

戏曲表演身段基本功教材

中国戏曲学院编 万凤姝 撰写



中国戏剧出版社

戏曲表演身段基本功教材

中国戏曲学院编
万凤姝 撰写

中国戏剧出版社

责任编辑 董恒山

插图 丁同娥 曹小强 李乃强

戏曲表演身段基本功教材

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

戏剧印刷厂印刷

字数 50,000 开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 1/2

1982年2月第1版 1982年2月第1次印刷

书号: 8069·147

定价: 0.59元

前 言

我国戏曲艺术，有“唱、念、做、打”四种表演功夫。在戏曲的教学上，对于这四种表演功夫，都有一套较完整的训练方法。凡是学习戏曲表演的学生，都必须受到这些基本功的训练，将来才能担负起舞台上的创造任务。我们编写的这本教材，是戏曲舞台上“做功”的基本功训练。所谓“做功”，即是演员在舞台表演时，所运用的舞蹈动作和静止（亮相）的身段。它是舞台上表达人物思想感情，刻画人物性格必不可少的重要艺术手段。

本教材是遵循从简到繁、从易到难、循序渐进的教学原则编写的。其中各项训练，是根据我院教学的实际内容进行汇编的。它包括以下内容：手脚的基本姿态、基本活动、基本位置，步法的训练，腰腿功的训练，以及跳转功的训练，共六个部份。通过这些训练达到以下目的：一、使学生解放周身的各部关节，达到腰腿柔软，四肢灵活。二、使学生学会身段表演的基本动作，动作的基本规律，以及常用的技巧动作。三、使学生的身段动作，做到功架稳健、招式清楚、姿态优美；一戳一站、一转一闪、一顾

一盼，富有艺术上的感染力。

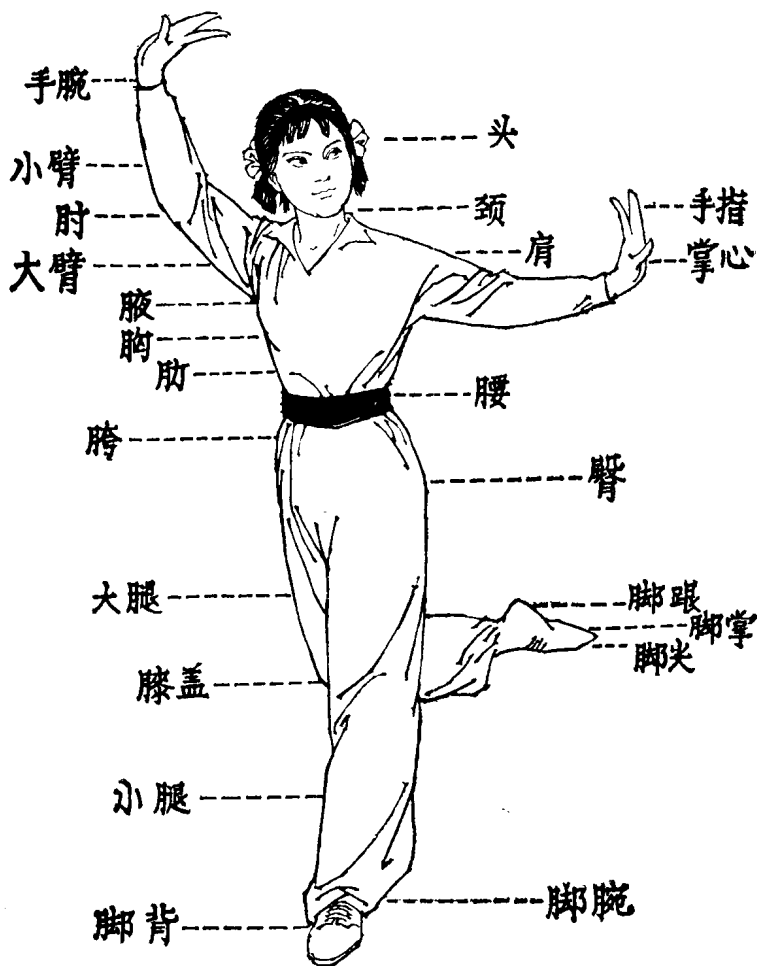
在编写过程中，曾征求我院从事该教学工作的教师们的意见。初稿完成后，在全国戏曲专业（北方片）教材交流会上，曾得到各兄弟学校的热情支持和帮助。

由于编者的水平所限，这本教材难免存在缺点错误，敬望读者给予批评指正。

万凤姝

一九八〇年七月

人体各部位名称图



目 录

前言	1
人体各部位名称图	1
第一章 脚姿与脚位	1
第一节 脚姿	1
勾脚	1
绷脚	2
扛脚	2
第二节 脚位	2
正步式	2
八字式	2
丁字式	2
戳腿式	3
踏步式	3
存腿式	3
弓箭式	4
骑马式	4
盘卧式	4
大掖步	5

前踮丁式	5
后踮丁式	6
第二章 手膀训练	7
第一节 手姿与手位	7
(一) 掌	8
瓦楞掌	8
虎爪掌	8
兰花掌	8
荷叶掌	8
撩 掌	8
缓 掌	9
摊 掌	9
按 掌	9
端 掌	9
撒 掌	9
立 掌	10
砍 掌	10
(二) 拳	11
方 拳	11
翘指拳	11
佛手拳	11
提 拳	11
握 拳	12
举 拳	12
端 拳	12

架 拳	13
(三) 指	14
兰花指	14
单 指	14
迎风指	14
倒影指	14
朝天指	14
双 指	14
抱月式	15
提拳双指	16
八字指	16
托月式	16
剪式指	16
提拳剪指	17
赞美指	17
赞美式	17
提拳赞指	17
贬意指	18
贬意式	18
第二节 手膀位置	19
(一) 传统程式造型	19
提甲单山膀式	19
顺风旗式	19
拱手式	20
栽锤撑掌式	20
冲掌式	21

双山膀式	21
山膀推掌式	22
提甲按掌式	23
(二) 现代戏基本造型	23
斜托掌式	23
提拳探掌式	23
提拳撑掌式	24
提拳推掌式	24
提拳托掌式	25
提拳抱拳式	25
提拳举掌式	25
握枪式	25
第三节 手膀活动	29
翻 手	29
穿 手	29
倒 手	30
劈 手	30
盘 手	32
云 手	32
小五花	36
风火轮	37
第四节 辅助练习	38
前晃膀臂	39
后晃膀臂	39
平展膀臂	39
伸展膀臂	39

第三章 步法41

第一节 男女生共同步法42

上 步42

撤 步42

趋 步43

单碾云步44

双碾云步44

扑 步45

雀行步45

分水步46

别腿搓步46

踮 步47

第二节 男生步法47

慢 步47

快 步48

跑圆场49

搓 步49

跨 步50

蹁 步50

拔 步50

矮 子51

滑 步51

栽 步52

倒 步53

绊 步54

奔 步	54
醉 步	55
跪 步	56
老头步	57
第三节 女生步法	57
慢 步	57
快 步	58
跑 步	58
跑圆场	59
碎 步	60
跪 步	60
圈 步	61
后压步	61
栽 步	62
滑 步	63
旗鞋步	64
醉 步	65
老旦步	67
第四章 腰功	68
第一节 软度训练	69
前耗腰	69
后耗腰	69
旁耗腰	69
扶把单腿前耗	70
扶把单腿后耗	70

	扶把踏步旁耗	71
	扶把正步耗胸腰	72
	扶把吸腿拧身下腰	72
	扶把后踢	72
	扶把跪腿下腰	73
第二节	控制训练	74
	涮 腰	74
	慢翻身	75
	倒手翻身	77
	跨步翻身	78
	点步翻身	78
	掖腿翻身	79
	刺翻身	80
	串翻身	80
第三节	把抄练习	81
	把抄翻身	81
	把抄涮腰	83
第五章	腿功	86
第一节	软度训练	86
	直耗腿	87
	斜耗腿	88
	旁耗腿	88
	直压腿	89
	斜压腿	90

旁压腿	91
直悠腿	91
斜悠腿	93
旁悠腿	93
后悠腿	93
直 踢	95
斜 踢	95
旁 踢	96
骗 踢	97
盖 腿	99
后踢腿	100
第二节 控制训练	100
直 吸	100
旁 吸	101
斜 吸	101
直绷抬	101
旁绷抬	102
斜绷抬	102
后绷抬	103
直勾抬	104
旁勾抬	104
斜勾抬	104
直 弹	104
旁 弹	105
斜 弹	106
里绕腿	106

外绕腿	106
跨 腿	106
旁 掖	107
后 掖	108
别 腿	108
正步蹲	109
鹰展翅	109
商羊腿前抬	111
商羊腿斜抬	111
劈 叉	112
撕 叉	113
摔 叉	113
滚 叉	114
搬正腿	115
搬旁腿	115
搬斜腿	116
吊 腿	117
射 燕	117
探 海	118
卧 鱼	119

第六章 跳转 120

第一节 跳 121

蹀 泥	121
提腿侧跳	123
大 跳	124

拧 叉	121
后双飞燕	125
前双飞燕	126
旁双飞燕	126
前跳铁门坎	127
后跳铁门坎	127
垫步蹦子	128
穿手跳转	129
蹲 子	131
盘腿跳坐	132
吸腿跳坐	134
上步飞脚	135
干拔飞脚	136
上桌飞脚	136
下桌飞脚	137
过桌飞脚	138
掖腿飞脚	139
飞脚卧鱼	139
飞脚叉	140
第二节 飞脚的辅助训练	141
挑飞脚	142
托飞脚	142
第三节 转	144
平 转	144
掖腿转	145
跨 转	145

骗腿转	146
探海转	146
里涮腿	147
外涮腿	148
直翻身	148
飞脚翻身	149
扫 腿	149
扫腿飞脚	152
扫腿探海转	152
扫腿转灯	152
旋 子	153
旋子卧倒	155
飞脚旋子	155
扫腿旋子	156
第四节 旋子的辅助训练	157