



黎华 著

影视武打动作技能

中国电影出版社



ISBN 7-106-01755-8



9 787106 017552 >

ISBN 7-106-01755-8/J · 0766

定价：25.00 元



影视武打动作技能

黎 华 著

中 国 电 影 出 版 社

2001 · 北京

前 言

影视武打,是电影和电视中经过动作设计、编排演练、虚实相济、摄影剪辑、特别制作、音响合成等艺术手段,综合再现踢打摔拿、攻防格斗、刀光剑影、拳种流派以及十八般武艺等武打动作、技巧、能力的简称。

影视武打,也可以说是一门以影视语言和影视武术为主,以散打、摔跤、擒拿、搏击、械斗、武功、武舞、杂耍、技巧、特技等形体动作技能为辅的综合艺术设计样式。

影视武打,博大精深,内涵丰富,古今中外,风格别具,我们把它归纳为古装打法和现代打法两大类:

一、古装打法,多以中国传统武术的南拳北腿、拳种流派、刀枪剑棍和十八般武艺,以及气功、神话、武侠、武功、武舞、杂耍、技巧等拳械动作套路为主。

二、现代打法,则包括中西技击、攻防格斗、踢打摔拿、跌扑滚翻、马术车技、枪战特技等流行武打内容。

两种打法,既有古今技击截然不同的武打之分,又有中外形体艺术力和美之合。

动作技能,亦称“形体技能”或“运动技能”,指形体运动按照特定的动作要领,并通过规范、系统、合理的技能和体能训练,顺利出色地完成各种简单到复杂的外部形体动作表演和造型艺术的技巧能力。

动作技能的形成,一般分为三个阶段:

第一阶段为动作泛化阶段或定向阶段;

第二阶段为动作分化阶段或整合阶段;

第三阶段为动作自动阶段或高级阶段。

每一位立志从事影视武打的演员,要想在银幕、荧屏和舞台上一展雄姿,大显身手,必须经过严格系统、专业规范、长期艰苦的动作技能和身体体能训练。一旦拍片的机会来临,再经过动作导演或武打设计的精心改装和编排演练,使动作技能影视化、艺术化、表演化、生活化,为刻画剧情和塑造人物服务。动作技能既不是花拳绣腿,也不是电脑特技可以代替。俗话说:“冰冻三尺,非一日之寒”,“台上一分钟,台下十年功”。因此,苦练加巧练则是影视武打演员的座右铭。

斯坦尼斯拉夫斯基说过:“不能用没有受过训练的身体来表达人的内在精神生活的最细致的过程,正如不能用一些走调的乐器来演奏贝多芬的《第九交响曲》一样。”可见,影视武打演员接受形体动作技能训练至关重要,势在必行。另外,影视武打演员对动作技能内外合一、神形兼备的理解和表现,完全可以借鉴黑格尔的论述:“能把个人的性格、思想和目的最清楚地表现出来的是动作,人的最深刻的方面只有通过动作才能见诸现实。”显然,“古为今用,洋为中用”的影视武打动作技能,不仅是影视、戏剧、武术等学科门类形体艺术表演专业的必修课,而且将作为一门新颖别致的中华民族形体艺术和东方人体文化走向世界。

鉴于国内外有关影视武打系统训练的理论教材和书籍尚不多见,本人便根据自身少年习武练功、青年影视武打设计、中年形体动作技能教学等各方面经验积累而编著成《影视武打动作技能》一书。它由浅入深、由易到难、章节分明、循序渐进、攻防兼备、简洁实用、综合系统、新颖别致、文图并茂、通俗易懂。本书既可作为影视、戏剧、舞蹈、武术等大专院校的动作技能和形

体武功训练教材；又适宜各类导演、艺员、武师、学生、保安、公安、军警、特技队员、业余爱好者和外国友人参阅练习。

本书的出版，承蒙中国电影出版社的全力支持，云南著名画家裴文璐先生精心绘图。借此，本人表示衷心感谢！

由于笔者的经历、水平、时间有限，本书难免存在某些不足或令人遗憾之处，敬请各界专家、学者、前辈、同仁和读者们给予斧正。

黎 华

2000 年底于春城

目 录

第一章 基本训练	(1)
第一节 眼神	(1)
第二节 表情	(3)
第三节 头颈	(5)
第四节 胸腰	(8)
第五节 髋膝	(11)
第六节 脚踝	(15)
第七节 节奏	(17)
第八节 行礼	(19)
第二章 柔 韧	(23)
第一节 肩柔韧	(23)
第二节 腰柔韧	(26)
第三节 腿柔韧	(30)
第三章 拳 法	(38)
第一节 拳型	(38)
第二节 拳法	(40)
第四章 手 法	(44)
第一节 掌型	(44)
第二节 掌法	(46)
第三节 指型	(48)

第四节 指法	(50)
第五章 肘 法	(54)
第一节 肘型	(54)
第二节 肘法	(56)
第六章 腿 法	(59)
第一节 直踢腿	(59)
第二节 屈伸腿	(63)
第三节 扫转腿	(67)
第七章 膝 法	(71)
第一节 控膝	(71)
第二节 撞膝	(73)
第八章 步 法	(77)
第一节 步型	(77)
第二节 步法	(80)
第九章 平 衡	(86)
第一节 前平衡	(86)
第二节 后平衡	(88)
第三节 侧平衡	(90)
第四节 立平衡	(92)
第十章 滚 翻	(95)
第一节 前翻	(95)
第二节 后翻	(102)
第三节 侧翻	(108)
第四节 混翻	(112)
第十一章 腾 空	(119)
第一节 起跳	(119)
第二节 直线	(123)
第三节 弧形	(128)

第四节 组合	(132)
第十二章 旋 转	(142)
第一节 纵转	(142)
第二节 横转	(146)
第三节 旋转	(149)
第四节 跳转	(153)
第十三章 弹 板	(157)
第一节 踏板	(157)
第二节 团身	(162)
第三节 折体	(163)
第四节 直体	(166)
第五节 转体	(168)
第十四章 蹦 床	(172)
第一节 弹网	(172)
第二节 屈伸	(175)
第三节 腹背	(178)
第四节 空翻	(181)
第五节 翻转	(183)
第十五章 摔 跤	(187)
第一节 倒地	(187)
第二节 前摔	(189)
第三节 侧摔	(192)
第四节 背摔	(195)
第十六章 擒 拿	(199)
第一节 擒手肘	(199)
第二节 拿臂腿	(202)
第三节 锁喉腰	(204)
第四节 顶脸背	(208)

第十七章 搏 击	(211)
第一节 散打	(211)
第二节 拳击	(214)
第三节 截拳道	(217)
第四节 跆拳道	(220)
第五节 空手道	(223)
第六节 泰国拳	(226)
第十八章 拳 术	(229)
第一节 内家拳	(229)
第二节 外家拳	(232)
第三节 象形拳	(237)
第十九章 器 械	(246)
第一节 短器械	(246)
第二节 长器械	(249)
第三节 双器械	(251)
第四节 软器械	(254)
第五节 暗器械	(256)
第二十章 道 具	(260)
第一节 翻具	(260)
第二节 护具	(262)
第三节 替具	(264)
第四节 落具	(267)
第二十一章 素 质	(271)
第一节 力量	(271)
第二节 速度	(279)
第三节 耐力	(283)
第四节 灵敏	(287)
第五节 柔韧	(290)

第六节 长拳节奏	(293)
第七节 放松	(300)
第二十二章 理论篇	(304)
一、漫话武侠文学	(304)
二、影视武打片溯源	(306)
三、影视武打蒙太奇	(309)
后 记	(315)

第一章 基本训练

基本训练,指身体上下有关部位接受形体简单动作和基本技巧能力的教学训练,它包括眼神、表情、头颈、胸腰、髋膝、脚踝、节奏和行礼等基本功练习。基本训练以示范和口令为教,以模仿和练习为学,注重基本形态、基本姿势和基本动作。通过基本训练,使形体紧张与放松相结合,有意注意与无意注意交替进行,情感变化内外合一,击打反应动力定型。基本训练作为影视武打动作技能的入门练习,基本功越扎实,动作技能便越过硬。所谓:“万丈高楼平地起”,正是这个道理。

第一节 眼 神

一、定视

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,眼平视。

2. 动作:两眼球向上方看时,眼外肌上紧下松,瞳孔开大,定视看最高点。反之,两眼球向下方看时,眼外肌下紧上松,瞳孔微缩,定视看最低点(图1)。

3. 技能:上下定视,有意注意,动迅静定。

二、斜视

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,眼平视。

2. 动作:两眼球向左方侧看时,眼外肌左紧右松,瞳孔开大,斜视看左侧。反之,两眼球向右方侧看时,眼外肌右紧左松,

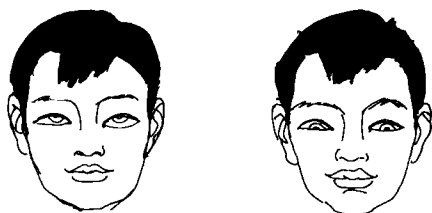


图 1

瞳孔开大,斜视看右侧(图 2)。



图 2

3. 技能:左右斜视,意念集中,动静分明。

三、环视

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,眼平视。

2. 动作:两眼球由右向上、向左、向下、向右连续逆时针立圆转动,瞳孔开大,环视四周。反之,两眼球再由右向下、向左、向上、向右连续顺时针立圆转动,瞳孔开大,环视四周(图 3)。

3. 技能:眼肌牵动,球体立转,圆周环视。



图 3

四、注视

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,眼平视。

2. 动作:两眼球由左或右迅速移至中央视觉,聚精会神,凝聚焦点,瞳孔开大,视线平行,盯准一点目标,目光犀利,炯炯有神,似如鹰眼(图4)。

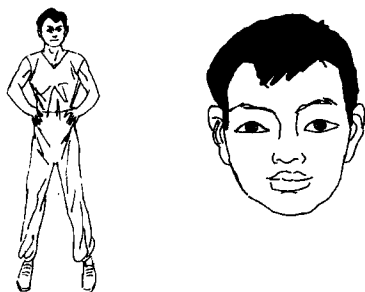


图4

3. 技能:全神贯注,凝聚目标,鹰眼注视。

第二节 表情

一、喜

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,表情自然。

2. 动作:情绪在高兴、愉快、欢喜、惊喜等语言刺激下,心境和情绪记忆向喜从天降,喜气洋洋、喜出望外等情感转化,面部表情肌呈现出放松微笑,面呈喜色、喜笑颜开、欣喜若狂等喜相(图5)。

3. 技能:内心视象,喜从天降,面呈喜色。



图5



图 6

二、怒

1. 预备: 两脚开立, 两手叉腰, 挺胸立腰, 表情自然。

2. 动作: 情绪在生气、讨厌、愤怒、暴怒等语言刺激下, 心境和情绪记忆向怒火中烧, 怒不可遏, 怒发冲冠等情感转化, 面部表情肌呈现出紧张收缩、怒形于色、怒气冲天、怒目可憎等怒相(图 6)。

3. 技能: 内心视象, 生气暴怒, 怒目可憎。



图 7

三、哀

1. 预备: 两脚开立, 两手叉腰, 挺胸立腰, 表情自然。

2. 动作: 情绪在难过、哀伤、凄怆、沉痛等语言刺激下, 心境和情绪记忆向悲观失望、痛苦伤心、哀痛欲绝等情感转化, 面部表情肌呈现出愁眉苦脸、沮丧抑郁、含泪欲滴、悲哀恸哭等哀相(图 7)。

3. 技能: 内心视象、哀痛欲绝, 愁眉苦脸。



图 8

四、乐

1. 预备: 两脚开立, 两手叉腰, 挺胸立腰、表情自然。

2. 动作: 情绪在满足、得意、快乐、狂欢等语言刺激下, 心境和情绪记忆向乐不可支, 快乐无比, 心花怒放等情感转化, 面部表情肌呈现出洋洋得意、兴高采烈、眉飞色舞、开怀大笑等乐相(图 8)。

3. 技能:内心视象、心花怒放,开怀大笑。

第三节 头 颈

一、低头

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,抬头上看。

2. 动作:头部第一拍由 0° 向 45° 低头,第二拍由 45° 向 90° 低头,第三拍由 90° 向 135° 低头,第四拍由 135° 向 180° 低头,眼随头视(图 9)。

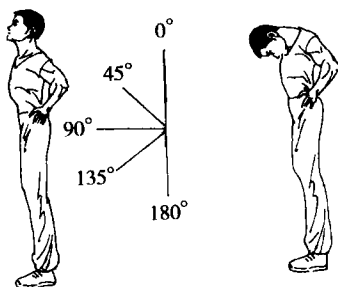


图 9

3. 技能:顺序低头,放松紧张,角度分明。

二、抬头

1. 预备:两脚开立,两手叉腰,挺胸立腰,低头下看。

2. 动作:头部第一拍由 180° 向 135° 抬头,第二拍由 135° 向 90° 抬头,第三拍由 90° 向 45° 抬头,第四拍由 45° 向 0° 抬头,眼随头视(图 10)。

3. 技能:顺序抬头,紧张放松,角度分明。

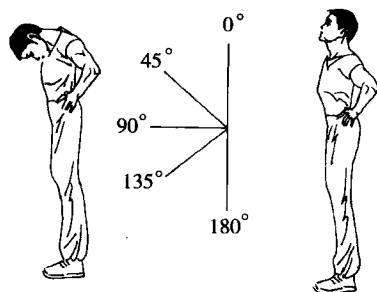


图 10

三、左摆头

1. 预备: 两脚开立、两手叉腰、挺胸立腰, 头看右侧。
2. 动作: 头部第一拍由 0° 向 45° 摆头, 第二拍由 45° 向 90° 摆头, 第三拍由 90° 向 135° 摆头, 第四拍由 135° 向 180° 摆头, 眼随头视(图 11)。

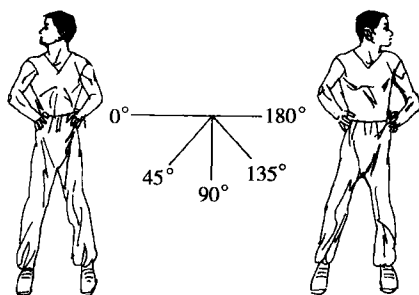


图 11

3. 技能: 顺序摆头, 准确有力、角度分明。