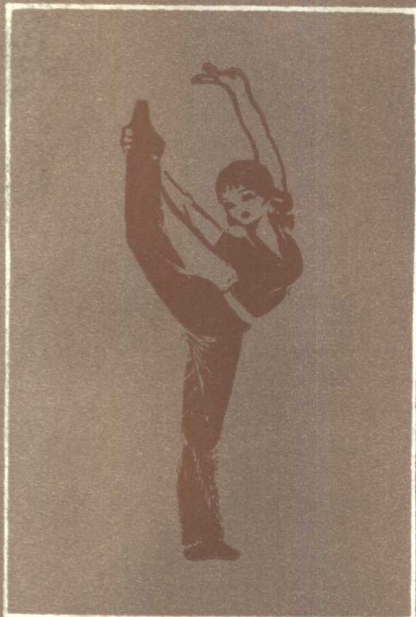
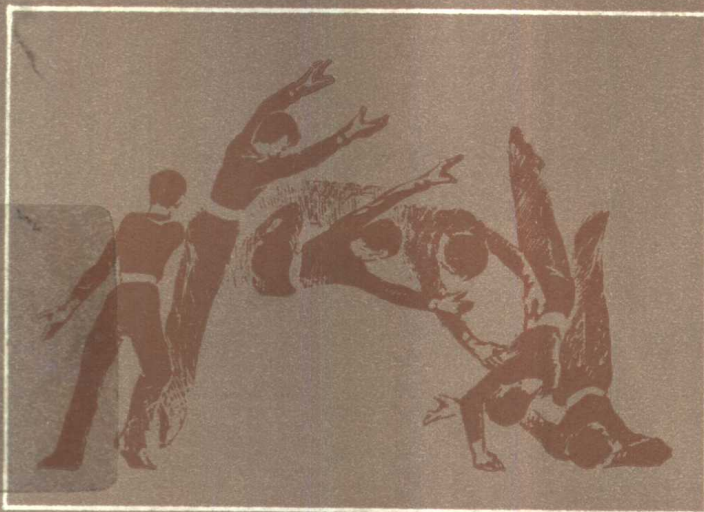




戏曲武功教程



孙兴作 编著



中国戏剧出版社



2 038 9730 0

戏曲武功教程

孙兴作编著

刘乃鹏 王秉正插图



中国戏剧出版社

15

封面设计：周建明

戏曲武功教程

中国戏剧出版社出版

(北京东四八条52号)

新华书店北京发行所发行

外文印刷厂印刷

字数320,000 开本850×1168毫米1/32 印张14

1980年4月第1版 1980年4月第1次印刷

书号：8069·18 定价：1.80元

目 录

第 一 章	绪论·····	1
第一节	武功的意义和作用·····	4
第二节	武功的内容和分类·····	7
第 二 章	武功技术理论的初步探讨·····	11
第一节	武功技术形成的生理学依据·····	12
第二节	武功技术的力学依据·····	23
第 三 章	教学和训练·····	37
第一节	上课的方法·····	38
第二节	怎样训练·····	42
第三节	身体素质训练·····	47
第 四 章	抄功的意义和方法·····	67
第 五 章	预防伤害事故·····	74
第 六 章	基本功·····	79
第一节	腿功·····	80
第二节	顶功·····	130
第三节	腰功·····	140
第四节	挂翻功·····	153
第 七 章	硬毯子功·····	171
第一节	单跟头·····	171
第二节	长跟头·····	214

第 八 章	软毯子功	290
第一节	翻跌动作.....	291
第二节	扑虎动作.....	309
第 九 章	双人翻腾	328
第一节	格斗翻腾.....	328
第二节	翻腾托举.....	356
第 十 章	翻扑卧倒	367
第一节	基本卧倒.....	367
第二节	翻腾卧倒.....	369
第十一章	桌子功	377
第一节	下高.....	377
第二节	过高.....	396
第三节	上高.....	409
第十二章	弹板功	412
第一节	弹板的构造.....	412
第二节	弹板功的技术分析.....	413
第三节	跳跃造型.....	418
第四节	弹板翻腾.....	425
附录：戏曲武功与体操技巧术语对照.....		437
后记.....		443

第一章 绪 论

戏曲武功就是人们在文艺舞台上经常看到的翻腾扑跌技巧,俗称“翻觔斗”,或叫“翻跟头”。

戏曲武功是中华民族独有的舞台艺术专业基本功。武功起源于民间,是历代艺人和劳动群众在长期艺术实践中积累和发展起来的。早在汉代,武功已经成为杂技艺术中的表演项目。东汉张衡《西京赋》中就曾谈到“百戏”演出盛况。“百戏”里就有翻跟头之类的杂技表演。一九六九年在济南无影山出土的西汉墓葬文物中,有一群百戏杂技陶俑,其中就有“倒竖鼎”等表演杂技的陶俑。南北朝时,武功已经成为歌舞中的一种表现技巧。齐书《谷山笔尘》记载:“齐梁以来,散乐有掷倒伎,疑即金斗也”。梁书《羊侃传》记载:“又有孙荆玉,能反腰帖地,衔得席上玉簪”。到了封建主义文化高度发展的唐代,专门设置了培养艺术人材的“教坊”,出现了教授觔斗的专门家,翻腾技巧达到相当高的水平。《教坊记笺订》补载:“汉武时,于天津桥南,设帐殿,酺三日。教坊一小儿,筋斗绝伦”。(汉武系指唐玄宗。唐人称太宗为“文皇”,玄宗为“武皇”)又《乐府杂录》记载,当时的表演就有“寻橦、跳丸、吐火、吞刀、旋槩、觔斗”等项目。宋、元以后直到明、清,武功翻腾技巧又得到进一步发展,并且作为一种表现手段,被吸收到戏曲艺术中,丰富和增强了戏曲艺术的表现力。《陶庵梦忆》记载,明代余蕴叔家演“目莲戏”,选择“徽州旌阳戏子”,“剽轻精悍,能

扑跌打者三四十人”，在舞台上表演“度索、舞绳、翻桌、翻梯、舢斗、蜻蜓、蹬坛、蹬白、跳索、跳圈、窜火、窜剑之类”。到了清代，戏曲进一步融化了武功，使武戏得到了迅速的发展。清书《通俗编俳》记载：“跟头戏倒头为跟也”。跟头戏即指武戏。在戏曲行当生旦净丑中则相应发展出武生、武老生、武旦、武花、摔打花和武丑等以演武戏为主的新行当。武功促进行当的分工，亦可见出戏曲演员的武功技术水平，以及它在戏曲艺术中的地位了。

在过去的科班和现代的戏曲学校里，学员们除了学习“唱、念、做”的基本功，还要学习“打”——武功。即或是学文戏的学员，也应具备一定的武功技术。有了武功根底的演员，不论演武戏或演文戏，比之没有武功根底的演员，在表演上更易于做到轻盈自如、矫健准确，在所塑造的人物形象方面更富于塑形美。目前，武功已成为培养和训练戏曲、舞蹈、杂技演员的一种特殊手段。

武功产生和发展于漫长的封建社会，它同其它文化遗产一样，既有民主性的精华，也有封建性的糟粕。新中国诞生以后，在毛主席的“百花齐放，推陈出新”方针指导下，随着戏曲剧目在内容方面的变化，武功也有了很大的革新与发展。按照毛主席关于古代文化“既不是一概排斥，也不是盲目搬用，而是批判地接收”的教导，戏曲武功的教学与训练中糟粕部分逐渐被剔除，它的精华部分得到发扬。特别是革命现代戏的发展，使武功得到了广泛的运用。在艺术教育领域里，武功作为演员基本功之一的重要性，以及对它的革新和研究，越来越为人们所重视。叛徒江青，这个自诩为文化革命“旗手”的大扒手，为了篡党夺权的政治阴谋，在把京剧革命的巨大功绩攫为己有的同时，也把近三十年来的戏曲艺术教育的成绩，算到自己帐上，甚至提出“京剧、

舞蹈、体操三结合”的口号，做为戏曲、舞蹈教学与训练的金科玉律，强令在文艺界推行。它严重地破坏了戏曲、舞蹈艺术专业的规律；在艺术学校和戏曲演出单位，造成了很大的思想混乱，严重地危害了武功的革新与发展。

江青这个不懂马列、不学无术、不懂艺术发展史的戏霸，根本不理解武功在它的产生与发展过程中，同杂技、武术、舞蹈、体操等具有什么样的血缘关系。武功正是吸收和融化了杂技、武术等有用成分才成为今天比较完整的武功体系的。新中国成立以来，在艺术教育领域里，艺术教育和演出单位的教员和演员，在“百花齐放、推陈出新”，“古为今用、洋为中用”的方针指导下，结合京剧革命的实践，广泛吸收了体育、杂技、舞蹈、武术中有益的成分，大大丰富了武功训练内容，取得很大的成就。江青把“京剧、舞蹈、体操三结合”的错误口号，作为自己的发明创造，既是哗众取宠，往自家脸上涂脂抹粉，也违反武功发展的史实。

其次，武功的发展史表明，它不论吸收和融化什么有益的技巧，都是以戏曲为主，即以丰富和发展戏曲武功为前提的。江青的“三结合”错误口号，不分主次，三者平分秋色，必然导致京剧、舞蹈、体操的“三凑合”，形成不伦不类的大杂烩。以此对戏曲演员进行训练，就必然会丧失民族戏曲艺术表演的特征。江青的“三结合”错误口号，是对毛主席的“百花齐放、推陈出新”，“古为今用、洋为中用”正确方针的恶意篡改。

以华主席为首的党中央领导全国人民一举粉碎了“四人帮”，革命文艺得到了彻底的解放。戏曲艺术教育也从“四人帮”的文化专制主义的统治下解放出来。作为戏曲艺术重要的基本功之一的武功教学与训练，在毛主席革命文艺路线的光辉指引下，必将得到正确的革新与发展，并为今后发展我国富有民族风

格的武功教学与训练体系,开辟出唯一正确的途径。

第一节 武功的意义和作用

武功是戏曲、舞蹈、杂技等艺术形式经常运用的表现手段,也是这些艺术形式的一门专业基本功。但在旧中国,武功在京剧艺术和其它古老剧种艺术中的地位是低下的:它仅仅被看成是“武行”的专业基本功。而“武行”则被讥讽为“跟头虫”,最低贱的行当,仅仅在武打场面里充当“下手”。这种歧视只是到了解放后才得到彻底的消除。特别是在一九六四年全国京剧现代戏观摩演出以后,武功作为一门重要的基本功,才受到了更大的重视。在毛主席的“百花齐放、推陈出新”方针指引下,武功也经历了剔除糟粕、发扬精华的过程。它在革命现代戏中得到了批判的继承和飞跃的发展。它已经成为革命现代戏和舞蹈常用的一种艺术表现手段。在艺术学校里,在剧团、文艺宣传队和文工团的学员班里,它成为学员必修的基本功课程。

戏曲、舞蹈和杂技等艺术的演员和学员,通过武功的长期训练,首先可以“解放”身体的各个关节,大大增强力度、速度、柔韧、敏捷、灵活和耐力等身体素质,达到四肢灵活,运用自如,姿态矫健,造型挺拔,进而使演员在舞台上的一招一式、一举一动具有壮健、匀称、和谐的塑型美,为塑造各种人物形象提供必要的条件。

还应当指出,凡是长期坚持练功的演员,一般来说,他们的身体匀称,肌肉结实,体魄健壮,精力饱满旺盛,而且内脏功能也得到相应发展。

演员具有体魄健壮的外形条件,对于完成艰巨繁重的艺术

实践具有重要的意义。在传统戏《闹天宫》《泗州城》《雁荡山》等剧目里,演员必须具备精湛的武功,才能轻松熟练地完成难度很大的,诸如腾云驾雾、水中搏斗、翻越城墙等繁重表演。革命现代戏里有不少反映革命战争历史题材的剧目。在这些剧目里,演员如果不具备深厚的武功功底,就很难完成表现艰巨的武装行军、炽烈的搏斗场面的艺术任务。同样,在舞蹈身段繁重的剧目里,如《龙江颂》抢险合龙场面,演员没有深厚的武功功底,也是无法完成这一艺术创作任务的。

革命现代戏飞跃发展的形势,对演员提出了更多、更高的要求。演革命戏,首先要做革命人。在政治上,演员要思想革命化,要建立无产阶级世界观,要深入工农兵,把立足点“移到工农兵这方面来”。在艺术上,演员要掌握尽可能多的艺术表现手段。这就要求在艺术学校、剧团、学员班的学习期间,通过各种武功的教授和训练,把学员培养成又红又专,文武双全,全面发展的多面手,以便于他们掌握尽可能多的艺术手段,为塑造各种人物的艺术形象服务。

同样,对于舞蹈演员来说,在表现手法上似应打破“只舞不武”的旧框框,努力发展我国民族的舞蹈艺术。演员学习武功基本功,可以丰富舞蹈表演技巧和舞蹈语汇,扩大艺术表现领域,也有助于增强民族的风格和气派。

近年来,部队的舞蹈由于运用武功技巧,在编舞上别具一格。如《战马嘶鸣》、《夜练》、《练兵场上》、《整装待发》等反映部队战斗生活的舞蹈,根据剧情需要,安排各种惊险的翻腾技巧,增强了剧中的战斗气氛,形象地刻划出解放军战士的英雄气质。

舞台上的武功翻腾动作,不是生活动作的自然摹拟,也不同于体操、杂技那种技巧表演。在戏曲、舞蹈中运用的武功技巧或

特技是“技不离戏”的,是为剧中人物服务的。这些翻腾动作,譬如“旋子”、“虎跳前扑”或者“台漫”等单一技巧,并不含有具体的内容,而只是艺术表现手段的因素或材料,但,根据特定剧情和人物的需要,把这些武功翻腾动作和其它技术动作巧妙地组合起来,同其它艺术表现手段结合起来,就有助于刻划人物,表现出人物活动的特定环境,描绘人物之间的矛盾冲突。

《龙江颂》中《抢险合龙》一场,是运用武功翻腾技巧描绘人物和事件的一个实例。演员把体育跳水动作融化到表演里,在特设的高台弹板上翻腾各种跟头,表现社员们跳入水中抢险合龙,修筑大坝的大无畏革命精神。接着,安排了“倒三点”、“串小翻”和“窜九猫”等形象性很强的一组翻腾扑跌动作,用以刻划社员们争先恐后冲向合龙口抢险的英勇行动,构成了与巨浪搏斗的紧张、惊险的场面,生动而又逼真地表现了用毛泽东思想武装起来的人民公社社员“一不怕苦,二不怕死”的革命英雄气概。

武功翻腾技巧在反映革命战争历史题材的剧目中,得到了更为广泛的运用和更加充分的发挥。这是因为它特别适合于表现战争场面,烘托战斗气氛的缘故。

《沙家浜》的《奔袭》、《突破》、《聚歼》等场描绘了郭建光率领突击排黑夜奔袭、飞越院墙、聚歼群丑的战斗情景。演员们在这三场戏里创造性地运用各种翻腾动作技巧。在最后的武打中,用高跟头砸“三险”、砸“四险”,把紧张炽烈的短兵相接的战斗推向高潮,完成了英雄形象的塑造,成功地描绘了革命的武装消灭反革命的武装的历史斗争生活。

在新编历史剧《逼上梁山》、革命历史舞剧《小刀会》等节目中,也都充分利用武功技巧,刻划人物性格,烘托战斗气氛,收到很好的艺术效果。

武功翻腾具有技术性很强的特点，演员如果缺乏无产阶级世界观和艺术观，就容易把它看成是单纯的技术，以致陷入脱离人物、脱离剧情、有损主题思想的形式主义泥坑。有的演员甚至把学到的武功翻腾等基本功看做个人的资本和摇钱树，这当然更是错误的。因此，在对学员进行武功训练时，要经常教育他们正确理解它作为一种艺术表现手段的意义，以及在塑造人物形象时可能起到的作用。

总之，要教育学员为革命钻研武功技术，攀登技术高峰，做到又红又专，为工农兵服务，为社会主义革命与建设和四个现代化的伟大事业服务。

第二节 武功的内容和分类

武功在戏曲传统艺术训练中有着较丰富的内容。但自从发展革命现代戏以来，由于前面介绍过的原因，原有的内容，有的完全不适应而被剔除了；有的虽然不大适应，经过必要的改造，发展成新的动作了。另外，从排演现代戏和舞蹈节目出发，真实地反映现实斗争生活，还在批判地继承原有武功动作的基础上，从生活中提炼素材，创造了许多新的翻腾动作，从而大大丰富和发展了武功的训练内容。

根据武功翻腾动作的结构，身体素质训练要求，武功的训练内容大致可以分为下列几种：

一 基本功

这里指的是武功专业的基础训练，是戏曲、舞蹈和杂技演员必须学习的基础课程。它主要是训练学员身体各部位的基本表

现能力，使其获得武功翻腾动作的基础知识。它包括腿功、顶功、腰功和挂翻功等训练项目。训练的目的主要是“解放”身体各部位关节，解决关节联接部位开度和软度的能力，做到四肢运用灵活，韧带（俗称筋骨）刚柔相济，肌肉有力，改造身体自然条件，为学习各种武功翻腾动作技巧打下良好基础。

二 身体素质训练

这是从体操中吸收过来的一项辅助性训练。训练的目的在于增强体质，发展和提高肌肉韧带器官的力量、速度、耐力和灵敏等身体素质，以便更快地掌握和提高武功翻腾技巧。

三 毯子功

毯子功在戏曲、舞蹈和杂技等艺术形式中都占有重要的地位，是武功训练的主要内容。毯子功分硬毯子功和软毯子功两大项目。所谓硬毯子功，主要是指以手撑地和以脚蹬地在毯子上翻腾的向前、向后和向侧等跟头技巧。随着时代的要求，目前还创造了“翻扑卧倒”和“双人翻腾”等训练内容。所谓软毯子功，主要是指身体各个部位相继着地翻滚跌扑的动作技巧。这类动作容易伤害身体，开始练习时需要在柔软垫子上进行。

四 桌子功

桌子功包括“下高”、“过高”和“上高”三类翻跃形式。从高处往下做翻腾动作，叫“下高”，用翻腾技巧翻越桌子或其它障碍物的，叫“过高”，从地面翻各种空翻动作落在高处位置（包括桌子）上，叫“上高”。

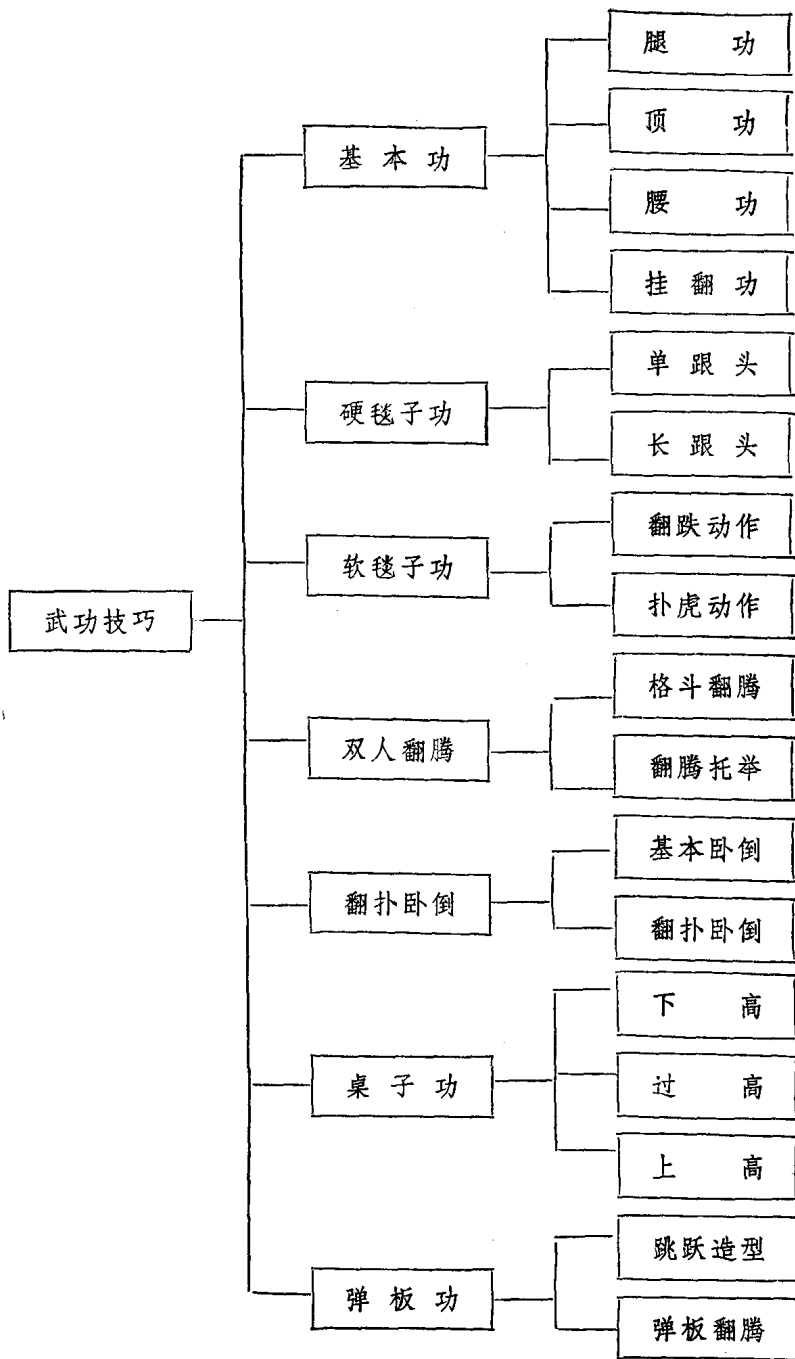
桌子功在革命现代戏中运用很多。《奇袭白虎团》中《插入敌

后》一场、在表现下悬崖时，为众战士安排了扣人心弦的下高翻腾动作，如“台漫”、“台提”、“台蹶子”、“云里前扑”、“云里翻”……紧接着严伟才翻“台扑”动作，并在落地时挂翻俩“虎跳前扑”，充分表现出我中国人民志愿军侦察兵勇敢、果断、不怕困难的战斗作风。过高，是用各种不同空翻动作越过障碍物，如《奇袭白虎团》中众战士翻越铁丝网，《沙家浜》众战士翻越高墙，都运用了过高的翻腾动作。

五 弹 板 功

在传统武功中没有弹板功这种别开生面的训练项目。它是革命文艺工作者在革命现代京剧《智取威虎山》中创造武功翻腾新项目的具体实践。他们吸收体操、杂技中的大跳板训练项目，把大跳板改造成安有弹簧的小弹板，借弹板的弹力在空中做各种翻腾技巧，并创造出在翻腾落地后挂翻各种跟头技巧，为武功翻腾训练增加了一种惊险、矫健的翻腾项目。

武功技巧训练的项目，在戏曲的传统练功中，没有形成一致的和统一的分类法，常因不同科班、不同教员而异。目前也还缺乏比较科学、比较系统的分类。这里根据戏曲、舞蹈的武功教学与排练的需要，试分为七个项目，为便于记忆和查考，绘表如下：



第二章 武功技术理论 的初步探讨

在我国近两千年的历史中,杂技、舞蹈、戏曲艺人通过艺术实践,为武功翻腾训练积累了丰富的经验,逐渐形成了一套我国独特的武功训练体系。但由于历代统治阶级的歧视,加之艺人们大多处于文化很低、经济贫困、政治卑贱的状态,不可能在理论方面进行科学的研究,也谈不上文字的总结。一般只是通过艺人的口头,流传下来一些有关练功的口诀和“法儿”(音泛儿,近似要领之意),用“口传心授”的方法进行教功,其中有比较科学的部分,也有落后的部分。有的体现了朴素的辩证法,也有的则反映了唯心主义和形而上学的观点。

全国解放后,戏曲界对传统的武功基本功做了一些文字的整理,但未涉及到系统的理论研究。一九六四年全国京剧现代戏观摩演出以后,在艺术教育和武功教学的改革中,开始对武功技术理论进行探讨和研究,为整理和总结出一套比较科学的武功教学与训练系统,打下理论基础。

武功技术理论的研究,应当在马克思主义、毛泽东思想的指导下,对武功基本功及其动作训练,进行运动生理学、解剖学、力学的阐述。运用唯物主义辩证法对武功翻腾动作规律,对翻腾动作与生理机能的关系,对翻腾动作的力学依据,进行科学的分析。武功教员掌握一定的自然科学知识,才能迅速、深刻地研究

和理解武功技术。而在教学与训练中,在讲解动作要领、做示范动作、观察和纠正学员练功动作时,也就有了科学的依据。学员在练功实践中,应当认真领会教员在技术理论方面的指导,做到实践与理论相结合,就会懂得在每个动作过程中对力的合理运用,以及最大限度地利用本人的生理和素质条件,从而克服过去那种只凭体力、不动脑筋的盲目练功现象。“知其然而不知其所以然”,这种现象在旧科班里,不论是教员和学员,都是相当严重地存在着的。现在已完全有条件克服这种轻视技术理论的倾向。伟大的领袖和导师毛主席教导说:“要向理论方面学习,要认真读书,然后才可以使经验带上条理性、综合性,上升成为理论”。这个极为重要的指示,也完全适用于武功技术理论的研究。运用对立统一的规律,从运动生理学、力学等方面对它进行科学的分析,力求使教员和学员不但在实践中“知其然”,还要在理论上“知其所以然”,以期最终掌握和驾驭技术的“自由”。这里仅从生理学(主要是神经系统)和力学角度,对武功翻腾的一般技术理论常识,做一些简要的介绍。

第一节 武功技术形成的生理学依据

武功动作是一种翻腾旋转技巧,是一种激烈的人体运动,因此,不同于人的日常生活动作;它是为了达到特殊目的——艺术创作任务,在阶级斗争和生产斗争的生活基础上,提炼和发展人体动作并加以规范化而形成的技巧。

学员为革命而练功,为掌握更多的艺术表现手段而学习武功翻腾动作技术;但在学习和掌握翻腾动作的过程中,总是自觉或不自觉地按照生理活动规律进行的。因此,不论武功教员还