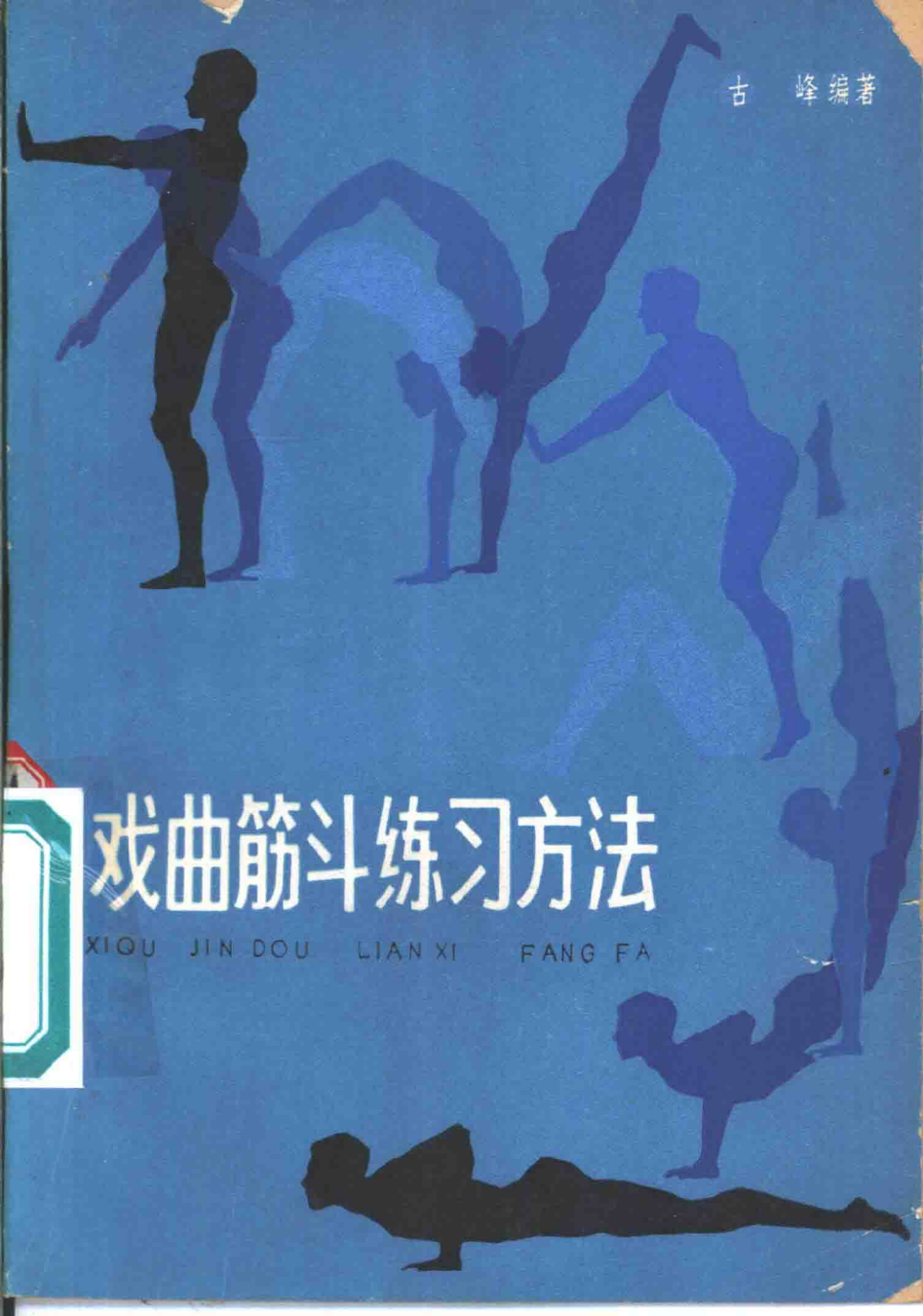


古 峰 编 著

The background of the cover is a solid blue color. Overlaid on this background are several dark blue and black silhouettes of human figures in various acrobatic and athletic poses. These include a standing figure with arms extended, a figure in a handstand, a figure in a backbend, a figure in a split leap, and a figure in a low crawl. The silhouettes are arranged in a way that suggests movement and flexibility.

戏曲筋斗练习方法

XIQU JIN DOU LIAN XI FANG FA

戏曲筋斗练习方法

上海市戏曲学校 古 峰 编著

上海文艺出版社

责任编辑：顾也文

封面设计：陆震伟

插图：古 峰

戏曲筋斗练习方法

上海市戏曲学校 古 峰 编著

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路 74 号)

总发行所上海发行所发行 江苏溧水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.875 字数 99,000

1960 年 5 月第 1 版 1980 年 11 月第 2 版

1980 年 11 月第 2 次印刷

印数 1—15,000 册

书号：8078·1557 定价：0.40 元

内 容 提 要

筋斗,在戏曲艺术中占有特殊的地位,不仅为武戏不可缺少的舞蹈程式,同时又是戏曲演员必须具备的基本功。

本书根据多年教学实践,采用文图结合的方法,从最基本的辅助筋斗、单筋斗,到比较复杂的长筋斗、滚翻筋斗、双人筋斗、桌类筋斗等六大类,共有百多个项目。介绍了它的作用、要求、动作和方法,适合戏曲和舞蹈的毯子功教学之用。

目 次

谈谈我对练习筋斗的看法·····	1
动作术语解释·····	5
一、辅助筋斗	
(一) 墙顶 上顶 下顶·····	7
(二) 下腰 下腰 起腰·····	9
(三) 前桥 双腿前桥 单腿前桥·····	11
(四) 后桥·····	14
(五) 虎跳·····	15
(六) 腱子 小翻腱子 出场腱子·····	17
(七) 躲子·····	19
二、单筋斗	
(一) 单小翻·····	23
(二) 单前扑·····	25
(三) 单提·····	27
(四) 单蹶子·····	29
(五) 倒扎虎 一般倒扎虎 踹腿倒扎虎·····	31
(六) 单小翻前扑·····	33
(七) 单小翻提·····	35
(八) 单小翻倒扎虎 一般小翻倒扎虎 单小翻踹腿倒 扎虎·····	36

(九) 单小翻蹶子	38
-----------------	----

三、长筋斗

(一) 蹶子小翻	40
(二) 虎跳前扑	42
(三) 出场	44
(四) 蹶子倒扎虎	45
(五) 蹶子抢背	46
(六) 蹶子蛮子	48
(七) 蹶子扑虎	50
(八) 蹶子高毛	51
(九) 蹶子蹶子	53
(十) 蹶子前扑	54
(十一) 直提(僵尸提)	55
(十二) 折腰提	56
(十三) 拉拉提	57
(十四) 蹶子云里加官	58
(十五) 蹶子 360° 扑虎	59
(十六) 蹶子小翻提	61
(十七) 蹶子小翻前扑	63
(十八) 蹶子小翻蛮子	64
(十九) 蹶子小翻蹶子	65
(二十) 蹶子小翻拉拉提	67
(二十一) 蹶子小翻倒扎虎	68
(二十二) 蹶子小翻抢背	70
(二十三) 蹶子小翻扑虎	71
(二十四) 蹶子小翻高毛	72

(二十五) 虎跳前扑扣前扑	73
(二十六) 出场扣前扑(回前扑)	74
(二十七) 出场下蛋(出场挂蹲提)	76
(二十八) 小翻甩脆接小翻甩脆	77
(二十九) 出场接小翻提	79

四、滚翻筋斗

(一) 小毛(滚毛)	81
(二) 倒毛	82
(三) 吊毛	83
(四) 窜毛(高毛)	84
(五) 扑虎 旋扑虎 原地扑虎 肘丝扑虎 来回扑虎 翻身扑虎	86
(六) 草地虎	92
(七) 入洞	92
(八) 抢背	93
(九) 扫堂腿(扫堂)	96
(十) 飞脚	97
(十一) 旋子	99
(十二) 绞柱 硬绞柱 软绞柱	101
(十三) 跳门坎	103
(十四) 单蛮子(波浪子)	105
(十五) 加官	106
(十六) 按头	107
(十七) 叠肩	108
(十八) 压枣 压枣 倒戳三点	109
(十九) 吊小翻	111

五、双人筋斗

- (一) 过包 113
- (二) 转包 114
- (三) 背口袋 116
- (四) 跨肩 117
- (五) 手提 118
- (六) 穿心前扑 120
- (七) 蹬加官 121
- (八) 滚背 122
- (九) 双人滚毛 124

六、桌类筋斗

- (一) 下桌加官 127
- (二) 下桌架头 128
- (三) 下桌飞脚 129
- (四) 下桌旋子 130
- (五) 下桌抢背 131
- (六) 下桌高毛 132
- (七) 下桌倒扎虎 133
- (八) 吊鱼 134
- (九) 台蛮 135
- (十) 台扑 137
- (十一) 台提 138
- (十二) 台蹶 139
- (十三) 台拉拉 140
- (十四) 云里加官 141
- (十五) 云里翻 142

(十六) 上桌飞脚	143
(十七) 上桌瑞腿躺(入被窝)	144
(十八) 过桌案头	145
(十九) 过桌拧花	146

谈谈我对练习筋斗的看法

戏曲武功中的筋斗,在我国戏曲艺术中占有重要的地位。它不仅能对有些武戏造成特殊的舞台气氛,产生强烈的艺术效果,而且,通过筋斗的训练,可以使演员的形体健美挺拔,动作准确有力。因此,筋斗训练一向作为京剧的基础课程。

武功中的筋斗,主要是从人民的斗争生活中加工创造的。经过历代武术、杂技戏曲方面的艺人不断提炼、美化,才逐渐形成各项有规则的滚翻腾跃动作,因此又高于生活。除了在艺术中表现人们在生产和生活中激情的跳跃外,同时,通过联想,筋斗还能表现某些特定环境中的飞跃动作,如神话剧中的腾云驾雾,行军途中的翻山越岭,战斗中的窜房过河,以及殴打厮杀时的人仰马翻等,都是结合具体的斗争环境,通过筋斗技巧的合理运用,直接反映出更为惊险逼真和动人心魄的战斗场景。解放以后,在党的“百花齐放”方针指引下,随着现代剧的不断发展,筋斗的内容越来越丰富,技术性要求越来越高,应用范围也越来越广。

筋斗在舞台上的作用,除了它的动作本身能给人以美感外,它还能武戏制造紧张的战斗气氛。如京剧《雁荡山》中兵士们的越城,《孙悟空三打白骨精》中孙悟空的特殊动作等,都是通过筋斗的安插,逼真地满足了剧情的要求,否则就会使这些剧目失去特色,这足以说明筋斗在戏曲表演艺术中的

重要作用。另外,通过筋斗训练,改造身体条件具有很大的作用,作为一个演员,四肢灵活,动作自如,是必备的条件之一。那末筋斗的训练,就是创造这种条件的一种手段。当然,除了筋斗之外,还有其它项目如基本动作和腰腿功等,都是训练演员不可少的基础课程。

筋斗包括的项目是丰富多彩的。大致计算一下,从最基本的墙顶开始,到以后的大小筋斗和桌上桌下,就有近两百个左右,由于不熟悉或无法绘制,所以没有全部介绍。但是,舞台上所用的一般项目基本上都有了。从练顶功开始至基本滚翻功到以后的大筋斗功,分为六大类,共有百个项目。

筋斗练习的进程是由浅入深,从简至繁,循序渐进,还是比较科学和卓有成效的。可惜的是长期以来还没有用文字记录下来,只是依靠口传心授,保留了一部分抄功(用手保护过翻的教学方法),现在尝试用传统的培训经验,做点整理工作,但各种筋斗的涵义由来和深刻道理还未充分解释清楚。

滚翻筋斗中许多动作的要领有些是借鉴于动物行动灵敏的特点,以此作为练习滚翻筋斗的基本要求的。如传统方法常说的四句话:“猫纵狗闪,虎扑猴窜,鹿奔鹤立,兔滚鹰翻。”概括起来不过是“闪、展、腾、挪”四个字。从“猫纵狗闪”的含意来讲,可见纵是向上,闪是疾驰。猫在纵起前的要点和狗在躲闪的刹那间反应等,正是我们应仔细研究之处。再依次下推:虎扑——快速勇猛,猴窜——跳动灵活,鹿奔——快而轻巧,鹤立——优美稳健,兔滚——翻滚迅速,鹰翻——雄伟敏捷。这些动物行动前的劲头与方法的结合以及它们的纵、闪、扑、窜、奔、立、滚、翻等技巧要领,不仅对我们练习筋斗在方法上有所启发,更主要的是要求我们在翻滚各类筋斗时,

应当具备这些动物的行动特征：敏捷灵活，迅速轻巧，滚翻优美等条件。

在练习滚翻筋斗项目中，最基本的几点要求是：起步要有冲力，颈部要有上立劲，腹部要有提气功，腰部要有立劲，脚部要有蹬弹力。这几点要领是相互关联而不可分割的，要逐步掌握这些规律。

练习筋斗，除勤学苦练外，还要特别强调胆大心细。胆大是要鼓足勇气，排除万难，而不是畏首畏尾。心细是要思想集中，目的明确，头脑清醒，这样既能免去事故，又能确保进度。

起步最难。初学戏曲专业，第一步最难走，而毯子功正是培养演员的第一步，它对演员艺术条件的成长与发展，有着很密切的关系。培养演员，就是从墙顶作为开蒙的。在练习过程中，根据发展与熟练程度，属于过渡性的训练如墙顶、下腰等，便可逐渐减少，甚至不练。但属于基础功的辅助项目如虎跳、蹁子、跺子等，仍然是需要的，练习的时间与过翻的次数仍不能少于原有的要求。这样能促进腾空筋斗和复杂的挂串筋斗的练习和巩固。

培养演员的发展要全面，既能文又能武，以便更好地适应社会主义文艺事业发展的需要。因此，在开始培养要求上，文武行当是不能区分的。在制订第一学年甚至第二学年上学期的教学计划中，对每个学生专业学习的要求，都应相同。在培养中，要注意观察每个人的进度和条件，逐渐地把要求区别开来，为今后订计划打下基础。

在练习中，进度与要求都不是一成不变的。由于生旦净丑各种行当的不同，要求上也就各有侧重。在练习中，就可避免慢的影响快的，行当需要的练不到等，相互牵制，占去时间

和精力。在制订第二学年下半学期的计划时，便可根据每人的行当来规定学习项目。这样，毯子功的训练也就紧密地配合排练课的需要了。

掌握各行当学习项目的需要很重要，如学文行，也可练习筋斗，使更全面发展，武生并不是筋斗翻好就成，更主要的是常用的基本功如旋子、蹦子、鹞子翻身等，必须开始时就学习，绝不能以后才练习。武净的抢背、扑虎、倒扎虎等，武丑的小排头（各类滚翻小项目），武旦的抢背、倒扎虎、绞柱等，在表演中都是非常重要的。虽在行当划分后，这些项目的练习也不能放松。

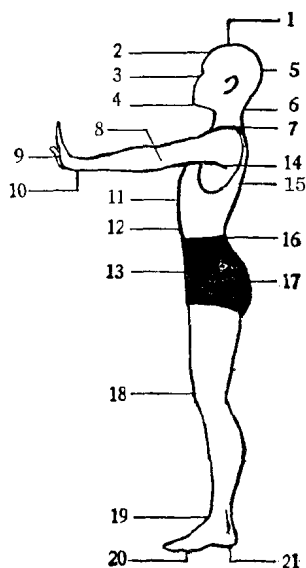
练习时应循序渐进，绝不可急于求成，基础的巩固是质量与进度的有力保证。因而在开始练习时，都必须精雕细琢，不厌其烦和认真对待，使得都能达到姿势正确与美观的要求。我们对每一个项目的练习与过翻要求，都希望达到帅（即好、漂亮）避免野（即差、难看、不正规）。严格的要求，会换来优异的成绩；要求不严，会导致缺点滋长蔓延。主观上的自觉与客观上的协助，两者的配合是促进提高与改正缺点的有效措施。应注意达到以下几点要求：美（姿势漂亮）、高（腾空劲足）、轻（起落轻盈）、快（疾驰迅速）。这样，才可说有了一定的水平。

勤学苦练，天天不间断，才能保证。

我在这方面的知识是很肤浅的，更谈不上什么经验。由于党的培养和关怀，使我敢于着手编写这本书。但这仅是根据我个人的理解，并试用文图结合的方式整理出来，供进一步的研究。限于我的业务水平，缺点一定不少，衷心希望广大的读者，文艺界的同行们，多多批评指正，以便充实提高渐趋完善。

古 峰

动作术语解释



人体部位示意图

1. 头顶: 头部上立、立头,即指头顶用力上顶。
2. 额面: 前额着地,即指额面着地。
3. 面部: 面部上仰、仰脸,即指面部向上。
4. 下颏: 下巴上腭,即指下颏往上挺。
5. 枕骨: 后脑着地,即指枕骨着地。
6. 颈部: 梗头、掖脖,即指颈部用劲。
7. 肩部: 肩部着地,即指肩部部位。

8. 肘：屈肘、卷膀，即指肘弯曲。
9. 手掌：手掌用力、掌心向前，即指手掌部位。
10. 腕：手腕用力，即指腕部位。
11. 前胸：胸部上腆、腆胸、上挺、扣胸，均指前胸部位。
12. 上腹：腹部提气、提气、收腹，均指上腹部位。
13. 下腹：小腹回收、回缩，指下腹部位。
14. 腋窝：向腋下靠并或掖膀子，即指腋窝部位。
15. 后背：弓背，即指后背直后凸起。
16. 腰部：腰部上立、立腰，指腰部用劲。
17. 臀部：向后坐臀、向上翻臀，指臀部地位。
18. 膝盖：弓腿、蹲腿、卷腿，均指膝盖弯曲。
19. 脚腕：勾脚、绷脚，指脚腕用劲。
20. 前脚掌：脚掌着地、脚掌蹬劲，指前脚掌部位。
21. 脚后跟：脚跟离地、后跟着地，指脚后跟部位。

一、辅助筋斗

戏曲筋斗练习，最重要的是由浅入深，循序渐进，这样可以做到动作准确。因此，我们在开始学习正式的毯子功——滚翻筋斗以前，先要很好地学会最基本的筋斗动作，培养我们的身体条件，使之逐步适应戏曲武功训练。这种筋斗动作，不能作为单独项目在舞台上使用，所以叫做辅助筋斗。

在说明每一动作的练习方法时，有的沿用了一般教学上的术语，这些名词在第一次出现时，酌作解释，以后不再注明。

（一）墙 顶

说 明

墙顶是一种最基本的筋斗动作。在开始学习滚翻筋斗前，我们首先必须掌握墙顶技术，然后才能继续学下去。它可使身体柔软，四肢灵活，增加臂的撑力，对以后学习各种滚翻筋斗，都有很大的帮助。

墙顶似乎是一个很简单的项目，很多人不学也会，但这里的墙顶对姿势的要求与一般不同。如一般儿童练习，只需双手撑地，双脚甩在墙上就行了。而我们练习墙顶要求更高，要抬头出脯，并腿，前脚掌着墙，塌腰。这样才使顶的姿势美观，又感到轻松，达到要求。

臂腿腰等方面的训练,都有一定的目的和作用,对今后进一步学习关系很大。一、双手撑地,这是锻炼臂力。二、抬头出脯,为了使肢体灵活,姿势优美。三、塌腰,是使腰部柔软有劲,外表看起来柔软,而实际上必须用力挑腰,才能拿住(站稳)。如只管塌腰,不去撑劲,那么顶也就拿不住了。四、两腿并拢,前脚掌着墙,这是为了养成习惯,便利以后的学习。因为在滚翻筋斗中,如蛮子、拉拉提等,莫不要绷脚、直腿、腆胸、挑腰的,所以必须细心体会,努力掌握。总之,墙顶对身体各关节都发生活动作用。

顶拿到一定时间,可改练空顶(脚不着墙),那就全靠臂腰的力量。

顶的变化很多,但用处不太广,就不介绍了。

动作与方法

上 顶

1. 并腿,两臂下垂(见图1)。面对上顶处站立,距离约本人长度三分之一。

2. 两臂上抬,高低宽窄与肩齐,手掌朝墙平张,十指张开,两眼看手(见图2)。

3. 左脚向前伸半步,脚掌(指前脚掌)着地(见图3)。

4. 向前哈身(向前弯身),两手撑地,放正,不可并指,也不要里斗外撇。左腿稍弓,右腿伸直,略抬头(见图4),准备甩腿。

5. 右腿绷脚上甩,左脚掌用力蹬地,两手用力扣地,腹部提气(吸气),左腿紧随上甩(见图5)。

6. 脚掌着墙后,并腿伸直,抬头,略塌腰(见图6)。