

# 人體動作速畫法

吳曼英

文化藝術出版社

《中国民族民间舞蹈集成》编辑部编

# 人体动作速画法

吴曼英

文化艺术出版社

## 内 容 提 要

本书是一册介绍如何速画人体动作的实用技法书。作者根据多年的实践经验，试创了简单易学的体块组合式“速画法”，可用以快速记录人体的各种动态。书中介绍了一般人体的结构比例和活动规律，以及速画的基本方法和步骤。文字浅显易懂，叙述循序渐进，便于掌握。并附有用速画法记的舞蹈、戏曲、体育等动作图例二百多个，可供初学者自学时参考。

本书适合一般舞蹈、戏曲、体育工作者及业余美术爱好者阅读。

## 人 体 动 作 速 画 法

吴 曼 英

\*

文化艺术出版社出版

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所发行

外文印刷厂印刷

\*

开本787×1092毫米1/32印张 $2\frac{1}{2}$ 字数54,000

1983年6月北京第一版 1983年9月北京第一次印刷

印数：129,001—269,000册

书号：8228·052 定价：0.35元

## 前 言

怎样记录舞蹈动作，是每个舞蹈工作者很关心的事情。因为在构思一个创作或学习一个舞蹈时，都需要及时把一些动作记录下来，以免日久忘记。我国晚唐、五代就有用文字记的“舞谱”（可惜我们现在很难看懂）。国外在十五世纪开始，就有人进行“舞谱”的创造和研究，近世欧洲已经创造出不少类型的“舞谱”。但在我国，至今尚未有一种通用的“舞谱”。关于舞谱，还有待进一步探讨和研究。

目前，我国舞蹈界比较常用的方法，是以图和文字相结合来记录舞蹈动作。图是其中很重要的手段，所以非常需要掌握一种既简便又快速的画法。这里，我将多年来在实际工作中摸索到的体块组合式“速画法”介绍给大家。希望它能对大家记好舞蹈动作，起一点微小的作用。

《人体动作速画法》在1980年《舞蹈》杂志上发表后，听到不少意见和建议。根据这些意见，这次进行了修改和补充，特别是示例部分，补充选用了大量示例，以帮助大家更好地掌握这个技法，起到“画帖”的作用，初学者可照此临摹。除此之外，还补充介绍了《人体动作简易记录法》，供大家参考。

作 者

# 目 录

概述.....	(1)
人体解剖结构及其活动规律.....	(4)
各部位画法.....	(8)
各部位组合.....	(20)
重心·角度·透视.....	(25)
虚线·地平线.....	(31)
速画示例.....	(34)
附录：人体动作简易记录法.....	(64)

## 概 述

舞蹈界目前普遍流行的一种动作画法是杆型人形（俗称“火柴棍”）。这种画法简单快速，但因其仅用单线来表现，所以很难把变化繁多的躯干动作表现出来。而中国的舞蹈往往主要是讲整体的韵律，躯干的动作是极为细致多变的。如下面是一个敦煌壁画中的舞姿（如图一），用杆型人形的画法很难表现出如此复杂的方位来（如图二），如果用体块组合式的速画法来画，就能把方位比较清楚地表达出来（如图三），从而使舞蹈动作的风格表现得比较充分。这样的画法，不但画的人懂，旁人也看得懂，过若干年后还能看得明白。



图一



图二



图三

体块组合式画法，就是将头、胸、骨盆三大部分画成各不相同的三个体块，然后根据动作的需要，把这三个体块和上肢、下肢组合在一起，形成各种不同的动作。它的主要特

点就是形象化，因此简明易懂，没有学过“速画法”的人也能看懂。它的另一特点是画法统一、规范，因此简便易学，在掌握了人体五大部分（头、胸、骨盆、上肢、下肢）的基本画法和规律后，就可以自如地画出各种各样不同的舞姿来，毫无绘画基础的人也完全可以学会。

在学习时，必须循序渐进，系统地、有步骤地按照每一部分的要求，反复练习，牢固掌握，才能达到预期的效果。

首先，要想很好地掌握体块组合式速画法，必须懂得人体的解剖结构及其活动的规律，因为它是造型艺术的基础知识。当然，对舞蹈工作者来说，不必象美术工作者那样，对解剖知识要求得那么多，而只需作一般的了解，了解人体的一般结构、比例及人体活动的一般规律。

“各部位画法”及“各部位组合”是速画法中最主要的两个章节，在这两节中，介绍了人体各个部位的具体画法和它们之间如何组合起来的一般规律。所举的例子都是一般常用的基本画法，在具体接触到各种舞蹈时，必然还会遇到很多变化不同的姿态，在这里不可能一一列举，但只要大家真正掌握了这些基本画法和基本规律，也就不难画出各种不同角度及不同方向的体块，组成各种变化多样的动作来了。因此，这两个章节的要求，主要是掌握和理解基本画法和规律，然后举一反三，多分析、勤练习。

“重心·角度·透视”一节中提出的问题，是在将体块组合成动作时必须十分注意的。因为，如不能很好掌握，将使所画的动作不准确、不清楚，甚至由于重心或透视不准确而使动作面目全非。初学者往往最不容易掌握重心和透视，所以，在掌握了基本画法的基础上要着重解决这个问题。在

画一个动作之前，首先要进行分析，分析这一动作的重心在哪只脚上，各体块之间的透视关系如何，从哪个角度画最清楚……等等。经过分析后，做到心中有数，然后再动笔画。

以上是速画法中几个必须特别注意的方面，总的要求是必须循序渐进，切勿操之过急。只有在掌握了基本画法后，通过实践多练习，才能熟练，才能做到得心应手。

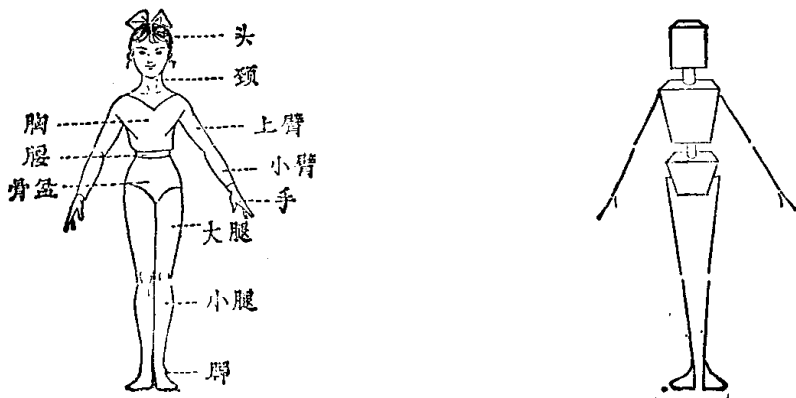
# 人体解剖结构及其活动规律

## 一、人体结构

人体大致能分为五大部分，即头、胸、骨盆、上肢（包括上臂、小臂、手）、下肢（包括大腿、小腿、脚）。头部、胸部、骨盆部是人体中三个主要的体块，它们本身是不能活动的，把这三部分连接在一起的是颈椎和腰椎（如图四）。

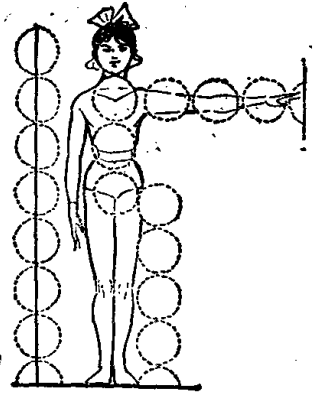
## 二、人体比例

由于年龄和性别的不同，人体的比例也有所差异，这里所介绍的是成年人的一般比例（根据舞蹈要求，臂和腿都略



图四

长)。以人的头长为单位，全身的长度通常为七个到七个半头长。颈部约为四分之一头长；胸部约为一又四分之一头长；腰部约为四分之一头长；骨盆部约为四分之三头长；上肢约为三又三分之一头长，其中上臂约为一又三分之一头长，小臂约为一又三分之一头长，手约为三分之二头长；下肢约为四个半头长，其中大腿约为二又四分之一头长，小腿至脚跟约为二又四分之一头长。从头顶至骨盆下端的长度比骨盆下端至脚跟处的长度约短半个头长（如图五）。以上比例只作为参考，在速画舞蹈动作时不必拘泥于此，大体比例合适即可。



图五

### 三、人体活动的一般规律

舞蹈动作虽然和正常的人体动作有所不同，经过长期的有目的的训练，某些部位比一般人活动的范围大一些，如腿能抬得比一般人高，腰的活动幅度大些……但尽管如此，仍不能离开人体关节活动的一般规律。人体活动由于关节的组织结构不同，各部位有其一定的活动范围。现分述如下：

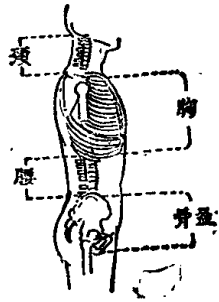
（一）身躯：由头、胸、骨盆三部分组成。这三部分本身不能活动，脊柱是连接身躯这三部分的纽带。脊柱是由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎所组成，除骶椎和尾椎外，共有二十四块椎骨。椎骨就象链条的环节一样，一块套一块地

连接在一起，所以它们是能活动的。

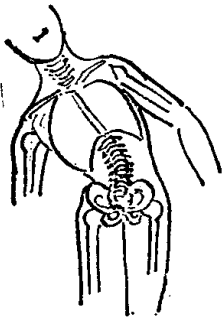
脊柱主要分为四段。第一段是颈椎，共七块，上连头部下接胸部。由于颈椎的运动，头部可以向前后俯仰或向左右转动。第二段是胸椎，共十二块，胸椎和胸骨、肋骨组合在一起形成胸部，呈扁圆形，它基本上是不能活动的。第三段是腰椎，共五块，上连胸部下接骨盆，身躯的活动主要依靠它的运动。第四段是骶椎和尾椎，它和髌骨结合在一起组成骨盆，本身不能活动（如图六）。

整个身躯的旋转和扭动主要靠腰椎和颈椎。它的活动有一定的规律，从前面看，它可以向左右倾斜（如图七）；从身侧面看，它可以向前屈向后伸（如图八）；从水平面看，它可以左右旋转扭动（如图九）。不论身躯的动作和姿态多么复杂多变，都离不开这一基本规律。

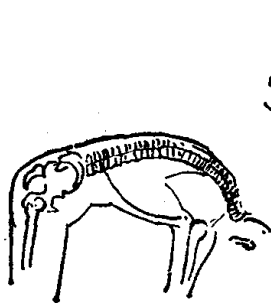
（二）上肢：上臂与肩胛骨连接在一起形成肩关节，因上臂的肱骨上端的



图六



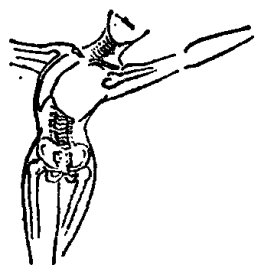
图七



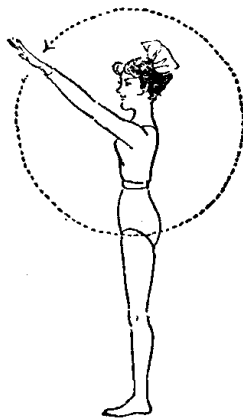
图八

关节头为半球状，故也称球状关节。这样的关节能较大范围的转动，所以从侧面看，上肢可以象车轮似转动（如图一〇）。上臂下端与小臂上端连接在一起形成肘关节，因其如铰链那样连接在一起，故也有称铰链状关节。肘关节只能象铰链那样向前屈伸，不能向相反方向屈伸，更不能象肩关节那样大幅度转动。但由于小臂的尺、桡骨可以左右交叉转动，所以手掌可以翻动。

（三）下肢：大腿股骨上端和骨盆连接处也是球状关节，故它的转动范围也较大。把大腿和小腿连接起来的膝关节和肘关节相仿，也是铰链状关节，但它与肘关节屈伸的方向正相反，它只能向后屈伸，而不能向前屈伸。



图九



图一〇

## 各部位画法

人体分为五大部分，下面逐个介绍其画法。

### 一、头部

头部是一个很重要的部分。由于颈椎的运动，头部可以左、右转动，前俯、后仰，有时舞蹈动作也由于头部的细微变化，而呈现出不同的风格。因此，了解头部在运动中所形成的透视关系，并掌握其画法及变化规律，是十分必要的。

头部造型基本上是一椭圆形（蛋形）。前面是颜面部分（即脸部），呈白色。后面是脑颅部分（即后脑勺），呈黑色。在颜面部分，眼睛作一横线画在约二分之一处。为便于表示面向，我们把头发画成对缝开的发式。

#### （一）头部平视时的画法：

1、画正前面时，先将眼睛横线画在蛋形脸轮廓线的正中，然后将头发的对缝画在正中间，可在蛋形上半部先画一人字，然后再将头发部分涂黑（如图一一）。

2、画前半侧面时，眼睛横线画在侧向的一边，如画右半侧面时，眼睛横线一端紧连着右侧脸轮廓线。头发的对缝偏向一侧，由于透视关系右边的头发见得少，左边的头发见得多（如图一二）。画左半侧面时则相反。

3、画侧面时，眼睛横线比画正面时短一半，画在一侧的脸轮廓线上。头发画在上半部，先画一斜线，然后再涂黑

色，脸部和头发各占二分之一（如图一三）。

4、画后半侧面时，看不见眼睛横线，头发见得很多，呈一斜弧线，脸面部只呈一新月状（如图一四）。

5、画正后面时，见到的绝大部分是头发，画一黑圆圈并在下部画二条直线，便于表示各种角度（如图一五）。



图一一



图一二



图一三



图一四



图一五

## （二）头部前俯的画法：

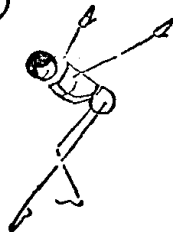
由于透视关系，从正面看时，头发比平视时见得多，约占一半，呈向上的弧形线。眼睛横线也呈向上的弧形线，画在靠下三分之一处（如图一六）。头发和眼睛的弧线都可以根据前俯的角度灵活掌握，前俯角度大的，可画靠下些；前俯角度小的，可画靠上一些。如前俯角度达到90度，看不见脸部，则画一黑圆圈，代表头顶，并在圆圈下部画一代表鼻子的直线，表示脸向下（如图一七）。画侧面和前、后半侧面前



图一六



图一七

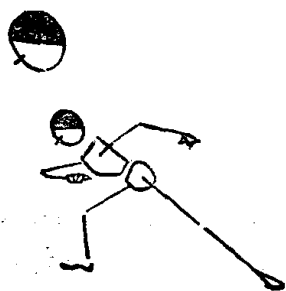


图一八

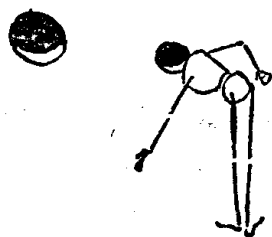
俯时，基本规律与画正面时相同，只是蛋形脸轮廓斜置或横置（如图一八至二〇）。从后面画时，要与身体结合，发根呈向下的弧线。前俯角度大的，头部见得少，前俯角度小的，头部见得多（如图二一）。

### （三）头部后仰的画法：

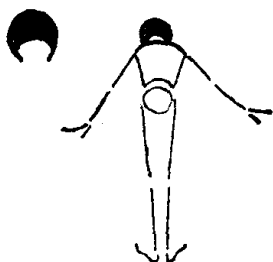
基本规律与前俯时相同，但由于透视关系，头发的弧形线与前俯时画法相反，并见得少（如图二二）。如后仰角度为



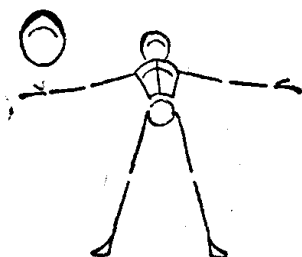
图一九



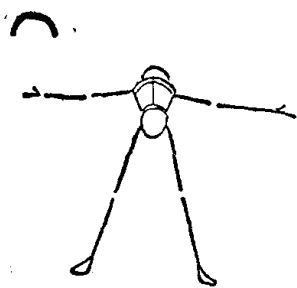
图二〇



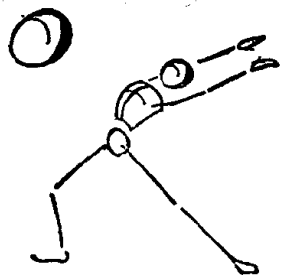
图二一



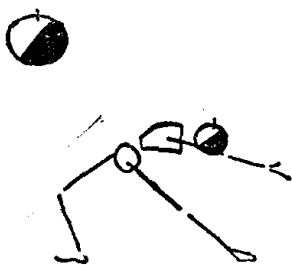
图二二



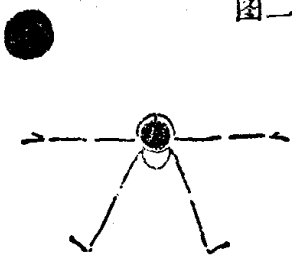
图二三



图二四



图二五



图二七

90度，只需画一弧线代表脸部轮廓即可（如图二三）。画前半侧面、侧面和后半侧面后仰时，蛋形脸轮廓必须斜置或横置（如图二四至图二六）。从后面画后仰时，如后仰角度为90度，看不见脸部，只需画一黑圆圈代表头顶，并在黑圆圈上部画一代表鼻子的直线，表示脸朝上（如图二七）。如后仰角度大于90度，则应将头画在胸部下面（如图二八）。

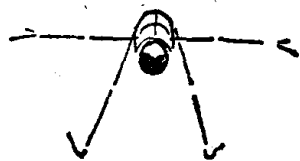
以上几种画法是基本的画法，只要掌握了这些基本画法及其规律，也就不难画出其他



图二六



图二八



不同角度及方向的头型了。

## 二、胸部

胸部由肩胛骨、锁骨和胸廓组成。从正面外形看，胸部呈一倒置的梯形，（男女稍有区别，男的肩宽，所以梯形的角度比女的略大些）。在梯形中间画一直线（胸中线），以示方向。画前半侧面、侧面时，面向一侧的线和胸中线均画成弧形。

下面介绍胸部不同方向的几种基本画法。

（一）胸部平视的画法：

1. 画正前面时，先画一倒梯形，胸中线画在正中间（如图二九）。
2. 画前半侧面时，基本形与正前面相同，只是侧向的一面画成弧形线，胸中线也呈弧形，画在靠侧向的一边（如图三〇）。
3. 画侧面时，侧向的一面呈一弧形线，整个体块比前半侧面窄一些，不画胸中线（如图三一）。
4. 画后半侧面时，外形与前半侧面相同，只是不画胸中线（如图三二）。
5. 画正后面时，外形与正前面相同，只是不画胸中线（如图三三）。



图二九



图三〇



图三一



图三二



图三三