

<<舞台打斗技巧>>

图书基本信息

书名：<<舞台打斗技巧>>

13位ISBN编号：9787503939839

10位ISBN编号：7503939834

出版时间：2009-11

出版时间：文化艺术

作者：J.D.马丁内兹

页数：131

译者：范益松

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<舞台打斗技巧>>

### 内容概要

《舞台打斗技巧》中的所有技巧都是为了帮助演员有步骤地、安全地完成舞台错觉的制造。

在掌握这些技巧的过程中不要单纯追求速度。

在使用这些技巧时绝对不要即兴发挥。

最重要的是，打斗的双方一定要严格地、丝毫不走样地按照在排练中确定下的动作和节奏进行表演。

除此之外，通过热身练习使身体充分地做好准备是保证安全的另一个重要方面。

和其他形体活动一样，舞台打斗的热身练习阶段对于防止关节扭伤、肌肉撕裂是非常重要的。

同时，热身练习能增强动觉意识，并能提高和加强注意力集中的能力。

积极工作的呼吸系统为大脑提供了充分的、富含氧气的血液来使其保持高度的清醒和敏捷。

在教师严格控制和掌握下的打斗训练课相对来说是安全的，但是，如果演员在训练的过程中缺少了注意力集中，或者是缺乏对肌体的感知和有效的控制，也有可能对演员的安全造成伤害。

<<舞台打斗技巧>>

书籍目录

前言准备练习 拔河角力 单脚着地角力 触肩练习 手的陷阱练习 快速抽手练习 拍手背练习  
眼睛联系练习技巧与错觉 滚翻 标准前滚翻 单肩触地前滚翻 跳水式前滚翻 手悬空单肩触地前  
滚翻 左侧滚翻倒地 后倒 前倒 绊倒 侧倒 前滚翻接侧倒地摔 柔道侧摔 柔道前摔 柔道后  
摔连续接触技巧 推肩 简单推肩 双手推胸 推脸 脚踢腹部 推头部接肩触地前滚翻——倒地  
推肩接后倒 过凳侧倒 后推前倒 拉衣服 拉头发 拉鼻子 拉耳朵 抱紧搏斗并移动 向背后拧  
手臂 咬 双手前掐脖 单手前掐脖 小臂前掐脖 撞抓和打耳光拳击膝盖撞击、踢和踩各种摔、碰  
撞、死、搬和拖拉抬人和搬人舞台设计标记法特殊效果

<<舞台打斗技巧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>