

戏曲表演毯子功教材

中国戏曲学院编 王佩孚 陆建荣执笔



中国戏剧出版社

戏曲表演毯子功教材

中国戏曲学院编

王佩孚 陆建荣 执笔

中国戏剧出版社

责任编辑 董恒山
插图 吴曼英

戏曲表演毯子功教材

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 130,000 开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7 1/2

1982年3月第1版

1982年3月第1次印刷

书号: 8069·189

定价: 0.79 元

前 言

毯子功是在毯子上练习翻、扑、腾、跌各种觔斗技巧的一门课程，戏曲界称之为毯子功。它是每个戏曲演员都必须刻苦学习、严格训练的基本功之一。

毯子功的训练在戏曲教育中占有重要的位置。通过训练，使学生周身关节舒展，增强腰腿和两臂的柔韧性，发展身体各部的协调性和灵活性，增进内脏器官对各种翻扑的适应能力。

毯子功的觔斗种类繁多，有极其丰富的表现力，从最简单的基础动作到难度较大的长觔斗、高台或弹板翻扑，有的是作为基础训练的辅助项目，有的可直接用于表演。觔斗翻起来要做到“高、轻、飘、溜、准”^①。敏捷灵巧，奔放优美，这是中国戏曲毯子功独特的民族风格和艺术特色。在特定的剧情中，觔斗技巧可以表现翻山越岭，窜沟过墙；在神话剧中则能表现腾云驾雾、飘然天地；在一些激烈的武打中，觔斗穿插在“群档子”中以渲染战斗气氛；

① “高”指觔斗翻的高度；“轻”指觔斗落地轻或无响声；“飘”（读作 piāo）指翻的灵巧、舒展、优美；“溜”指翻的速度快、顺溜、漂亮；“准”指翻扑动作姿势正确或落点准确。

象《雁荡山》中的水战，《龙江颂》中的抢险合龙，则是巧妙地运用各种筋斗和高台弹板等技巧，展现了泗水鏖战或在滚滚洪流中奋力抢险的场面，这些技巧千姿百态、造型优美，刚健轻盈、妙趣横生。这是我国戏曲艺术独特的表现手段。

戏曲艺术教育积累了丰富的经验，形成了一整套训练方法，我们必须在继承前辈艺人优秀遗产的基础上，从其它兄弟艺术、体育、武术中借鉴并吸收养料，发展和创新翻扑技巧，使戏曲毯子功教材更加丰富，日臻完善。这本书系根据我院培训武功师资的讲稿，参照一九六〇年我院《武功教材》编写而成。书中包括：基础动作、短筋斗、长筋斗、挂梢筋斗、软毯子功、走蛟、桌子功、弹板功等技巧。总计收录了常用的 102 个项目，并附录：术语、抄法、教学和练功、伤害事故的预防、练功器材等内容，插图共 207 幅。这里，我们只是初步做了一些文字上的归纳和整理工作，限于水平和能力，不当之处，请兄弟院校和演出团体批评指正。

本书在编写过程中，曾得到本院研究室陈国卿同志和京剧表演系武剧组全体教师的指导和支持，在此一并表示谢意。

执笔者

一九八〇年十月

目 录

前言	1
一 教学与练功	1
教学计划	1
备课	3
课的组织	4
少年儿童时期的训练问题	6
重视身体素质能力训练	8
关于女学生练功的一些问题	12
二 抄功	15
抄功的作用	15
抄功的基本方法	18
抄功应注意的几个问题	25
三 伤害事故的预防	29
四 术语	37
术语简介	37

记写术语的方法.....	38
--------------	----

基本术语.....	39
-----------	----

附：毯子功与技巧运动部分名称对照.....	43
-----------------------	----

五 觔斗练习.....	46
-------------	----

(一) 基础动作.....	46
---------------	----

拿顶(直顶、塌腰顶).....	46
-----------------	----

下腰.....	49
---------	----

趋步.....	51
---------	----

虎跳.....	52
---------	----

蹁子(小翻蹁子、出场蹁子).....	55
--------------------	----

躁子.....	59
---------	----

(二) 短觔斗.....	61
--------------	----

前桥(双腿前桥、单腿前桥、原地前桥).....	62
-------------------------	----

后桥(双腿后桥、单腿后桥、原地后桥).....	67
-------------------------	----

案头.....	72
---------	----

附：下高案头.....	74
-------------	----

加官.....	75
---------	----

附：下高加官.....	78
-------------	----

单小翻.....	79
----------	----

单提.....	81
---------	----

蹲提.....	84
---------	----

附：台提.....	85
-----------	----

云里翻.....	87
----------	----

直体.....	89
转体.....	90
搬腰.....	92
拉拉提.....	94
单前扑.....	96
附：台扑	98
云里前扑	100
挺身	101
云里加官	103
附：下高云里加官	105
单蛮子	106
附：台蛮	109
单蹶子	112
(三) 长觔斗.....	115
蹶小翻	115
虎跳冒小翻	117
出场	118
小翻提	121
蹶子直体	122
蹶子转体	124
蹶子搬腰	125
蹶子拉拉提	126
虎跳前扑	127
小翻前扑	130

虎跳挺身	132
跺子云里加官	133
跺子蛮子	135
小翻蛮子	137
跺子蹶子	138
小翻蹶子	140
(四) 软毯子功	141
前毛	141
倒毛	143
入水毛	144
高毛	146
窜毛	148
吊毛	148
扑虎 (直扑虎、旋扑虎、翻身扑虎、肘丝扑虎、 窜扑虎、跺子扑虎、倒扑虎 附:下高倒扑虎、 蹶子倒扑虎)	150
抢背	163
蹶子抢背	170
小翻抢背	171
叠筋	172
倒坐	173
附:倒三点	175
乌龙绞柱 (硬绞柱、软绞柱)	176
(五) 走趿	180

过包	181
转包	183
跨肩	185
坐肩提	187
手提	188
手扑	190
穿心前扑	192
滚背	194
捎口袋	196
蹬加官	197
搬加官	199
千斤扛	201
过顶摔	202
过山毛(又名托高毛)	203
过包趴	205
掐虎跳	206
扛虎跳	208
按肩虎跳	210
抄腿扔人	212
(六) 弹板勐斗	213
弹板前扑	214
弹板折体	215
弹板高毛	216
弹板挺身前扑	217

弹板云里加官 218

弹板蛮子 219

弹板蹶子 220

弹板过桌蛮子 221

六 练功器材 223

一 教学与练功

教学计划

在学校教学中，一般采用以下几种计划：教学大纲、年度教学计划、学期教学计划、周教学计划和日教学计划。

教学大纲：

教学大纲是根据学校的培养目标和训练目的而制订的。教学大纲的制订是在长期的教学实践基础上，不断总结和研究教学经验中完成的。它必须是高标准的，又切实可行。它能促进教学，使训练工作有步骤有系统地进行。

年度教学计划，

根据教学大纲的要求，制订年度教学计划。

根据学生的专业水平和教学大纲的分年计划，规定在本学年内应练习的项目，以及为了完成这些项目而采用的方法和手段。这些规定项目、特别是重点项目，在一般情况下均应按计划完成。

在制订教学计划时，要注意由易到难，合理安排。在

此基础上, 根据学生所学剧目需用技巧加强训练。

学期教学计划:

学校教学采用一个学年分成两个学期的教学体制, 因此要以年度教学计划为依据, 制订出上下两个学期的计划。学期计划完成的好坏, 关系着全学年教学计划的完成与否。学期教学计划更加具体, 在短时间内可以看出训练效果, 对总结经验、改进教学也十分有利。

周教学计划:

以学期教学计划为依据, 确定一周内的学习内容、重点项目、训练手段、运动量的安排、技术训练与素质训练的时间分配等内容。

周计划是短期训练计划, 应力求具体详细。

日教学计划:

日教学计划是每一次课的具体训练计划, 即教案。关于教案的有关问题将在下文谈到。

制订教学计划的方法:

在制订教学计划时, 首先应研究大纲总的要求, 对过去执行教学计划的情况进行检查和评定, 内容应包括: 过去教学中的成绩, 积累了哪些经验, 存在什么问题, 原因何在, 如何改进等。在此基础上着手制订的计划, 一般来讲比较符合实际, 不致在执行中落空或流于形式。

一个好的计划, 不仅具体、实际, 能鼓舞学练的热情, 激发教学和练功的积极性, 还要留有余地, 要从大多数学生的技术水平和身体能力考虑。

好的计划并不是一成不变的，允许随着情况的变化而有所改动，以使主观愿望和客观实际统一起来。

备 课

要顺利完成教学计划所规定的技巧，还应靠每一个练功课时的教学来保证。为了将练功课组织好，教师应认真做好备课工作。

备课是重要的教学组织手段。

备课的重点简述如下：

1. 安排重点项目

在安排每节课的训练内容时，要突出重点项目，并保证这一项目的必要训练强度和密度。不能采取平分兵力的方法，在一节训练课内安排若干个项目。这样，每一个项目的训练，都容易流于走过场。突出重点项目，有一定的时间保证技术训练，精力集中，认真体会动作的要领，改正错误动作，就可以收到明显的训练效果。

2. 对整个课时进行认真的组织与安排

如何将课组织的严密、系统而有条理性、科学性，是提高教学质量的关键。课程的训练强度和密度如何安排，队形如何调动，课程各阶段的划分，课上会出现什么情况，学生可能提出什么问题，诸如此类，教师在备课时都应进行认真地考虑和准备。

3. 熟悉教材，研究教学方法和训练手段。

在稳子功教学中，如果是两位教师共同担任一个组（队）的课程，主教老师在备课时必须与同课老师研究，共同熟悉教材，讨论教学内容、方法、手段，使同课教师任务清楚、目的明确。在上课时就能配合默契，齐心协力将课上好。

教师在熟悉教材过程中，对即将教授的动作应有全面的了解和深入的研究。对每一个动作的结构、特点、训练方法、教学手段、抄功技术要了如指掌，才能在训练中不走弯路，少出问题，有的放矢。

4. 记写教案，积累教材和科研资料。

教师在备课时必须记写教案，也就是将日教学计划制订好。将每一节课的组织、安排、训练内容、运动量都应用文字写成教案。这样做可以减少上课的盲目性，增加科学性，树立责任感。长此下去还能积累大量的文字资料和正反两方面的经验，便于分析对比，发现问题，有利于科研活动的开展。

在每一次训练课后，教师都应记录教案的执行情况，包括：动作完成情况、学生的练功状态、运动量的大小、学生对本课的反映、教师的心得体会等。只有这样，才能使教案具体实用，起到促进教学的作用。

课 的 组 织

学校的训练任务是采用上课的方式，并通过有计划的

教学来完成的。

上课是最基本的师生活动。

每一节训练课可分为三部分：准备部分、基本部分、结束部分。这三部分是有机联系的整体，服从课的中心任务。

准备部分：

准备部分也叫开始部分。学生整队，教师宣布课的内容和要求。教师的讲解必须清楚，语言简明生动，有鼓动力。然后就可以做准备活动了。

准备活动可分为一般性准备活动和专门性准备活动。一般性准备活动包括：跑、跳、游戏、体操。专门性准备活动包括：拿顶、下腰、虎跳、腱子等。低年级学生可采用一般性准备活动，中高年级的学生采用专门性准备活动。

做准备活动的时间不宜太长，一般以身体活动开为好。夏天做的时间少一些，冬天可多做一会儿。如果在本课之前，学生已经上了基本功课、排戏课，身体已经活动开了，本课的准备活动就可以压缩时间，提早进入技术训练。

准备活动的运动量，应由小到大，由少到多，以适应人体的生理特点。

基本部分：

基本部分是课的重点部分和中心。主要任务有：

学习新动作。教师讲解技术要领，做示范，或让学生看动作图解、电视录像，说明技术动作的结构、特点，然

后再学练新动作。

除巩固提高新学动作的技术外，对已学过的动作反复练习，以达到熟练程度。

纠正错误动作，改进技术质量，将在整个教学中贯彻始终。只有对错误动作不断改正，才能保证技术质量有所提高。

进行身体素质训练。

专项素质练习，提高技术、巩固动力定型，培养学生各种素质能力。

学习或练习短剧中的武打片断，或练成套技巧。

结束部分：

至结束部分时运动量可以逐渐减下来，或做一些不十分激烈的练习，还可以做放松肌肉练习。最后整理队伍，进行讲评。

如在本课后还有其它训练课，就可以将基本部分延长，直至下课时停止训练，然后整队，简单的讲评就可以了，不必做放松肌肉练习。

少年儿童时期的训练问题

戏曲演员大都是从少年儿童时期培养的。少年儿童大脑机能发育较快，运动器官和内脏器官也有了显著变化，具备了接受训练的条件。少年儿童的灵活性、协调性好，模仿能力强，可塑性大，学习动作快，信心足，兴趣也大，