

戏剧研究资料 4

戏曲基本功

教材

天津市文化局
戏剧研究室编

戏曲基本功教材

(征求意见稿)

张国贤	裔昆辉	编著
王立经		绘图

天津市文化局戏剧研究室编印

1982年5月

编者说明

本编资料仅供各有关单位内部交流及研究参考之用。报刊与出版单位如欲采用、发表，请先与本室进行联系。

天津市文化局戏剧研究室

目 录

前 言	(1)
第 一 章 如何开展戏曲基本功的教学训练工作。	(3)
第 二 章 戏曲基本功强调进行早期训练的意义。	(9)
第 三 章 勤学苦练促进协调。..... ——谈谈在戏曲武功训练中如何克服疲劳问题。	(15)
第 四 章 基本功训练中的呼吸问题。.....	(21)
第 五 章 毯功训练教材。 第一部分 各种基本功的准备活动。(腿功、岔 功、腰功等单元)	(27)
第二部分 预备筋斗。(鼎功、前后桥、虎跳、 践子、蹀子等单元)	(47)
第三部分 单筋斗。(原地小翻、单提、单前扑、倒 扑虎、单蹀子等单元)	(57)
第四部分 串筋斗。(践子小翻、提、前扑、蹀 子、蹀子、虎跳、倒扑虎等筋斗组 合)	(66)
第 六 章 特技训练教材(上)。.....	(85)
(旱水、僵身、射燕、探海、翻身、抢背、扫腿、 飞脚、旋子、扑虎、蹦子、漫子、绞柱等单元)	

第七章	特技训练教材（下）。·····	（117）
	（走跤单元）	
第八章	身形训练教材（上）。·····	（128）
	（步式、山膀、云手、抬腿、步法、亮式等单元）	
第九章	身形训练教材（下）。·····	（163）
	（身形训练程式动作组合示例“起霸”单元）	
第十章	刀枪把子教材（上）。·····	（172）
	刀枪把子程式动作名词解释（单刀、双刀、大刀、枪等单元）	
第十一章	刀枪把子教材（下）。 ——刀枪把子程式动作组合示例——	
	1、小快枪·····	（192）
	2、单刀枪·····	（214）
	3、双刀枪·····	（224）
	4、大刀枪·····	（233）
	5、大刀双刀·····	（241）
第十二章	练习戏曲武功时如何预防功伤事故。 ·····	（251）

前 言

《戏曲基本功教材》是一本以讲述我国民族戏曲艺术的基本武功为内容的教材。它尝试着在整理和总结我国传统教学实践中所积累的宝贵经验的同时，借鉴体育院校的教学经验与科研成果，编写一本比较系统和全面的、适合我国民族戏曲艺术教学单位使用的讲义。

在这份讲义里收入戏曲基本功的四大组成部分，它们包括毯功、特技、身形组合和刀枪把子训练。此外，还分析了练功过程中可能产生功伤的原因以及预防方法等，都做了说明。

关于戏曲基本毯功和特技部分，我们特别请教了武功老艺人陈凤禄先生。陈凤禄先生现年88岁，曾在1903年赴河北省宝坻县“全盛和”科班学艺，1909年出师。辛亥革命后，到东北各地巡回演出。26岁时（1919年）在上海曾与高月秋同台演出过，并在此时开始教练武功的生涯。他一面参加演出，一面课徒练功，积累了丰富的教学经验。开始教的第一个学生是高月笙的弟弟高雪樵（艺名小六生）。还教过溜溜旦的三个孩子练功。七七事变后到天津，在天华景的稽古社科班教功。一些“华”字辈的演员，几乎都经过陈先生的教授辅导。前科的如蔡宝华、徐俊华、施明华，后科的张春华等，都曾经向老先生学过艺。亲聆教诲，打下坚实的功底。李元春的武功，也曾由陈先生亲自传授。

1956年起接受天津市戏曲学校的聘请，到校任教，京剧、评戏、河北梆子等演员专业班的学员很多人（特别是女生）都经过陈先生的教授，其中以在京戏班的教学时间为最长。

陈老先生教学经验丰富（特别是晚年教女生练功），所以，我们这一部分教材，吸收和借鉴了他的教学经验。初稿由天津市戏校京剧班表演专业毕业生裔昆辉同志记录整理，他是陈凤禄老先生的学生，曾配合陈老的课堂教学实践，能够领会陈老的教学要领。我们还邀请了王立经老师为本书绘制了插图，使读者对照插图以领会练功的要领。最后由天津市戏剧研究室张国贤同志整理、改写和定稿。

在定稿时，我们还专门到天津市戏剧学校请教了郭文俊、李克明、李黄海等老师，并结合该校重点班组的的教学实践，逐项进行了核对。在绘制插图时，我们还邀请了天津市京剧一团主要演员李英杰同志（曾于80年赴美及拉美演出），和戏校部分学生做了姿势要领的示范动作，由天津市人民出版社蔡诚忠同志摄影，王立经老师绘图，并承天津市群众艺术馆，天津市戏剧学校的大力支持，在此一并致以谢意。

限于我们的艺术水平和工作能力，这个讲义的缺点错误一定不少，为了更好地修改它，使其适合实际教学的使用，我们先把它付印，广泛征求意见，希望您在百忙中赐阅，把意见寄给我们，是所至盼！

天津市戏剧研究室

1980年3月

第一章 如何开展戏曲基本功的教学训练工作

思想教育 艺术院校在培训学员练习戏曲基本功时，首先要教育学生明确学习目的，端正学习态度，严肃学习纪律，要让同学正确理解：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”所以，一定要求同学树立为人民服务，为社会主义服务，为祖国实现四个现代化服务的人生观，鼓舞青年学员树立雄心壮志，从小培养勤学苦练，做又红又专的革命接班人的道德、思想、品质。

掌握规律 周总理《在文艺工作座谈会和故事片创作会议上的讲话》（61年6月19日）中说：“要掌握基本规律，加强基本训练。”是非常重视基本功训练的。周总理在谈话剧问题时，也一再强调说：“任何艺术不掌握规律，不进行基本训练，不掌握技术，是不行的。我看，艺术应当苦练，这虽是从话剧讲起，但应适用于各个艺术部门”。总理的教导当然同样适用于戏曲基本功的训练。

理解和实践 戏曲基本功有其自己的规律性，学员学习基本功技能的过程，也是认识基本功规律性的过程。所以，我国老艺人经常引导学生养成：“做了以后想，想了以后再做”的习惯，这是非常符合毛主席“实践，认识，再实践，再认识”的辩证唯物论的认识规律的。因为只有从思想上理解

了练功的意义、要领、规范，才能通过形体动作予以艺术的表现；同时，也只有通过形体动作的实践和印证，才能检验自己的理解是否正确。所以，这是相辅相成的规律，手脑并用，才能收效。

以功促戏 按照艺术实践的规律，也应该注意到教学基本功的系统性。学习艺术也和学习其他科学知识一样，总是由浅到深、由易到难、由简单到复杂、由初级到高级，循序渐进的。一切基本功的项目和动作，（包括唱、念、做、打）都是零件，而戏曲剧目才是整机。零件精巧适用，安装在整机上，才能使整机在运转时发挥巨大的作用。因此，无论戏曲基本功的单项动作或组合项目，如果练习得熟练精纯，把它运用在舞台表演的恰当场合，就会使全剧精彩出色，夺人耳目，在观众心里产生美感，使他们留下深刻的印象，这就是我们通常所说的“以功促戏”的道理。

戏曲武功练得扎实过硬，在舞台上运用时，才能使程式动作成为素材和原料，进入艺术创作，为戏所用，成为戏曲艺术的重要有机组成部分，而为戏曲艺术服务。否则，演员身体发僵，动作拖泥带水，不仅基本功不能为塑造剧中角色服务，难以使演员得心应手地进行艺术创造，反而会破坏整个戏的艺术效果。也就是演员们在后台常说的：“人拿不住戏，戏却拿住了人”。遇到这种情况，演员就会顾此失彼，不能随心所欲地进入角色，却要经常走出剧中人物的心灵和感情境界来照顾表演中的一招一式，一步一趋，这就使观众为之担心，戏的气氛也就从而消失了。

直观教学和动力动型 戏曲基本功既然如此重要，对它的要求又是如此严格，那么，究竟如何运用戏曲基本功本

身的规律来进行培训呢？

首先是通过教师的直观教学，让学员积累感性知识。

教师讲清各动作要领，运用示范动作，放映科教影片，图解（用图片的分解动作），以及观摩演出等方式，使同学获得武功动作的形象概念；再由学员经过课堂学习，亲自接受训练（独自练功和教师辅助保护），取得实践经验，随着训练的深入、继续和反复地进行，身体的运动感觉在头脑中多次重复、印证和体会，经过学生积极思考，建立起精确的、准确无误的记忆，从而逐渐地掌握了动作的内在联系，（即“要领”和“法儿”），经多次重复也能准确地再现出来，才形成了所谓的“动力定型”。

当然，这些训练，不能脱离教师的指导与帮助，科学的总结和辅导，具体地“抄功”和保护，边练习边纠正，使学生通过亲身的直接的实践（内因），在教师（外因）的配合下形成正确的动作概念。

以戏带功 在有些情况下，由于排戏需要，也会暂时打破逐项学习的系统性，临时插入一些急需的项目，把本应该再过一个阶段才学的动作，提前到现在来学习，这就是人们常说的：“以戏带功”。排戏和演出实习的需要，使得循序渐进的常规秩序通融改变，而且这种实用性质，对学员也是有益的促进，在戏曲基本功教学中也是屡见不鲜的。

因材施教，定向发展 有些基本功的难度较大，在少年儿童时期学习往往比较容易掌握，因此可以进行早期训练。因为年岁稍长，躯干的柔韧性就相应地稍差，训练时容易事倍而功半。

学生中有个别条件优越的，学习进度快，在掌握高难度

的动作方面，又确实轻而易举，一蹴而就，那么就可以根据实际情况，区别对待，给予提前培训。这样做，可以对全班同学产生一种促进作用，带动和鼓励更多的人迅速掌握这些动作的要领，既能带头做示范练习，也能交流学习体会，普及练功经验。所以，任课教师需要给接受能力强，掌握技巧快的学生以积极的辅导，争取早出人才，快出人才；同时也要对领会迟顿，掌握技巧慢的学生耐心帮助，促使他迅速达到普通平均水平。要承认差别，切忌“一刀切”。在普遍达到最低标准的要求时，尽量鼓励优秀生的出现。

少年学员正处在身体生长发育的阶段，这时神经系统兴奋性高，容易建立起条件反射，很快地形成“动力定型”。因此，一方面要注意“劳逸结合”，正确处理训练和休息的关系，加强营养，打好学员的身体素质基础，使之健康成长，以便有旺盛的精力和充沛的体力，足以适应未来的繁重的练功和演出任务。另一方面，在培训过程中，严格要求，掌握基本功的要领，高标准的做到姿式正确，形态优美。在这个期间可以适当地全面地完成一些基本项目的学习，不宜过早的专门化。（即确定其专业方向朝着武戏或文戏而定向发展。）

老一代的戏曲演员在幼年“坐科”时，常说：“三年看文，五年看武”，是指学员入科班时，正处于少年时期，身体正在发育阶段，还没有完成变声（所谓“倒仓”）的过程，所以在这个阶段里，要全面地培养，先练一般的武功。等到变声期已过，根据其嗓音变化情况，再确定对其培养方向。如果不适宜向“唱功”戏方面发展时，即可把培训的重点转移到武戏方面来，这时，才可根据他的年龄特点，行当

及专业定向的需要，发展一些高难度动作。

戏曲演员有不同的行当，因而也有不同的程式动作和基本功的要求，无论学习哪个行当，在练功时都要做到高质量、高标准，而不是单纯的片面的追求高难度。要注意到艺术的美学效果，使武功“漂、脆、帅、快、美”，使“功”、“戏”结合，增强形体的塑形美，以便更好地塑造人物。否则即是本末倒置。

学用一致，严格训练 严格训练时应结合演出需要，具有实际运用的实践感。学员在练功过程中，始终贯串着学用一致的概念。随时觉得现在所训练的项目，就是舞台上即将使用的动作。舞台演出所需要的表演质量，必须通过练功取得并予以体现。应该在练功时即具有演出时的现实感。所以，应通过严格训练和严格要求，培养成良好的训练作风，做到练功象演出时那样沉着果断、勇敢镇静，否则容易出现练功时一个样，演出时又是一个样的情况。——练功时，要领正确、姿式美观，但是到了台上却精神紧张，心慌胆怯，心中没有把握，甚至破坏了已经掌握的动力定型和角色的情绪。因此，在演出环境变化时，演员虽然可以临时在开演前适当地在台上活动一下，熟悉环境（演员叫做“认台”），但更重要的是平战结合，在练功时即应严格训练，培养成良好的训练作风，养成一丝不苟的动力定型，在任何环境下都保证不影响演出质量。

练功分量要适当 最后，要合理地安排练功的分量。少年学员正处于发育成长时期，因此，练功要充分考虑到年龄特点，不可超越其生理机能的负担限额。每天毯功的练习时间以90分钟为适宜，练功中途可以适当安排短暂的间歇休

息。这样，就可以调剂各种科目的数量及比例，掌握训练的强度大小，密度多少，时间长短，以及对大脑皮层的精神刺激量。

刀枪把子的练习，则以40—50分钟为宜。

训练量过小，时间过短，则动作重复的次数少，对机体刺激强度小，身体素质的力量、速度、灵敏度、耐久力、柔韧程度，均不能很快的提高，而且也达不到练功的质量和难度要求，属于“浅尝辄止”性质，因而练不出功夫。相反，假如练功过量，超过少年学生生理负担能力，过度疲惫，就会影响发育成长，甚至损坏健康，影响躯体形态的健美，直至形成畸型或创伤（如劳损），给培训带来不良后果。

当然，训练量的多少，还要看学员体质情况，要因材施教，因人而异，区别对待，一切从实际出发。某些特技，如果不适宜采用加大训练量来完成时，也可以采用强度较大但时间较短些的训练方式，短途运输，分段积累地完成。

这些就是通过近年来的教学实践，总结出来的部分基本功教学经验，供同志们参考。

第二章 戏曲基本功强调进行 早期训练的意义

优美动人绚丽多采的戏曲武功 祖国丰富多采的民族戏曲艺术，有着绚丽多姿、动人心魄的武功特技，它构成了这门综合艺术中的重要组成部分。戏曲的基本功，是一种优美雄健的舞蹈组合，它表现了我国劳动人民的勇敢、智慧、知难而进的进取心和创造性，它表现了我国劳动人民的美学观念，无论是表演过程中所体现出来的力量、速度、节奏、动的旋律、美的线条；无论是静止和间歇的一霎那的亮相——雕塑美。在这“动”与“静”的结合当中，都充分地给观众以美的享受，使观众产生了发自内心的赞叹。

人们不禁要问：这种种高难度的戏曲基本功动作是怎样练习的呢？这种熟练精纯，漂、脆、帅、快、美，眩人眼目的舞蹈性很强的戏曲武功，在多大年纪就开始学会的呢？

总括的回答：是靠幼功。是从少年时代开始学习的。

祖国戏曲艺术中的基本功，必须靠“从小培养，打好基础，多年训练，熟能生巧”。而且只有根据少年儿童的生长发育基本规律来进行训练，才能收到多、快、好、省，事半功倍的效果。反之，年龄越大，教学双方付出的精力也就越多，效果反而会不符合预期的设想。这是在我国戏曲基本功教学过程中积多少个世代所总结出来的宝贵经验。其他艺术如声乐、器乐、书法、绘画、雕刻、治印，……等等，成年

以后再学而卓有成效者，并不鲜见。而戏曲基本功则非从孩童时期培训不可。因为早期训练对于戏曲艺术，特别是对于武功来说，是有必要特别加以强调的。

戏曲基本功早期培训的科学根据 各类艺术院校的招生工作，无论是大专抑或中专，都是从高中或初中学生中择优而取，惟独戏曲学校，向例都是招收小学毕业生，录取的年龄较低，平均约在11岁左右，培训的年限也长。旧社会的“科班”，则入科年龄多有6—7岁即开始练功学艺的，比现在的戏曲学校入学年龄更早。其原因就在于对戏曲基本功的教学要求严格，教学周期长，基本功课程项目既多又异常繁重，而练功的难度也比较大的缘故。新中国的戏曲教学单位之所以招收小学毕业生，是由于他（或她）们基本上完成了小学阶段的国民教育，初步普及了一定的文化知识，打下了进一步进修深造的基础，（这在旧社会的“科班”制度中是办不到的。）同时，学员的体质体力也初步具备了学习条件。

为什么成年人学习戏曲基本功，事倍功半，少慢差费？为什么少年儿童学习戏曲基本功，事半功倍，多快好省？这是从少年儿童生长发育的客观规律、和生理机能特点总结出来的经验：即戏曲基本功必须从幼年练起。这一条基本经验有其科学根据，现在让我们逐条地加以分析。

少年生理的可塑性 少年儿童正处于成长和发育的时期，心血管系统、神经系统，以及骨骼、肌肉系统，都未发育成熟，因此，具备着较大的可塑性和适应性。针对这个特点，我们可以结合其生理条件，制定训练计划，安排训练内容，诱发其内在的适应性及可塑性，扬长避短，使他们的身体在发育的过程中受到严格的培训，这样，既全面地锻炼

了躯体的健康发展，同时也提高和巩固了各项科目动作的技术水平。及早地建立起各项科目的“动力定型”。

骨骼柔韧，有利于活动 戏曲演员在少年儿童时期，和一般学龄儿童一样，其骨骼发育的特点是处于增长阶段，硬骨没有完全骨化。在这个时期里，骨骼的成分中有机物（骨胶元）较多，无机物（钙盐）较少，所以弹性较强，关节活动的范围也较大。在这个时期进行训练是非常适宜的。

少年儿童的骨化过程是逐渐进行的，同时，其全身骨骼的各个部位的骨化过程也不尽相同。不同性别之间也有差异。例如髋骨的髂骨、坐骨、耻骨之间的软骨，女子在10岁，男子在14岁开始骨化，到17岁才发育完成，使髋骨形成一个整体。至于脊椎骨须到21岁才能骨化完成。

结合少年演员的骨骼特点，必须进行科学的训练，不可练“野蛮功”、“逞能功”、“斗气功”。既要保证使练功动作符合其生理发育规律，促进骨骼系统的正常生长，也收到提高练功的质量水平。否则就会由于训练不当而影响发育，造成过早骨化和畸型发展。（例如体形向横宽发展，或“O型腿”）这一点必须特别予以强调，以引起注意。

为了确实保护少年学员的健康发育，在基本功训练时，要让学生多做“动力性活动”，少做“静力性活动”。在平时（日常生活中），及上课时，（包括基功、毯功、文化课）都要严格要求身体姿式的正确，养成良好的习惯。

基本功课程还应避免对某一关节，或身体某一部位的局部负担量过重的训练，要采用交替训练的方式，取得协调和平衡。例如连续做了身体后屈动作时，应适当做些身体前屈的动作，以舒展脊椎关节。上肢下肢的活动也应交替穿插进

行。对于肩、胸、髋等部位的柔韧素质的训练，更要多加注意保护，防止意料之中的劳损。

肌肉富于弹性 少年儿童的肌肉成分，在婴儿时期水分较多，蛋白质（完成肌肉收缩任务的主要成分）含量较少。随着年龄的增长，肌肉中蛋白质含量逐渐增加，肌肉的重量和弹性，也随之提高，但肌肉的柔韧性却有所下降。少年儿童练习基本功时，力量较弱，因此，需要武功教师加强保护和帮助，以便在学员逐步掌握了基本动作后，培养其向独立完成动作过渡。由于学员正处于发育期，因此某些动作必须适当组合安排，以期全面发展身体各部位的肌肉，避免局限在一个局部。因为这会使局部肌肉发育过度，相反使其他肌肉部位发育缓慢，以致破坏身体的均衡发育，影响姿式的正确和美观，甚至形成肌肉畸型发展，而“静力性动作”（如“耗鼎”可使膀臂肩胛肌肉过分发达）的训练，应在年龄较大些再进行，在这一期间，多采取全身性动作，逐渐增加耐力训练，增强体质力量，以克服自重。

心血管能适应较强训练 少年儿童心脏血管系统，均处于发育过程中，其脉搏比成年人快，血压亦较成人为低。虽然收缩能力较弱，但心脏本身的血管网丰富，能保证对心脏的大量血液供应。

进入青春期时，身体增长迅速，心脏也迅速发育。但因血管口径没有明显的加大，所以心脏的负担却加大了。同时，由于青春期少年心脏的神经调节机能还不稳定，所以也容易感到疲劳。

少年儿童的心脏，每分钟输出血液的数量虽不及成年人多，但按每公斤体重的血液供应量相比，反较成年人的比例