

COMBAT MIME A Non-Violent Approach to Stage Violence

舞台打斗技巧

[美] J.D. 马丁内兹 著

范益松 译



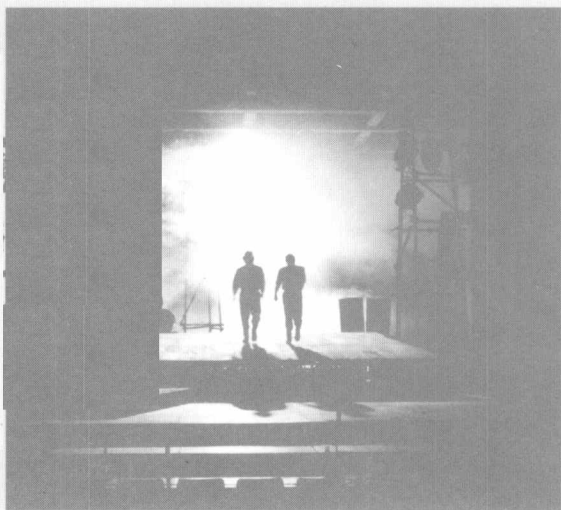


上海戏剧学院·规划建设教材
SHANGHAI THEATRE ACADEMY

COMBAT MIME
A Non-Violent
Approach to Stage Violence

舞台打斗技巧

[美] J.D. 马丁内兹 著
范益松 译



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

舞台打斗技巧/[美] J. D. 马丁内兹著; 范益松译. —北京: 文化艺术出版社, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5039 - 3983 - 9

I. 舞… II. ①马…②范… III. 技击 (体育) —舞台演出—基本知识 IV. G85 J812

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 194939 号

舞台打斗技巧

著 者 [美] J. D. 马丁内兹
译 者 范益松
责任编辑 吴士新
装帧设计 刘宝华
出版发行 **文化艺术出版社**
地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029
网 址 www.whyscbs.com
电子邮箱 whysbooks@263.net
电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)
(010) 64813384 64813385 (发行部)
经 销 新华书店
印 刷 国英印务有限公司
版 次 2009 年 11 月第 1 版
2009 年 11 月第 1 次印刷
开 本 720 × 960 毫米 1/16
印 张 8.875
字 数 120 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 5039 - 3983 - 9
定 价 20.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

1997 年 5 月 12 日

尊敬的孙教授：

我们允许上海戏剧学院范益松副教授将 J. D. 马丁内兹的《舞台打斗技巧》翻译成中文，我们授权你作为内尔森—霍尔出版社处理翻译安排的代理人。

忠诚的

斯蒂芬·A·费拉拉（签名）

总裁

前 言

这本书中的所有技巧都是为了帮助演员有步骤地、安全地完成舞台错觉的制造。在掌握这些技巧的过程中不要单纯追求速度。在使用这些技巧时绝对不要即兴发挥。最重要的是，打斗的双方一定要严格地、丝毫不走样地按照在排练中确定下的动作和节奏进行表演。

除此之外，通过热身练习使身体充分地做好准备是保证安全的另一个重要方面。和其他形体活动一样，舞台打斗的热身练习阶段对于防止关节扭伤、肌肉撕裂是非常重要的。同时，热身练习能增强动觉意识，并能提高和加强注意力集中的能力。积极工作的呼吸系统为大脑提供了充分的、饱含氧气的血液来使其保持高度的清醒和敏捷。在教师严格控制和掌握下的打斗训练课相对来说是安全的，但是，如果演员在训练的过程中缺少了注意力集中，或者是缺乏对肌体的感知和有效的控制，也有可能对演员的安全造成伤害。

作为一门安全和先进的打斗课程，最重要的训练关键是要在对打的双方之间建立起一种高水准的合作关系。这样，合作的双方可以互相帮助，使动作精益求精，更富有节奏感以及准确性。合作双方同样也有责任在完成任何动作技巧的过程中控制好自己的力量与速度。当对打双方之间一种默契的合作关系建立起来后，他们就能够避免动作的混乱或者失控状态。通过这种细致、认真的训练，合作双方最终能在分享使观众感到瞠目结舌的舞台打斗带

来的畅快淋漓的同时，又能经历到一种相互间的完全信任和高度的挥洒自如。

舞台打斗的严格训练也会促进表演其他方面的提高——比如说，呼吸的有效控制、肌体的松弛和高度控制、平衡能力、注意力集中以及快速反应能力。在经过了舞台打斗的有效训练以后，演员们会发现他们在舞台上的表演会因为这些能力的增强而得到很大的提高。

最后还有一些实际的问题需要予以高度的注意。要有足够的训练活动空间、足够的灯光照明，较软的地面以便于摔倒。演员必须穿软底鞋或光脚、穿宽松的衣服，在开始练习前要把身上戴的装饰品、尖利的东西拿掉。如果你必须戴眼镜，应该用橡皮筋把它绑在头上；如果在演出需戴隐形眼镜，那么在排练时先戴上试一试，预先进行适应。

目 录

前 言…… 1

准备练习…… 1

拔河角力…… 1

单脚着地角力…… 2

触肩练习…… 3

手的陷阱练习…… 4

快速抽手练习…… 4

拍手背练习…… 4

眼睛联系练习…… 5

技巧与错觉…… 7

滚翻…… 8

标准前滚翻…… 9

单肩触地前滚翻…… 10

跳水式前滚翻…… 11

手悬空单肩触地前滚翻…… 12

左侧滚翻…… 13

倒地…… 15

后倒…… 15

前倒…… 16

绊倒…… 17

侧倒…… 18

前滚翻接侧倒地…… 19

摔…… 21

柔道侧摔…… 22

柔道前摔…… 24

柔道后摔…… 25

连续接触技巧…… 27

推肩…… 28

简单推肩…… 29

双手推胸…… 31

推脸…… 31

脚踢腹部…… 32

推头部接肩触地前滚翻——倒地…… 32

推肩接后倒…… 33

过凳侧倒…… 34

后推前倒…… 35

拉衣服…… 36

拉头发…… 37

拉鼻子…… 38

拉耳朵…… 40

抱紧搏斗并移动…… 41

向背后拧手臂…… 42

咬…… 43

双手前掐脖…… 44

单手前掐脖…… 45

小臂前掐脖…… 46

撞…… 47

抓和打耳光…… 49

抓…… 49

打耳光…… 50

接触性耳光…… 51

非接触性耳光 1…… 52

非接触性耳光 2·····	53
非接触性耳光 3·····	55
非接触性左右耳光·····	56
接触性左、右或连续三下耳光·····	57
拳击·····	59
上勾拳·····	60
横勾拳·····	61
直冲拳·····	62
手背拳击·····	63
拳击腹部·····	64
拳击后腰·····	65
阻挡和出击·····	67
肘部击打·····	67
斜冲拳 1·····	69
斜冲拳 2·····	69
拳砸后背·····	70
掌劈喉部·····	71
膝盖撞击、踢和跺·····	73
膝盖击脸·····	73
膝盖击裆·····	75
膝盖击腹·····	76
踢腹·····	78
踢脸·····	79
弹腿踢脸·····	80
站立接触性踢裆 1·····	81
站立接触性踢裆 2·····	83
站立非接触性踢裆·····	83
倒地踢裆 1·····	84
倒地踢裆 2·····	85
踢臀部·····	86

踢胫骨·····	87
脚踩手·····	88
脚踩头·····	88
跺脚·····	89
踩腹部·····	90
膝盖砸后背·····	90
各种摔、碰撞、死、搬和拖拉·····	92
过人向前滚翻摔(从右侧做)·····	92
过人向前滚翻摔(从头顶过)·····	93
过胯摔·····	94
推头前摔·····	95
推头撞桌子·····	96
头撞墙·····	97
头碰撞地板·····	99
头部相撞·····	100
晕厥·····	101
死·····	102
拍人和搬人·····	103
抱人·····	103
消防队员式搬运人·····	104
抱腋拖人·····	105
抓单腕拖人·····	106
抓双腕拖人·····	107
动作设计·····	109
同导演合作·····	109
同舞台监督合作·····	110
同演员合作·····	111
同设计师合作·····	112
舞台设计·····	113
服装·····	114

音乐·····	115
灯光·····	115
道具·····	116
武器·····	116
戏剧理论·····	117
风格·····	118
个性化·····	118
排练时间·····	119
排练程序·····	120
标记法·····	122
特殊效果·····	126
血液配方·····	126
血袋·····	126
血海绵·····	127
血瓶·····	127
装血胶囊·····	127
断骨·····	128
破碎的舞台道具·····	128
急救·····	128
瘀伤和肿胀·····	129
损伤、扭伤和脱臼·····	129
休克·····	130
骨折·····	130
头部伤·····	131
黑眼圈·····	131
割伤和擦伤·····	131

准备练习

下面这些练习是为了提高演员相互感知的能力而设计的。它对于发展演员的反应、平衡、呼吸控制、速度和力量的控制以及对自身和对手快速变化的敏锐感觉都有很大的好处。

这些准备练习应在热身活动之后几分钟进行，然后再练习技巧、设计打斗或者进行打斗的排练。

在从事打斗技巧练习之前——不管是在排练室，在室外草地上，还是在大厅里和你的朋友一起练习——摘掉你戴的所有装饰物，把头发束好，不要让它挡住你的视线。特别要当心你的手指甲，它不仅对于你的对手来说是危险的，同时也使你不能正确地握拳出击，并在完成摔倒、着地技巧时影响动作的质量。

拔河角力

这个练习对于发展你感受对手在平衡方面微妙变化的敏锐感觉，以及用一种主动积极的方式来处理自己的重心变化方面是具有重要意义的。在许多需要打斗双方的身体持续保持接触的技巧中（诸如掐脖、抓头发等），准确地感觉你对手力量分配上的变化，并且做出及时的调整是极其重要的。

两人面对面站立，右脚向前迈出半步，脚的外侧与对方右脚的外侧相碰触。右手相握，（见图1）你的脚必须保持稳定，如同你在拔河游戏中保持平衡一样。

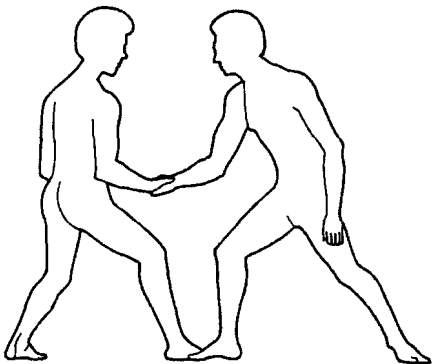


图1

这个练习的目的是要设法破坏对手的平衡，使他移动一只脚，倒向一侧，或者用另一只手去扶地。

与其用蛮力强迫你的对手失去平衡，不如细致地感觉他在力量分配上的变化，然后用巧劲使他失去平衡。

再用另外一种方法做这个练习，左手相握，左脚向前迈出半步，外侧与对方在脚的外侧相碰触。还可以用闭上眼睛的方法做这个练习。做闭眼的拔河角力练习可以提高演员通过手的触觉来感觉对手力量变化的能力。

单脚着地角力

这个练习对于学习掌握踢的技巧是一个十分有用的准备活动。是比拔河角力更难的一种变化，要求具备更强的平衡意识能力和对膝盖的更好的控制能力。

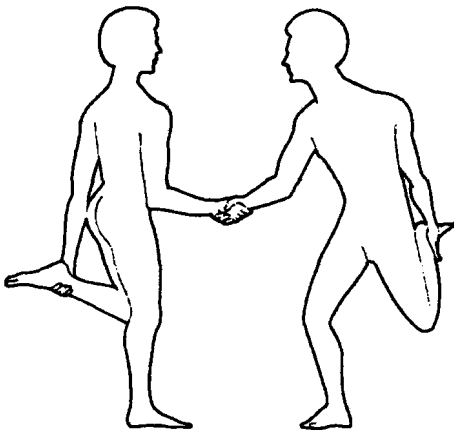


图2

双方右手相握，左手抓住自己的左脚踝，右脚支撑身体的平衡。（见图2）

这个练习的目的是要设法使对手失去平衡，移动右脚，或者倒向一边，而自己则保持平衡不动。在使对手失去平衡的过程中不要牺牲你自己的平衡，因为这个练习比拔

河角力更加细微而难以掌握。

再用另外一种方法做这个练习，用右手抓住右脚踝，左脚着地支撑平衡；还可以用闭眼的方法做，以此来强化感觉能力。

触肩练习

这个练习的目的在于获得一种有控制的速度，并且强化反射性的反应能力。触肩练习需要注意高度集中和肌体的松弛。

在练习之前要确定好进攻者（以下简称“甲”）和受害者（以下简称“乙”）。

两人以一臂距离面对面站立，右脚在前，膝盖微微弯屈，双臂下垂。整个练习中两人的眼睛始终保持相互对视联系。

这个练习的目的是：甲用指尖碰触乙肩，但自己的上身不能向前倾，乙必须同时转动腰部，以躲避甲的碰触，（见图3）双方的脚都不能移动。

注意在整个练习中要保持正常的呼吸，因为有的人为了保持警觉而往往屏住呼吸。这对于演员的松弛准备状态是十分有害的，而松弛的准备状态在打斗中是一种最基本的条件。

甲应力求以最快的动作来碰触乙的肩。但是，在出手之前不要流露出任何进攻的意向。最好是完全放松，直到心里有碰触对手肩部的要求，这样，在你做出有意识的决定之前，你的手就向前出击了。这种方法的效果有时甚至会使你自己也感到吃惊，同样，你也会开始找到这种来自于你内心深处的反应，这种反应非常快速、直捷和放松。

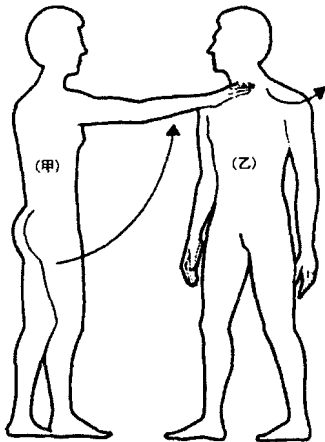


图3

手的陷阱练习

这是另外一种帮助打斗双方非常快速地与对手协调的练习。

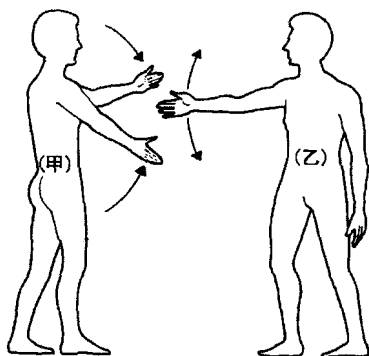


图 4

甲右脚在前站立，双臂向前伸出。乙右脚在前站立，右臂向前伸出，他的右手放置于甲的两手之中。（见图 4）

乙的手上下移动，甲则用双手去抓乙的右手（但必须是保持在这一水平面上，不能上下移动）。双方的脚都不能移动。

需要再次提醒的是，我们的注意重点在于速度，而不是力量。轻巧和控制是我们的目标。

记住双肩必须保持松弛，调整好呼吸。不要用假象去欺骗对方，而是要培养快速的能力和敏捷的反应。

快速抽手练习

这是手的陷阱练习的一个发展。甲右脚在前站立，双臂下垂。乙右脚在前站立，右手向前伸出。

做法是：乙的右手上下移动，甲用右手或左手去拍乙的右手。（见图 5）

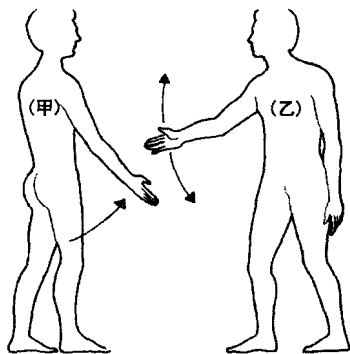


图 5

拍手背练习

这个练习在学校的操场里十分普遍，但是在那里是为了分出胜负，常常是用快而重的动作把对方的手背打得通红。我们的目的则是用最轻的动作来碰触对方的手背。

甲右脚在前站立，双手手心朝上向前伸出，乙手心朝下向前伸出置于甲双手上方，但不要碰到甲的双手。（见图6）

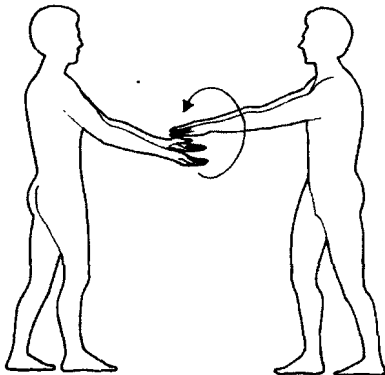


图6

这个练习的做法是：甲的手从下绕上来，轻轻地碰触乙的手背。可以双手同时做，也可以单手做。

开始练习时，乙可以双手同时避开，渐渐地要做到只是被碰触的手避开。

眼睛联系练习

眼睛的联系是防止舞台打斗事故的第一道防线。在做任何动作之前，打斗双方必须用眼睛相互联系，以便使自己能与对手协调，并且意识到接下来会发生的变化。这个练习的目的就是为了使舞台打斗者养成进行相互联系交流的习惯。在开始练习任何由打斗指导编排的动作之前，特别是包括打耳光、拳击、脚踢等技巧的动作组合之前，必须要进行这个练习。

甲站在乙背后一臂距离的地方，（见图7a）把右手放在乙的左肩，这是给乙的一个信号，让他以右脚为轴心向后转。（见图7b）当乙开始转身时，甲把右臂垂下，等待乙眼睛的接触。在接到乙眼睛的信号以后，甲用右手再次抓住乙的左肩。（见图7c）乙在给甲眼睛信号之前可以随便等多长时间。

这个练习对于做简单推肩动作也是一个很好的准备练习。

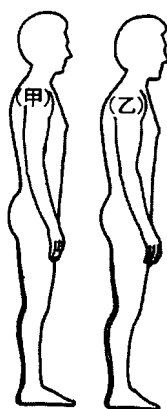


图7a

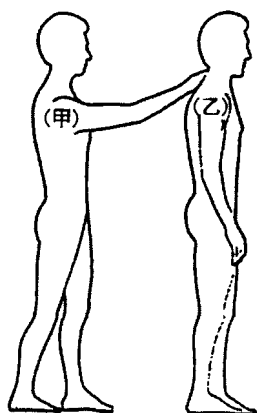


图7b

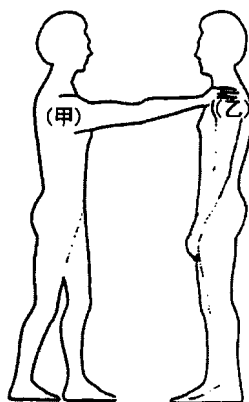


图7c