



古典舞訓練常識

王靜野著

上海文艺出版社

古典舞訓練常識

王靜野著

上海文艺出版社

1959

內 容 提 要

本書把古典舞身體訓練（包括上肢、下肢、形体姿態）和道具訓練的各種方法，加以解釋說明，可以幫助讀者得到技術訓練上的常識和舞蹈訓練的初步理論知識。

古 典 舞 訓 練 常 識

著 作 者 王 靜 野

上 海 文 藝 出 版 社

上海廣平路155號。

上海市書刊出版業營業許可證出094號

上海勞動印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

開本：787×1092 1/50 印張：1 3/25 字數：20,000

1959年7月第1版

1959年7月第1次印刷 印數：1—10,000冊

統一書號：10078·6894

定價：（小一）0.14元

前 言

在未談古典舞訓練之前，想先把古典舞这个名称的來由，簡單的介紹一下。

“古典舞”是指歷代舞蹈呢，还是傳統戲曲舞蹈呢，还是民間舞蹈呢？古典舞中包括了以上这三种成份；但主要的是以傳統戲曲舞蹈为基础，所以在內容中有許多地方是用傳統戲曲的規律。但古典舞又不能就說是戲曲舞蹈，因为它有歷代民間舞蹈成份。在傳統戲曲舞蹈中，它保留了歷代舞蹈的縮影，而戲曲舞蹈之源又是來自民間，所以它本身就有着民間舞蹈成份。由于歷代舞蹈又沒完整的記載流傳下來，所以，古典舞才把戲曲舞蹈作为基础。現在把戲曲舞蹈分类介紹一下：

(一)屬於表情方面的：有哭、笑、怒、視、

思索、害羞等表情姿态。

(二)属于身体动作和身段方面的：有手指、步法、腿部、站、坐等舞姿。

(三)属于身段情節方面的：有开关門、着急着慌、上下船、上下楼、上下車轎、参拜、整裝、化裝等舞姿。

(四)属于身段独舞方面的：有起霸、走边、跳加官等。

(五)属于道具方面的：有馬鞭舞、令旗舞、綢舞、船槳舞、盤子舞、拂塵舞、壺舞、扇子舞、花籃舞等。

(六)属于化裝方面的：有髯口舞、甩髮舞等。

(七)属于服飾方面的：有翎子舞、袖子舞、綢帶舞、手絹舞等。

(八)属于集体舞方面的：有兵卒舞、操舞、七巧堆灯舞、擋子舞(集体起打舞)等。

(九)属于身段对舞方面的：有手对打、手連环(以上是兩人对打)、拿法(手对打之一種)等。

(十)屬於兵器獨舞方面的：有大刀舞、單雙槍舞、棍舞、單雙刀舞、雙錘雙鞭舞、單雙劍舞等。

(十一)屬於氍子功方面的：有滾、扑跌、跳與轉、翻觔斗等。

(十二)屬於兵器合舞方面的：有大刀與槍舞、大刀與雙刀舞、對槍舞、棍對槍舞、單刀對槍舞等。

以上是把戲曲中可能形成舞的素材分類，有些是屬於舞，如起霸、走邊、馬鞭、綢子、兵器獨舞等；有些只是生活動作，如開關門、上下船、參拜、整裝等，但由於提煉加工已經舞蹈化了。

本書不是古典舞訓練教材，所以在訓練的具體方法上談的不多，主要是從戲曲舞蹈中，提出一些條目來談談古典舞訓練上的常識。其中有些文章曾在舞蹈刊物上登載過，為了系統和避免重複，除增刪外，有的已改寫過。對於古典舞，我自己懂得有限，不夠全面也不深入，還希望讀者多多指正。

目 次

前言.....	I
---------	---

腿的訓練.....	1
-----------	---

手的訓練.....	8
-----------	---

袖舞訓練.....	19
-----------	----

形体訓練.....	29
-----------	----

战器舞訓練.....	39
------------	----

腿的訓練

古典舞“腿”的訓練有着一套系統的方法。過去有人說用古典舞方法練腿不科學，說會把腿練短，會練成羅圈腿。又用生理學來分析說，腿部肌肉會練成塊狀；如用芭蕾舞方法練腿會練成球狀。其實這些都是沒有科學根據的。所謂科學與不科學倒不是這種訓練方法，而是教學的方法。在過去科班中，老教師急于速成，過份的加重了練習，訓練方法排列又不合理。比如：長時間壓腿，強調長時間不斷踢腿不休息。又如：撕腿過于求快，腿的訓練課程排得不分輕重……等。這種不科學的教學方法，往往會使腿部肌肉過度疲累，也確實帶來不少損失。如果合理的安排練腿順序，掌握方法，不要過度疲乏，古典舞腿的訓練方

法是科学的。有人說古典舞用勾脚面踢腿不科学，其实，也不是总勾着脚面，它也有绷脚面踢。古典舞腿的訓練包括多种多样的方法，如：放、收、高、低、勾、绷、正、側的彈、踢、甩、掄、溜、蓋、蹁等各种踢法。下面把腿部各种訓練談一下：

一、压腿的訓練：压腿是初学練腿的第一課，主要是使腿部肌肉伸長。本來，人長着兩条腿都会踢动，但要想把不習性动練成習性动，就要經過訓練。一般人腿未加訓練时，踢起來不过一尺來高，但一个舞蹈者就要打破这个尺度，能运用自如，把这不習性动变成習性动，首先要經過压腿的訓練。压腿是把腿放在一个适度的高处，放上后略感到有些痠痛，腿下边一条筋有伸長的感觉。压腿可分正压和側压兩種。

1. 正压：把腿放置适当地方。把脚跟做重心，脚尖用力勾起，兩手按腿逐漸去抱着脚尖，用鼻尖向脚尖压去。身体反复去做。

2. 側压：腿的放置与正压同，但身体

側立，使身體側臥腿上。壓右腿時，右手抱着左肋，左手從頭上去抓右腳尖，身體向側反復去做。壓腿時間逐漸加長，多練下壓。腿壓完後，要立刻輕輕甩腿。

二、踢腿的訓練：這是練腿的第二部分，對腿的練習是非常重要的。俗說溜腿，它可以幫助壓腿後把關節和肌肉舒展。壓腿雖很重要，但“一分壓三分踢”，才能增加腿的靈活運用速度。踢腿可分下列幾種：

1. 正腿：身體直立，兩手左右平伸保持平衡，立腰（用力的把腰挺直），腿向正面踢起。踢正腿又可分成兩種踢法：

（1）收腿——把腳尖勾起，向正面上踢，腳尖向鼻尖部往上踢，這是使腿肌肉收縮踢法。腿腋要向回收，但不能坐腰（腰部肌肉放鬆），重心腿不可彎曲。

（2）放腿——向正面踢，要踢過頭頂。這是訓練腿的肌肉放鬆和伸長，踢時可繃直腳面。踢正腿時可走一步，兩腿交換踢。

2. 旁腿：又稱側面踢腿，是訓練開檔，

使胯部尽力开大，腿部向外开，腿可以向左右灵活运用。身体侧向一方，手式用单鞭姿式，即一手握拳向侧平伸，一手立掌（指尖向上）于胸前，先把右腿跨一步做准备，脚踢向耳边。踢时可用勾绷两种踢法，也可进行的连续踢，也可站在原地向一方踢。

3. 十字腿：是训练腿左右交叉的踢法。旁腿是向外开，而十字腿是向内方向踢的训练。身体正面站立，两手平伸，左腿踢向右肩，右腿踢向左肩。

4. 大踢腿：俗称月亮门腿，是用腿画圆绕，用右脚踢，经过左、上、右再落下。

5. 甩腿：就是刚压完腿之后，手扶着扶手，腿自由地前后甩动，膝可自由弯曲，动作要缓慢，不可用猛力。这是舒展腿部的肌肉和活动血液。

6. 弹腿：训练腿的弹力，是灵活膝关节的，脚面绷，膝弯，用脚尖弹出，要快速有力。

7. 跨腿：也是腿的一种训练方法，但

并不是直踢，而是主动用膝。將膝稍弯，脚面平伸，左腿向右跨，右腿向左跨。

8. 盖腿：是右腿由右侧画弧线迈向左方（反向亦同），像是迈过一个物件。練習时，可放上衡量盖腿高度的标准杆，用右腿从右盖过，然后再换左腿交换踢。

9. 双拍腿：是兩足交换的彈踢法。左腿先抬起，当左腿向下落时，右腿迅速上踢。这种踢法，脚面要平直有力，兩手可交换用手拍脚面。

三、撕腿的訓練：撕腿俗称劈叉。这种練習，可以增進腿开的速度，必須要等腿練到中級程度再進行。

1. 直立撕腿：站于一根木柱前，或背靠牆身，与牆成直綫。抬起一条腿，由教舞者把抬起的腿由下慢慢推动，逐漸往上靠近面部。腿的伸長要慢慢地進行，抬到一定度数再向上稍推一些而止。撕过腿后，要把膝弯过来足尖向下，用力把膝靠胸部推几下。

2. 躺平撕腿：如果站立撕腿，脚的重心

不穩，可用仰臥撕腿。練舞者仰臥地上，兩腿伸直，抬起一條腿，由教舞者把腿推向面部，要徐徐推動。練舞者下邊的一條腿用力地伸直不可彎曲，撕過後，用膝推向胸。

3. 十字叉：腿練到相當程度可進行此練習，主要是練習腿伸開的持久性。練舞者將左右腿向前後伸開，腿不可彎，身體向下壓去，身體可以上下起伏幫助腿的撕開。腿撕到一定程度可用兩手扶着地面繼續壓下去，一直到兩腿伸直為止。

4. 一字叉：練舞者面對牆，或兩個人面對面練習。先坐於地上，然後把兩腿向左右撕開，向對面牆或人慢慢地接近，使腿撕成一條直綫。

四、吊腿訓練：是訓練腿輕，控制肌肉。在舞蹈中許多用腿地方要輕輕地抬起，控制着不動，所以除去踢腿，腿的控制能力也很重要。吊腿就有這種功能。吊腿分兩種：

1. 依靠吊腿：練舞者站於一根柱前，把腿抬起，用一條帶子兜着腳後跟高過頭頂

拴于柱上。身体直立，重心脚用力，姿态脚尽力放松，这样就增加了控制能力。

2. 臨空吊腿：練舞者不靠任何东西，用帶子把脚吊起。主要是自己控制腿的抬高，帶子只是起輔助作用。

以上是腿的一些訓練方法。下边再談些練腿时应注意的一些事。腿的訓練，并不是一日之功，必須保持經常不断的練習，不能一暴十寒。这样不但不能增進，而且容易把腿練出毛病來。練腿的功夫也不能中途而廢，这样就会“回功”。進度增長每个人的情况不一样，不能硬性規定。压腿后一定要甩腿，然后再踢腿，有些人压了很長時間腿，而不去踢腿，这是很危險的，往往会使伸長的筋聚起來。踢腿时不能用死力和僵勁，这样反而踢不好。踢腿要自然，肌肉要放松，抬腿要輕，放腿要松。面部表情要自然。踢腿用力应提气，充分配合呼吸。

手的訓練

在古典舞中，手的動作姿態是非常豐富和優美的，因為是根據劇情的表演而產生。我們如把它每個動作加以分析，都可以找到它構成優美姿態的原理。

在古典舞中，手的運用分為“柔與剛”（即是鬆弛柔軟與硬直有力），但這不是截然分開的。在古典戲曲舞蹈中，演青衣、花旦的手姿多半是柔的，但武旦就比較硬直和有力些。柔軟與硬直並不是絕對分開，所謂“柔中有剛”“剛中有柔”，應從它姿態外在的形象上和內在含蓄的力量來體會。雖然看起來很柔軟，但它卻存在著一定力量的支持。雖然男演員的手姿看起來很有力，但內中也含著柔。如果在古典舞手姿運用中，不懂這一點，那就會形

成僵硬和死板。除此之外，不管任何性格的人物，手姿都要形成極柔的一條運動綫，所謂“圓”，即是你要向左方指，並不是生硬平指，而必須先把右手由左牽引至右，象畫了一道迂迴綫()，再指向左方。向前指也是這樣道理，先向懷內收，然後略從下指，再向前上些。在手的運動時，一定要放鬆無力。古典舞的手姿訓練是和每個手關節都有密切關係，有人會問是不是手關節靈活，做動作會美一些，這倒不一定，主要是掌握每個關節運用的關係和順序，肌肉的放鬆和控制。

現在先從古典戲曲舞蹈中，各種角色手的姿態來談一下：生、旦、淨、末、丑中，在同一種張手或作任何一種手的姿態，都有它不同之點。手姿的運用可分四種姿式：一、張攤式，二、招擺式，三、拳擊式，四、指式。不同的角色都有它不同的地方，現在拿一種說明一下，比如：“張式”——就是手張開的手姿。如果用於淨角，從體型來分析是粗壯魁梧的大漢，從性格來說可能是粗暴倔強的男性，他張

手的姿态是保持手張圓，五指分开象个小蒲扇。从这样手的形态上来看，会使人感到豪放有力。如果用于老生，就是封建时代的文人或性格沉靜者，只要四指稍張，大指稍向前伸出些，与其它四指成一个縱横式，大指向前伸出是使手面積变小，这是表示过去讀書人拘謹、文靜、不敢放縱的意思。小生是年輕的文弱書生，三指合并，小指略开，向上翹起，往后背些(手背后靠些)，靠緊无名指，大指要直，但大指中部要略貼手心，表示文弱。但武小生不如此。旦角的張手是四指合并，食指和无名指向上背(翹至上方)，將大指按于中指底節，小指翹起，此手姿美丽，面積窄小，表示女子嬌媚可愛。

手的姿态和动作都是根据生活动作提煉來的，它有着明确的目的性。因此，在表演和訓練时，除了應該注意这些姿态在一般角色运用上的差別外，更應該注意它和具体人物的性格、思想和感情的結合。

关于手的具体訓練，可以分手动作和手