



武汉体育学院试用教材

WU HAN TI YU XUE. YUAN SHIYONG JIAO CAI

表演武功技巧

(体育表演专业)

主编 王云涛



武汉体育学院教学指导委员会

表演武功技巧

(体育表演专业)

主 编：王云涛

武汉体育学院教学指导委员会

前 言

《表演武功技巧（体育表演专业）》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，适合体育表演专业学生的教学需要。

《表演武功技巧（体育表演专业）》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、身体素质和动作等七章构成，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主持编写；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；教材最后的审定工作主要由武汉体育学院吕万刚教授和魏旭波教授完成。

《表演武功技巧》教材编写组

2012年9月

目 录

第一章 概述.....	1
第一节 表演武功技巧起源与发展.....	1
第二节 表演武功技巧的内容和分类.....	7
第三节 表演武功技巧的特点.....	7
第四节 表演武功技巧在表演艺术中的作用.....	8
第二章 表演武功技巧术语.....	10
第一节 表演武功技巧术语的意义、要求与分类.....	10
第二节 表演武功技巧基本术语.....	10
第三节 表演武功技巧术语的构成与记写.....	13
第三章 表演武功技巧保护与帮助.....	15
第四章 表演武功技巧动作的教学.....	19
第一节 表演武功技巧动作教学特点.....	19
第二节 表演武功技巧动作教学过程.....	20
第三节 表演武功技巧动作教学方法.....	20
第五章 表演武功技巧动作技术分析.....	24
第一节 概述.....	24
第二节 完成表演武功技巧动作常见的力.....	24
第三节 表演武功技巧动作的动力学原理与基本知识.....	26
第四节 表演武功技巧中常见基本动作技术分析.....	29
第六章 身体素质.....	38
第七章 表演武功技巧动作.....	52
第一节 翻腾动作.....	52
第二节 抛接动作.....	81
第三节 平衡造型动作.....	85

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、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之一。

第一节 表演武功技巧起源与发展

表演武功技巧早期是我国戏曲、杂技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

在十九世纪和二十世纪初期，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 1840 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

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，秦商鞅曾提出“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，也是由秦正式更定的。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发看出，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”。儿童也化妆参加了“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。

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看的，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，甚至其它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起了积极的作用。

(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间发展。

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”以及其它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它项目的训练，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，已出现现象“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”并设置健康房和体操器械。由于满清政府的腐败，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，这些学校中进行了平台、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，兵式操和武术、音乐舞蹈以及教育学、体育学、解剖学、生理学等。

2. 旧中国表演武功技巧

清末时期，体操运动大都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，从中反映了本世纪初，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。

国民党政府统治时期，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、多人叠罗汉作为“人梯”来练习，以切合实战需要。

(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，并作为各项目中发展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将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° 。二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。

3.啦啦操项目中的技巧动作

啦啦操是一项集体操，是融健美操、舞蹈、音乐、各种技巧动作于一体，通过队形变换以及队员综合素质的体现，为主场队员加油助威，渲染赛场气氛的一种体育运动形式。现代啦啦操是以团队的形式出现，并结合舞蹈、口号、技巧动作等动作技术，分舞蹈啦啦操和技巧啦啦操两类。其中技巧啦啦操的动作几乎包括所有的翻腾、抛接和平衡造型动作。

4.花样滑冰项目中的技巧动作

花样滑冰是技巧与艺术性相结合的一个冰上运动项目。在音乐伴奏下，在冰面上滑出各种图案、表演各种技巧和舞蹈动作，比赛项目有单人花样滑冰、双人花样滑冰和冰上舞蹈 3 个项目。

单人滑包括男子单人滑与女子单人滑两项，技术动作要素包括跳跃、旋转、接续步、燕式步等等。三大类项目中，单人滑对跳跃的要求最高，因此单人滑通常代表了选手能达到的最高跳跃难度。双人滑要求一位男选手和一位女选手配合，在冰上表演同步的单人滑动作，及双人滑特有的动作：抛跳（男选手“抛”女选手跳跃）、托举、双人旋转（两位选手同时绕一个共同轴心旋转）、螺旋线、捻转等。跳跃是花样滑冰最重要的动作要素之一，它要求选手跳到空中、迅速转体，在完成至少一次的旋转后落冰。跟斗动作在花样滑冰项目中是禁止的。

5.花样游泳项目中的技巧动作

花样游泳是女子体育项目。原为游泳比赛间歇时的水中表演项目。由游泳、技巧、舞蹈和音乐编排而成，有“水中芭蕾”之称。花样游泳是一项具有艺术性的优雅的体育运动，在考虑到难度时，裁判看运动员的技巧和力量，其中技巧主要为抛接和平衡造型动作。

6.体育舞蹈项目中的技巧动作

体育舞蹈，又称“国际标准舞”，由社交舞转化而来，是体育与艺术高度结合的一项体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群：摩登舞和拉丁舞。体育舞蹈动作大部分为步伐和造型，在拉丁舞中，配以双人托举动作，往往能达到意想不到的艺术效果。

第二节 表演武功技巧的内容和分类

表演武功技巧动作从其动作外部特征来看，一般可分为以下几类：

1.翻腾动作

翻腾动作指绕人体额状轴、矢状轴、垂直轴和复合轴的翻转动作和跳跃动作，可分为滚翻、手翻、空翻和跳跃四大类。绕额状轴的翻腾动作指向前后的滚翻、手翻、空翻类动作，如前滚翻、前手翻、后空翻等；绕矢状轴的翻腾动作指向侧的滚翻、手翻、空翻类动作，如侧手翻、侧空翻等，绕垂直轴的翻腾动作指转体、旋子、绞柱等动作；绕复合轴的翻腾动作指空翻加转体的动作，如直体后空翻转体 360° 。翻腾动作是发展技巧动作难度的主要动作。

翻腾动作从完成时借助的器械可分为助跳板动作、桌上动作等。

2.抛接动作

抛接动作分为抛和接。下面的人叫底，上面的人叫尖。底负责抛尖，尖负责在抛起后，做各种难度翻腾动作。落下后，由底后点负责接。双人技巧动作中，只有抛没有接的动作也是抛接动作。

3.平衡造型动作

平衡造型动作指单人或多人完成一定图案、静止不动的姿势。造型可分为单人、双人和多人造型。单人造型主要是支撑动作（包括头部支撑、上肢支撑、下肢支撑及混合支撑等）。双人造型又叫托举，即一人托，一人举完成的动作。多人造型又叫叠罗汉，叠罗汉的集体性强，可由3人到多人组成一个罗汉造型，分为男子、女子、男女混合几种。简单的叠罗汉对参加者的身体素质要求不高，一般不受场地条件的限制，适合在广大城乡中、小学开展。参加练习者必须紧密协调配合，因此对培养青少年团结互助的集体主义精神有良好作用。叠罗汉常常被穿插在大型文体表演、啦啦操中进行表演，以丰富其内容，活跃表演场上的气氛。叠罗汉需要很多人协调配合、共同努力来完成，因此，对培养人们相互团结的集体主义精神有很好的作用。

技巧动作从完成的动作的人数来看可分为单人技巧、双人技巧和多人技巧（集体项目）。

第三节 表演武功技巧的特点

表演武功技巧有如下特点：

（一）艺术表演性

艺术表演性是表演武功技巧的最大特点。表演武功技巧中的翻腾动作要求“高”、“飘”、“稳”，平衡造型动作是表演者用人体完成的图案，男子运动员健美的身体姿态，女子运动员柔美的动作，配以完美的舞蹈动作，能产生强烈的艺术效果。

（二）健身性

良好的身体素质是表演武功技巧动作的完成重要保证。在表演武功技巧的动作中，翻腾动作要求运动员有较好的下肢力量和协调性，抛接动作要求“底”部运动员有很好的上、下肢力量，而“尖”则要有很好的心理素质和灵活性，同时两者要密切配合才能完成动作。因此，表演武功技巧练习可促进青少年力量、柔韧、灵敏等身体素质的发展。

（三）惊险性

表演武功技巧的平衡造型动作，由底部运动员支撑，尖在很高的“人梯”顶部完成倒立、平衡造型，使人惊叹运动员高超的表演技巧；表演武功技巧中的桌上翻下动作和抛接动作，都是运动员在空中身体没有任何支撑的情况下完成各种翻腾动作，连续的抛接让人眼花缭乱，目不暇接，惊心动魄。

（四）协作性

表演武功技巧的抛接、集体平衡造型动作的完成，底部运动员必须要有很好的支撑力量和控制能力，上面运动员则需要有很好的配合意识，需要运动员们之间有很强的集体协作精神。运动员通过共同努力、团结协作完成表演和比赛，能收获到成功的喜悦。

第四节 表演武功技巧在表演艺术中的作用

表演武功技巧动作是表演艺术构成的重要元素之一。表演武功技巧在表演艺术中的作用主要体现在难度价值、训练价值和审美价值三个方面。

一、难度价值

在表演类项目中，表演武功技巧动作是评定一套动作难度价值的重要组成部分，是一种重要的艺术表现手段。

表演类项目成套动作由操化或舞蹈动作、音乐、技巧动作等因素组成，在评定一套动作的难度时，技巧动作在规则中有专门的难度分类，并根据难度大小赋予动作不同的难度分值。同时，技巧动作与操化或舞蹈动作、音乐的巧妙结合，也是动作艺术表现形式的很好体现，能增强成套动作的艺术感染力。

二、训练价值

通过表演武功技巧动作的训练，能提高学生的身体素质、身体形态和专业技术水平，还能提高学生勇敢顽强的意志品质。

表演武功技巧的训练价值具体体现在以下几个方面：

（一）能提高肌肉力量、协调性和控制能力

高难度的技巧动作对人体肌肉的力量、协调性和控制能力等方面有很高的要求。例如在评定一个空翻动作的完成情况，往往是用“高”、“飘”、“稳”作为评定标准，这就要求运动员在技术上做到起跳有力，腾空高，落地稳，要求有很好的下肢力量、肌肉协调性以及重心控制能力。因此，运动员早期训练时，要在下肢力量的训练上下功夫，使运动员有很好的弹跳力、爆发力。

（二）能提高神经系统的灵活性和本体感觉

技巧动作的完成是在神经系统高度协调状态下支配肌肉完成的。技巧动作有复杂的组

合特点，有经过头部的翻转动作，有动力性和静力性动作的交替，有单一动作和组合动作等，对人体的神经系统的快速反应能力和协调性有较高的要求。同时，复杂的空翻动作，要求人体有很好的平衡能力和时间感知能力，这就对运动员的本体感觉提出较高的要求。因此，运动员在选材和早期训练时，尤其要注意神经系统的灵活性。

（三）能培养健康的心智和顽强的意志品质

技巧动作的教学过程一般分三个阶段：一是初步掌握动作阶段，这一阶段学生对动作的认识处于泛化阶段，对教师有很强的依赖性，因此，教师的保护与帮助尤其重要，要多采用帮助，有时甚至是“代做”；二是完善与提高阶段，这一阶段学生对动作的认识处于分化阶段，教师可逐渐减少帮助的力量，促进学生对动作的内化；三是建立动力定型阶段，这一阶段学生对动作已有较清楚的认识，教师在教学中以保护为主，逐步“脱保”。学生通过这三个阶段的学习，并不断练习和提高，战胜自我，师生能获得共同努力后的成就感，有利于学生心智的发展。

技巧动作的学习过程往往是同一动作千百次的重复，容易让人产生枯燥的感觉，这就要求运动员有顽强的意志品质，才能战胜一个一个的困难，最终获得成功。

三、审美价值

高质量的表演武功技巧动作要求运动员完成动作时姿态好（膝盖直、绷脚面），同时空翻动作的“高”、“飘”、“稳”，男子运动员健美的身体姿态，女子运动员柔美的动作，都给观众以美的享受。

欣赏表演武功技巧动作的美要从以下几个方面观赏：

（一）艺术性

表演武功技巧属于技能主导类表现难美性项群，是体育与艺术的高度结合，艺术性是表演武功技巧的特点之一。其美包括服装美、音乐美、行为美、形体美、动作美等。完美的完成动作主要表现在动作的姿势、造型、表情、幅度、力度、节奏、韵律；动作的自然流畅，刚柔相济等等。完美的动作给人以艺术的享受。表演武功技巧动作在强调动作难度的同时，更追求动作的完美。“难”与“美”的高度统一是表演武功技巧发展的总趋势。

（二）惊险性

表演武功技巧中高难度的空翻动作、抛接动作和造型，运动员在空中高难度的翻转和动作连接，提高了动作的惊险程度，使表演变得更加精彩。

（三）熟练性

表演武功技巧动作要求运动员在熟练的情况下完成，这就保证技巧运动向着“难”与“美”高度统一的方向发展熟练性的标准是：最大的幅度，动人的节奏，动作极限的力学效果，轻松自如，干净利索。

（四）稳定性

稳定性是指运动员在表演中是否能发挥出日常的训练水平。一个动作既难又美，再以一个稳定的落地结束，才会给观众留下深刻的印象。

（王云涛 胡建国）

第二章 表演武功技巧术语

第一节 表演武功技巧术语的意义、要求与分类

一、表演武功技巧术语的意义

术语是对动作的本质的概括。表演武功技巧术语是正确说明动作概念、技术细节的专用术语。掌握术语能加速教学、训练过程，有助于准确地说明动作，正确地学习动作；有助于总结经验，交流体会，促使表演武功技巧理论不断发展。

二、表演武功技巧术语的基本要求

表演武功技巧术语要能反映动作的本质特点，确切地说明动作结构与名称。因此，对表演武功技巧术语有三个基本要求。

(一) 要正确地揭示动作的实质(倒立、空翻、立柱、平衡、造型)，完成动作的方法(慢起、快速、抛起、推起)，动作的方向、同伴的姿势(在手上、头手、肩上、腿上或脚上)以及其它的动作特征。

(二) 专门的动作名称应通俗、简练、易懂，又能准确说明动作的基本特征。

为了使动作术语符合简练的要求，在记写术语时，完成动作的一般方法可省略。如：“空翻”没指明身体姿势，可理解为“团身”姿势；又如：“手倒立”没指明是单臂还是双臂，即是指双臂，没指明身体姿势，则是指头朝下，脚朝上，躯干直，两腿并拢的姿势。凡与此基本姿势有区别的，都应具体说明，如大背弓倒立，拉胸倒立，团身倒立等。只能向一个方向的动作，如快速空翻，可省略“向后”两字。当上肢、下肢及躯干成伸直的姿势时，可省略“伸直”两字。

(三) 要处理好词与概念的辩证关系。词是语言材料，是最小的语言单位；概念是思维工具，是最小的思维单位。两者既有联系，又有区别，语言是民族的特征，而概念是全人类所共有的。

词表达的是概念，如“手翻转体”这个词，表达的是这个动作的本质特点和技术细节。但是概念与词并不相等。同样的概念可以用不同的词来表示，如侧手翻转体内转 90° ，中国戏曲、杂技界叫“蹁子”，苏联传统称为“龙达特”。

三、技巧术语的分类。通常分为两大类

(一) 具有归纳含义，表示一类动作的共同特征，如手翻、空翻、罗汉造型、平衡、扶持、倒立等。

(二) 术语的具体化。具体术语包括基本术语和辅助术语。

基本术语反映动作结构的主要特征(空翻、造型、平衡、下法、倒立等)

辅助术语则能准确地说明完成动作的方法(抛起、跳起、推起、拉起、慢起、快速)，动作方向，支撑条件(手上、头上、肩上、脚上)以及结束姿势。

动作的名称通常由基本术语和辅助术语两部分结合而成，例如，腿上半立柱、跳起或甩起手倒立；托背抛起后空翻、燕式慢翻(持久空翻)等。

第二节 表演武功技巧基本术语

一、肩轴、运动轴

(一) 肩轴：两肩左右的连线为肩轴。

(二) 运动轴：

- 1.横轴：通过身体重心左右的连线。
- 2.纵轴：通过身体重心上下的连线。
- 3.前后轴：通过身体重心前后的连线。

二、关系术语

- (一) 正——肩轴与同伴肩轴成平行的姿势。例如前正立、后正立。
- (二) 侧——肩轴与同伴肩轴成垂直的姿势。例如前侧立、后侧立。
- (三) 前——胸向同伴或器械的方向，如果做动作由倒立或倒悬垂开始，则向前是指背部所向的方向。
- (四) 后——背向同伴或器械的方向，如果做动作由倒立或倒悬垂开始，则向后是指胸部所向的方向。
- (五) 左、右——肩侧对同伴或器械的方向，左右不是固定的，是依照人的位置来确定的。当练习者做转体 180° 以后，原来的左就成为右了。

三、握法术语

握法是指运动员为协同完成动作相互握手的方法。握法有：

- (一) 普通握（同侧握）
- (二) 对面握（异侧握）
- (三) 深握（相互握腕关节）
- (四) 大臂握（握点在肘关节上方）

四、动作相互关系的术语

- (一) 同时：把两个单个动作做成一个完整动作时为同时。例如：后空翻两周同时转体 720°。
- (二) 依次：在单个动作中，身体某些部位先后做动作。例如：做侧手翻时，两手依次撑地，经分腿手倒立，两臂依次顶肩推地，两脚依次落地，成分腿站立。
- (三) 接：两个单个动作之间要求连续完成时用“接”字把它们连接起来。例如：蹬子接小翻
- (四) 成：做完动作之后的姿势。例如：甩起成手倒立。
- (五) 破折号（——）：在记写成套动作时，每个随后的单个动作和联合动作要用“——”的符号使它和前一个动作隔开。例如：甩起成手倒立——放左手，单臂倒立——分腿下。

五、翻腾动作的基本术语

- (一) 节奏跳（趋步）：起跳腿向前跳起，摆动腿屈膝前举，两臂上举。高趋步的摆动腿后引。
- (二) 失去节奏：是指由一个动作过渡到另一个动作时速度减慢。
- (三) 偏离方向：是指偏离跑道轴线。
- (四) 触及：是指一手或身体其它部分触及地面，这是完成翻腾动作（包括落地）所不允许的，但不影响动作的完成。
- (五) 附加支撑：是指手、膝或身体其它部分支撑。
- (六) 帮助：是指保护者给予助力，使运动员容易完成动作。
- (七) 依次手翻：是指手和脚依次支撑地面且无腾空的翻转动作。属于这类动作的有：侧手翻、蹬子、依次前手翻、单臂前手翻两脚依次落地。
- (八) 手翻：是指用手支撑的向前或向后经过头部翻转的动作。包括前手翻、后手翻等。
- (九) 空翻：在完成动作过程中没有支撑，并经过头部的翻转动作。包括后空翻、前空翻、快速空翻、慢速空翻、侧空翻、空翻加转体以及多周空翻。

(十) 滚动: 身体不同部位依次接触地面和器械、但不经过头部翻转的弧形动作。有团身、挺身、分腿侧滚动等。

(十一) 滚翻: 身体不同部位依次接触地面和器械、并经过头部的翻转动作。如鱼跃前滚翻、屈体后滚翻等。

(十二) 空翻转体: 把空翻和转体做成一个动作。

六、双人动作的基本术语

(一) 同伴: 指协同完成双人练习的人, 根据在练习中所处的位置和作用可分为上面人(简称“上”)和下面人(简称“下”)。

(二) 蹬推: 指“上”蹬, “下”推, 没有腾空阶段的动作。

(三) 蹬抛: 指“上”蹬, “下”抛, 带有腾空的动作。

(四) 蹬跳: 指没有“下”的帮助, “上”蹬地跳起站手、站肩或站其它部位成各种平衡和倒立。

(五) 甩起: “下”把“上”从仰卧地上及团身悬垂姿势甩起成手倒立、支撑或平衡动作。

(六) 连抛: 指连续完成两个动作。如: 同向站立, 普通握, “上”跳起, 快速成手倒立, 接着“下”推起, “上”站手。在做这个动作时, “下”把“上”推起成手倒立后, 下蹲, 不停顿接着把“上”抛起, “上”站手。

(七) 合理缓冲: 在第一个和第二动作之间, “下”做附加的半蹲动作, 即“下”把“上”推起成手倒立后, 下蹲、站起再下蹲把“上”抛起, 使“上”站手(几个动作连续做, 中间没有停顿)

(八) 上法: 指用脚爬上或跳至“下”肩上或手上的种种方法。

(九) 支撑: 指“上”的肩轴高于支撑面或处于支撑面上的姿势。

(十) 手倒立: 在支撑中, 头上下, 脚向上的一种姿势。

双人动作中手倒立的基本形式有:

1. 屈臂手上的手倒立;
2. 直臂手上的倒立;
3. 面对面的手倒立;
4. 单臂手上的单臂倒立;
5. 单臂手上的合手倒立;
6. 膝上单臂倒立;
7. 头上单臂倒立。

完成手倒立的方法有: 跳起、甩起、慢起、摆动和附加的手倒立。

(十一) 扶持: 指在混双或女双中, “上”在“下”手上, 单手及脚上完成的各种不同姿势。

(十二) 平衡: 指单腿站同同伴肩、腿、单手、单脚和头上的各种姿势, 常见的有: 俯平衡、仰平衡、单手做拌腿平衡、侧拌腿平衡、单腿结环, 两(单)手在头上后握脚。

(十三) 同伴的协同动作: 指在双人动作中, 一人连续改变动作姿势, 而另一人则保持不变的协同动作。

(十四) 下和下法: 从支撑、倒立、平衡姿势下到地上或同伴身上而没有腾空的动作称为下, 若有腾空阶段则称为下法。下法包括不翻转的、不完全翻转的、完全翻转的和多周翻转的四种。

(十五) 抛跳: 指“上”从地上跳起(“下”同时抛起)再回到地面的动作。

(十六) 腾起: 指动作在腾空阶段不翻转或翻转 1/4 的练习。

(十七) 转体: 绕身体纵轴转动的动作。

七、集体项目的基本术语

(一) 罗汉造型：是指若干名运动员叠起组成一个图案。

(二) 停止不动：指最终图案需保持一定的时间。

(三) 下发：从罗汉造型上跳下。

(四) 散架：指在“上”完成下法之前，其余运动员做出了预先没有规定的落下或跳下。

第三节 表演武功技巧术语的构成与记写

一、技巧术语由以下几个方面构成：

1. 开始姿势：如面对面站立
2. 动作方向：前、后、上、下、左、右等。
3. 动作形式：团身、屈体、直体。
4. 动作做法：摆动、用力、跳起。
5. 结束姿势（成什么姿势）

在记写单个动作或成套动作时，为了简练起见，不必把动作的形式、做法、开始与结束姿势全部指出来，只写动作的主要结构和特点。最常遇到的可省略不写，术语基本姿势的术语可省略，完成动作的速度与肌肉紧张程度与平时相同的可省略，不同的要说明。

二、技巧动作术语的记写通常有以下方法：

1. 完整记写法：其特点是根据术语记写的要求，详细、准确地说明具体动作，一般多用于编写比赛规定动作，等级大纲等。
2. 缩写法：其特点是只说明开始姿势和动作名称，多用于编写大纲、教案等。
3. 图解法：用单图来说明动作，其特点是直观，运用方面，一般用于写教案。
4. 符号记写法：用规定的符号来说明动作，其特点是简便，通用。

附：戏剧、杂技、技巧、毯子功中常用的部分传统术语

（学名——传统术语）

1. 头手倒立——头顶
2. 手倒立——拿顶
3. 前滚翻——前毛——小毛
4. 鱼跃前滚翻——高毛
5. 远鱼跃前滚翻——窜毛
6. 高鱼跃前滚翻——吊毛
7. 鱼跃侧滚翻——抢背
8. 后滚翻——倒毛
9. 侧手翻内转 90° ——蹁子
10. 前手翻——加官
11. 前软翻——前桥
12. 后软翻——后桥
13. 头手翻——案头
14. 俯平衡——燕式平衡