抖袖主要包括两种技法:正抖袖和反抖袖。

#### 1. 正抖袖

准备动作:面向1点,双手自然垂直身体两侧,水袖袖梢至地面打开呈片状(见图7-001、图7-002)。

步骤1:腰部带动身体动律旁移,松肩、提肘、端起小臂、手掌下垂、五指张开(见图7-003、图7-004)。

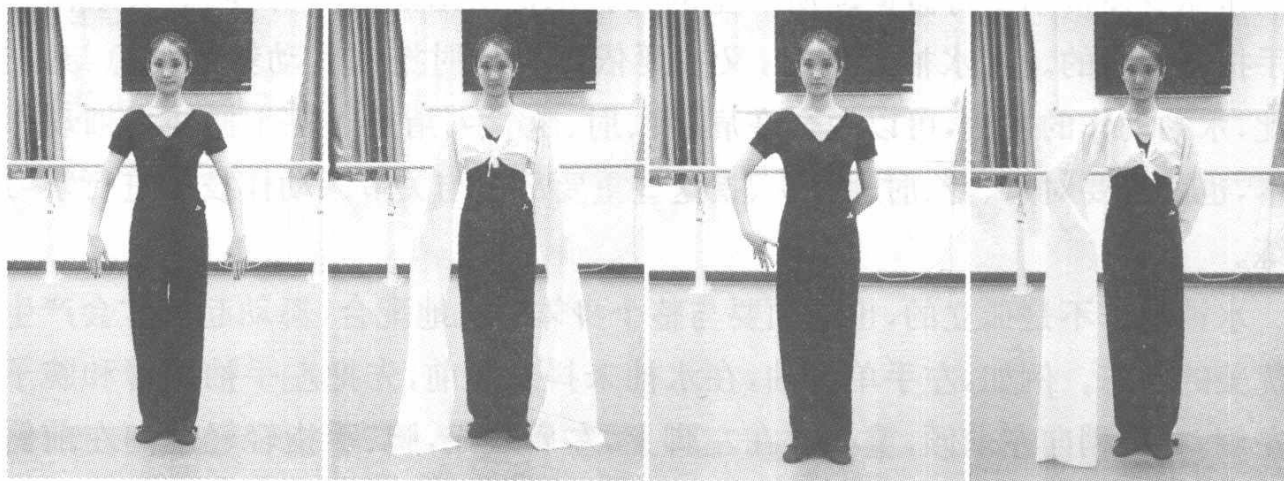


图 7-001

图 7-002

图 7-003

图 7-004

步骤2:小臂向外打开同时,手、手指向内留住一下(见图7-005、图7-006)。

步骤3:手腕发力,五指张开,向身体外侧用力抖出。将力量传送到手指头,也就是袖梢,使袖子形成直线,袖梢展开呈片状(见图7-007、图7-008)。

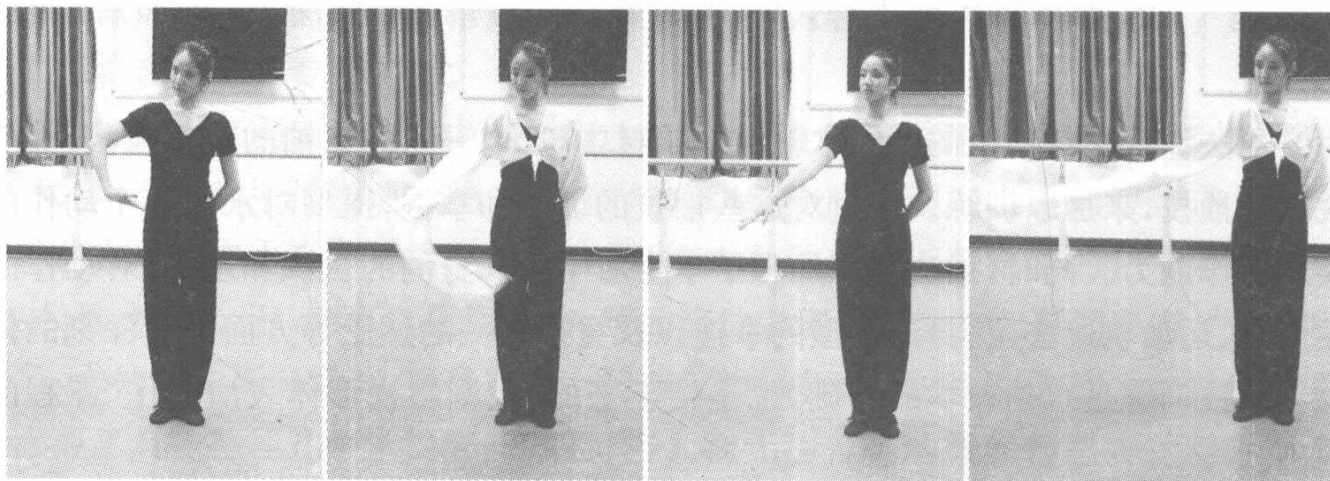


图 7-005

图 7-006

图 7-007

图 7-008

步骤4:最终形成手臂自然侧直在身体两旁,并且继续延伸,中指与袖子中缝对齐。

## 2. 反抖袖

准备动作:面向1点,双手自然垂直身体两侧,水袖袖梢至地面打开呈片状(见图7-009、图7-010)。

步骤1:垂头沉肩、屈肘,端起小臂,手掌及手指自然下垂(见图7-011、图7-012)。





图 7-009



图 7-010



图 7-011



图 7-012

步骤 2:手掌向外,掌心用力外推状,手指留住(见图 7-013、图 7-014)。

步骤 3:掌心用力带动手指向外侧弹出(见图 7-015),将力量传送到手指头,也就是袖梢,使袖子形成直线,袖梢展开呈片状(见图 7-016)。



图 7-013



图 7-014



图 7-015



图 7-016

步骤 4:最终形成手臂在袖子中继续延伸,手心向上(见图 7-017),将袖子送最远处落下(见图 7-018)。

## 二、出收袖

出收袖是袖技的第二个技法,腰为发力点带动手臂、肘、腕、指的动作要领技术。袖子在展开与叠收间,形成了出收袖的伸缩运动线路。



图 7-017



图 7-018

出收袖主要由“出袖”和“收袖”两个环节组成。因出收的连贯性关系,在袖法的训练中一并教学。同时,出、收袖还包含了平出收袖和扬出收袖两个部分。

## 1. 出袖

准备动作:袖子叠抓在手中(见图7-019、图7-020)。

步骤1:手抓袖子,扣腕带动向内回法儿(见图7-021、图7-022)。

步骤2:向外出袖(有点像抖袖出去),五指张开,虎口对齐袖子中缝(见图7-023),向斜下方甩出呈直线(见图7-024)。

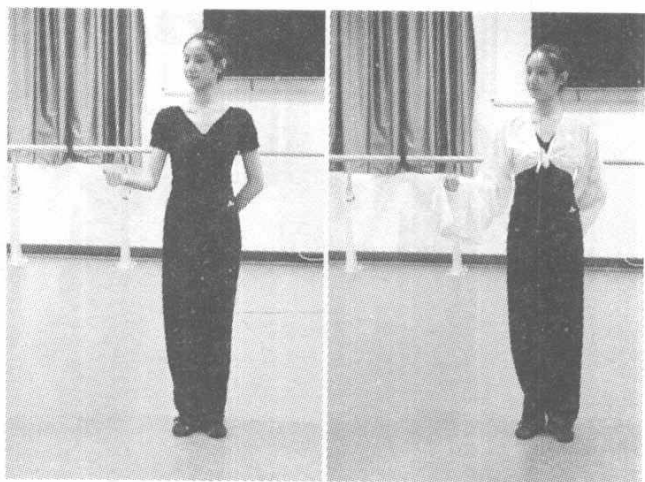


图 7-019

图 7-020

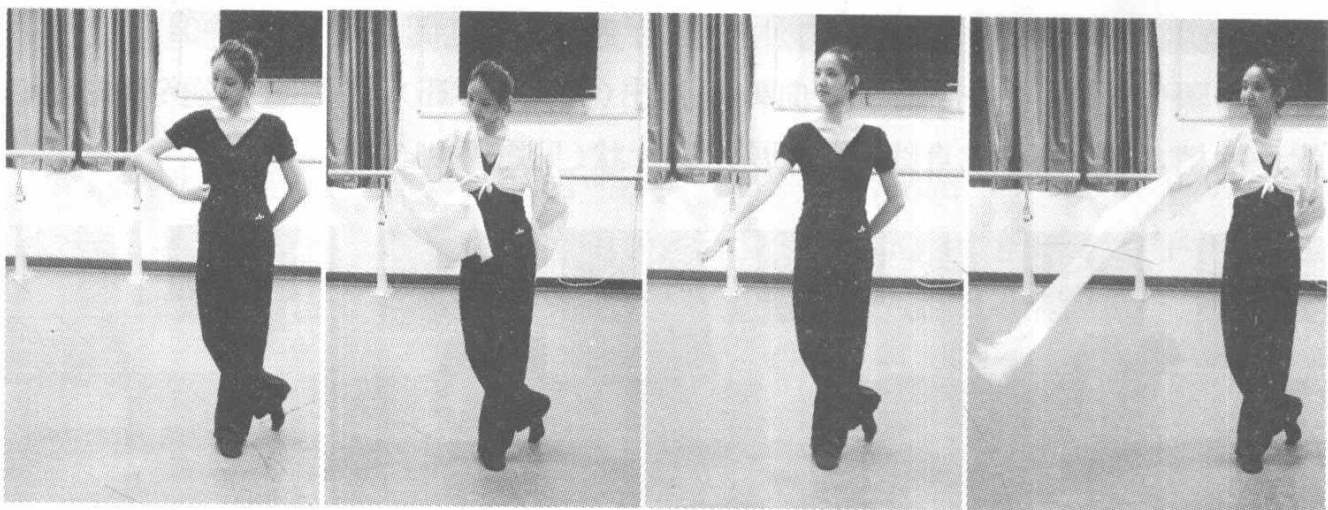


图 7-021

图 7-022

图 7-023

图 7-024

## 2. 收袖

收袖是将伸展出去的袖子收握在手中。

## 3. 出收袖

### (1) 平出收袖(正出收袖)

准备动作:向斜前方伸手出袖(见图7-025、图7-026)。

步骤1:以腰后靠为动势,向后收肘准备贴身运动线路,手掌上扬,虎口张开向上挑腕,带动袖子弹起(见图7-027、图7-028)。

步骤2:大臂贴身,小臂带动手掌翻开,手心向上,四指合拢,大拇指向上立起挡住弹回的折袖(见图7-029、图7-030)。

步骤3:大臂和小臂呈90度直角。手在侧胸前将袖子抓握于手中(见图7-031、图7-032)。



图 7-025

图 7-026

图 7-027

图 7-028



图 7-029

图 7-030

图 7-031

图 7-032

## (2) 扬出收袖(上出收袖)

准备动作:向身体的正前斜下方向出袖(见图 7-033、图 7-034)。

步骤 1:以腰上提为动势,提肘向上带动提腕并挑腕,将袖身直线向上挑起仰头看袖(见图 7-035、图 7-036)。

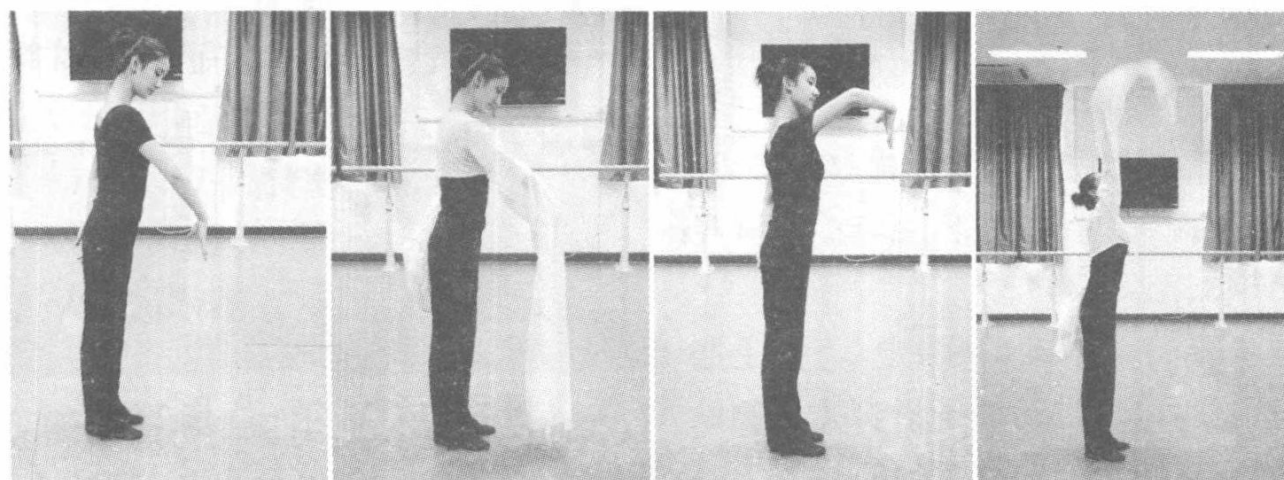


图 7-033

图 7-034

图 7-035

图 7-036



步骤2:沉肩、沉肘,立直小臂,手心上端,四指合拢,虎口张开,就势将袖子垂落在空中的手中(见图7-037、图7-038)。

步骤3:在身体上方将垂落的袖子抓握手中(见图7-039、图7-040)。



图 7-037



图 7-038

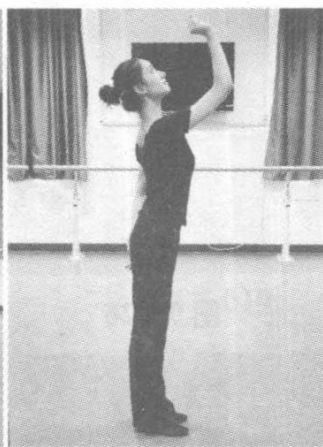


图 7-039



图 7-040

### 三、扬袖

扬袖是手臂上扬呈弧线运动轨迹和手腕的巧妙用力弹甩动作要领相配合完成的。扬袖主要包括两种技法:直扬袖和弧扬袖。直扬袖又包括正扬袖和反扬袖两种。弧扬袖包括里扬袖和外扬袖两种技术。

#### 1. 直扬袖

直扬袖是袖子在身体的带动下,运用“扬”的技术技巧,完成袖子直线、有力的正反出袖运动轨迹和表现样式。

##### (1) 正扬袖

准备动作:手背向外下垂于身体一侧,袖体下垂,袖梢展开呈片状(见图7-041、图7-042)。

步骤1:以腰带动身体横移动势,屈肘、胸前提腕、手心向下、手指下垂(见图7-043、图7-044)。

步骤2:肘不动留住,走小臂,手心暂时留住,以便带动袖子沿身体上侧贴身运行(见图7-045、图7-046)。

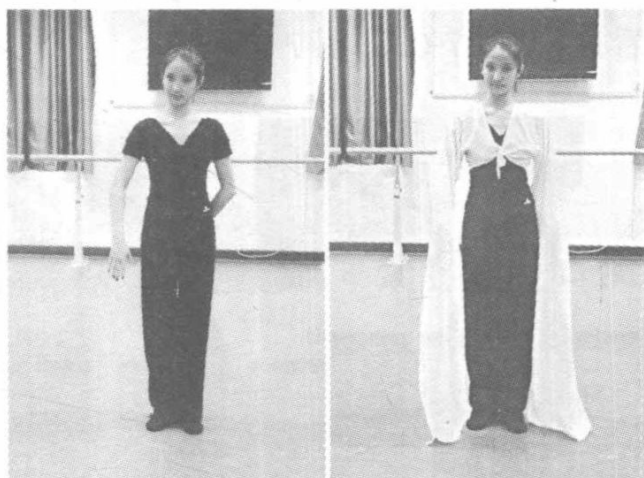


图 7-041

图 7-042



图 7-043



图 7-044



图 7-045



图 7-046

步骤 3: 身体带动手臂到手腕, 手腕用力向外发力, 手背向外将袖子弹推出, 将力量传送到袖梢(袖底), 空中线路呈笔直状态(见图 7-047、图 7-048)。

步骤 4: 手臂伸直, 不超过肩, 在空中向远延伸, 手心朝上, 手指张开(见图 7-049、图 7-050)。



图 7-047



图 7-048



图 7-049



图 7-050

## (2) 反扬袖

准备动作: 手臂下垂于身体一侧, 手腕外旋(外翻手心朝外)。袖子自然垂于身体一侧(见图 7-051、图 7-052)。

步骤 1: 以腰启动身体横拧, 屈肘、提腕、手心朝上、手指放松(见图 7-053、图 7-054)。

步骤 2: 肘不动留住, 走小臂, 手掌用力, 手心张开, 手指留住(见图 7-055、图 7-056)。

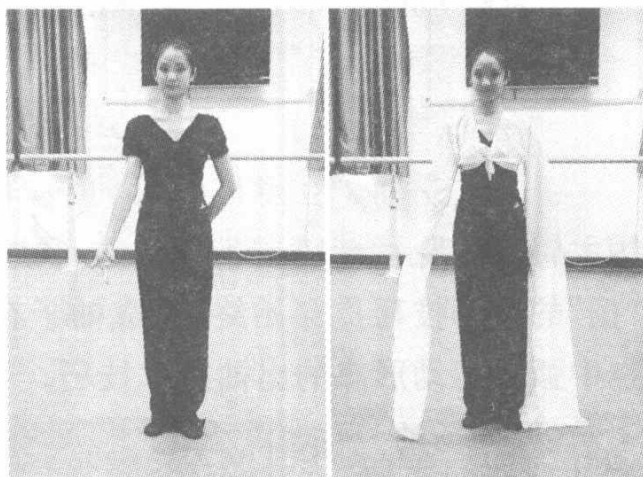


图 7-051

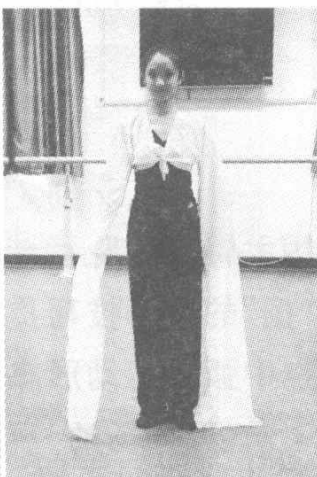


图 7-052





图 7-053



图 7-054

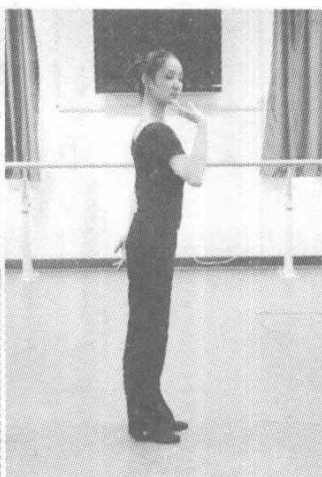


图 7-055

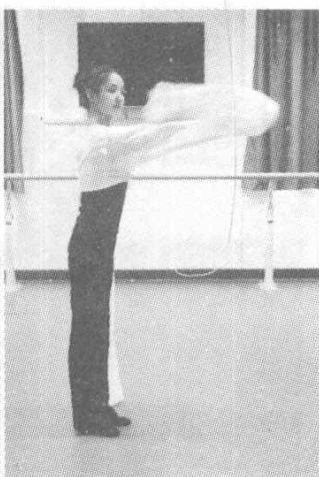


图 7-056

步骤 3: 身体带动手臂到手腕, 手腕用力向外发力, 手指最后用力将袖子弹推出。将力量传送到袖梢(袖底), 袖体沿贴手臂笔直而出的线条运动(见图 7-057、图 7-058)。

步骤 4: 手臂伸直, 不超过肩, 在空中向远延伸, 手心朝下, 手指张开。袖子要在直线中, 呈现由远处而落的形态(见图 7-059、图 7-060)。

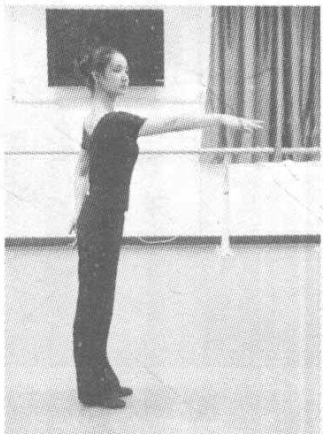


图 7-057



图 7-058



图 7-059



图 7-060

## 2. 弧扬袖

弧扬袖是袖子在身体的带动下, 运用手臂的立圆运动轨迹带动袖体, 再将“扬”的技术技巧贯穿始终, 完成袖子在空中弧线运动形态的出袖技术技巧。

### (1) 外扬袖

准备动作: 手臂下垂于身体一侧, 手腕内旋(外翻手心朝外)。袖子自然垂于身体一侧(见图 7-061、图 7-062)。



图 7-061



图 7-062

步骤 1: 提气立腰, 屈肘、提腕、手心朝下、手指放松, 准备带动袖体上行(见图 7-063、图 7-064)。

步骤 2: 运用手臂立圆运动轨迹, 手背带动手指向上弹抛, 经过脸的下部, 将力量传递到袖子的中段。袖体在空中形成圆弧运动形态, 好像镜框镶在空中(见图 7-065、图 7-066)。

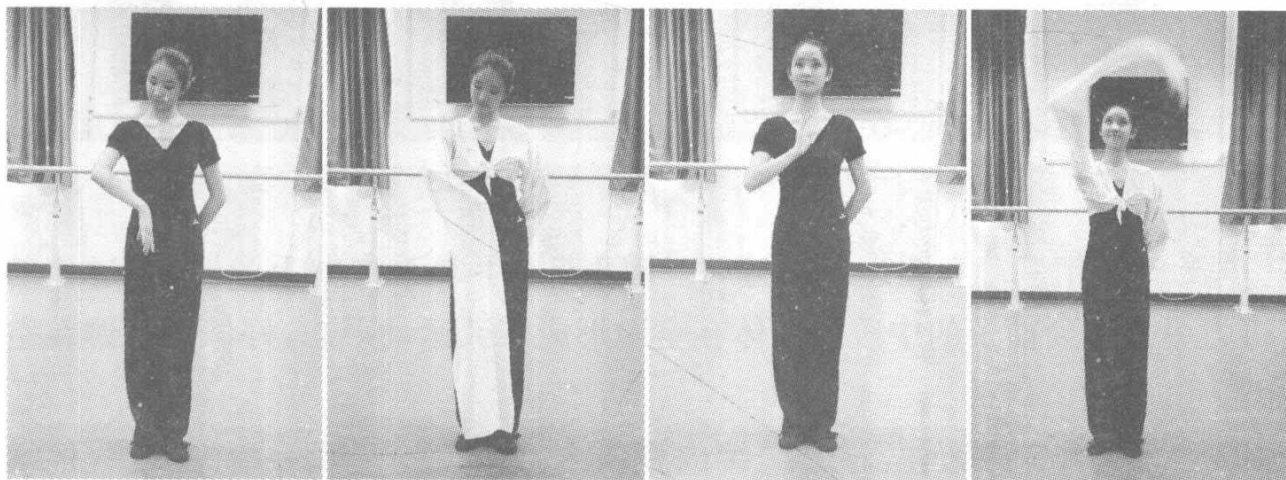


图 7-063

图 7-064

图 7-065

图 7-066

步骤 3: 大臂空中留住, 小臂继续外旋向外打开, 手心朝上, 指尖留住, 延续立圆动势(见图 7-067、图 7-068)。

步骤 4: 保持袖体的完整向下弧线状态, 袖梢自然垂落(见图 7-069、图 7-070)。

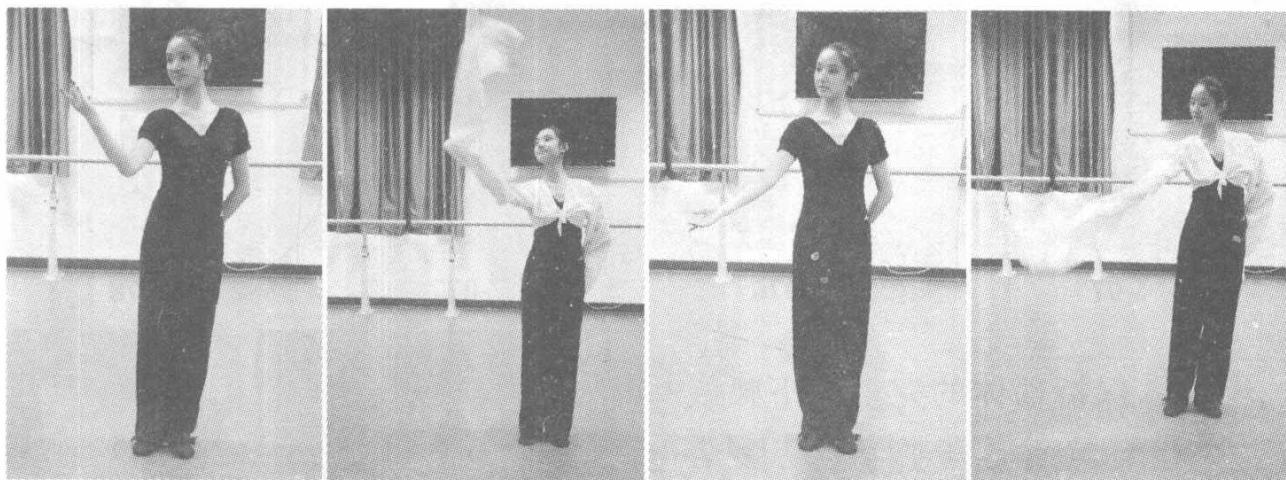


图 7-067

图 7-068

图 7-069

图 7-070

## (2) 里扬袖

准备动作: 手臂下垂于身体一侧, 手腕外旋(外翻手心朝外)。袖子自然垂于身体一侧(见图 7-071、图 7-072)。

步骤 1: 提气立腰, 屈肘、提腕、手心朝上、手指放松, 准备带动袖体上行(见图 7-073、图 7-074)。



图 7-071



图 7-072



图 7-073



图 7-074

步骤 2:运用手臂立圆运动轨迹,由小臂带动手掌手指向上弹抛,经过脸的下部,将力量传递到袖子的中段。袖体在空中形成圆弧运动形态,好像镜框镶在空中(见图 7-075、图 7-076)。

步骤 3:大臂空中留住,小臂继续内旋向内打开,手心朝下,指尖留住,延续立圆动势(见图 7-077、图 7-078)。



图 7-075



图 7-076



图 7-077



图 7-078

步骤 4:保持袖体的完整向下弧线状态,袖梢自然垂落于脚前(见图 7-079、图 7-080)。

#### 四、绕袖

绕袖是袖体垂直向下画圈的动作。手腕手指在保持固定的姿态下,通过绕



图 7-079

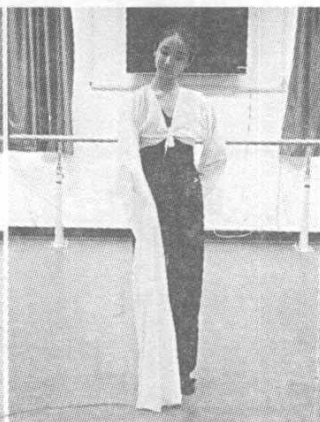


图 7-080



动画圈带动袖体转动,产生缠绕,形成柱形内外螺旋运动形态。绕袖主要包括外绕袖和里绕袖两种。

### 1. 外绕袖

外绕袖是小臂垂直外旋形成的绕袖技巧。

准备动作:手背朝外,袖子自然顺手臂垂在身体一侧(见图 7-081、图 7-082)。

步骤 1:松肩,提肘,小臂垂直向下,手掌做虎掌状在袖体中(见图 7-083、图 7-084)。

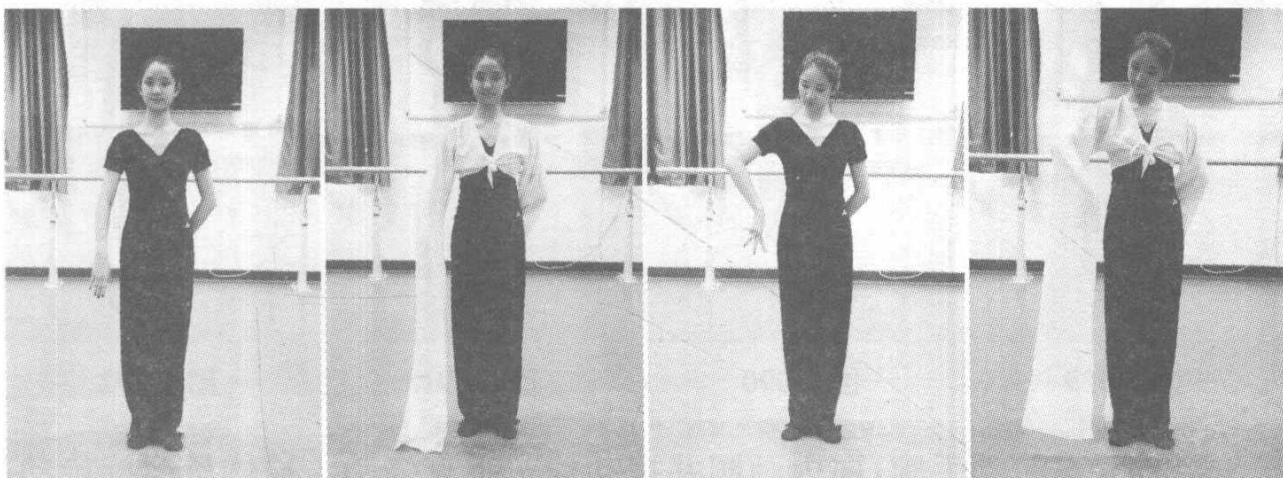


图 7-081

图 7-082

图 7-083

图 7-084

步骤 2:手掌带动手腕,向外画圈并拨动袖子垂直绕动。袖体呈螺旋转动(见图 7-085、图 7-086)。

步骤 3:沉肩,小臂外旋送出去,手心外旋向前。袖身外旋缠绕在手臂上呈螺旋状(见图 7-087、图 7-088)。



图 7-085

图 7-086

图 7-087

图 7-088

## 2. 里绕袖

里绕袖是小臂垂直内旋形成的绕袖技巧。

准备动作:手臂外旋,手心朝外,袖子自然顺手臂垂于身体一侧(见图 7-089、图 7-090)。

步骤 1:松肩,提肘,小臂垂直向下(见图 7-091、图 7-092)。

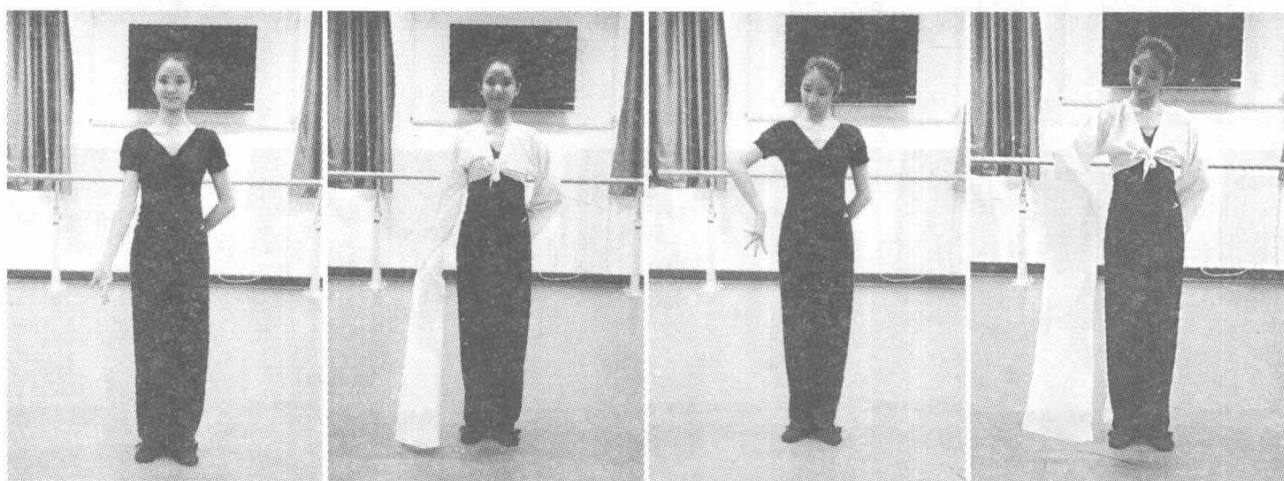


图 7-089

图 7-090

图 7-091

图 7-092

步骤 2:手掌带动手腕,向内画圈并拨动袖子垂直绕动。袖体呈螺旋旋动(见图 7-093、图 7-094)。

步骤 3:收肩,提肘,小臂内旋,手心向内。袖体呈内旋螺旋状态(见图 7-095、图 7-096)。



图 7-093

图 7-094

图 7-095

图 7-096

## 五、推袖

推袖同出收袖一样,是一种袖子的出收或伸缩技巧运动。运用出收袖的动作技术要领,将袖子的出与收进行训练。推袖主要包括:正推袖、上推袖和横推袖三



种样式。

### 1. 正推袖

正推袖方法同平出收袖(或称正出收袖)。

准备动作:向斜前方出袖准备(见图 7-097、图 7-098)。

步骤 1:腰部带动身体前冲,挑腕上起,小臂外翻或外旋,手心向上,将袖体挑起,袖子回落动势(见图 7-099、图 7-100)。



图 7-097



图 7-098



图 7-099



图 7-100

步骤 2:袖体还未全部回落至手中时,身体后倾,以腰发力,用肘向外及远处推送,小臂呈内旋状。推送时,虎口要与袖体产生接触及碰撞,这是发力的力点之处。袖体最终呈水平直线运动形态(见图 7-101、图 7-102)。

步骤 3:袖梢随动势自然缓落地面(见图 7-103、图 7-104)。



图 7-101



图 7-102



图 7-103



图 7-104

### 2. 上推袖

准备动作:向斜前方出袖准备(见图 7-105、图 7-106)。

步骤 1:腰部带动身体的提沉动律,提肘,挑腕上扬(见图 7-107、图 7-108)。

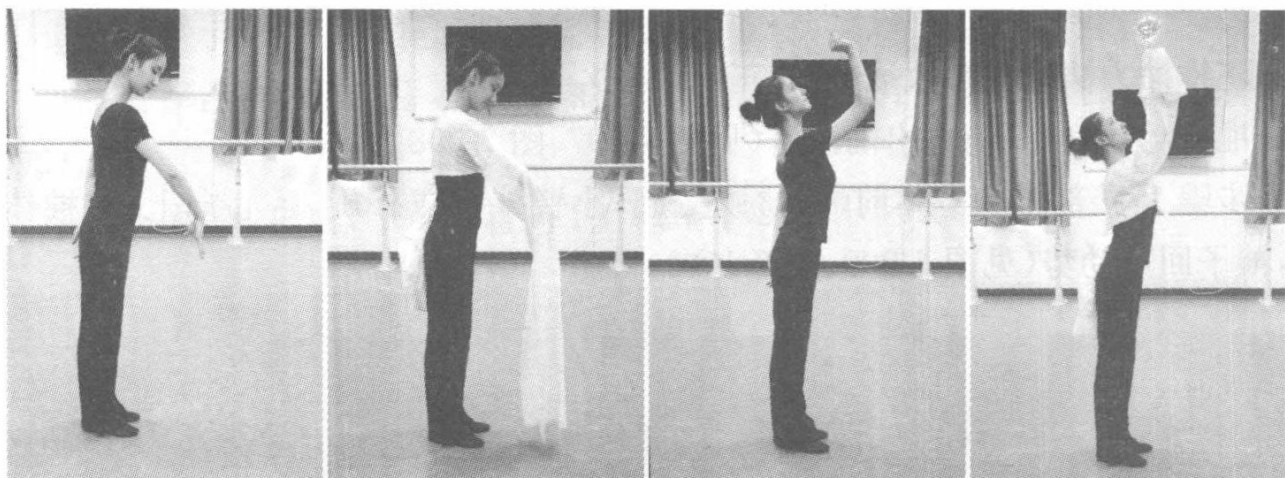


图 7-105

图 7-106

图 7-107

图 7-108

步骤 2:袖体还未全部回落至手中时,用肘及扣腕动作向外及远处推送。推送时,虎口要与袖体产生接触及碰撞,这是发力的力点之处。袖体最终呈外抛弧线运动形态(见图 7-109、图 7-110)。

步骤 3:袖梢随动势自然缓落地面(见图 7-111、图 7-112)。

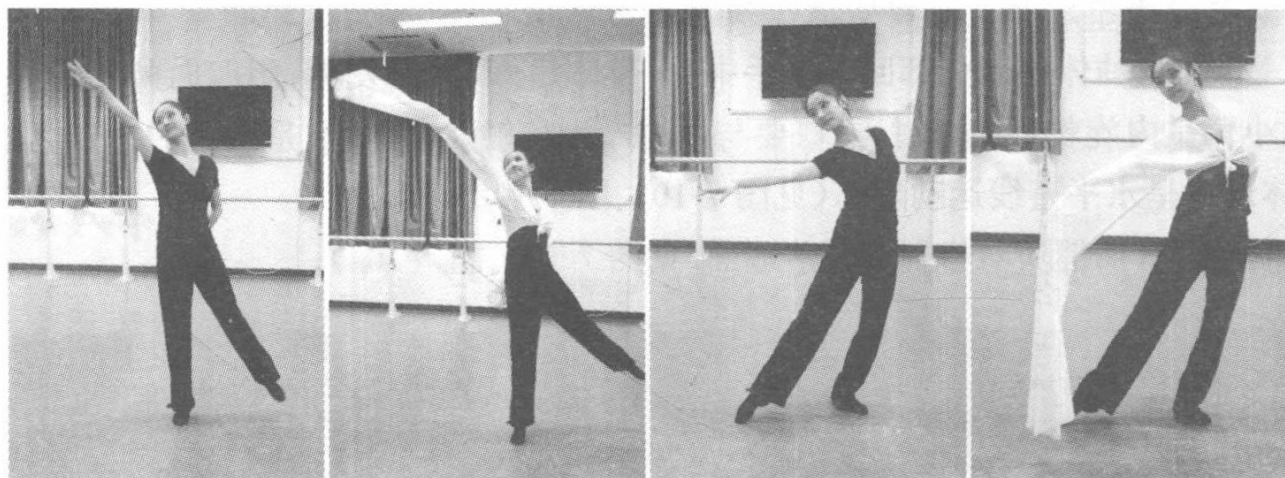


图 7-109

图 7-110

图 7-111

图 7-112

### 3. 横推袖

开始准备:向斜前方出袖准备(见图 7-113、图 7-114)。

步骤 1:腰部带动身体的横移动势,向旁抽肘,挑腕上起。袖体呈被横向抽回运动状态(见图 7-115、图 7-116)。

步骤 2:袖体还未全部回落至手中时,用腰发力,肘部向外及远处推送。推送时,虎口要与袖体产生接触及碰撞,这是发力的力点之处。袖体最终在身体前呈横向的运动形态(见图 7-117、图 7-118)。

步骤 3:袖梢随动势自然缓落地面(见图 7-119、图 7-120)。



图 7-113



图 7-114



图 7-115



图 7-116



图 7-117



图 7-118



图 7-119



图 7-120

## 六、冲袖

冲袖是运用出收袖的技术方法,用迅速发力的动作要领将袖体“冲”出去的另一种水袖出袖技术技巧动作。“冲”的技术要领是在身法的带动引导下调整气息,运用手腕用力向外猛甩动,将袖体“冲”出空中呈直线运动。袖体出去状态要有力,袖梢力度更盛,充分体现“冲”的动作特性。

准备动作:将袖子全部抓握于手中,身体横拧,合臂扣腕(见图 7-121、图 7-122)。

步骤 1:以腰发力,身体横拧向前冲出去动势,直臂展腕,五指张开,顺势快速出袖(见图 7-123、图 7-124)。

步骤 2:袖体空中呈直线,手臂在袖体中继续延伸直至袖梢垂落(见图 7-125)。

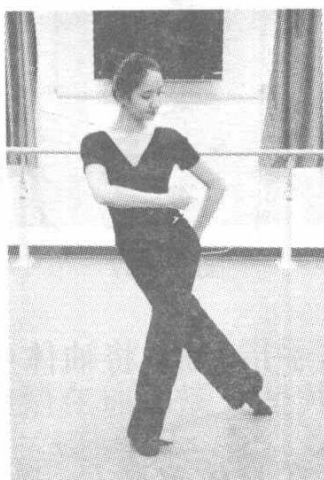


图 7-121

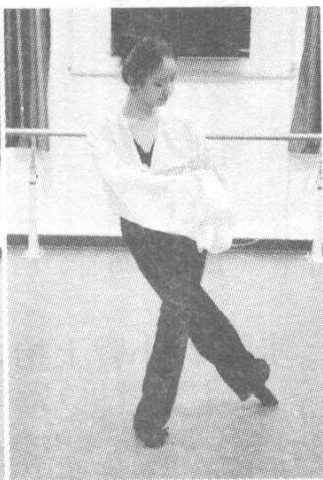


图 7-122





图 7-123



图 7-124



图 7-125

## 七、抓袖

抓袖同样是运用出收袖技术技巧的一种袖体出收的动作。与出收袖、冲袖和推袖比较而言,“抓”是其动作的技术要领。抓袖主要包括:上抓袖、下抓袖、正抓袖和横抓袖四种形式。

### 1. 下抓袖

准备动作:向身体前方出袖准备,袖梢在地面展开呈片状(见图 7-126、图 7-127)。

步骤 1:沉肩,屈肘,手心向内,指尖指向前(见图 7-128、图 7-129)。

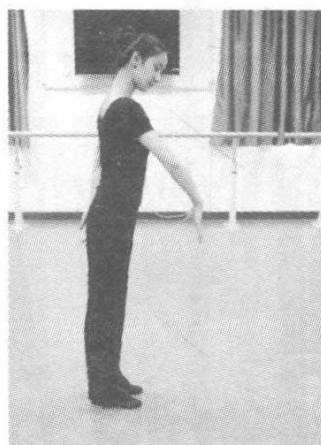


图 7-126



图 7-127



图 7-128



图 7-129

步骤 2:小臂上抬,手指上挑,将袖体中部带起呈上扬弹跳状(见图 7-130、图 7-131)。

步骤 3:五指张开,在身体齐腰处,迅速将袖子抓握于手中(见图 7-132、图 7-133)。

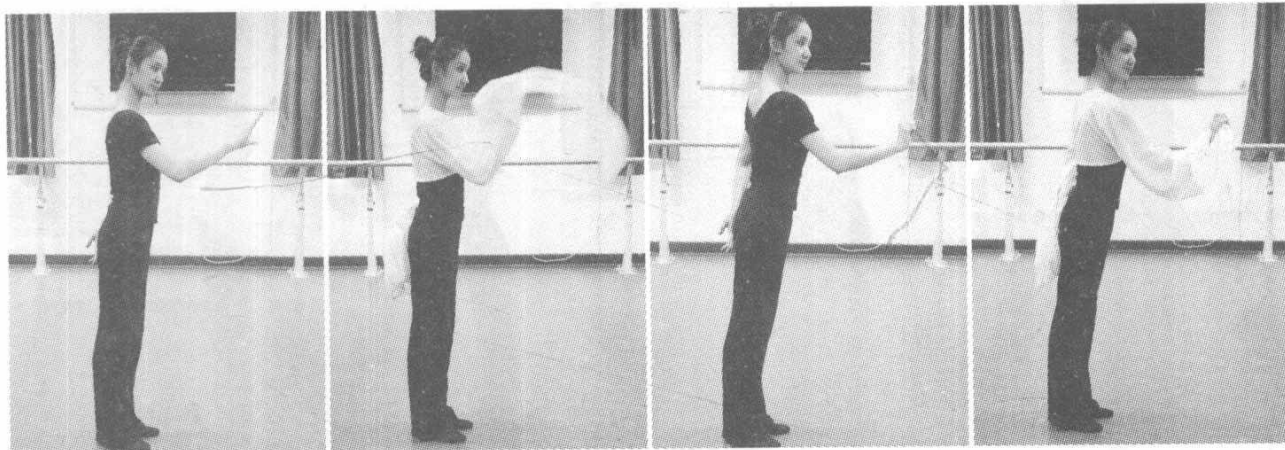


图 7-130

图 7-131

图 7-132

图 7-133

## 2. 正抓袖

准备动作:向身体的斜前方出袖准备,袖梢斜前展开(见图 7-134、图 7-135)。

步骤 1:正出收袖技术方法,将袖子迅速挑起(见图 7-136、图 7-137)。

步骤 2:送肘,五指张开,将袖子主动抓握于手中(见图 7-138、图 7-139)。



图 7-134

图 7-135



图 7-136

图 7-137

图 7-138

图 7-139

## 3. 上抓袖

准备动作:向身体正前方出袖准备,袖梢在地面展开呈片状(见图 7-140、图 7-141)。

步骤 1:沉肩,以腰为发力点,大臂整体向后,身体后靠动势,将袖体由前下向后的上扬线路(见图 7-142、图 7-143)。



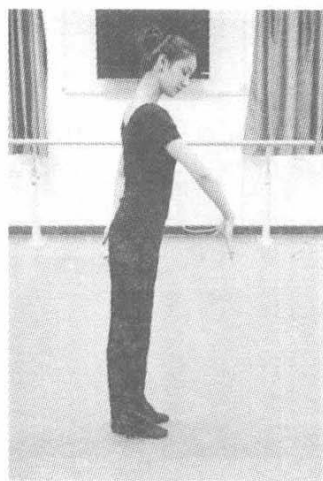


图 7-140



图 7-141



图 7-142

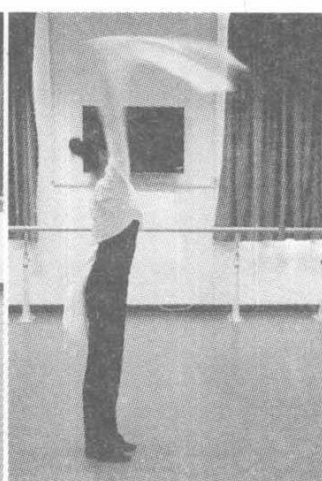


图 7-143

步骤 2:在头部上方,五指张开,快速将被拉起的袖子抓握于手中(见图 7-144、图 7-145)。

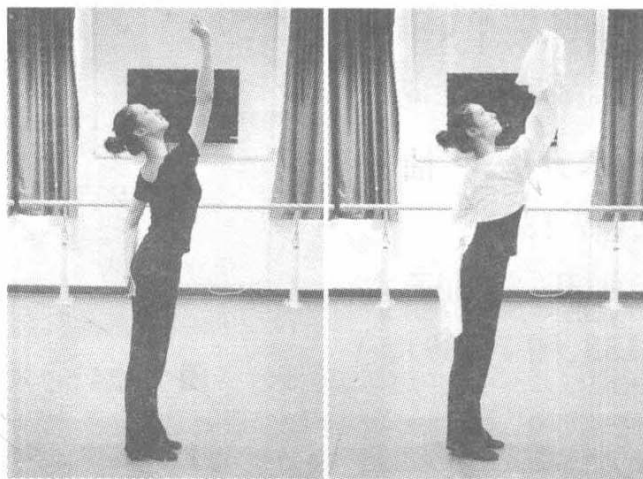


图 7-144



图 7-145

#### 4. 横抓袖

准备动作:向身体另一侧斜前方出袖准备(见图 7-146、图 7-147)。

步骤 1:以腰为发力点,小臂快速向旁拉出,五指张开,用力带动袖体横向运动(见图 7-148、图 7-149)。



图 7-146



图 7-147



图 7-148

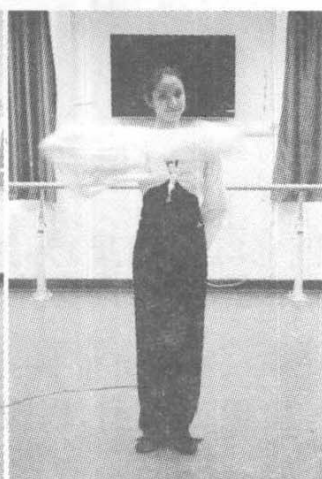


图 7-149

步骤 2: 在身体前将被横向拉起的袖子主动快速地抓握于手中(见图 7-150、图 7-151)。

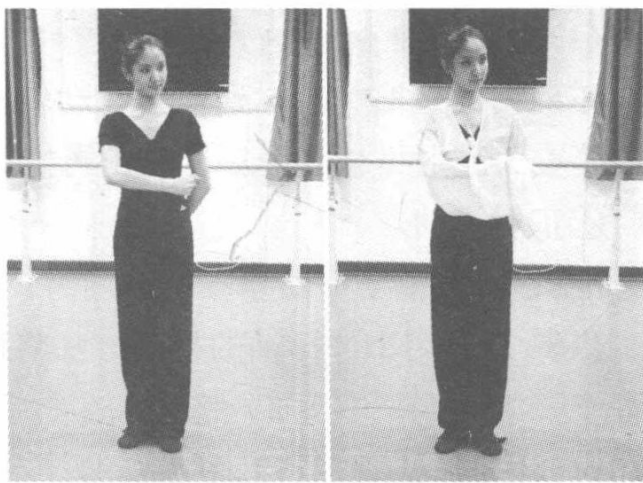


图 7-150

图 7-151

## 八、搭袖

将出袖、扬袖、绕袖等技术技巧运用到搭袖动作中,通过手臂的盘、撩、盖、穿等动作,形成特有的水袖技术——搭袖。搭袖综合了中国古典舞

身韵身法及身袖合一的独特舞姿造型和韵味,其难度也较大。搭袖主要包括:腕搭袖、肘搭袖和肩搭袖。同时,肘搭袖和肩搭袖又分别包括了正、反、交叉的技术技能。

### 1. 腕搭袖

腕搭袖以出袖方法,将袖体搭在另一个手臂的腕部。

准备动作:袖子握于手中。

步骤 1: 一只手交叉向身体的斜前下方出袖,另一只手握袖(见图 7-152、图 7-153)。

步骤 2: 一只手的袖子交叉搭在另一只手的腕部,袖体自然垂于身体下方,袖梢展开(见图 7-154、图 7-155)。



图 7-152

图 7-153

图 7-154

图 7-155

### 2. 肘搭袖

肘搭袖以扬、出袖等技术技巧,将袖子搭在肘部。肘搭袖主要包括:正肘搭袖和反肘搭袖。

### (1) 正肘搭袖

正肘搭袖是袖子由内到外的运动轨迹,将袖子搭在肘部的动作。正肘搭袖还包括了交叉正肘搭袖和身后交叉正肘搭袖。

#### ① 正肘搭袖

准备动作:袖子自然垂在身体两旁。

步骤 1:运用小外扬袖的技术方法将袖子扬起(见图 7-156、图 7-157)。

步骤 2:小臂外旋平端,将飘落在空中的袖子中部以下搭落在肘部外侧。袖梢留在肘部内侧(见图 7-158、图 7-159)。



图 7-156



图 7-157



图 7-158



图 7-159

#### ② 交叉正肘搭袖

交叉正肘搭袖是将外扬袖的技术方法运用进来,由两个手臂配合完成的动作。

准备动作:双袖自然垂在身体两旁。

步骤 1:右手里扬袖,左手提肘、提腕(见图 7-160、图 7-161)。

步骤 2:右袖顺里扬袖落势搭落在左臂肘部,左手做外扬袖(见图 7-162、图 7-163)。



图 7-160



图 7-161



图 7-162



图 7-163



步骤 3: 左手完成外扬袖, 手臂平伸, 手心朝上。右臂呈按掌位(见图 7-164、图 7-165)。

### ③ 身后交叉正肘搭袖

身后交叉正肘搭袖是运用出袖技术方法, 双臂配合在身体的背后完成的动作。

准备动作: 双手收袖握于手中(见图 7-166、图 7-167)。

步骤 1: 右手由身后向左腋下横向出袖(见图 7-168、图 7-169)。

步骤 2: 左手在右袖下出袖向远处延伸。右袖搭在左臂的肘部, 袖梢搭落在左臂的外侧(见图 7-170、图 7-171)。

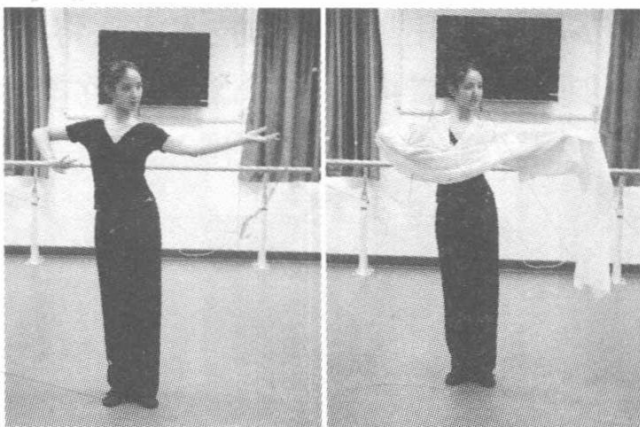


图 7-164

图 7-165



图 7-166

图 7-167



图 7-168

图 7-169

图 7-170

图 7-171

### (2) 反肘搭袖

反肘搭袖是袖子由外到内的运动轨迹, 将袖子搭在肘部的动作。反肘搭袖还包括了交叉反肘搭袖和身后交叉反肘搭袖。

#### ① 反肘搭袖

准备动作: 袖子自然垂在身体两旁。

步骤 1:运用里扬袖的技术方法将袖子扬起(见图 7-172、图 7-173)。

步骤 2:小臂内旋向下,将飘落在空中的袖子中部以下搭落在肘部内侧。袖梢留在肘部外侧(见图 7-174、图 7-175)。



图 7-172



图 7-173



图 7-174



图 7-175

## ②交叉反肘搭袖

交叉反肘搭袖是将出袖的技术方法运用进来,由两个手臂配合完成的动作。

准备动作:双袖收袖,云手。

步骤 1:双手交叉,左手握袖,左臂在上。右手在左肘下方向上出袖(见图 7-176、图 7-177)。



图 7-176



图 7-177

步骤 2:左手下弧线向上出袖,右袖梢交叉搭落在左臂的肘部内侧(见图 7-178、图 7-179)。

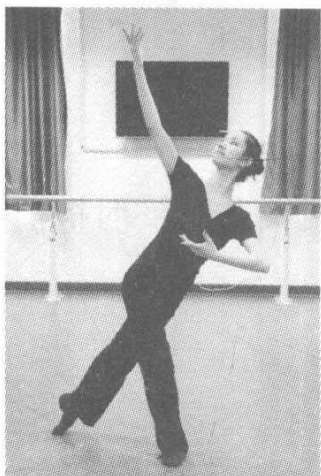


图 7-178

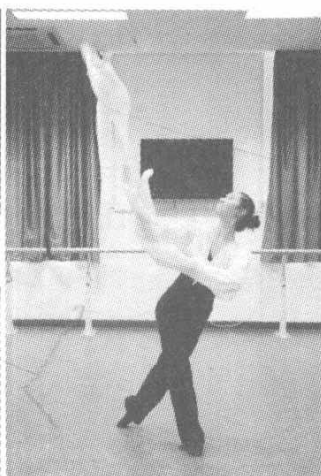


图 7-179



图 7-180



图 7-181

步骤 3:左袖自然前落,左手按掌位,手臂平伸。右袖梢搭落在左臂内侧,形成姿态(见图 7-180、图 7-181)。



### ③身后交叉反肘搭袖

身后交叉反肘搭袖是运用出袖技术方法,双臂配合在身体的背后完成的动作。

准备动作:双手收袖握于手中,右手盘腕动作(见图 7-182、图 7-183)。

步骤 1:左手身前按掌位,右手由身后向左腋下交叉上方出袖(见图 7-184、图 7-185)。

步骤 2:将右袖梢搭落在左臂肘部内侧,左手下弧线横向旁出袖(见图 7-186、图 7-187)。



图 7-182



图 7-183

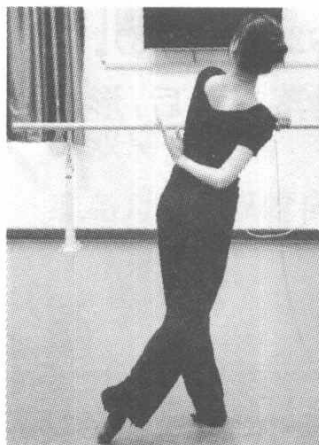


图 7-184

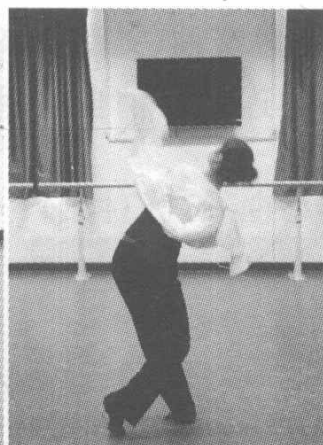


图 7-185



图 7-186

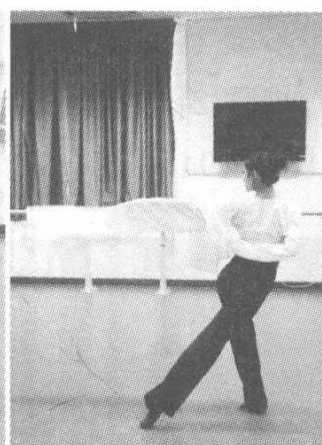


图 7-187

### 3. 肩搭袖

肩搭袖将出袖、绕袖技术技巧运用到动作中去。袖子搭落在肩部形成肩搭袖动作样式。肩搭袖主要包括正肩搭袖和反肩搭袖两种。

#### (1) 正肩搭袖

正肩搭袖还包括交叉正肩搭袖。

##### ① 正肩搭袖

准备动作:袖子自然垂在身体两旁。

步骤 1:手臂屈肘,提腕,手心朝上,将袖子自然带起(见图 7-188、图 7-189)。

步骤 2:手掌盘向肩后,袖子搭在肩部,袖体自然垂在身后,形成姿态(见图 7-190、图 7-191)。



图 7-188



图 7-189



图 7-190



图 7-191

## ②交叉正肩搭袖

准备动作:袖子自然垂在身体两旁。

步骤 1:左臂沉肩下垂,右手在左臂上方里绕袖(见图 7-192、图 7-193)。

步骤 2:右袖绕袖后搭落在左肩上,袖体连带袖梢自然垂落在身后,形成姿态(见图 7-194、图 7-195)。

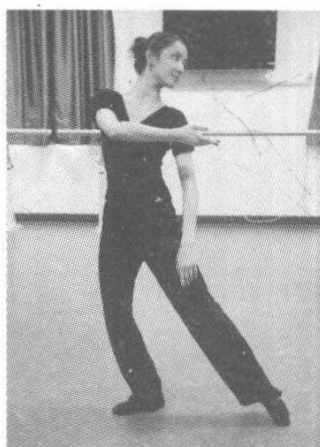


图 7-192



图 7-193

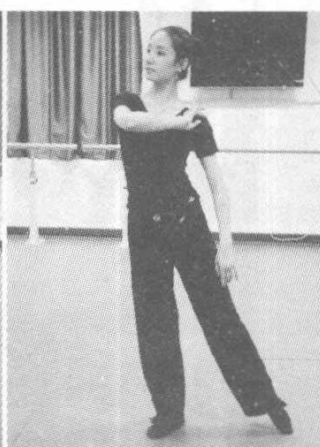


图 7-194



图 7-195

## (2)反肩搭袖

反肩搭袖还包括单肩反搭袖和双肩反搭袖。

### ①单肩反搭袖

准备动作:双手收袖握于手中。左手打开在上,右手在身体旁下(见图 7-196、图 7-197)。

步骤 1:右手从身后向左肩上方斜出袖,袖子落搭在左肩上。左手向上出袖



图 7-196



图 7-197

(见图 7-198、图 7-199)。

步骤 2: 右袖袖梢搭落在左肩内侧, 左臂姿态保持(见图 7-200、图 7-201)。

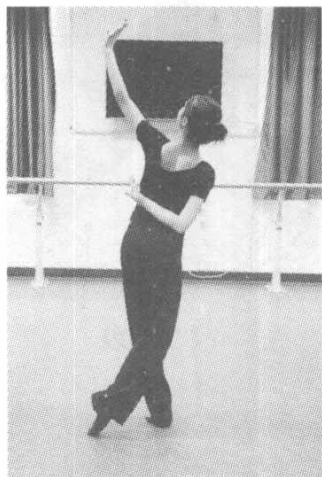


图 7-198

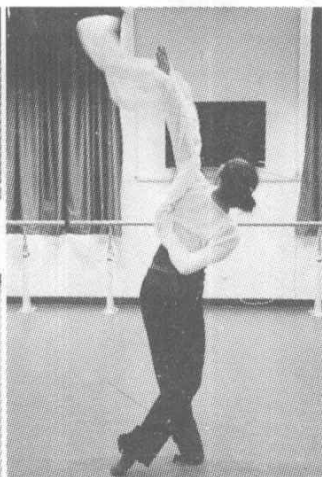


图 7-199

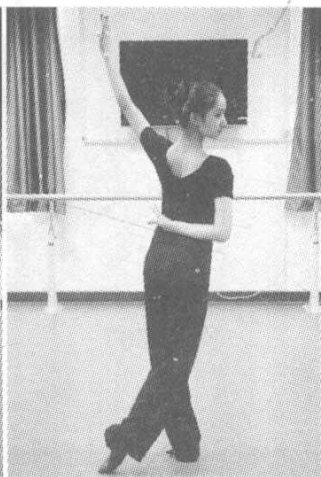


图 7-200

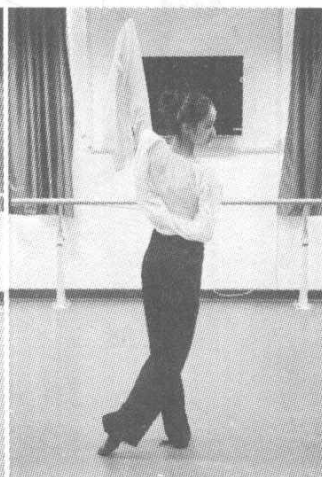


图 7-201

## ②双肩反搭袖

准备动作: 双臂向外上打开, 握袖手中, 盘腕(见图 7-202、图 7-203)。

步骤 1: 向前趴身, 双臂向外抹手(见图 7-204、图 7-205)。

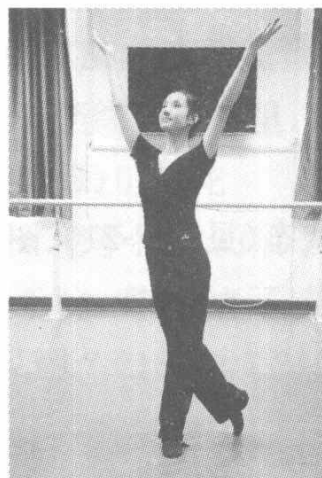


图 7-202

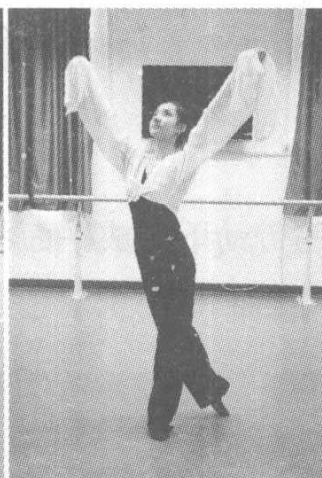


图 7-203



图 7-204



图 7-205

步骤 2: 双臂向后屈肘, 在身体背部交叉, 向两肩上方出袖(见图 7-206、图 7-207)。

步骤 3: 身体立起, 双臂身后交叉, 手心朝外, 指尖朝上。双袖交叉搭落在双肩上(见图 7-208、图 7-209)。





图 7-206

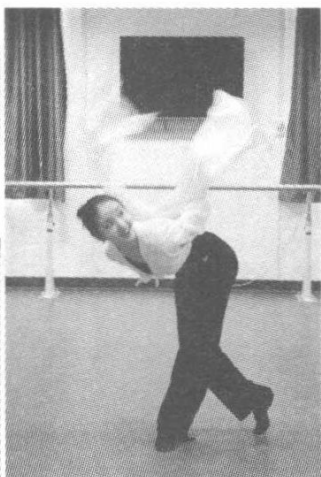


图 7-207

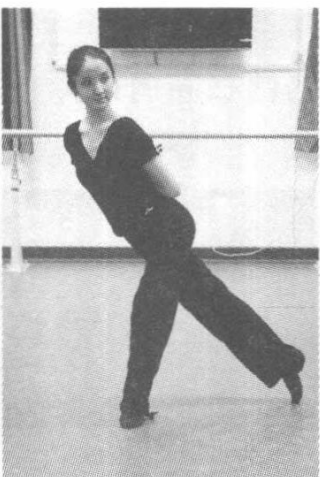


图 7-208



图 7-209

## 九、片花

片花通过手腕的画圆运动轨迹,形成柔软的袖体如扇面一样舞动翻飞的样式。动作准备要领是抓握袖子的一半,剩下的一半为舞动的袖子主体。片花主要包括平圆花和立圆花。同时,平圆花还包括上片花、下片花和上下片花;立圆花还包括里片花、外片花和里外片花。

### 1. 平圆花

平圆花是把上片花和下片花结合起来的动作。袖梢的展开持续在片花从始至终的过程里。

#### (1) 上片花

手腕上盘腕的动作过程,袖子在手腕的带动下形成平面状态(见图 7-210、图 7-211、图 7-212、图 7-213)。



图 7-210

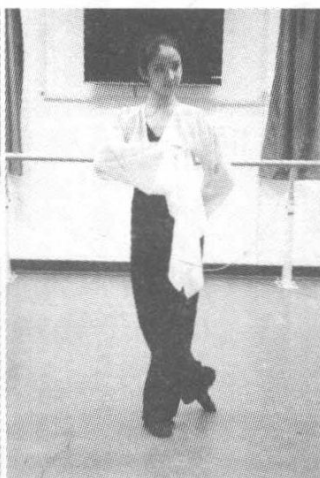


图 7-211



图 7-212



图 7-213

### (2)下片花

手腕下盘腕的动作过程,袖子在手腕的带动下形成平面状态(见图 7-214、图 7-215、图 7-216、图 7-217)。

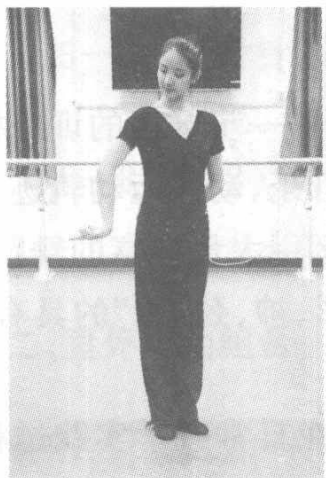


图 7-214



图 7-215



图 7-216

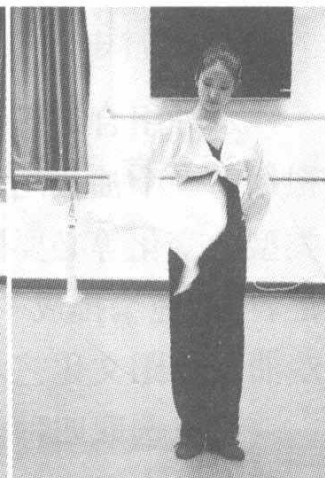


图 7-217

### (3)上下片花

将上、下片花动作连接起来形成的平八字圆的动作轨迹。

#### 2. 立圆花

立圆花是把里片花和外片花结合起来的动作。袖梢的展开持续在片花从始至终的过程里。

##### (1)里片花

用手指拨动袖子,向手臂的内侧转动手腕,带动袖子在立面上片出袖花(见图 7-218、图 7-219)。



图 7-218



图 7-219

##### (2)外片花

用手指拨动袖子,向手臂的外侧转动手腕,带动袖子在立面上片出袖花(见图 7-220、图 7-221)。

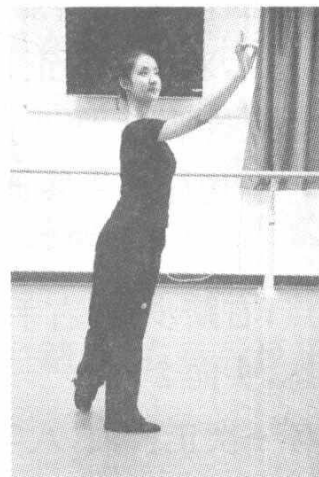


图 7-220



图 7-221

##### (3)里外片花

将里、外片花动作连接起来形成的立八字圆的动作轨迹。



## 第二节 水袖组合(视频观看)

水袖组合训练是将单一袖法的动作要领、运动规律等进一步升级的训练模式。根据每一个袖技的运动特点、动作本身的内在特性,结合音乐、动作运动轨迹、节奏类型的变化等必要因素,有效地进行袖技动作间的连接,运用大量丰富的舞蹈化语汇,巧妙地编排成一个个袖技或袖法组合,最终呈现出“形、神、劲、律”的具有中国戏曲及舞蹈文化艺术表现力的袖法精神。

这里选取四种袖技编排成组合作为实例讲授。教师在日常教学实践过程中,可根据学生形体方面的实际情况,进行教学内容的必要调配。

### 一、抖袖组合

音乐:4/4

准备动作:(节拍5—8)面向1点,脚下小八字步,双手直垂袖。身体提沉准备开始。

- (1)1—2 向2点右手正抖袖,立半脚掌,撤右踏步,身体后靠,头看2点。
- 3—4 向8点左右正抖袖,立半脚掌,撤右踏步,身体后靠,头看2点。
- 5—6 向2、8点各一次平行正抖袖。
- 7—8 胸腰向右画平圆。
- (2)1—8 同前面的动作,从反面开始。
- (3)1—8 向2点左手平行正抖袖,立半脚掌,撤右踏步,身体后靠,头看2点。
- (4)1—4 向8点在右平行正抖袖,立半脚掌,撤右踏步,身体后靠,头看2点。
- 5—6 身体1点,双手平行正抖袖,向左横移迈两步移动,形成大掖步,右手身后反抖袖,头向8点。
- 7—8 逆时针圆场碎步一圈回来,以左手直垂袖为中心碎步行走运动轨迹。
- (5)1—2 向2点,右踏步站,右手正抖袖,立半脚掌,中心后移,形成左前点步蹲姿态,头向2点。
- 3—4 左右各一次正抖袖,八字步,同时收脚并腿蹲,含胸低头。
- 5—6 右抻撇脚向右后翻身,头胸随之画上弧线。
- 7—8 面向5点,双手一齐正抖袖站直,头看6点,左踏步。

- (6)1—8 从5点方位开始,同(5)全部动作。
- (7)1—8 再从1点方位开始,同(5)全部动作(正抖袖变成平行正抖袖)。
- (8)1—4 身体面向5点,双手平行正抖袖各一次,向左横移迈两步移动,形成大掖步,右手身后反抖袖,头向4点。
- 5—6 顺时针圆场碎步半圈回来,以右手直垂袖为中心碎步行走运动轨迹。
- 7—8 向2点,左抻撇脚上步至右踏步,左手在前,右手在后,前后垂袖,头看1点形成姿态。

## 二、里外扬袖组合

音乐:4/4

准备动作:(节拍5—8)面向1点,右小掖步,双手直垂袖。身体提沉,胸腰由左画圆准备开始。

- (1)1—4 面向1点,右手外扬袖,再里扬袖。
- 5—8 同(1)的反面动作。
- (2)1—4 右手外扬袖,同时向左脚前小上一步变左踏步位;右里扬袖和左外扬袖同时完成,中心后移变右脚直腿前点地向8点姿态,头向8点。
- 5—8 含胸低头,双手直垂袖,右腿画圈到左脚后,到2点,上扬袖同时立脚小射燕;右脚落步向前两步,成右踏步,含胸低头,双手直垂袖。
- (3)1—4 上右脚成左脚在前五位立脚,同时左里扬袖,顺时针五位立脚转,同时右外扬袖。
- 5—6 五位落脚,身体2点,右脚画圈到弓箭步式的左腿直腿姿态,双手同时里外扬袖。
- 7—8 身体向2点,由上一个姿态,保持上身不动,撇抻收左脚再向2点探步,重心跟上,双手下垂,左手在身体前,右手在身体后。
- (4)1—2 上右脚成左脚在前五位立脚,同时左里扬袖。
- 3—4 向6点撤左脚,右脚跟上成小掖步,左右外扬袖。
- 5—6 向右后翻身,右外扬袖,左里扬袖,向6点发送后,手臂停在平肩位置,身体平行躺住。
- 7—8 身体6点,向2点退右脚成左踏步,右身后反正抖袖,头看2点。
- (5) 整体从头反面做,同(1)—(4)。

### 三、直扬袖组合

音乐:2/4

准备动作:(节拍5—6)身体8点,右大掖步,双手斜垂袖,眼睛看下方。

(7—8)右脚从后画圈到左脚前五位蹲,头画立圆从左至右。

(1)1—2 身体8点,右脚向2点上步,右手正扬袖;右撤步成右踏步,同时身体右横拧;接右手反扬袖。

3—4 右脚向2点上步,拧身双手依次右手正扬袖、左手反扬袖,然后接右手平行反扬袖,立脚蹲。

5—8 同1—2、3—4的动作,向右转身,身体4点,袖体向6点。

(2)1—2 向2点上方出右斜上正扬袖,右斜腰躺腰姿态,头眼看2点上方。

3—4 向8点上方出左斜上反扬袖,接右抛步成左旁点步蹲,头眼看8点上方。

5—6 向1点,双手同时上正扬袖,双脚立半脚掌,头眼看1点上方,左脚上步成右踏步蹲。

7—8 双手同时旁正扬袖,右上步成左踏步蹲。

(3)1—2 向右后拧身,向2点双手反扬袖,吸左腿立右半脚掌。

3—4 向2点,依次右手正扬袖、左手反扬袖、右手正扬袖各三次,上左脚成左踏步。

5—8 四立半脚掌(脚下一右前左后),逆时针四位转一周;向2点上步,成姿态。

(4) 整体从头反面做,同(1)—(3)。

### 四、绕袖组合

音乐:3/4

准备动作:(节拍5—8)面向1点,脚下小八字步,双手直垂袖。身体提沉准备开始。

(1)1 身体8点,左旁提,右手外绕袖,眼睛看2点。

2 身体2点,左旁提,右手里绕袖,眼睛看2点下方。

3—4 同1、2的动作。

5—6 右手里外各一次翻掌动作,提肘。

7—8 身体1点,右手连续外绕袖,接提肘,袖体下垂。

(2)1—8 同(1)动作,从反面做起。

- (3)1 右手外绕袖,右脚上步成左踏步向 2 点。  
 2 右手里绕袖,左脚上步成右踏步向 8 点。  
 3 提肘,右手外绕袖,并脚正步。  
 4 向 8 点上右脚成左大掖步,左身体旁提,眼睛看 2 点。  
 5—8 回到正面 1 点,左旁提,右手外绕袖,眼睛看 2 点。  
 (4)1—6 同(3)的 1—6 的动作,从反面方向做起。  
 7—8 (收尾动作)身体 8 点,双手依次做交叉搭袖动作正搭肩,横拧上身,五位立半脚掌形成姿态。

## 五、片花组合

准备动作:(节拍 5—8)面向 1 点,脚下小八字步,双手抓袖于胸前准备开始。

- 1—4 正面 1 点,片花。  
 5—6 面向 3 点,片花。  
 7—8 面向 7 点,片花。

## 第三节 武术器械训练

### 一、概述

武术是我国传统文化的精髓,具有悠久的历史。武术不但能够强身健体、抵御外侮,而且在长时间的发展过程中,中国武术也逐渐摆脱了单纯技术的桎梏,形成了刚柔并济、惩恶扬善的精神内核。武术精神、武术文化成为中华民族传统文化中不可或缺的一部分。

武术按照形式分类,可以分为徒手与器械两类。武术器械道具的使用训练主要针对刀、枪、棍、棒等冷兵器,也包括一些军事动作技能,包括持枪、开枪等动作技巧。在训练时,我们将武术器械做了如下分类:

- (1)短器械:刀、剑、匕首。  
 (2)长器械:大刀、棍、枪。  
 (3)软器械:三节棍、九节鞭、流星锤、绳镖等。  
 (4)双手器械:双刀、双枪、双钩、双鞭等。

按照器械种类的不同,其使用技巧与注意事项也不同。比如用刀讲求的是刀

法凶猛彪悍、快而激烈;用剑要轻盈飘逸、洒脱矫健;用枪讲求“枪挑一条线”、力贯枪尖、简洁明了;用棍则是“棍扫一大片”,气势磅礴、密集泼辣;鞭、锁链等软兵器应当柔中带刚、灵动游走等。

在当今的戏剧影视表演中,古装、武打方面的题材多有涉及,这就对演员的专业素质提出了更高的要求。在表演课程中加入武术器械道具的训练,已经成为表演专业教学的共识。

## 二、课程指导

要对学生进行器械道具使用能力的培养,让学生掌握各种武术器械道具的使用方法、动作技巧和利用这些器械道具进行表演时应当呈现出的风格形态。在教学与训练过程中,教师的讲解不必过于深入细致,但应指导学生掌握各类器械道具的特点,包括使用技巧、美学特色等等,同时尽可能多地涉及一些器械道具项目。

武术作为我国优秀的传统文化,又存在着丰富的精神内核。习武者常常讲的“外练筋骨劲,内练精气神”,讲的就是武术动作与精神气质的关系。进行武术及相关器械道具的训练,对学生的内在气质也可以起到潜移默化的培养作用。

## 三、教学内容

### 1. 短器械

(1)刀:刀是最为常见的一种短兵器,具有沉稳干练、质朴刚硬的特点。刀术的动作特点是以快为主,勇猛激烈,紧密缠身。基本刀法有劈、砍、斩、撩、挂、扎、戳、刺等,配合稳健的脚下步法,舞动起来虎虎生风。

(2)剑:剑也是一种常见的短兵器。与刀相比较,剑术更加轻快洒脱、飘逸潇洒,动作特点讲求刚柔相济、行云流水。基本的剑法包括刺、点、撩、格、洗等套路动作。

(3)钩:钩是短器械的一种,似刀而刃窄、似剑而无尖,主要以前部的回钩为武器进行近身搏击。使用时,其运动特点为钩走浪势,身随钩走,钩随身活,灵动轻盈。钩法主要有钩、搂、锁、挂等招式。

### 2. 长器械

(1)棍:棍是长器械的一种。棍法的运动特点讲求明了实用,较少虚招,棍棍成招,使用起来气势磅礴、酣畅淋漓。主要棍法包括劈、扫、戳、轮、撩等。

(2)大刀:大刀是长器械的一种,是棍与刀的结合,兼具两者特点,既要讲求刀法的运用,包括劈、砍、刺扎、戳等招数套路,又要兼顾刀杆的使用,生发出撩、攒等



招数。大刀的使用对握刀手法也有特殊要求,“大刀看顶手”,就是指握在大刀前部刀盘下的手,无论使用任何招数,都不能撒手,必须牢牢顶住刀盘,虎口正对刀背。大刀的运动特点是大劈大砍、勇猛泼辣,所向披靡。

(3)枪:枪是长器械的一种,由枪尖、枪缨和枪杆组成。枪法以拦、拿、扎为主,也包括崩、点、穿、挑、劈等招数。枪的运动特点是力贯枪尖,如灵蛇吐信,变幻莫测却又稳准狠。

枪法还十分讲究与步型、步法、跳跃等下盘动作的配合。

### 3. 软器械

(1)鞭:鞭是软器械的一个大类,包括长鞭、短鞭、九节鞭、七节鞭等多种武术器械。鞭的使用手法主要有轮、扫、缠、挂等,主要动作包括手花、腕花、绕颈、背鞭、缠臂等。鞭法要求对劲力的掌握恰到好处,“鞭走顺力”,要能以巧劲舞动整鞭,借势化招,或轮或抽,收发自如,势势相连。

(2)三节棍:软器械的一种,以绳索连接三段短棍,兼具鞭与棍的特点和长处,使用时可长可短、可软可硬。动作招式也相应包括棍法的劈、戳、轮等及鞭法的扫、缠、挂。运动特点为变化多端、出击自如。比较讲求在身体关节部位的缠绕收放。

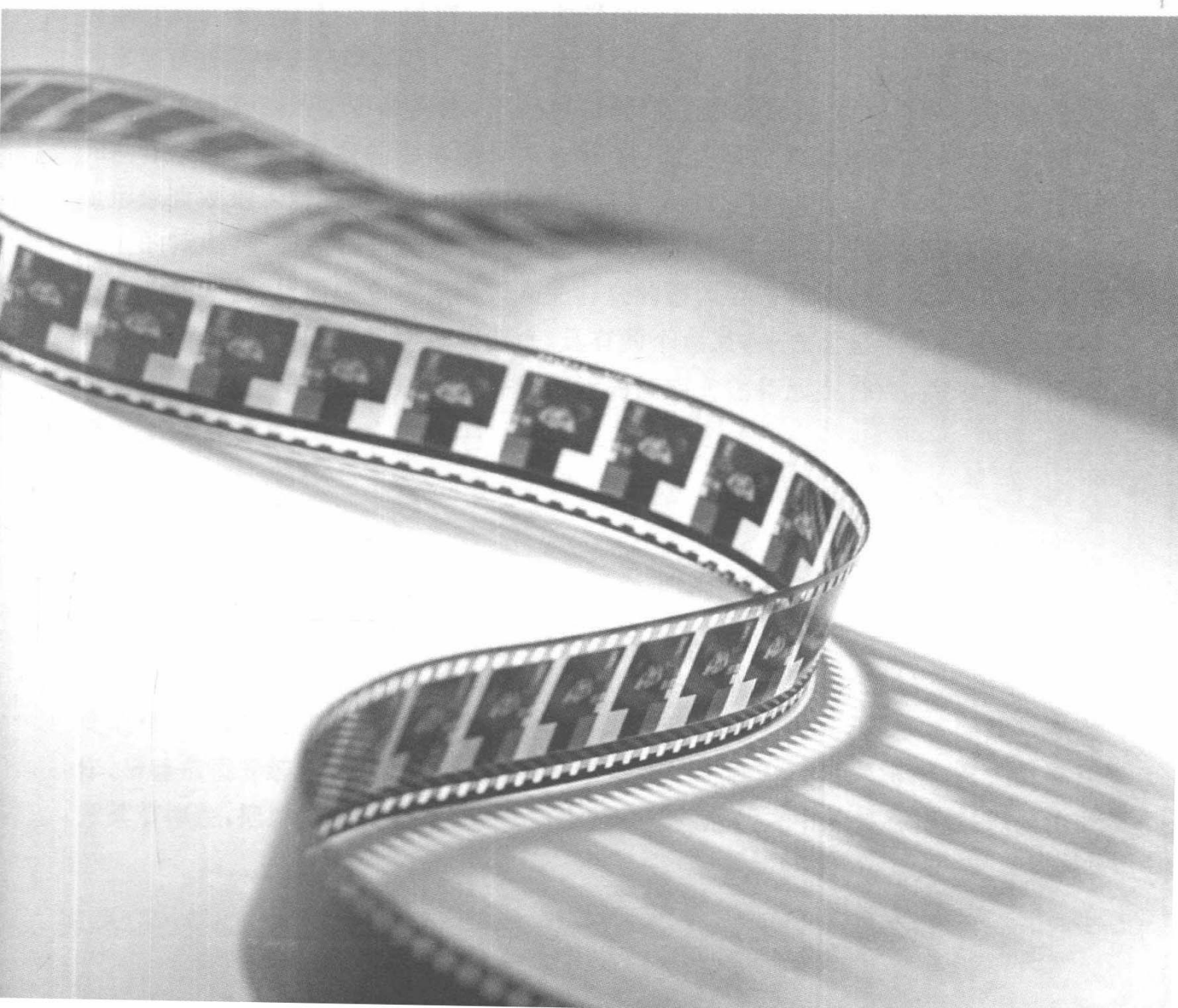
### 4. 双手器械

双手器械包括双刀、双剑、双钩等,主要是对短器械的衍生使用方式。无论是双手的交互动作还是同时出击,基本的刀法、剑法和钩法与单手使用并无太大不同,但要注意双手的协调动作,兼顾左右。双手器械的使用和运动,对于下身步法步态的要求更加严格。“双刀就看走”,进行双手器械的使用和训练,必须要确保步法、身法与刀法、剑法、钩法等招式的上下相随,提高上下肢的协调性,使招式、步法、身法三者合一,边走边打,富有变化,矫健美观。



# 第四编

## 代表性动作技能训练





## 第八章

# 中国民间舞训练

### 一、概述

中国是一个幅员辽阔、民族众多的国家,各民族人民在长期的生产生活中,由于各自独特的地域、文化、生产方式、生活习惯等方面的原因,形成了千差万别、姹紫嫣红的艺术样式与审美风格。这种差异性表现在舞蹈这一艺术表现形式上,即为多姿多彩的中国民间舞蹈。

对民间舞蹈的学习和训练,不但可以使学生掌握民族民间舞蹈的表现技巧和动作技能,丰富自身的形体动作素材积累,而且通过舞蹈的形式,也能够使学生形象直观地了解我国不同民族文化影响下人们身体形态、动作风格和审美取向上的特点,把握和领会较为深刻的民族文化内涵。还可以对舞蹈中的人物进行体验和领会,从而建立对该民族人民群众的整体姿态和动作形象的初步认识。也就是说,进行民间舞的学习和训练,具有两个意义:一方面是丰富动作技能,积累动作素材;另一方面则是体味各种独特的民族文化和形态特点,为表演创作积累形象素材。

### 二、课程指导

对民间舞动作技能技巧的训练,要注重对于动作特征、动作逻辑规律的深刻认识,不能仅仅满足于对一两个具有代表性的经典舞蹈段落和舞蹈动作的模拟重现。教师要引导学生将一种民间舞蹈样式基本的体态特征和动作规律提炼出来,首先奠定对该舞蹈风格特点的总体认识基础,再由此生发和展开,逐步掌握其基本动作、身体造型等细节方面的特征。例如,学习和训练朝鲜族民间舞蹈,首先就要注意其节律性,把握住朝鲜族舞蹈动作寓于节奏长短起伏之中的核心特点,以及由此



形成的女性柔韧优雅而深沉、男性稳重潇洒而轻松的整体形态动作风格,再在此基础上掌握朝鲜族民间舞的动作技能要素和形态要素。

在对民间舞蹈动作技能进行学习和训练的同时,也应当对相关民族的文化、历史和地域特征有所了解,了解相关民族人民群众在生产生活方式和生活习惯上的独特之处。这对于把握人物角色情感、体会动作情绪具有重要的意义,能够强化学生进行舞蹈动作学习的审美渴望,促进对形体动作技能的理解和掌握。

中国的民间舞蹈丰富多彩,各有特色,都有进行学习训练的价值和意义。不过根据其影响力的大小以及在戏剧影视表演中的常用性和必要性,本单元对于民间舞蹈的训练,主要涉及藏族、蒙古族和新疆维吾尔族的民间舞。

## 第一节 藏族民间舞基本体态、脚位和手位

藏族历来是一个能歌善舞的民族,其民间舞蹈种类极其丰富,包括有谐、卓、果谐、堆谐、热巴、牧区舞等多种形式。藏族民间舞的独特审美情趣和形式风格与藏族人民崇尚自由、热爱自然,同时又敬重神灵、充满宗教虔诚的集体意识特点及其民族政治经济文化的发展息息相关,从而形成了藏族舞蹈动作在优美、潇洒、自由中又蕴含着凝重、虔诚的基本特征。

藏族舞蹈动作技能的基本特征是柔、屈、颤。讲求肢体动作包括头、肩、腰部的柔韧、摆动,并配合下肢的屈伸和颤动,形成整体动作的节奏和动律,以速度、力度和幅度的变化,来体现内心情感的涌动。在体态特征上,藏族舞蹈重心偏前,在动作时身体微前送出或呈 90 度前俯。

### 一、基本体态

1. 自然体态(见图 8-001)
2. 藏舞体态(见图 8-002)

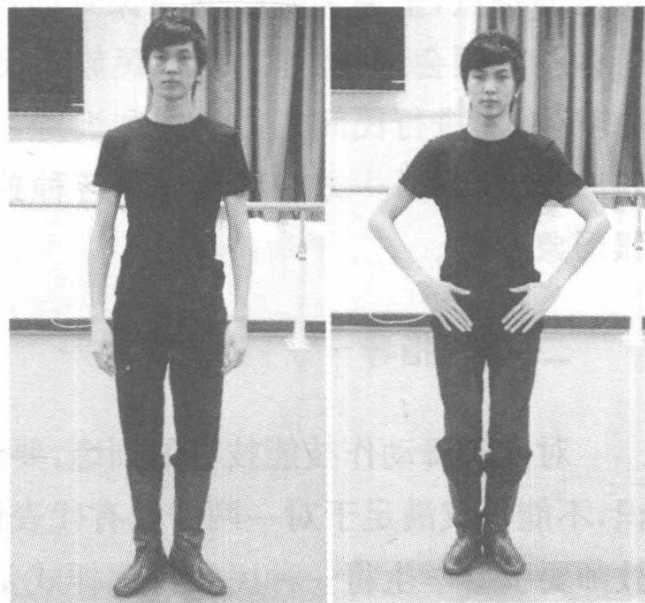


图 8-001

图 8-002

## 二、脚位

### 1. 小八字

正步基础上,两脚尖向外打开(见图 8-003)。

### 2. 丁字步

小八字基础上,将一只脚放于另一只脚脚弓前(见图 8-004)。

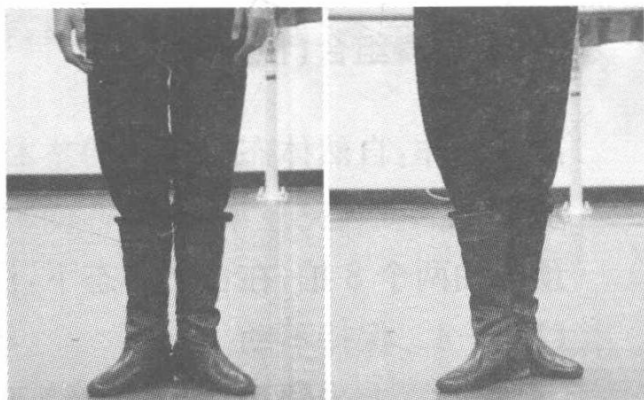


图 8-003

图 8-004

## 三、手型

基本手型是虎口自然张开,四指自然并拢,手心放松(见图 8-005)。

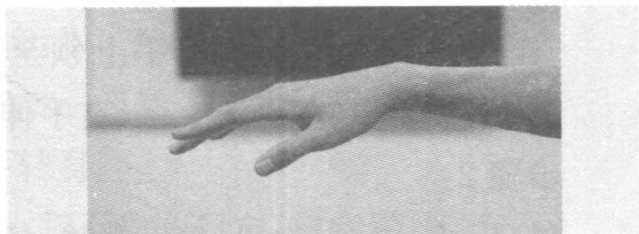


图 8-005

## 四、手位

### 1. 叉腰手

双手基本手型,自然放于腰胯处。沉腕,指尖下沉,双肘略向前(见图 8-006)。

### 2. 单臂手

#### (1) 叉腰单手臂

一只手为叉腰手,另一只手自然向旁打开(见图 8-007)。

#### (2) 开手单手臂

一只手旁举 90 度曲臂,另一只手自然向旁打开(见图 8-008)。

### 3. 斜上手

双臂向斜上方自然伸举打开,手心朝上(见图 8-009)。

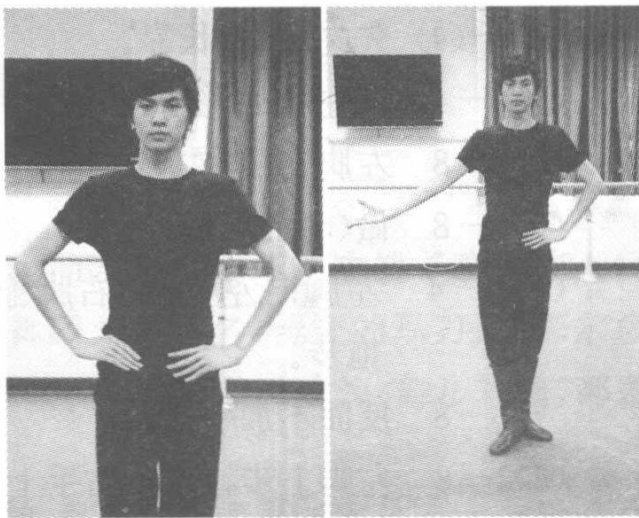


图 8-006

图 8-007

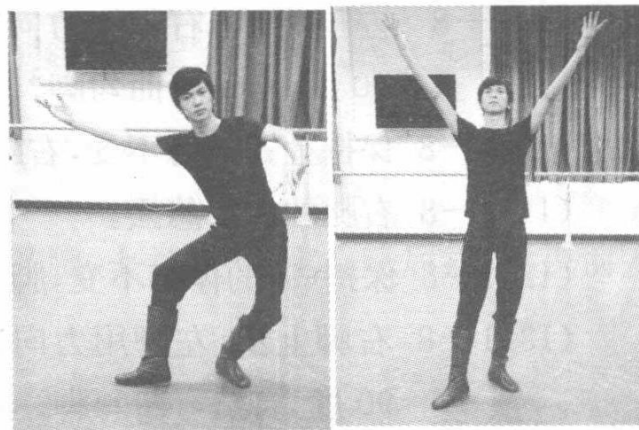


图 8-008

图 8-009

## 4. 斜下手

双臂向斜下方自然打开,手心朝前(见图 8-010)。

## 五、藏族舞组合(视频观看)

准备动作:自然体态。

## 步骤 1:

预备拍两个 8 拍,在自然体态下,注意膝盖颤膝韵律。

(1)1—4 保持不动。

5—8 上步领手,双手抬至头顶,左腿吸起。

(2)1—4 左脚向后放下,左跪步,左手六位手。

5—8 由下起身,双手上领至头顶,抛手,左腿抬起,向左落脚,成大弓箭步,左手斜上手,右手伸直摊平。

## 步骤 2:

(1)1—8 左脚收回,盘于右腿,然后向左单靠步,加手,平摆手。

(2)1—8 要求同上,接向右单靠步。

(3)—(4) 先左后右,长靠。

(5)1—4 向左长靠,上两步停止。

5—8 左脚定住,右脚拖地拉回,上身为向前倾,双手拉平。

(6)1—8 做(5)的反面动作。

(7)1—4 左脚向左上步,右脚拖地拉回,双手胯前盖手,收于胯部,点勾靠拖步。

5—8 反面不加手拖步。

(8)1—8 左脚上步,点转,右手上,左手下晃手。

5—8 右脚向右上步,左脚拖地拉回,双手胯前盖手,收于胯部。

(9)1—8 左脚上步,右脚用力向前跳出,落地以左脚为主力腿,右脚抬起约 90 度,自然弯曲勾脚。双手打开,右高左低,左手向前摊手。

(10)1—8 保持上一体态不变,右脚快速摆动,左腿颤膝。

(11)1—8 右腿的前后悠摆。

(12)1—8 保持(9)的体态不变,脚下拧步向右转身。

(13)1—8 右脚上步,左脚用力向前跳出,落地以右脚为主力腿,左脚抬起约 90 度,自然弯曲勾脚。双手打开,左高右低,右手向前摊手。

(14)1—8 保持上一体态不变,左脚快速摆动,右腿颤膝。

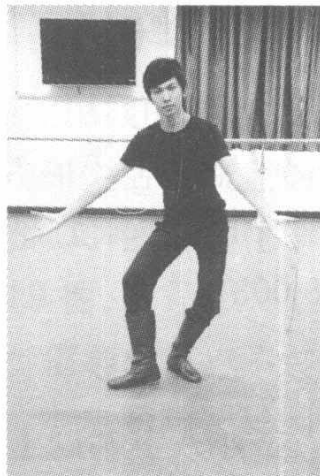


图 8-010

(15)1—8 左腿的前后悠摆。

(16)1—8 保持上一体态,向左转身,对1点。

(17)1—8 左腿收回,盘于右膝上,左腿向后踢出,同时身体向右翻身,蹲步落地,双手上领,接一个双腿转,蹲步,双手领起,落至左踏步,双手拉开。

(18)1—8 左踏步,由左至右转身,上一体态保持不变。

(19)—(21)先向左的三步一踢转靠步,再向右反复,第三次再向左。

(22)1—4 向右后方跑一个圆场。

5—8 向前的三步一抬,加前后晃手。

(23)—(24)先向后再向前,三步一抬加手。

(25)—(28)向8点方向做甩手转身后踏步扬手,做两次。

(29)1—8 左脚起,背对1点向4点方向迈步,三步一拖扬手。

(30)1—8 背对1点向6点方向迈步,三步一拖扬手。

(31)1—8 向右跑圆场至中间,双手领手转身。

(32)1—8 左手斜上手,右手胸前平抹手,脚下先右后左,横向踏步。

## 第二节 蒙古族民间舞基本体态、脚位和手位

蒙古族是我国北方少数民族,逐水草而生的游牧生活传统造就了蒙古族人民热情、豪迈、纯朴、爽朗的性格特点。蒙古族舞蹈久负盛名,传统的马刀舞、鄂尔多斯、筷子、安代、布利亚特婚祀、驯马手、小青马、盅碗舞等节奏欢快、舞步轻捷,都表现出了蒙古族劳动人民的健康气质。

蒙古族舞蹈的特点是节奏明快、热情奔放、缓急相间。其基本体态十分具有代表性,在轻捷洒脱、英武刚劲之外多以步法上的蹉和拖,上身动作的平扭交错和手臂舞圆营造一种细腻和流畅感,体现“圆形、圆线、圆润”的东方式审美观念。

### 一、基本体态

身体向2点,踏步向前,立腰拔背,双手叉腰,上身拧身,重心略后靠,目视前方或8点。

## 二、脚位

### 1. 正步

双脚自然并拢,脚尖朝前。

### 2. 小八字

正步基础上,两脚尖向外打开,呈“八”字外开。

### 3. 大八字

小八字基础上,双脚间距一只脚之隔。

### 4. 虚丁位

双脚一前一后,前脚点地,重心后靠,双腿屈膝略弯(见图 8-011)。

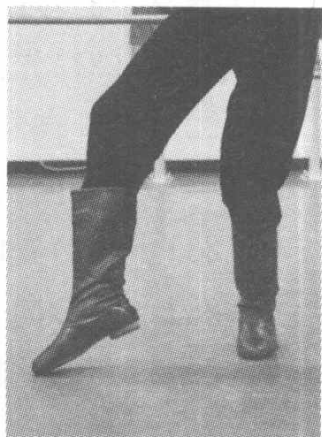


图 8-011

## 三、手型

### 1. 平掌

虎口自然张开,四指并拢平伸,手心放松(见图 8-012)。

### 2. 自然掌

五指平伸,手心放松(见图 8-013)。

### 3. 空握拳

握拳,手心呈空心状(见图 8-014)。

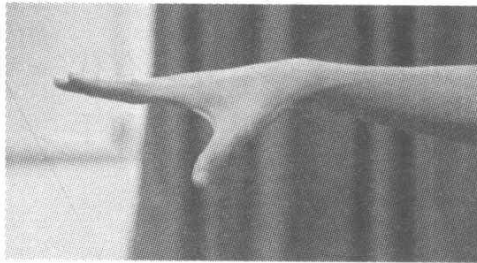


图 8-012

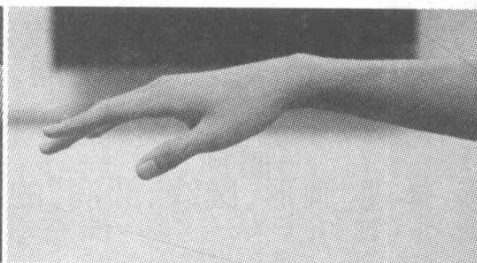


图 8-013

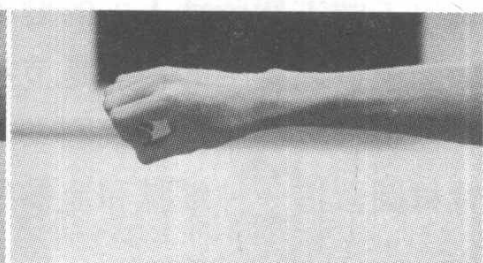


图 8-014

## 四、手位

### 1. 叉腰手

双手空握拳,大拇指张开,自然放于腰胯处,沉腕,双肘略向前(见图 8-015)。



## 2. 胯前按手

双手在胯前按手,手臂略弯,手指对内(见图 8-016)。

## 3. 背后端手

双手在身体后面托手,手臂略弯,手指对内(见图 8-017)。

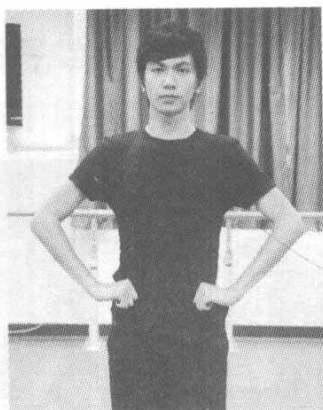


图 8-015

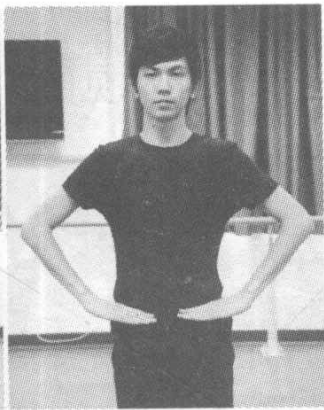


图 8-016

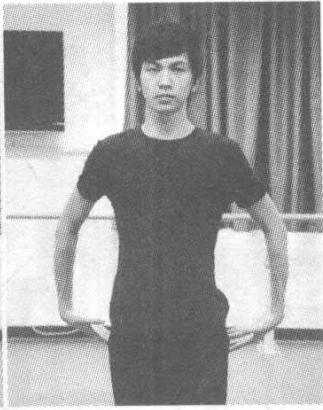


图 8-017

## 4. 斜上手

双臂向斜上方伸举打开,手心朝外(见图 8-018)。

## 5. 斜下手

双臂向斜下方打开,手心朝内(见图 8-019)。

## 6. 胸前按手

双手在胸前按手,手臂略弯,手指对内(见图 8-020)。



图 8-018

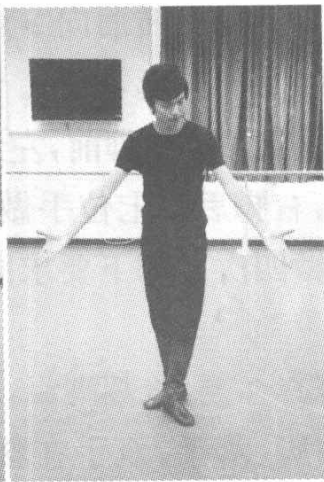


图 8-019

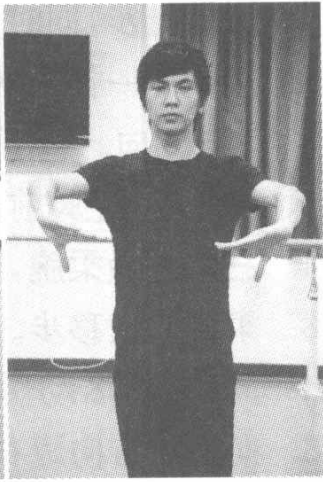


图 8-020

## 7. 平开手

双手在身体两侧平伸,手臂略弯,手心朝下(见图 8-021)。

## 8. 肩前折臂

双臂折臂在肩前,肘与肩平,手心朝下(见图 8-022)。

## 9. 点肩折臂

双臂折臂,手指点搭在双肩上(见图 8-023)。

## 10. 胸前交叉

双手交叉在胸前,手心朝外,手背相对(见图 8-024)。

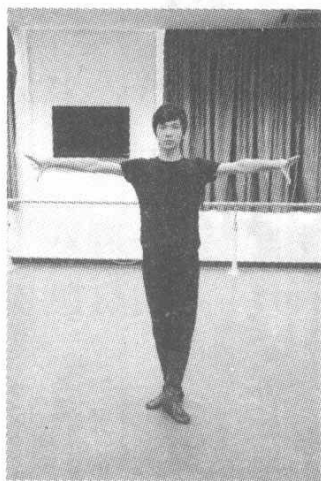


图 8-021

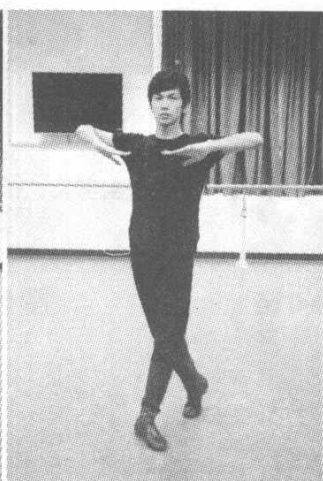


图 8-022

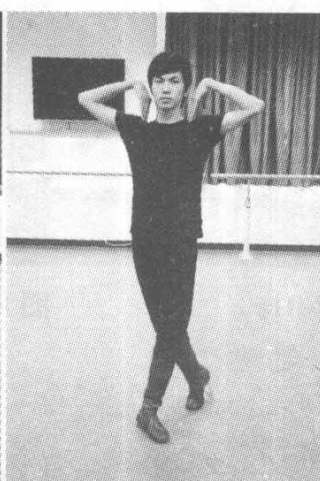


图 8-023

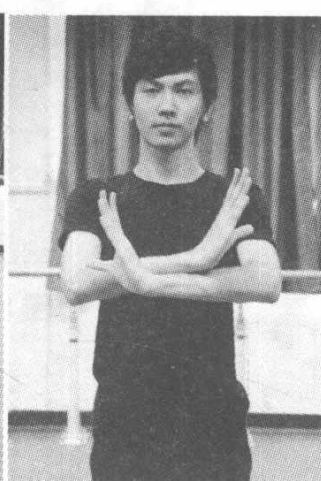


图 8-024

## 五、蒙古族民间舞组合(视频观看)

准备动作:基本体态站好,叉腰手。

(1)1—4 硬肩,一拍一次,第4拍时,左肩向前并带动身体,左脚抬起向2点方向上步,同时身体向右转面向2点,头看1点。

5—8 接硬肩一拍一次,右肩先起,四次。

(2)1—4 1点方向。脚下虚丁位,右脚前,左脚后。一位手柔腕四次。

5—8 虚丁位,左脚前,右脚后。七位手做柔腕,四次。

(3)1—4 三位手做柔腕,做四次。脚下要求同上。

5—8 柔臂左横移步。

(4)1—4 同(3)5—8动作。

5—8 向3点方向迈右脚,落手,双手在腰间盘腕;同时低头含胸,左脚迈向5点方向,两臂由盘腕带动,经七位手,左脚迈向7点方向;挺胸抬头,双臂抬至头顶上方盘腕;右脚抬起朝3点方向迈步,左脚跟上,成掖步;同时落手至叉腰手(迈步的同时,身体跟随脚步改变方向)。

(5)—(8) 做(1)—(4)的反面动作,动作相反,要求同上。

### 第三节 新疆维吾尔族民间舞基本体态、脚位和手位

新疆维吾尔族地区古称西域,是古代丝绸之路的必经之处,历史上一度十分繁荣,加之远离中原地区,较少受到儒家文化的影响,从而形成了维吾尔族人民开朗外向、自由奔放的个性特点。在其民族舞蹈和音乐等艺术形式上也呈现出别具一格、绚丽多姿的个性色彩。维吾尔族民间舞蹈形式主要有:麦西莱甫、赛乃姆、多郎舞、萨玛舞、夏地亚纳舞、纳孜尔库姆、手鼓舞及其他表演性舞蹈。

在体态上,昂首、挺胸、立腰是维吾尔族民间舞的基本特征。动作技巧上以旋转最为常用,要求快速、多姿、戛然而止。节奏动律上,伴奏音乐中多切分、附点节奏,弱拍处给以强势的艺术处理,突出舞蹈的民族风韵。微颤是舞蹈中常见的动律,膝部连续性微颤和变换动作前瞬间的微颤使动作柔美、衔接自然。

维吾尔族舞蹈对身体表现力的要求十分细腻,对身体的各个部位都有特殊的要求。舞蹈中要求对头、肩、腰、臂、肘、腕、膝部直至脚部器官进行充分运用,使其动态多样,造型优美,表现点丰富,再配合各种眼神,“移颈”、“打指”、“翻腕”等装饰性动作点缀,形成热情、乐观但不轻浮,稳重、细腻却不琐碎的风格韵味。

#### 一、基本体态

面向 1 点,立腰拔背,挺胸抬头,立而不僵。

#### 二、脚位

##### 1. 正步位

双脚并拢。

##### 2. 踏步位

小八字基础上,向前上一步,后脚踏地,重心在前(见图 8-025)。

##### 3. 前点步位

小八字基础上,向后退一步,前脚点地,重心在后(见图 8-026)。

##### 4. 后点步位

踏步位基础上,将后脚伸直点地,重心在前(见图 8-027)。

### 5. 旁点步位

小八字基础上,向旁撤一步,另一只脚旁点地,重心在主力腿上(见图 8-028)。

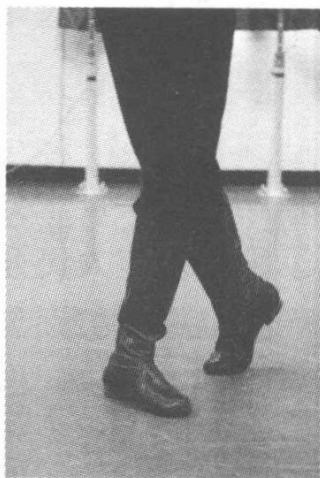


图 8-025



图 8-026

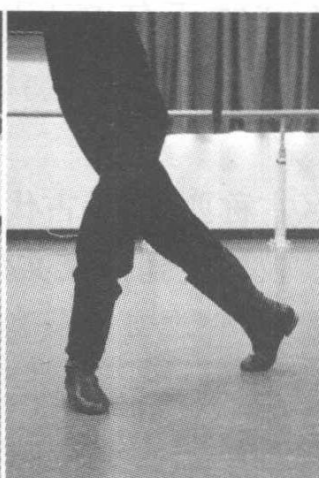


图 8-027

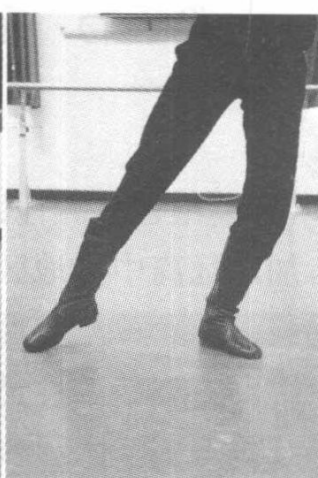


图 8-028

## 三、手型

### 1. 女生手型

立腕,中指放松,花式(见图 8-029)。

### 2. 男生手型

平手,稍稍立腕(见图 8-030)。

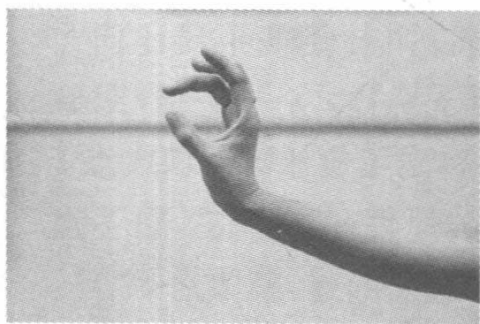


图 8-029

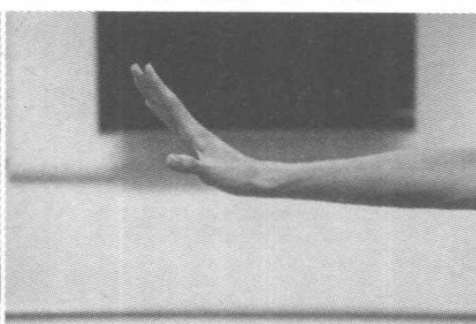


图 8-030

## 四、手位

### 1. 叉腰式

双手打开,大拇指张开,自然放于腰胯处,沉腕,双肘略向前(见图 8-031)。

## 2. 提裙式

基本手型基础上,手臂在身体两侧斜下方打开(见图 8-032)。

## 3. 下开式(男生手位)

基本手型基础上,手臂在身体两侧斜下方打开(见图 8-033)。

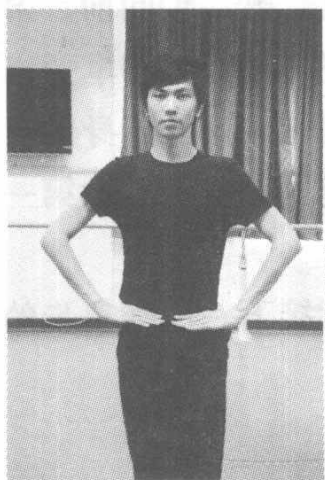


图 8-031

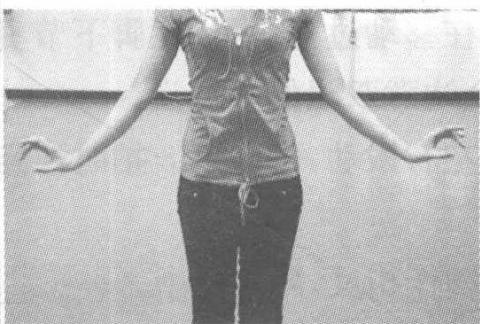


图 8-032

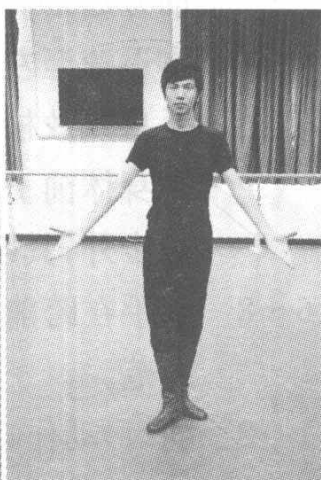


图 8-033

## 4. 平开式(男生手位)

基本手型基础上,手臂在肩膀两侧平打开(见图 8-034)。

## 5. 抚胸式

一只手背在身体后面,另一只手臂折臂在肩部,手臂与肩部持平(见图 8-035)。

## 6. 托帽式

双手在头部上方,其中一只手臂弯曲下压,手心朝上呈“脱帽”状,另一只手臂在上方展开(见图 8-036)。

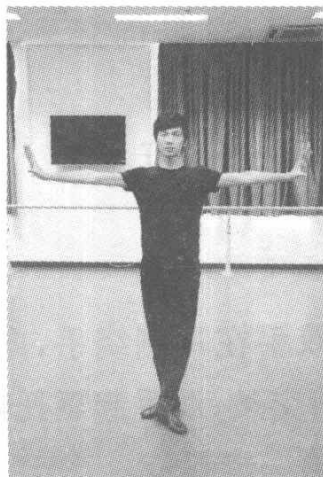


图 8-034

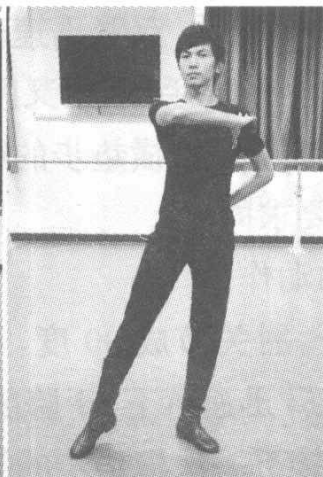


图 8-035

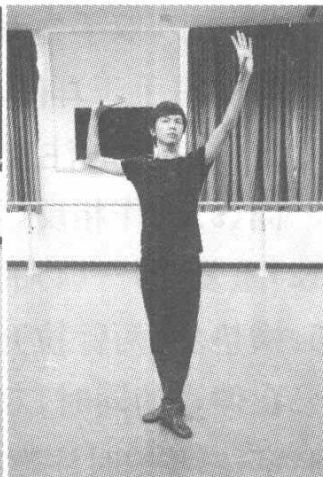


图 8-036



## 五、新疆维吾尔族民间舞组合(视频观看)

准备动作:一个8拍的预备拍准备,自然体态,面向1点。

(注意双臂的动作节奏由慢至快,在步伐移动的过程中完成。)

(1)1—5 横垫步,双腿向下用力,同时带动右腿小腿迅速抬起,右脚向身体左前方迈第一步,左脚向左垫步,脚掌点地。第二步同前。第三步右脚迅速至左脚前,双腿小交叉。第四步左脚迈出,脚掌旁点地。双手自然放松于身体两侧,在脚步移动过程中,双手随身体自然摆动于身体前。在移动过程中,注意脚下节奏,一慢三快,除第一步屈膝迈步外,其余注意双腿伸直迈步。

6—8 双手在胯前左右搬动,每次第8拍时注意接下一次横垫步的第一步起范。

(2)1—8 同(1)动作,动作相反,要求同上。

(3)1—6 右脚向右后方撮步,左脚脚掌点地,身体跟随脚步向后平移,同时双手在腹部交叉起范,然后双手由下至上在身体前画一个平圆,再由下至上成托帽手。

7—8 定住。

(4)1—8 同(3)动作,动作相反,要求同上。

(5)1—5 横垫步,两臂拉开,肘关节成90度,双手在耳侧绕手,向两侧打开,在伸直的同时,双臂迅速落下,于胯前交叉,之后左臂伸直成25度,位于身体左侧,成压掌,右手叉腰。

6—8 定住,8拍时注意接下一次横垫步的第一步起范。

(6)1—8 同(5)动作,动作相反,要求同上。

(7)—(8) 重复(3)—(4)的动作。

(9)1—5 横垫步,双手在耳侧绕手,双臂迅速落下,于胯前交叉,肘关节快速弯曲甩手于耳侧,至扶肩手,右手叉腰。

6—8 定住,8拍时注意接下一次横垫步的第一步起范。

(10)1—8 同(9)动作相反,要求同上。

(11)—(12)重复(3)—(4)的动作。

(13)1—5 横垫步,两臂拉开,肘关节成90度,双手在耳侧绕手,向两侧打开,在伸直的同时,双臂迅速落下,于胯前交叉,双手起至托帽式。

6—8 定住,8拍时注意接下一次横垫步的第一步起范。

(14)1—8 同(13)动作,动作相反,要求同上。

(15)一(16)重复(3)一(4)的动作。

(17)1—4 三步一垫,过程中双臂围身推平,到七位手,双手成立掌。

5—8 做相反的方向,要求同上。

(18)1—8 做两次向后移动的三步一抬,成左手叉腰式,右手托帽式。

(19)一(20)重复(17)一(18)的动作。

结尾动作:右手向前甩臂成托帽式,左手叉腰式不变,同时右脚向8点上步,右腿蹲,左腿跪地停住。

## 第九章

# 中国古典礼仪训练

### 一、概述

中国是一个拥有悠久历史和文化的文明古国,自古就被称为礼仪之邦。在有文字可考的将近四千年的漫长岁月中,在灿烂辉煌的民族文化和高度文明的古代社会发展延续的同时,也孕育出了中华礼仪。礼仪作为一种人的行为活动的规范,深刻影响着每一个时代的社会生活。中国的古典礼仪不仅规范着古代社会各个时期人的行为活动,漫长的历史发展过程也让礼仪的精神深深地影响着中国的传统文化。

现在创作、演出或拍摄历史题材的戏剧影视作品越来越多,反映的社会历史现实也越来越复杂。但是,这并不代表这些历史题材作品的创作者都了解和熟悉基本的古典礼仪与中国传统礼节以及约定俗成的礼仪标准。要想深刻地理解并且生动准确地表现出古代社会生活和古人的思想观念,戏剧影视导演以及演员学习一些古代社交的基本原则和行为规范就显得尤其重要了。

人类区别于动物的一个显著特征是人的社会性。人类为了满足自身需要,为了获得更大的自由,不仅要受自然规范的约束,而且必须自觉地接受一定的社会规范的约束。在社会规范中,除了道德规范和法律规范以外,很重要的一方面就是礼仪规范。任何社会交往都会有其特有的有序性,但是无论何种形式的交往都离不开交往双方或多方的彼此认同与尊重。交往者之间为了实现彼此的认同与尊重,必然选择一定的公共认可的参照标准,这种参照标准的主要表现形式之一就是礼仪。

### 二、课程指导

礼仪是人类文明与教养的表现,是人类文明进步的重要标志。古典礼仪就是反映古代社会人们日常生活、阶级差异、文明特征的标尺。由于古代的礼仪礼节异常繁琐,有“礼仪三千”之称,加之文献资料的匮乏,各个材料的版本之间还有较大

的差异,一些问题直到现在还存在很大的争议。因此,我们根据戏剧影视表演专业教学和戏剧影视创作的特点,紧紧围绕古代社会人们的礼仪动作、身势形态来进行研究分析,以争取达到深入浅出、生动形象地进行教学的目的。

基于这一理念,我们主要介绍的是关于中国古代各个历史时期坐立行走的礼仪、跪拜的礼仪以及作揖拱手的礼仪。

## 第一节 坐立的礼仪

### 一、坐

#### 1. 跪坐

在唐宋以前的各个历史时期,还没有出现桌椅这种较高的家具,古人只能席地而坐,也就是在地上铺张席子或是垫子坐在上面。地位高的人可以不断增加席子的数量,一张席子称为一“重”。根据《礼记》记载:天子可以坐五重席,诸侯可以坐三重席,大夫可以坐两重席,而士只可以坐一重席。至于一般市民是连一重席都不能坐的,只能坐在地上。而作为贵族,只要坐就必须有席,否则就是不符合等级的规范。

具体要求:坐时双膝着地,两脚脚背朝下,臀部落在脚后跟,双手置于大腿上。从姿势来说基本是跪着的,所以在先秦和汉唐时期古人说的坐,基本是采用跪姿的。现在的日本和朝鲜仍然还保持着这种坐法。

#### 2. 长跪

长跪又称作跽(jì)。古人称为“长跪”或“跽”。古人起身长跪的行动中也暗含着不同的欲望和目的。对于坐着的人来说,“跽”这种引身向上的动作可以表达对于别人的尊敬。而按剑而“跽”则预示着准备起身自卫了。

具体要求:长跪就是在跪坐的基础上,把臀部抬起,上身挺直,跪起时挺身直腰,显得比跪坐时身体加长。

#### 3. 避席

古人坐在席子之上,面对地位尊贵者时,为了表达对于受礼者的恭敬就需要避席。

具体要求:即跪着离开身下的席子,跪伏在地面上。

## 二、立

### 1. 肃立

古代男子在军队中要行肃立礼。《礼记·曲礼上》中记载:“介(穿铠甲)者不拜。”就是说军队中的将士身穿铠甲,因不便于双膝跪倒俯首在地下,可以不行跪拜礼。

具体要求:行礼时要神情冷峻严肃,折腰俯首,拱手于胸前。

### 2. 磬折

磬是古代一种打击乐器,用玉石制成,使用时悬挂在特制的架子上,并形成一个特定夹角。在中国古代科技术语中,没有现代所用的角度这个词,古人也没有用数字表示角度的习惯,所以这个特定夹角的角度被叫做磬折。磬折作为一个特定的角度,在古代社会生活中有所应用,例如《礼记·曲礼下》就规定,凡捧执君主之器,要求“立则磬折垂佩”,即是说,站在那里要保持鞠躬姿势,鞠躬程度要大致符合磬折这一特定角度,这样,身上佩带的玉佩自然也就悬垂于身前了。由此可见,磬折作为特定的角度规范,在古代社会生活中得到一定程度的应用。

具体要求:磬折就是指鞠躬约45度,身体侧面约呈135度角行礼。

## 第二节 行走的礼仪

### 一、武

古人的走路习惯极其讲究,什么地点、什么场合该如何走路,都有一定的规矩和礼仪规范。这种规范的标尺是人走路的足迹,古人称其为“武”。

#### 1. 接武

按照规定,在厅堂室内走路,应该“接武”,就是向前迈步一只脚脚跟要紧挨着另一脚的脚尖落地,也就是迈着小碎步前行,这样走下来,脚印一个紧接一个,才能符合“接武”的标准。

这样行走是为了适应厅堂内空间狭小的特点,同时压着小碎步行走,控制步伐的声响,是为了适应厅堂内安静肃穆的气氛要求。在室内走路,要求手臂摆动



要小。胡乱摆动手臂、走路时身体上下大幅度地颠簸起伏,都被视为无礼的举动。

## 2. 布武

在厅堂之外庭院之中,由于不必顾及空间和声响,可以迈开稍大的步伐行进,这种步伐被称为“布武”,也就是脚印分散开一定距离,相互不连接的步伐。需要注意的是,即使“布武”也要在步伐幅度和速度上有所控制,地位越高越尊贵的人,走路越要步幅适中(不超过肩宽),速度沉稳,步伐坚定。

## 3. 继武

在宗庙里举行祭祀活动时,根据人的身份地位的不同,也对步伐有不同的规范。国君行走要遵循“接武”的原则,步子要小。而大夫的步子距离要稍大于国君,步伐速度要稍慢,这称之为“继武”。

## 4. 中武

作为士,因为地位比较低,步子就要更大些,步子速度也要更慢些,前后足迹之间要保持一只脚的距离,称之为“中武”。

# 二、趋

除了上述步伐规定,古人还有一种步伐,那就是“趋”,意思就是快步的行走。《礼记》中规定有“三不趋”,即在狭窄的堂上可以不趋,手执珍贵的玉器和礼器可以不趋,在帷帐、帘子之外看不见受礼者可以免礼不趋。这也就意味着除了这之外的各种情况和场合都可以趋步或必须趋步行进。拜见国君必须要趋步觐见,在汉代被明文规定下来,此后历朝历代基本沿袭了这一规矩。无论是路上遇到或是专程谒见上司、老师、长辈都必须要趋步迎过去施礼,分手时也要快步地退下。即使是遇到身穿丧服的人或是盲人,即使对方年轻或地位较低,也要趋步从他们身边走过以示尊敬。

趋步的步伐可以分为“徐趋”和“疾趋”两种。“徐趋”和“接武”一样要求步子小,并且两脚足迹彼此相接。

## 1. 徐趋

所不同的是“徐趋”时脚后跟要拖着地面,步伐显得局促,有一点类似日本幕府时代妇女的走路姿态。这种步伐只有在祭祀或是手执龟甲和宝玉时才会用到,大多数情况下所用的趋步都是“疾趋”。

## 2. 疾趋

“疾趋”特点是步子较“徐趋”要大一点,约一只脚的距离,脚跟离开地面,疾速快步地行进。

在行跪拜礼之前,首先也应该趋步上前,行礼之后也应该趋步退下,这样才合乎跪拜礼仪的规范和标准。

## 第三节 跪拜的礼仪

跪拜礼是中国封建社会中使用年代最长、最频繁的一种基本礼节。它自原始社会就开始出现,到辛亥革命才被正式废止。古人跪坐的姿势对于行跪拜礼仪具有很大影响。

跪是拜的基础,拜是跪的发展,跪和拜的区分点是看手是否接触地面。清代顾炎武说:“古人席地而坐,引身而起则为长跪,首至手则为拜手,手至地则为拜,首至地则为稽首。此礼之等也。”(《日知录·杂事·拜·稽首》)从姿势上来说,跪着的人在表示敬意时可以很自然地形成一个跪拜动作,因此从跪坐到跪拜是渐渐发展演变过来的,并得到了自然而然的延续和巩固。

跪拜从原始社会中人们相互致意的姿势,到封建社会演变成了一种表示臣服的礼节。行跪拜礼的总是臣服者或卑贱者。这就说明跪拜礼仪表现着社会阶级地位的差异,维护着封建等级制度,这也是它所以流传时间极长的重要原因。

跪拜的姿势对于受礼者,除了能给人以威严感,还具有一定的安全防范的作用。在跪拜时行礼者的双手双膝全部紧贴地面,并且俯首低视,在姿态上相对受礼者明显处于劣势,如果有不轨之举,受礼者可以及时采取防范措施。因此,我们说跪拜礼不仅具有社会属性,还具有一定的实用性。

### 一、肃拜

#### 1. 亦称手拜

古代女子参加吉庆典礼或接受尊者赏赐时所行的正拜礼。在《周礼》中所提到的九拜中肃拜是最轻的拜礼。孙诒让在《周礼正义》中描述肃拜的姿势:“盖跪而微俯其首,下其手。则首虽俯,不至于手;手虽下,不至于地。”

具体要求:采用跪姿,右手在外左手在内,敛于胸前,头微俯。同男子的拜礼相

比,主要区别在于肃拜手不及地,头部不低到手。

## 2. 万福礼

女子的跪拜礼发展到唐代发生了巨大的变化,武则天自立为皇帝之后,重新制定礼仪,把女子的拜姿改为正身直立,双手半握拳相叠放在胸前,同时,微微俯首,上下微微动手,微微屈膝。这种拜仪当时被称为“女人拜”。在唐宋时期,女子拜礼又有了新的发展。这种女子礼仪盛行于宋代,并一直沿用到清代。清代的万福礼被称为“蹲安礼”或“半蹲礼”。它主要是女子对长辈的一种请安礼,行礼时口中还要念“请某某大安”的问候语。

具体要求:妇女在与别人见面行礼时,两手相搭放在腰的左侧,微收下颚,垂眼,前倾上身,微微屈膝,口称“某某万福”,意思是祝愿受礼人多福顺意。这就是万福礼。

## 二、空首

空首又称“拜手”或“拜”,是古代男子最普遍和最平常的跪拜礼。古人在行稽首、顿首礼时,一般要先行拜礼。空首也用于国君对臣下、上级对下级、长辈对晚辈、尊者对卑者的答拜礼。

具体要求:屈膝跪地,左手在外,右手在内(“凡男拜尚左手,女拜尚右手。”《礼·内侧》),拱手于胸前,停留在与心脏平行的位置,接着头俯垂于两手之上,而后双手触地,而头部不动。所谓“空”即头不着地。

## 三、稽首

古代臣子对于君父行的拜礼,拜天、拜神、拜祖、拜庙,子拜父,学生拜师,祭奠时拜墓也都用稽首礼。发展到后来,僧人举一手向人行礼,也称作稽首。稽首是九大拜礼中最隆重的礼节。《周礼·春官·大祝》贾公彦疏:“一曰稽首,其稽,稽留之字;头至地多时,则为稽首也。此三者(空首、顿首、稽首)正拜也。稽首,拜中最重,臣拜君之拜。”

具体要求:屈膝跪地,而后左手按在右手上,拱手于膝前的地面,头部缓缓叩至手前的地面上,并停留较长一段时间。《说文》中提到:“稽,留止也。”稽是指停留的意思。稽首强调的就是跪拜时头部在地面上的停留。

## 四、顿首

顿首又称叩头,是平辈之间的拜礼。官僚之间的拜迎、拜送,民间的拜贺、拜

谒、拜望、拜别等场合也都使用顿首礼。朋友之间的信函也习惯在开头或结尾署“某某顿首”来表示尊敬。

具体要求:行礼时,屈膝跪地,左手在外,右手在内,拱手于地,而后叩头至手前地面,触地时间要短,这点与稽首正好相反,头触地即抬起。《周礼·春官·大祝》郑玄注:“顿首拜,头叩地也。”贾公彦疏:“顿首者,为空首之时,引头至地,首顿地即举,故名顿首。”

## 五、单跪奇拜

奇拜就是屈一膝而拜,在汉代又被称为“雅拜”。

具体要求:奇拜不是双膝跪地,而是一膝跪地,一膝弯曲。拱手垂头与其他拜礼要求一致。

## 六、打千礼

俗称“单腿跪”、“扛肩膀头”,是满族男子的请安礼仪,满语称“埃抗搭拉米”。打千礼产生于辽金时代,在清代是满汉族男子下级对上级的或是对尊者所施的礼节。有时平辈见面也施打千礼以示敬重。

具体要求:施礼时先将箭服或是马褂的马蹄袖袖头,先左后右地掸下来,然后左膝前屈,右腿后弯但膝盖不着地。左手放在左膝上,右手自然下垂在两腿之间,上身稍往前倾。同时口称“请阿玛(父亲)安”、“请额娘(母亲)安”或“您吉祥”等问候语。打千是介于作揖和下跪之间的一种礼节。它的动作类似奇拜,但比奇拜的程度要轻很多。

## 七、抱见礼

抱见礼是满族的见面大礼。在迎接贵宾、少辈参见长辈、同窗好友或久别重逢的故人相见以及重要的外交场合都用抱见礼请安。

具体要求:单跪左腿,低下头,双手手背搭在受礼者肩部。同时,受礼者略弯腰相抱。

## 第四节 作揖拱手的礼仪

### 一、长揖

长揖即“打躬”或“打恭”。作揖礼是一种用于宾主相见的礼节，其程度低于跪拜礼。作揖礼的特点在于手位的高低。手越高礼的程度就越重。长揖是作揖礼中一种最重的礼节，是向地位稍稍比自己尊贵的贵族、亲戚或长者所行的作揖礼。

具体要求：左手在外，右手在内，拱手在胸前，然后高举自上而下，引上身深深鞠躬。

### 二、天揖

天揖是古代君王对于同姓诸侯或是亲族的作揖礼。

具体要求：向前俯身，并拱手微微向上举。

### 三、时揖

时揖是古代君王对于和自己有姻亲关系的异姓诸侯或是亲族所作的揖礼。

具体要求：向前俯身，拱手从胸前平推。

### 四、土揖

土揖是古代君王对于和自己没有姻亲关系的异姓诸侯、异姓亲族或是外邦贵族所作的揖礼。

具体要求：向前俯身，并拱手微微向下。

### 五、拱手

拱手礼起源很早，《礼记·曲礼上》中就记载：“遭先生于道，趋而进，正立拱手。”就是说在路上见到老师要快步地走上前去，并站直身体正对老师行拱手礼。《论语·微子》中记载：子路遇见一位扛着农具的老人，并被老人奚落一番以后，“子路拱而立”，拱手恭恭敬敬地站在一边。可见，在周代，拱手礼已经运用得相当普遍了。关于拱手的姿态，据考，是模仿戴手枷的奴隶而形成的。《尔雅·释诂》释“拱”



字为“执也”。而在甲骨文中“执”字有 32 个,其形状都像人戴着手枷的样子。在河南安阳小屯殷墟的第十五次发掘中,出土了 3 个戴手枷的奴隶陶俑,其中女奴隶披枷在前的姿势,恰如拱手。此外,在洛阳东郊西周早期的墓葬中出土的玉人雕像,双手抱拳前举,腕部戴一副大枷,其姿势也和拱手一样。专家推测,古人自称的谦词为“仆”,而“仆”的意思就是奴隶。所以,才把奴隶戴枷的姿势用来表示对人的尊敬,从而形成了拱手的姿态。

古代行礼讲究双方之间的身份等级,所以要尊卑合体。卑者行较重的礼,而尊者答礼略表回敬,所以经常要行拱手礼。如《明史·礼志十·品官相见礼》中记载,明朝洪武年间规定,各个衙门下属官员平时在公务场合参见长官,要行作揖礼,上司要拱手还礼。如要跪报公务,长官也是以拱手还礼。《古今图书集成·交谊典·交谊总部总论三·图书编》中也记载:“尊揖卑者,拱手;卑揖尊者,磬折。”意思是说,尊者如果向卑者先施礼致意,一般行拱手礼,而卑者向尊者致意,就应该躬身施礼。

拱手又称捧手,是流行于全国的汉族交际礼仪。它是用于见面、答谢、迎贺、问路等场合,表示对受礼者尊敬的礼仪。

具体要求:行礼时,双手合抱拳(一般左手在外,右手在内。如果是出席凶丧场合,则右手在外,左手在内)拱于胸前,身体直立不俯。

## 六、叉手礼

叉手礼是唐朝盛行的一种见面礼仪。到了五代和宋代依然很盛行。

具体要求:两手大拇指向上,四指并拢;左手在外,右手在内,紧紧相叠并拱于胸前。

## 七、拉拉礼

拉拉礼是清代满族妇女的日常见面礼仪。

具体要求:两个平辈妇女见面行礼时,伸出双手,一人手心向上,一人手心向下,指尖相拉。同时两人一起半蹲行礼问好。

## 八、扶鬓礼

扶鬓礼是清代满族平辈的女子之间相互行的请安礼。

具体要求:相见的双方以右手抚摸额头,同时注视对方并点头,以示问候。

## 九、擦肩礼

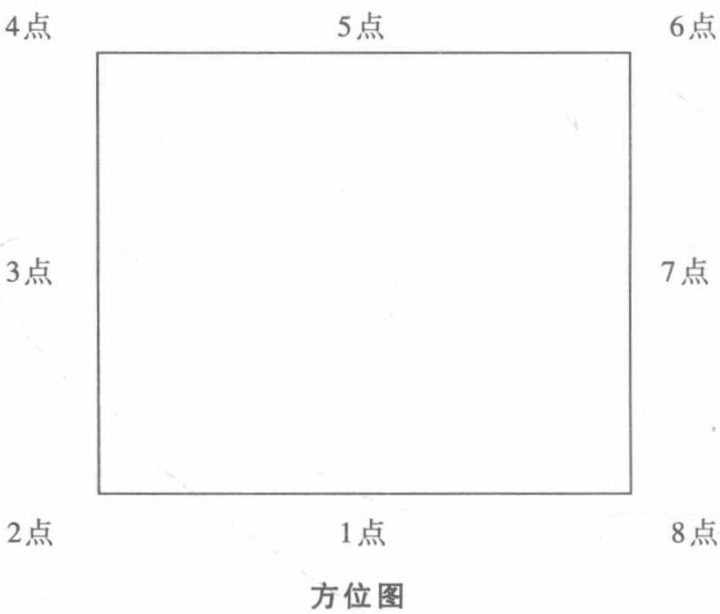
擦肩礼俗称“擦肩膀头”，是清代满族男子的见面请安礼仪。主客之间、兄弟之间以及男性平辈之间都可以用此礼请安。

具体要求：施礼时，双方像打千礼一样，先将箭服或是马褂的马蹄袖头掸下来，然后左膝前屈，右腿后弯，右手下垂，上身稍往前倾，同时，行礼双方用自己的右肩擦靠对方的右肩。

附录

形体表演舞台方位图及基础理论名词术语

一、舞台方位图、区域图



|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 右后区 | 后区 | 左后区 |
| 右区  | 中区 | 左区  |
| 右前区 | 前区 | 左前区 |

区域图

## 二、名词术语

### 1. 形体表演观

形体表演观是进行形体表演及形体表演的学习和训练时所应具备的正确理念,是对形体表演这一艺术门类科学系统的认识和理解。

首先,形体表演观以形体动作素质能力的培养为基础。形体表演注重对形体素质和形体动作能力的塑造和培养。形体表演,顾名思义,即是通过形体动作来进行表演,用形体动作来表情达意,因而形体素质和动作能力是形体表演的基础和形体表演得以实现的必要手段。在学习和训练的过程中,学生要以旨在提高形体素质和动作能力的“形体动作训练”为根本,在表演艺术创作规律的引导和制约下,自觉地通过专项训练,完成以下三个方面的任务:

(1)增强形体素质:形成良好健康的体态,提高肢体的灵活性、柔韧性和力量性,增强形体的可塑性。

(2)提高动作技巧:在训练中熟练掌握各种动作技能技巧,掌握技术要领,能够安全有效地完成合乎表演要求的形体动作,并进一步增强形体素质,提高形体表现力。

(3)积累表演素材:在学习过程中,积极主动接触多样的形体动作语言,培养形体动作适应能力,对各种形体表演风格与技巧进行一定程度的掌握,满足日后影视与舞台表演所需。

同时,形体表演观的重心和着眼点放在“表演”上。进行形体素质、动作能力的培养和训练,其目的归根结底是要运用这些良好的素质和能力去塑造鲜活的人物形象,演绎跌宕起伏的戏剧故事,传达丰富饱满的思想内涵,即进行表演。因此,形体表演的学习,不是单纯的体操课和健美课,不是仅仅针对形体动作这些表演的外在手段的训练,而应当是一种与表演融会贯通,要求演员心灵和肌体有机结合,并努力使自身形体状态向角色靠拢,与角色融为一体,体现角色内外部特征、传达角色情感的过程。应将科学的形体表演观始终融会于外部训练,培养以下三个方面的能力:

(1)情感感知力:善于通过形体动作捕捉情感,即通过对角色的形体动作形态、动作轨迹的分析,结合特定性格特征,从而感知到特定环境中的特定角色情感。

(2)形体动作控制力:感受到角色情感,产生创作冲动时,演员应当具备对自身形体动作行为的控制能力,即所谓拿捏得当。

(3)形体动作表现力:对于感知到的情感,经过演员的情感带入,转化为演员自

身的情感冲动和创作欲求后,还需要能够以准确到位又与众不同的动作将这种情感外化出来,准确地揭示角色的性格特点和内心生活,以得到观众的理解和共鸣,这需要对形体动作表现力的不断锤炼。

## 2. 身体塑型

身体塑型是指针对不同的身体体态、动作形态所进行的训练和锻炼,其目的是改变演员自身形体特征和动作方式,以符合职业演员形体素质上的要求,适应各种不同角色的形体塑造。

另外,身体塑型对于演员而言也具有一些内在的提升作用,可以在塑造良好形体的同时,唤醒肌体,使肌肉、骨骼、筋骨等部位得以充分的磨合和锻炼,使整个肌体得到解放,充满活力,演员的精神面貌也就更为健康自信,整体气质从而能够得到有效提升。

## 3. 基本体态

基本体态是指演员通过系统的身体塑型和动作规范训练,掌握站、立、坐、卧、走等人体基本姿态的技术要领而形成的体态,是一种适应表演需求的常规体态,是演员的外在基本素质。

人由于先天和后天的各种复杂因素,会形成各自不同、千差万别的自身形体姿态,这种自然而然形成的体态,称之为自然体态。自然体态不符合表演尤其是形体表演的要求,演员要适应各种角色的塑造,在外形上首先就应当具备一种“模式化”的、个人特点不甚鲜明的、可塑性强的体态基础,这种体态基础就是演员的基本体态。

基本体态的获得,必须有意识改变自身的一些不良体态特征,也包括一些习惯动作和姿势,并通过大量艰苦的训练才能实现。

## 4. 形体动作能力

形体动作能力狭义上是指演员进行表演时外部肌体的动作能力,包括肢体的灵活性、柔韧性、协调性以及对于力量的控制和掌握能力,也包括擒拿、格斗、器械等动作技巧运用的能力。

广义而言,演员的形体动作能力不仅仅限于外在动作能力,也包括内在的心理动作能力。斯坦尼斯拉夫斯基所提出的“心理—形体动作方法”是斯氏体系的重要组成部分,也是一种重要的演员训练方法。他认为,演员的心理动作与形体动作是一个有机的统一体,两者之间存在必然的关联;演员的外部形体动作不是机械的运动,而是一种具有内在依据的合乎逻辑的目的性动作;外部动作生发于内部动作,内部动作又由外部动作激发和加强;两者之间是相互促进、相互唤起的关系,共同



作用于人物形象的塑造。

### 5. 形体基训

形体基训即形体动作的基本功训练,是演员进行形体表演的基础训练。其目的是通过系统而有针对性的训练,理论与实践相结合,使演员的外在形体素质得以提升,包括:

(1)通过塑造形体解决身体的僵硬、刻板和拘谨,提高身体各个关节组织的灵活性和柔韧性,并完善外部形体气质。

(2)通过基本功动作练习逐步训练动作的稳定性,掌握完成各种动作所需的肌肉力量的使用 and 操控,具备动作的控制能力,完成和掌握准确的姿态造型。

(3)通过综合训练形成初步的形体感觉和形体感知力,提高动作的表现力。

形体基训阶段,主要教学内容为芭蕾舞、现代舞及毯子功动作技能的训练。

### 6. 舞台表演动作技能训练

舞台表演动作技能训练简称为舞台技能的训练,是在形体基本功训练基础上的一种延展训练,是整个形体表演教学基础训练的第二阶段。

舞台技能训练阶段的主要任务是通过更为具体、专业化程度更强、专项培养目标更为明确的舞台艺术训练,来达到巩固和加强形体基训的教学实质,并在此基础上使学生进一步了解和熟悉舞台,能够掌握运用形体技能创造和表现人物的舞台技巧。

舞台技能训练阶段,主要教学任务包括中国古典舞蹈、戏曲身法身韵训练和武术器械道具运用训练。

### 7. 代表性动作技能训练

代表性动作技能是指在形体和动作形态上具有较强的地域、民族文化或时代特征,具有强烈代表性的动作技能。如各民族的地方舞蹈,不同国家和时代的礼仪动作等。

代表性动作技能训练是形体表演基础训练课程的第三个阶段,这一阶段的学习和训练目标,是要继续完善学生形体动作能力的培养和提高,深化形体表演观念的确立,并能够将心理、情感、形体、动作等几方面的能力加以结合运用,形成综合的形体表演能力。

另外,代表性动作技能训练,选取各代表性民族、地域、时代的特色形体表演艺术来加以训练,其目的也是为了适应当今影视剧领域的不断发展,涉及和表现的范围的不断扩大,为影视表演专业的学生积累尽可能丰富和实用的形体表演素材。



## 后 记

在工作十余年来,日复一日的教学、实践的过程中,关于戏剧影视形体表演的问题不断涌现,不论是艺术性的、观念性的,还是科学性的、教育性的……这些问题始终围绕在,并且间接或直接地指向一个核心任务,这就是正确地认识戏剧影视表演的艺术特征,正确地认识戏剧影视表演艺术的创作核心——形体表演。

在近几年的教学工作中,摸索和总结出很多经验。刚开始,自己还是一味追求、强调戏剧影视表演的学生们在身体表现上的唯美,姿态动作等要和舞蹈专业的学生们一样漂亮得不留瑕疵,在音乐的配合下他们也可以舞动自己的身体来抒发情感。可是,一切枉然,学生们不但没有达到我的要求,而且对于这样没有经过思考和融会贯通的教学失去了兴趣,于是我的形体课变成了普通意义上的体育课,那么机械无趣。我开始从中发现问题并力图去解决它。从听取戏剧影视表演专业的各门课程,到观看大量的作品,到北京大学艺术系学习相关的艺术理论知识,这些都极大地丰富了我对于戏剧影视表演的认识。认识到戏剧影视的身体运用不等同于舞蹈的身体运用,它是从生活中来又还原于生活的艺术化的表现性身体运用。正是这一点促使我改变以往的教学方法。与此同时,我发现在以往的戏剧影视表演创作研究中,对于形体表演的研究常常被忽略,很少将其单独拿出来进行系统化的深入研究。而这方面的著作和教材更是寥寥无几。于是,我萌发了写一本属于这个专业的教材的念头。《戏剧影视形体表演基础》仅仅是探寻戏剧影视形体表演的开始,接下来《戏剧影视形体表演创作》、《戏剧影视形体表演实践作品分析》等一系列丛书会相继完成,这将填补我国戏剧影视形体

表演理论及教学实践的空白。

这本书的完成实属不易,得以最终呈现,我要感谢所有支持和帮助我的人。感谢研究生李序同学,他在书稿资料的准备到完成过程中付出了辛勤劳动。感谢韩伯维老师对本书最后一个章节的撰写。感谢图片拍摄者秦逍羽,视频拍摄者王玉鑫,参与表演的中国传媒大学戏剧影视学院2007级表演专业的秦鸣悦、路琦、许芳铤同学及首都师范大学2007级舞蹈专业的路贺同学。更要感谢的是本书的责任编辑赵欣老师,谢谢她精益求精的工作态度和不辞辛劳的付出。从她认真严谨的态度中,也学习到了更多超出著作本身的东西。

总之,曾经关心和帮助过我写作的朋友们,在此一并表示我最衷心的感谢!

杨扬

2010年3月10日

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTM3MTI5NjVf5oiP5Ymn5b2x6KeG5b2i5L2T6KGo5ryU5Z+656GAICDnrKwy54mILnppcA==",
  "filename_decoded": "13712965_\u620f\u5267\u5f71\u89c6\u5f62\u4f53\u8868\u6f14\u57fau7840 \u7b2c2\u7248.zip",
  "filesize": 66458795,
  "md5": "488ca208a446157826001a99ac75e4a6",
  "header_md5": "9b4265b9a9ff9ab682129bea388efac4",
  "sha1": "a21e1fdac75e4c551bb40e95c350fd998ba5138b",
  "sha256": "6f6c89c9b08e1d8e4c4183e7d8c0afedb43ad214a7c9f1803cd04877de0bb776",
  "crc32": 2854109996,
  "zip_password": "wcpfxk&^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 75914069,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 192,
  "pdg_main_pages_max": 192,
  "total_pages": 207,
  "total_pixels": 1039796800,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```