

戏曲身段表演

基础训练

万凤妹 编

湖北人民出版社

目 录

概 述	1	步法	42
人体各部位名称图 ...	2	(二) 男生步法	45
一 脚姿与脚位	3	(三) 女生步法	54
(一) 脚姿	3	四 腰功	59
(二) 脚的位置	3	五 腿功	74
二 手膀训练	8	(一) 软度训练	74
(一) 手姿与手位 ...	9	(二) 控制训练	85
1 掌	9	六 跳转	101
2 拳	12	七 如何识别午台	
3 指	16	方位	126
(二) 手膀位置	19	八 组合分	128
1 男生	19	(一) 男生表演	
2 女生	24	组合	128
(三) 手膀活动	29	(二) 女生表演	
(四) 辅助练习	38	组合	151
三 步法	41	后 记	173
(一) 男女生共同			

概 述

戏曲的身段表演有它的独特风格，它突破了生活中的自然形态，突破了对于形似的简单追求，在沅于生活的基础上经过加工、提炼，创造出高于普通生活、丰实多采的艺术风格，戏曲的身段表演运用了真实性、夸张性、装饰性三者密切结合的表现手法，来表现各种人物的思想感情，刻画各种人物的性格。所以培养一个戏曲演员不仅要经过唱、念的基本功训练，同时也必须经过身段表演的基本功训练。

通过由浅入深循序渐进的基础训练，不仅要使学习者练好身段表演所必需具备的各种基本功，同时也要使学习者掌握身段表演的基本动作和基本规律（这个训练不包括武打、跟头的训练，武打属于把子功训练，跟头属于毯子功训练）。因此在基础训练的过程中要求学习者将各种身段动作力求做到，功架稳健、招式清楚、动作协调、亮相有神态、有节奏感等，并且还要求学习者必须掌握戏曲身段表演的风格与特色（这其中包括继承戏曲优秀的传统形式和吸收其它剧种的精华），只有这样，才能为学戏和台上的身段表演奠定良好的基础。如果学习者在学习阶段没有打下扎实的身段表演基本功，不仅在学戏时会遇到种种困难，感到很吃力，而且将来也很难胜任台上的表演任务。学习者必须经过严格的和坚持不懈的训练，才能达到预期的效果。

人体各部位名称图



一 脚姿与脚位

(一) 脚 姿

在午台身段表演中，人物的脚所做的各种姿态简称脚姿。
脚的姿态有勾、绷、挑三种。

勾脚 脚跟踮出，脚尖，脚背用力往回勾起(见图1)。

绷脚 脚尖点地，脚背绷直尽力往上顶(见图2)。

挑脚 脚背绷起，脚窝朝上，脚尖尽力往回挑(见图3)。

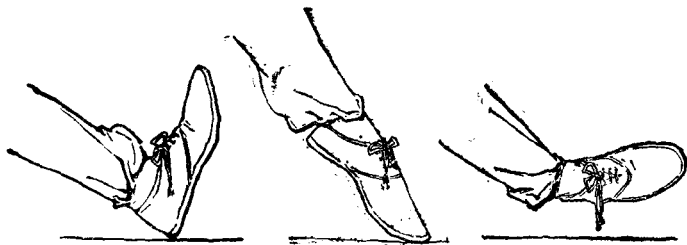


图 1

图 2

图 3

(二) 脚 的 位 置

在午台表演中，人物的站立或身段造型亮相，两脚相互之间构成的各种位置称为脚的位置。通过这项训练，要使学习者掌握午台上常用的各种脚的最基本位置，并要求将各种脚

的位置的姿势做准确，在午台上才能有“站相”。

脚位训练的要求

头下要摆正，双目要有神。

平视别低头，身体勿乱动。

姿势记准确，千万别撅臀。

扣胸与探颈，均是坏毛病。

立腰收腹下，双肩要放松。

脚站有重心，要领要记清。

正步式 双手叉腰，两腿站直并齐，两脚并拢，脚尖朝正前方，目视正前方(见图4)。

男女练习均同。

八字式 准备姿势：正步式。两脚尖各向其左右分开成八字形，两脚尖相距大约自己的一脚之宽，两脚的脚跟要靠拢，两腿要绷直，身体要立直(见图5)。

男女练习均同。在八字式的基础上，两脚叉开，两脚的距离约自己的肩宽，为大八字式。

丁字式 准备姿势：正步式。左脚向正前方迈半步，右脚变横立即上半步，右脚窝与左脚跟靠拢成丁字形(见图6)。

此式为左丁字式。要左右练习，男女练习均同。

踏步式 准备姿势：八字式。右脚向左脚的左后方迈一步，右脚尖与左脚跟相距约半市尺，右脚掌着地脚跟踮起，左腿直立，右腿稍弯曲，目视左前侧(见图7)。

此式为右踏步式。要左右练习，男女练习均同。

弓箭式 准备姿势：八字式。右脚向右方迈出一大步，脚尖向右方，右腿大腿斜垂小腿直，右胯要开，左腿要绷直，立腰，收腹下(见图8)。

此式为右弓箭式。要左右练习，男女练习均同。

踹裆骑马式 准备姿势：正步式。右脚向右侧横迈出一大步，两脚相距约半米，两脚撇成大八字，两腿弯曲略下跪，大腿斜垂小腿直(见图9)。

要开胯，身正，立腰，不要撅臀。

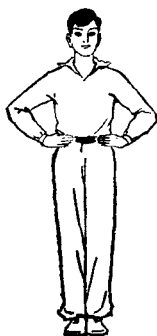


图 4

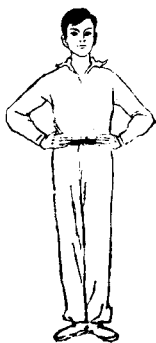


图 5

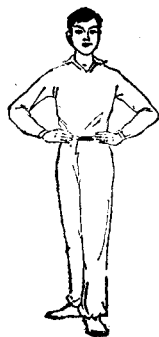


图 6



图 7



图 8



图 9

盘卧式 准备姿势：八字式。先做右踏步的姿势，然后双腿徐徐弯曲下跪，跪至犹如坐在矮凳上的高低为好，目视左前侧（见图 10）。

双腿要掌握好重心，立腰收腹，不要前倾后坐，不要撅臀。

此式为右盘卧式。要左右练习，男女练习均同。盘卧式又称踏步跪。

前踞丁式 准备姿势：八字式。右脚向右前方上一步，绷脚百脚尖点地，左腿是着力腿，左脚满脚着地，目视右前侧（见图 11）。

此式为右前踞丁式。要左右练习，男女练习均同。

后踞丁式 准备姿势：八字式。右脚向前迈一步，满脚着地，随即左脚跟踞起、绷脚百脚尖点地，右腿是着力腿要站直，目视右前侧（见图 12）。

此式为左后踞丁式。要左右练习，男女练习均同。



图 10



图 11



图 12

反弓箭式 准备姿势：八字式。右脚向前横上半步脚尖向右方，右腿半弓，左腿向后掖去，左脚尖与右脚要在一条直线上，两大腿要夹紧，向右拧身坐胯，目视左前侧（见图 13）。

此式为右反弓箭式。要左右练习，男女练习均同。反弓箭式又称大掖步。



图 13

二 手 膀 训 练

在午台上，演员运用各种手式来表达人物思想感情，这些手式虽然有着各种不同的姿态，但它离不开掌、拳、指这三种手的基本姿态。我们把手的各种姿态简称为“手姿”。

手膀位置是构成午台上人物身段造型亮相手膀的基本姿态与基本动作。而手膀活动是各种手膀位置之间衔接动作的基础。

通过这项基础训练，不仅要掌握手膀的基本位置、基本动作及动律，更重要的是要掌握戏曲身段动作在结构上、节奏上、力度上的要求，这其中包括，曲与元、动与静、刚与柔、收与放、快与缓、松与紧、轻与重、缓与急、起与伏，手、眼、身、法、步的有机配合；动作节奏感的准确；亮相精气神的贯注等。

手膀训练要求

手膀配合功架练，戏曲特色讲究元。

手膀活动走准确，相对放松要自然。

两眼随着双手动，手到身随步不乱。

造型姿势掌握好，姿态优美又刚健。

气质力度很要紧，亮相匀称很关键。

刚柔相济有分寸，亮相领神要体现。

各种训练要切记，避免探颈与端肩，

腭腹撮臀是毛病，腰要立立胸稍腭。

(一) 手姿与手位

1 掌

男掌姿态 中指、无名指、小指并拢，食指稍叉分，大拇指张开向后腭，掌心稍凹（见图 14）。

女掌姿态 掌心稍凹，大拇指稍往回收拢，正对中指的第一骨节，食指、无名指、小指稍往后翘（见图 15）。

各种掌法广泛运用于表示忿恨、激亢、抒愤与歌颂，掌法应依据内容，随着志情感动。

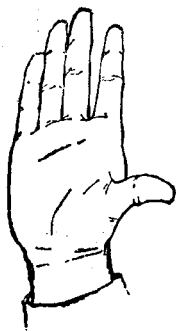


图 14



图 15

撩掌 准备姿势：左手叉腰，左丁步站好，右臂自然下垂。右手腕稍向里扣，手背朝前自下经胸前向额头上刀撩起（见图 16）。

切掌 准备姿势：撩掌。右手背朝前从额头上刀直向胸

前切下，掌心对胸窝前(见图 17)。

缓掌 准备姿势：撩掌。右手翻腕，掌心朝外从额头上
下向右侧做半弧圈状徐徐下缓(见图 18)。



图 16



图 17



图 18

端掌 准备姿势：双臂自然下垂，右丁步站好，目视正前方。两小臂向上抬起，双掌心朝上端至胸窝前，两手指尖相对，亮住相(见图 19)。

掖卫虽抬起，切不可端肩。

撒掌 准备姿势：左手叉腰，右掌端放在右肋处，左丁步站好，目视正前方。右掌从右肋处经胸窝前向右侧划半元圈作撒出状，目视左前侧，亮住相(见图 20)。

托掌 准备姿势：端掌，右后跔丁步站好。随即两掌自胸前向上徐徐托起，目视左前侧，亮住相(见图 21)。



图 19

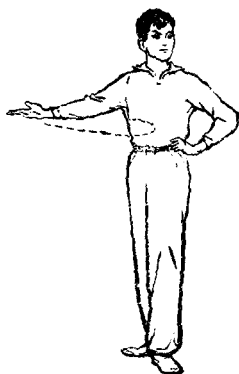


图 20



图 21

按掌 准备姿势：双臂自然下垂，右踏步站好。两掌心朝上，两臂向左侧抬起，右掌在胸窝前，左臂在左侧平抬略比肩低，随即两手翻腕，两掌心向下做按状，目视左前侧，亮住相（见图 22）。

错掌 准备姿势：双手叉腰，左丁步站好，目视正前方。两臂抬起，双掌交叉合并于胸前（右掌在下、左掌在上），随即双掌立即错开，右臂向右上方撩起，掌心朝外，同时左臂向左下方滑去手背朝外，目视左前侧，亮住相（见图 23）。

砍掌 准备姿势：左手叉腰，右臂自然下垂，右丁步站好。右掌向左上方撩齐左耳高，坐腕有力地向右下方砍去，目视右前侧，亮住相（见图 24）。



图 22



图 23



图 24

压掌 准备姿势:端掌, 左后踮丁步站好, 目视正前方。两手翻腕掌心朝下, 随即双掌犹如铺东西一样, 向其左右分开, 待双掌外撇成大八字状即坐腕、掌下压、指稍翘, 目视右前侧, 亮住相(见图 25)。



图 25

以上各式均要左右练习, 男女练习均同。

2 拳

拳的姿态 食指、中指、无名指、小指攥握在掌心, 大拇指并偻食指的第二节上, 形成有棱角的拳头(见图 26)。

拳的应用范围很广，表示激情或忿怒时拳头紧握，二臂时握拳做象征。

提拳 准备姿势：双臂自然下垂，左丁步站好，目视左前侧。两臂上抬，两拳提在两胯边，亮住相（见图 27）。女提拳（见图 28）。

此式又称提襟或提甲。



图 26

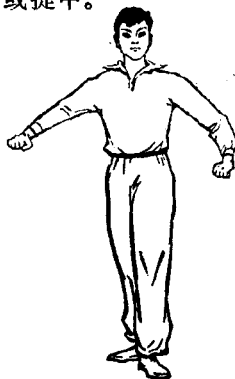


图 27

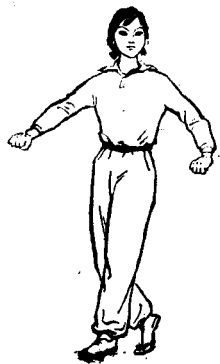


图 28

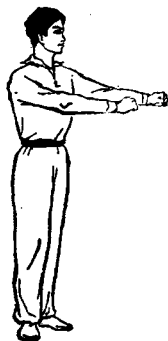


图 29

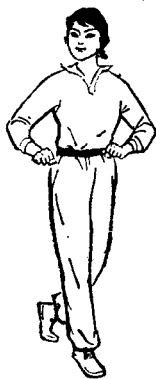


图 30

握拳 准备姿势：双臂自然下垂，左丁步站好，目视正前方。两臂向上抬起齐胸高，双手坐腕握拳于胸前，左拳在前、右拳在后，双臂微圈，犹如勒马状，亮住相（见图 29）。**女握拳**（见图 30）。

举拳 准备姿势：同握拳。双掌上撩在胸前交叉（右掌在内、左掌在外），随即两掌各向其左右方向下缓又上撩起，双掌举过头顶掌心相对立即翻腕握拳，目视左前侧，亮住相（见图 31）。**女举拳**（见图 32）。

此式又称虎豹头。

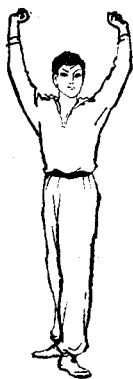


图 31

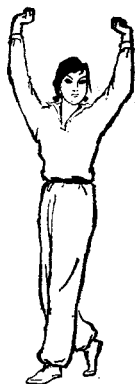


图 32

端拳 准备姿势：双手提拳，左丁步站好，目视正前方。双拳变掌自下向上撩起，在额头上交叉（右掌在内、左掌在外）。随即双掌各向其左右方向下缓至两肋边，双掌变拳端放在两肋边，目视左前侧，亮住相（见图 33）。**女端拳**（见图 34）。

架拳 准备姿势：双臂自然下垂，左丁步站好，目视正前方。左脚前上一步，右脚踮起，同时两臂上抬，双手向里扣腕，两拳架在两胯边，拳的虎口朝前，犹如架车之状，目视左前侧，亮住相（见图 35）。女架拳（见图 36）。



图 33



图 34

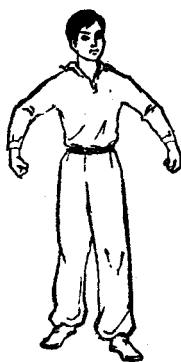


图 35



图 36