

| 表演武功技巧 |

体育表演专业

王云涛 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

| 表演武功技巧 |

体育表演专业

王云涛 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

表演武功技巧/王云涛著. —武汉:武汉大学出版社,2018.2
ISBN 978-7-307-11787-7

I. 表… II. 王… III. 武术—体育表演 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 028373 号

责任编辑:黄金涛 责任校对:李孟潇 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:11.5 字数:224千字 插页:1

版次:2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-307-11787-7 定价:29.80元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

《表演武功技巧》教材，是根据体育表演专业的特点，结合舞蹈、戏曲、技巧的特点，以《表演专业(体育舞蹈、健美操、大众艺术体操)本科人才培养方案》和《技巧教学普修大纲》(表演专业)为基础，以培养学生专业基础理论、基本技术与技能为主要目的编写的。该教材内容融合了舞蹈武功技巧、戏曲毯子功的教学特点，同时结合技巧运动的部分内容，突出了对学生基本功、基本技能的培养，融入了核心力量的练习方法，适合体育表演专业学生的教学需要。

《表演武功技巧》教材在教学内容选编的指导思想上，本着实用性、针对性的编写原则，始终贯彻以培养学生表演基本功为重点，突出体育表演专业的特色；在教学内容选编原则上，遵循整体性、发展性、可实践性、科学性的选编原则，同时注重教学内容选编的有效性和时效性，满足学生主体需要，服务学生专业课的学习。

教材教学内容由表演武功技巧发展概论、术语、保护与帮助、教学、技术分析、身体素质 and 动作等七章构成，较全面地阐述了表演武功技巧理论知识、教学技能、练习手段与方法等内容。

教材是由武汉体育学院体操教研室组织编写，参与本教材编写工作的有：罗元翔副教授，李贵庆副教授、陈永青讲师、胡磊讲师；动作主要示范者为武汉体育学院体育艺术学院学生张巍、陈琛、熊俊等。

《表演武功技巧》教材编写组

2018年2月

目 录

第一章 概述	1
第一节 表演武功技巧起源与发展	3
一、国外表演武功技巧	3
二、表演武功技巧在我国的发展	4
第二节 表演武功技巧的内容和分类	13
第三节 表演武功技巧的特点	16
第四节 表演武功技巧在表演艺术中的作用	16
一、难度价值	17
二、训练价值	17
三、审美价值	18
第二章 表演武功技巧术语	21
第一节 表演武功技巧术语的意义、要求与分类	23
一、表演武功技巧术语的意义	23
二、表演武功技巧术语的基本要求	23
三、技巧术语的分类	24
第二节 表演武功技巧基本术语	24
一、肩轴、运动轴	24
二、关系术语	24
三、握法术语	25
四、动作相互关系的术语	25
五、翻腾动作的基本术语	25
六、双人动作的基本术语	26
七、集体项目的基本术语	27

第三节 表演武功技巧术语的构成与记写	28
一、技巧术语的构成	28
二、技巧动作术语的记写	28
第三章 表演武功技巧保护与帮助	31
一、保护与帮助的意义	33
二、保护与帮助的方法	33
三、保护与帮助的运用	35
四、对保护帮助者的要求	37
第四章 表演武功技巧动作的教学	39
一、表演武功技巧动作的教学特点	41
二、表演武功技巧动作的教学过程	42
三、表演武功技巧动作的教学方法	43
第五章 表演武功技巧动作技术分析	47
第一节 概述	49
第二节 完成表演武功技巧动作常见的力	49
一、内力	49
二、外力	50
三、内力与外力的关系	51
四、核心区力量	51
第三节 表演武功技巧动作的动力学原理与基本知识	52
一、牛顿第一定律(惯性定律)	52
二、牛顿第二定律	52
三、牛顿第三定律	52
四、动量定理及动量守恒定律	53
五、转动定律及转动惯量	53
六、动量矩定理和动量矩守恒定律	54
七、动能、位能和机械能守恒定律	54
八、惯性力与达伦倍尔原理	55
九、科里奥利力	55

第四节 表演武功技巧中常见基本动作技术分析	56
一、平衡技术	56
二、起跳与推手技术	59
三、空中翻转的技术	61
四、落地技术	63
第六章 身体素质	69
一、柔韧练习	71
二、常用力量练习	84
三、核心力量训练	88
第七章 表演武功技巧动作	103
第一节 翻腾动作	105
一、助跳板动作	105
二、徒手翻腾动作	110
第二节 抛接动作	142
一、双人抛接	142
二、多人抛接	146
第三节 平衡造型动作	155
一、单人平衡造型	156
二、双人平衡动作	161
三、集体平衡造型	167
主要参考文献	177



第一章 概述

表演武功技巧是融翻腾、平衡造型和抛接动作于表演类项目中,以表演性为主要特征的一类技巧运动(武功主要指跟斗的内容),包括戏曲毯子功、舞蹈、杂技、健美操、啦啦操、武术表演、花样滑冰、花样游泳等项目中的技巧动作,是表演专业学生必修的基础课程。

第一节 表演武功技巧起源与发展

表演武功技巧早期是戏曲、杂技、马戏等表演项目中的主要内容之一,是舞台表演中烘托舞台气氛、提高欣赏性的主要内容和形式。

一、国外表演武功技巧

在国外,表演武功技巧早期主要存在于杂耍、马戏表演中,其起源可追溯到至今大约四千年前的古埃及时期,曾是古希腊、古罗马人庆贺节日时的一项重要的表演活动。18世纪末叶,欧洲盛行马戏,在许多马戏节目中,技巧是表演内容之一,后来发展成为一项体育运动——技巧运动。技巧运动中的个人翻腾、平衡动作后来被引入体操之中,成为竞技体操中自由体操项目的主要内容。

东欧的技巧运动:

在19世纪和20世纪初期,杂技在欧洲开始变得越来越流行了,在民间出现了许多流动杂技团,特别是在俄罗斯和保加利亚等东欧国家。后来,这些东欧国家开始将技巧运动当作一项体育运动——杂技中学习技巧,然后将这种技巧加入到体育竞技项目中。俄罗斯是这种运动的先行者,他们将最好的杂技教师的知识与其他运动中所运用的同级项目和规定相结合,从而产生了最好的选手。在东欧国家,人们通常期望成为一名技巧运动的运动员,通过在友好比赛中获胜来赚取收入。可以说,技巧运动作为一项体育项目最早是这样产生的。

技巧运动在西方国家的发展:

当技巧运动在东欧国家逐渐成为一项体育竞赛时,诸如英国这样的西方国家也开始承认技巧运动是一项有益的娱乐活动。即使是那些不具备传统体操所需体形的人,同样可以加入这项运动,并且可以和年龄较小的杂技演员配合进行“平衡”运动。这种运动非常适合于在学校中教导学生如何与其他人配合以及信任其他人,这要比东欧国家的技巧运动更富有娱乐性。

1932年，在美国洛杉矶举行的第10届奥运会上，技巧运动被列为比赛项目。

二、表演武功技巧在我国的发展

(一) 中国古代表演武功技巧

中国古代表演武功技巧的演进是从原始社会开始到封建社会后期，即19世纪四十年近代史开始。早期的表演武功技巧，主要存在于杂技、戏曲、乐舞中。中国的杂技是一项非常受欢迎的民间艺术，有着两千多年的悠久历史，杂技的历史在一定程度上可以说也是表演武功技巧的历史。在古代表演武功技巧的发展过程中，秦汉时期、唐朝时期和宋元时期为三个重要历史时期。

中国古代的表演武功技巧，源于史前人类自身的活动和生产劳动实践。云南沧源岩画所反映的是新石器时代的社会生活，距今约3000年前。岩画中，有表现原始社会的采集活动，有“人叠人”的两面，类似现代的“双人站肩平衡”；还有“空翻”动作，在“空翻人”的旁边，另有一个人的形态仿佛正做着将其抛下的动作，而将这两人的动作连起来理解就是由“站肩”开始作“前空翻下”的动作。这些岩画为表演武功技巧动作的产生，提供了一个强有力的历史事实。

原始的技巧动作往往与舞团、宗教等文化艺术结合在一起。随着社会政治、经济、思想文化的演变，到了奴隶社会，古代表演武功技巧随乐舞而逐渐与军事、宗教、礼仪、教育以及统治阶级的奢侈享乐结合在一起，从内容到形式都日趋丰富起来。

1. 秦汉时期

古代表演武功技巧的发展，是从秦时的“角抵戏”开始的。“角抵”相传起源于原始社会。据《述异记》所载：“秦汉间说蚩尤氏头上有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。”所谓头上有角，就是装扮成野牛的模样。至周朝时，角抵已演变为“角力”，成为军事训练的重要内容之一。战国时期，各国都重视习武活动，秦商欲曾提出“举国而责之于兵”。根据《汉书·刑法志》所载：“春秋之后，并为战国，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸视，而秦更名角抵，先王之礼，没于淫乐之中矣。”可见连“角抵”这个名称，也是由秦正式确定的。而且，作为一种戏乐，“角抵”戏已由军中传了出来，不再仅是作习武之用了。从其他有关史料中可以看出，当时的“角抵”已在宫中和民间流传，逐渐变为宫廷娱乐和民间“体育”活动，竞相演示。

汉初，汉高祖刘邦一度要罢废“角抵戏”，但终未能禁绝，存在于民间的“角抵戏”，仍受到人民的喜爱而被保存下来。到了汉武帝时，由于他的极力倡导，“角抵戏”得到

更大的发展。《汉武故事》里所写的：“汉兴虽罢，然犹不都绝，至上(汉武帝)复采用之，并四夷之乐，杂以童幼，有若鬼神”，就是指的角抵戏。可见当时“角抵戏”从内容到形式，都比以前大为丰富起来，它几乎包括了杂技、舞蹈多种内容和形式。配乐的内容也扩大了，兼收并蓄进了“四夷之乐”。儿童也化装参加了“角抵戏”的演出，同时，“角抵戏”里已加入了戏剧性的表演。于是，“角抵戏”有了“百戏”之称。



图 1-1 《东海黄公》中的角抵戏

秦汉时期的表演武功技巧依附于社会军事、经济、文化、娱乐的发展不断演进。秦汉时期的杂技中，就有倒立、翻筋斗等技巧动作，这一运动形式已经成为统一封建大帝国精神文化形态之一的“乐舞百戏”艺术的主要内容。

在古代表演武功技巧的发展过程中，秦汉时期是一个十分重要的时期。虽然古代技巧只是“百戏”中的一个内容，是与古代的杂技、乐舞等结合在一起而存在着的，但作为现代表演武功技巧的源头和基础的古代技巧，它仍然有着与杂技、乐舞，甚至其他古代体育明显区别的特点。

秦汉时期表演武功技巧的发展有以下几个特点：

(1) 古代宫廷乐舞、秦代“角抵戏”以及汉代百戏的发展和盛行，都为表演武功技巧动作的发展创造了有利条件。表演武功技巧同其他娱乐活动一样，是封建统治阶级奢侈生活的内容之一。

(2) 秦汉时期，确立了表演武功技巧动作在古代“乐舞百戏”中的地位，成为不可缺少的内容之一，并逐步进入民间，成为一种表演艺术，为表演武功技巧的发展奠定了坚实的基础。

(3) 表演武功技巧的内容有了很大程度的丰富和发展，先后出现了双人和多人罗汉动作，动作的难度也有了很大的提高，出现了不少技艺高超的民间艺人。在汉代时期，出现了培训包括技巧在内的百戏人才和研究技艺的教坊和专门机构，对推动表演武功技

巧的发展和提高了积极的作用。

(4)由于汉化内地和边远地区经济文化的交流,表演武功技巧活动的范围已逐步扩大,它随“百戏”传播到我国许多地方甚至国外,促进了当时我国与其他国家的文化交流。

2. 唐朝时期

唐朝时期,“贞观之治”后经济和社会的发展,带来了文化的繁荣,“百戏”及其他体育项目也获得空前发展。

早在唐高祖武德年间(618—626年),政府就开设了包括“百戏”在内的教坊。教坊是官府伎艺练习和表演音乐、舞蹈、百戏杂技的场所。此外,唐玄宗还在大明宫东偏的禁苑里亲自经营“梨园”,培养了一大批技艺高超的“梨园子弟”。教坊活动,以唐玄宗时最为昌盛。

唐时的百戏,技艺比以往有很大提高,民间百戏开展范围比以前更为广泛,内容也比以前丰富多了,有不少项目逐渐被单列出来,自成体系。如角抵,已还原秦朝时期的面目,成为角力、摔跤。

中国古代的表演武功技巧发展至唐代时期,已经形成了比较完整的体系,有跟斗、柳肩倒立(双人动作)、三童重立(三人动作)、四人重立(四人动作)、五人罗汉(多人动作)以及抛接动作。唐朝时把凡二人以上的动作,总称为踏肩戏。

表演武功技巧在隋唐时期的发展特点是:

(1)表演武功技巧存在的主要形式,还是融会在百戏中的杂技、戏剧、舞蹈之中,并随着它们的发展而发展。

(2)表演武功技巧在唐代时才形成比较完整的体系:从项目上看,有单人跟斗、双人和集体的动作;从内容上看,有用力动作、抛接动作和叠罗汉;从技术上看,既有基本功又有了高难度动作。这些体系化的内容和形式,在现代表演武功技巧中仍然很常见,是隋唐时期对表演武功技巧发展的最大贡献。

3. 宋元时期

宋朝时期,由于时兴理学(也称道学),文弱之风逐渐兴起,一些带有体育性质的活动被认为是“多贱人能之”,因此,百戏中的杂技、技巧的地位逐渐沦为社会底层的活动。但是,由于“瓦舍”(又称瓦子)的纷纷出现,又为杂技、技巧能深入民间落脚,开辟了场所。“瓦舍”是都市中“百戏”以及其他娱乐技艺表演的场所。“瓦舍”的规模和数量,随着经济的发展和市民的需要逐渐扩大。据《东京梦华录》记北宋东京的“瓦舍”说:“街南桑家瓦子,近北则中瓦、次里瓦,其中大小勾栏五十余座。内中瓦子莲花棚、牡丹棚,里瓦子夜叉棚、象棚最大,可容纳数千人。”从这些瓦子的规模看,当时

的“瓦舍”伎艺是很受市民喜爱。《东京梦华录》又载，每造元宵佳节，“奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐声嘈杂十余里”，更把当时“瓦舍”伎艺表演时的热闹景况跃然纸上。

随着文化艺术的发展，宋朝的百戏还是有着较大的变化，在形式上增添了不少新内容，例如杂剧、说书、影成、木偶、唱曲等。以歌舞、杂技形式出现的表演武功技巧，在百戏中仍占有重要的地位。尤其是不少技巧性动作，已被沿用到戏曲中去，为丰富戏曲表演手段起了很大的作用。

到了元朝，杂剧已成为融合各种表演艺术而成的一种完整的戏剧。元朝杂剧的兴盛是我国历史上各种表演艺术发展的结果，它展开了中国戏曲史上灿烂光辉的一页。戏曲的形成、繁荣和发展，为表演武功技巧的发展开辟了崭新的局面。古代的表演武功技巧的跟斗逐渐成为戏曲表演中不可缺少的一种手段。经过后世艺人的创造、发展，跟斗在戏曲中形成了具有民族特色的翻、扑、腾、跌等各种技艺。

元杂剧的兴起，戏曲的诞生和发展，为表演武功技巧发展开拓了一条新的途径，是表演武功技巧发展的一个重要时期。戏曲对表演武功技巧发展的影响。主要有以下几点：

(1) 表演武功技巧动作在戏曲表演艺术中，确立了它应有的价值和地位，成了戏曲表演的一种不可缺少的手段，增强了戏曲的艺术效果，为戏曲形式的发展作了贡献，专门表演技巧动作的“跟斗戏”就是最好的例证。

(2) 戏曲也为表演武功动作的发展起了推动作用，它不仅使技巧的跟斗在难度上有了提高，而且还提高了技巧跟斗的艺术性，这一方面表现为跟斗向戏曲方向的演化。例如“翻桌”、“翻梯”、“窜火”、“过刀门”等。另一方面表现为形成中国跟斗“高”、“轻”、“飘”的民族特色。

(3) 中国戏曲中传统的“毯子功”对以后技巧跟斗和其他项目的训练，有较大的影响。“武生之腰胫，必自幼练成”、“其日日用功，不可间断，间断一日，则三日不能复原”、“腰硬则全身不灵活”，戏曲练功中的这些理论原则，至今仍很值得借鉴。

(4) “毯子功”中的术语，对技巧的术语影响很大。有不少术语简练生动，流传至今，为表演武功技巧的训练、教学甚至科研、教材所用。

表演武功技巧发展到明清时期，广泛存在于民间各种戏班中，尤其以武戏中的表演武打结合跟斗而著名。当时表演武功技巧动作难度较大，从许多资料记载得知，在当时的武打戏中，已出现像“蜷腿蛮子”（屈腿侧空翻）、“云里加冠”（挺身前空翻）、“吊毛”（后手翻经胸滚动成俯卧）等难度的动作。在很多民间庙会中，杂技表演中有很多如叠罗汉、双人独轮车、杠上倒立等高难度动作。

表演武功技巧在封建社会时期，主要是伴随着戏曲、杂技等表演形式存在，直到今天，仍然广泛存在于它们之中。到了近代，西方国家将其内容和形式规范化，发展成为技巧运动，并使其成为奥林匹克体育项目之一。

(二) 中国近代表演武功技巧

1. 外来体操传入我国

近代表演武功技巧的发展，与体操项目的发展有很大关系。1840年鸦片战争以后，随着帝国主义的军事、经济和文化侵略，器械体操的某些项目传入我国。近代体操传入我国的最先途径就是从洋务派聘用“洋教官”编练新军开始的。继德国式体操后，是日本化的德国、瑞典式体操，以及青年会中的美国化的德国、瑞典体操。1845年，美、英等国先后在上海、天津、北京、武汉等地开办教会学校，成立“青年会”并设置健身房和体操器械。由于清政府的腐败，对外战争屡遭失败，人民反清情绪高涨。清政府为了挽救其封建统治，在天津、武昌、广东等地设立武备学堂，聘请了一批外国军官，这些学校中有平台、木马、单杠、双杠等项目训练。1908年在上海成立了中国体操学校，教学内容主要有徒手体操、兵式体操、武术、音乐舞蹈、教育学、体育学、解剖学、生理学等。

2. 旧中国表演武功技巧

清末时期，体操运动大多以兵式体操的形式存在于军队中。辛亥革命时期，表演武功技巧的部分内容如叠罗汉，被用于训练新兵和军官的“人梯”、从单杠或天桥上“倒踢下”（后空翻下）、“倒立翻下”等。

1906年，上海商务印书馆编辑出版了一套《最新体操图》，包括《兵士徒手体操》、《器械体操》（一、二、三册）、《器械体操应用》、《普通基本体操寻常科》、《普通基本体操高等科》（第一、第二册）、《普通徒手体操连续运动》、《哑铃体操》、《球竿体操》（第一、第二册）等，从中反映了20世纪初，我国体操技巧的内容和开展的范围。《最新体操团·器械体操应用》主要是为军队训练所用，同时也为学校、商团等组织中开展应用体操提供参考。因此，内容都为在野战条件下，通过运用器械体操的动作和方法超越各种障碍物。其中有双人、三人、多人的叠罗汉翻墙、爬树等表演武功技巧内容的动作。

民国时期，颁布了各级各类学校的“学校法”和“学校规程”，确定了以美国式的“六三三”制（小学6年、初中3年、高中3年）为基础的学制系统，在各级各类学校的体育课程中有一些表演武功技巧的内容，如垫上动作、双杠叠罗汉、桌子叠罗汉、木梯叠罗汉等。国民党政府还在重庆举办过两次“中等学校以上学校联合运动会”，设有垫上运

动的比赛项目。

抗日战争时期,人民军队在开展应用体操的练兵活动中,将表演武功技巧的双人、三人、多人为叠罗汉作为“人梯”来练习,以切合实战需要。



图 1-2 叠罗汉

(三)表演武功技巧动作在现代体育表演项目中的运用

到了现代,随着体育表演项目的发展,表演武功技巧的内容被广泛运用到健美操、啦啦操、花样滑冰、花样游泳等项目中,并作为各项目中提高动作难度的重要内容之一。

1. 技巧运动

技巧是具有较高观赏价值的竞技体育项目。优美动听的音乐、风格各异的舞蹈、眼花缭乱的造型和空中翻腾组合成独特的竞赛表演,使人们得到一种高雅优美与惊险动人相结合的艺术享受。

技巧比赛有7个项目,即男子单人、女子单人、男子双人、女子双人、混合双人、女子三人、男子四人。归纳起来即为单人、双人、集体项目三类(男子单人、女子单人从2000年奥运会开始列为蹦床的比赛项目)。

2. 健美操项目中的技巧动作

健美操是一项深受广大群众喜爱的,普及性极强,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操项目分竞技健美操和健身健美操两大类,竞技健美操动作



图 1-3 女子三人

由操化动作和技巧动作组合而成。竞技健美操的难度动作主要有动力性力量动作、静力性力量动作、跳与越、柔韧与平衡动作，其中技巧动作主要是翻腾和平衡动作，而翻腾动作主要为绕人体垂直轴翻转的动作，而所有绕矢状轴和额状轴的动作如滚翻、手翻、空翻视为违例动作，同时所有用手支撑的动作身体与水平面角度不得超过 30° 。两人以上的技巧难度动作除单人动作外，还包括托举和造型动作，但禁止抛接动作，体操中的全旋类动作不得超过一周。平衡造型动作中个人动作也不准出现用手支撑时身体与水平面角度不得超过 30° 的动作。

竞技健美操中技巧难度动作一般由平衡造型动作、跳跃动作、绕人体垂直轴翻转的动作及复合动作(跳跃接转体、支撑接转体、跳跃接转体接支撑)组成。



图 1-4 竞技健美操