

人体律动的记忆

单线条 人体动作简笔画

韩桂兰

人体律动的记忆

中国音乐学院音乐考级教材
中国音乐学院考级教材

中国音乐学院
考级教材

人体律动的记忆

——单线条人体动作简笔画

韩桂兰

中国舞蹈出版社

人体律动的记忆
——单线条人体动作简笔画
韩桂兰

*

中国舞蹈出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京顺义燕华营印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.75 106 千字
1990 年 6 月北京第 1 版 1990 年 6 月北京第 1 次印刷
印数 1—7000 册

ISBN 7-80075-013-2/J·13 定价: 3.20 元

一、前 言

本书简要地叙述了人体动作记录方法和各种简笔画产生的背景、发展及现状，并结合简笔画的特点介绍人体解剖结构的有关知识和作画的基本常识。系统地介绍了简笔画的特点、画法及步骤；介绍了一些常用的辅助符号协助“画”记动作；同时附有大量的简笔画实例，可以用作初学画者的参考或临摹。其中一些实用画的记录还可以用来指导人们进行简便易行的身体锻炼。

本书直观、形象、生动，适用面较宽，不仅对专业和业余艺术体操运动员、教练员，而且对舞蹈演员、教员、编导，以及对一切热衷于身体健美和学习简笔画的人们都是必不可少的良师益友。

本书是作者在国外工作之余书写完成的，是作者多年来在工作实践中积累的部分成果。今后作者还将陆续以此形式把它全部奉献给读者。

编 者

1990年5月

目 录

一、前言	(1)
二、概述	(1)
三、简笔画的人体解剖结构	(10)
四、人体比例在简笔画中的运用	(28)
五、人体各部位简笔画基本画法	(35)
六、方位、透视、平衡、重心基础知识运用	(50)
七、学习简笔画的方法、步骤	(59)
八、辅助符号的运用	(70)
九、简笔画在实践中的运用	(75)
1. 腰部减肥练习	(77)
2. 增强肩带臂、背部肌肉的哑铃操	(78)
3. 男青年健美操	(79)
4. 十五分钟健美操	(84)
5. 瑜伽气功	(87)
6. 双人徒手操“秋天细雨”	(90)
7. 加拿大艺术体操三级规定徒手操套	(93)
十、简笔画参考练习	(97)
十一、简笔画应用范例	(103)
A. 艺术体操动作结束姿态设计	(103)
B. 徒手操成套动作	(104)
C. 芭蕾基本舞姿	(106)
D. 发展协调性的体操练习	(107)
E. 芭蕾基本练习	(108)

F. 中间控制组合	(110)
G. 艺术体操准技巧技术动作图解	(111)
H. 女子高低杠成套练习	(112)
I. 跳马动作	(113)
J. 少年徒手操成套练习	(114)
K. 少年球操成套练习	(116)
L. 少年绳操成套练习	(118)
M. 简笔画单动作图示	(120)

二、概 述

早在古时候，人们就有了画记舞蹈活动的需要。我国晚唐、五代时期有过一种舞谱记录了当时宫廷和社会上流行的一些舞蹈。但在当时也只是少数人懂得，至今已很少有人能看懂了。十五世纪初的欧州也有舞谱出现。到了十八世纪时一些王公贵族，尤其仕女们已将舞谱作为手中宠物置之床头。它即是社交舞蹈的指导书，又是象征身份的一种时髦的装饰品。可以说，舞谱一出现就与人们生活实践密不可分。后来，随着舞蹈活动的兴盛出现了上百种舞谱，经过长期社会实践的检验，德国著名舞蹈家拉班（Rudolf Von Laban）所创造的舞谱因比较科学、准确有效，多年来影响最大，应用最广而成为国际间舞蹈交流活动的主要舞谱。

我国著名舞蹈家戴爱莲将拉班舞谱引入我国，并于1982年首次举办了多期拉班舞谱训练班，培养我国舞蹈工作者与国际舞蹈工作者交流的能力。作为一名体育工作者，我也有幸参加了第一期拉班舞谱训练班，有机会认识和了解当今国际上采用的拉班舞谱记录法。

除了借鉴拉班舞谱外，我国舞蹈和体育工作者并没有停止新的探求。近些年来先后出现了“定位法舞谱”，“新舞谱记法”，“人体速记法”，“人体动作速画法”，“如何画草图”等多种人体动作记录方法。我归纳目前所见到的一些用“画”来记录人体动作的画法大致有以下几种：

1)，火柴棍

见图：1

2)，简单体块

见图：2

- | | |
|--------------|-------------|
| 3) , 木段躯干 | (日本) 见图: 3 |
| 4) , 柔软连线 | (日本) 见图: 4 |
| 5) , 简单双线 | (苏联) 见图: 5 |
| 6) , 体块组合 | (中国) 见图: 6 |
| 7) , 人体外廓 | (美国) 见图: 7 |
| 8) , 粗黑线人体 | (苏联) 见图: 8 |
| 9) , 影片制图 | (苏联) 见图: 9 |
| 10) , 粗黑线阴影 | (中国) 见图: 10 |
| 11) , 腿部粗黑线 | (西德) 见图: 11 |
| 12) , 单线条简笔画 | (中国) 见图: 12 |

各种人体动作记录方法的产生都不是偶然的，是与社会的发展，物质和精神文明的不断提高相联系的。从以上人体动作的记录方法中可以看出人们对直观、形象的人体图画的一种渴望，看出人们试图以各种方法在这些画中表现人体美的意境。如第十种方法粗黑线阴影式就运用了一些绘画技巧，用粗黑线加强阴影部分以突出女性线条美和立体感。而且，还夸张地画出长长的眼睫毛，迎合了现代人对美的渴望。第十一种则抓住了人体中占一半比例的腿部来表现，用全部粗黑线突出人体腿部肌肉健美的曲线，使画面清晰，形象地突出了体育活动中人体健美的两腿。以上画法，各有所长，在实践中都起到了应有的作用。

随着现代化的不断发展，人们可以采用电子计算机来记录和创编人体动作，可以通过电影、录相重温动作的原貌，有效地进行学习和交流活动。似乎人们可以放下笔不用画了。但实际上人们对画的热情有增无减。这说明人体动作画有它的独到之处。

国内外的舞谱虽是经过人们多年精心研究总结出来的科学

方法，但它主要是以几何图形出现的，必须用大量繁琐的几何图形来表示身体各部分的活动。它不能直接给人直观、形象、一目了然之感，不能使人很快找到人体动作变化的动作感受。而给人真实感的电影、录像、电子计算机又是不能随时随地，经济、简便、灵活的为人所用的。因此，比较而言，人体动作象形图画的作用不是舞谱和现代化设备，先进的电子计算机所能替代的。

人体动作象形图画有利于学习者回忆和复习，强化了所学过的动作内容，加深了对动作的理解，提高了形象思维能力，促进了动作分化过程，激发了想象思维活动，增强了记忆力，有力地提高了学习者的心理素质。

其次，象形图画给人们的是直观、形象而生动的人体动作，使人们易于接受和理解。它与文字、符号相配合，使冗长的、枯燥乏味的、繁琐的动作文字记录变得简明活泼起来。

此外，画象形图画的过程也是对人体动作审美的过程。人们在画中追求既真实又理想的动作，这就促使人们提高自己的想象力、鉴赏力，起到了美育作用。

本书所介绍的简笔画是人体动作象形图画中的一种。它的特点是用最洗炼的单线条快速勾画出人体动作变化的基本形态和神韵。这套建立在人体解剖结构基础上，根据人体运动的规律并参考了国内外有关画法而产生的简笔画之所以一直受到人们的喜爱，正是它以简单的线条勾画出直观、形象、生动的人体动作。它能完美地表现出运动中人体动作姿态的变化，又能使人更强烈地感受到人体动态美。

简笔画把所画的对象——人体的动作变为一种象形图画来表现。它把人的复杂的整体和结构变为一些弧线、曲线和椭圆形。但它又使你从这些弧线、曲线和椭圆中联想到活生生的，

优美的人体动作，领略到动作所特有的情趣。

如头部的表现，要勾画面部、五官、颈部是一般人难以做到的。但利用半弧形表现头后部的弧线，用椭圆形表现面部，以头与身体的空间表现颈部就能起到很好的效果。头发与脑后部的弧线体现了头部的位罝、姿势和形态，又起到反射出面部、颈部存在的效果。并且，它又诱使人们去想象一个美丽面孔的存在。

在头后部弧线之后，用一条曲线连接在头后部的弧形上，象征“马尾式”发型，使所画出的人体动作飘逸、洒脱，更富有生气，造型更加丰满，女性特征更为突出。因此，“马尾”又起到了很好的烘托人体动作意向的作用。

又如在腿部和足尖的表现上，简笔画巧妙地抓住了人体构成优美曲线的腿部线条，以表现一个训练有素的健美的腿部肌肉形象。

在躯干的表现上，它抓住了男、女在肩、胸、腰、髋部上的差异，而用弧线的不同弯曲把性别特征和健美的躯体表现出来。在躯干的正面与背面的表现上删繁就简，仅以一条连接两肩的线条来表现出是人体的背肩部。正面两肩之间没有这条连线的胸部又可留给人们一个发挥想象的空间。

简笔画侧重以头部、躯干和上肢的线条表达动作和动作特有的情感意向，下肢的线条变化侧重表现动作在空间位移的变化。

简笔画主要是用于记录各种各样的人体动作及变化，并不是为欣赏而作画。这与专业绘画有所区别。简笔画的线条并非完全符合对象的动作细节，它更重要的是一种示意。它是一种人体动作的象形图画。

可以说，简笔画既是绘画，又不同于绘画。既是符号，又

不同于符号。它是专门用于记录人体动作变化的形象而简明的一种方式。

实践证明，单线条的表现力是很丰富的，是极富生命力的。它表现的对象是人体，不断的人体律动，千姿百态的美的型体，正是取之不尽的艺术源泉。

用单线条勾画的丰富、优美的人体动作形态，线条简单，既柔软、飘逸又不乏刚健。所画的线条虚实相生、刚柔相济、激发思维，催人想象。

它不仅将真实的人体动作的变化勾画出来，也将人们心目中比较理想的人体动作形象跃然纸上。它的手法活泼、抒情，妙趣横生。总之，学会这样一种简便的速画方式不仅可用于人体运动的速记，而且还会给你的生活增添新的情趣。

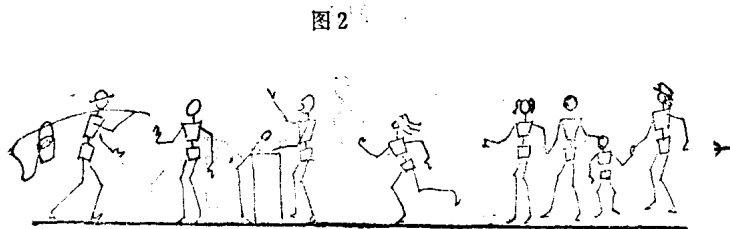
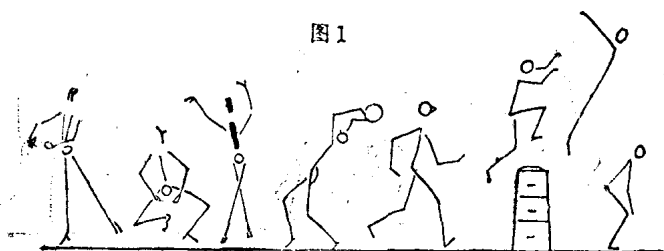


图3



图4

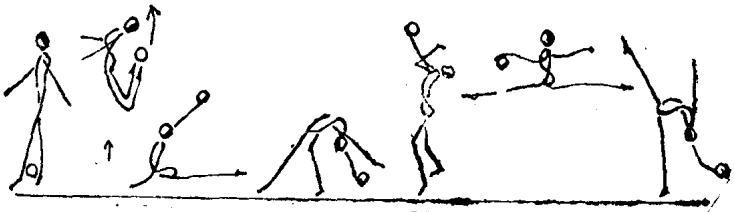


图5

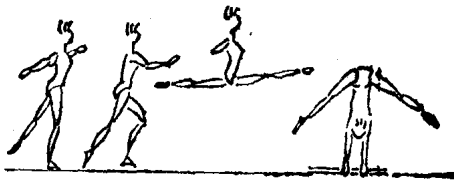


图 6

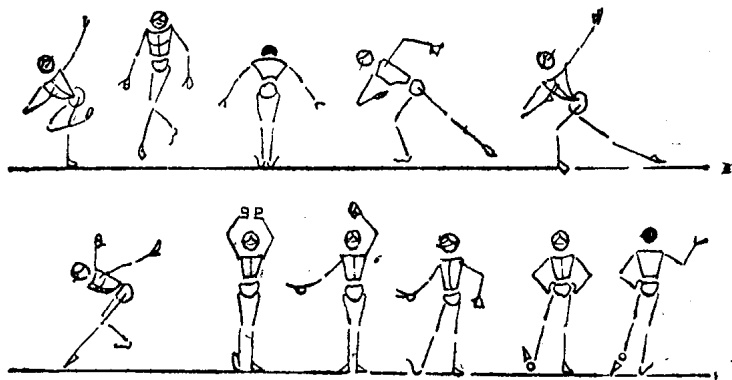


图 7

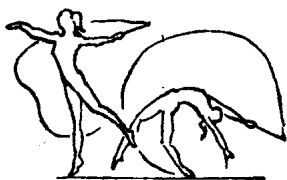


图 8



图 9

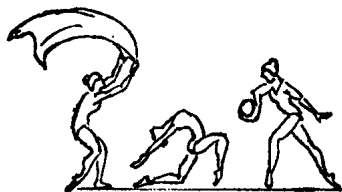


图 10



图 11

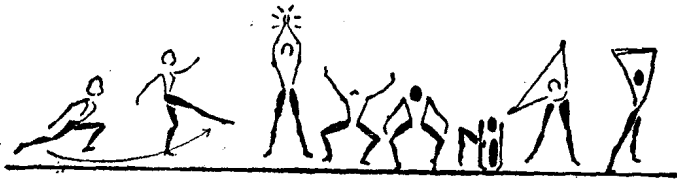
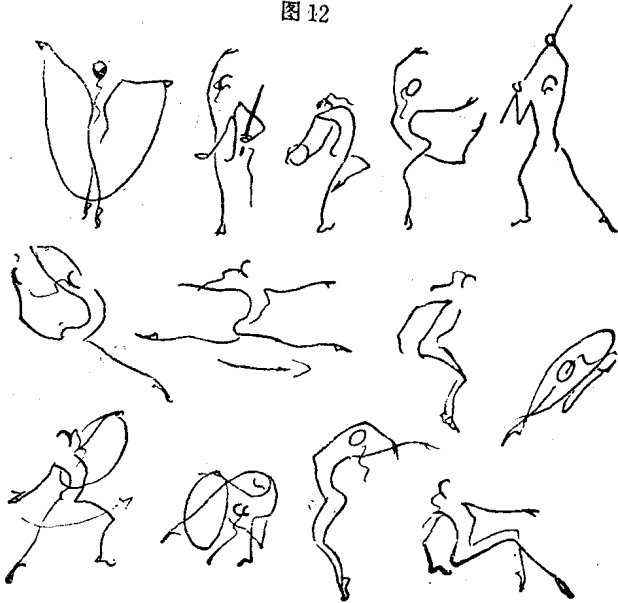


图 12





三、简笔画的人体解剖结构

简笔画的对象是人体，是人体千姿百态的动作。因此，需要了解有关的人体解剖知识，特别是构成人体体型的骨骼、肌肉、骨结构、主要关节、关节结构、附着于骨骼的肌肉，以及各部分肢体活动的方式和特点等方面的知识。这些知识与简笔画的联系极其密切。

尽管各人的体型有所不同，但人体的解剖结构是相同的。人体活动的方式方法也是有规律的。不仅在一定的方面、方位上，也在一定的范围内活动，并且有其特有的人体外型特征。

我们应该了解以下三个方面的知识，以便更好地学习和掌握简笔画。

A. 人体的基本轴和基本切面

人体的动作均围绕着三个轴活动。即：垂直轴、矢状轴、额状轴（见图13）。

垂直轴从头顶穿至脚下。如人在站立时做向左（右）的转动，就是围绕垂直轴在活动。

矢状轴似箭从人体正前（后）面穿过躯干。如人体向左（右）弯曲身体的动作，就是围绕矢状轴在活动。

额状轴是从人体的一个侧面穿至另一个侧面的轴。如人在站立时做向前弯曲身体的动作，就是围绕额状轴在活动。

人体的动作不仅仅是围绕着轴在活动，也离不开在水平面、矢状面、额状面上的活动。稍复杂的人体动作就不是在一个轴或一个面上的活动，而是同时在不同轴和不同面上的活动。

有了以上对“轴”和“面”的概念，将有助于我们去理解