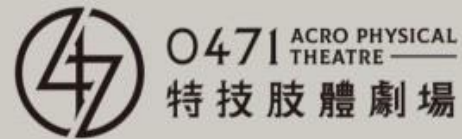


堆疊技巧訓練系統研究計畫（第一階段） 計畫成果展現及工作坊



主辦單位



贊助單位



國 | 藝 | 會

場地資源



臺北表演藝術中心
TAIPEI PERFORMING ARTS CENTER

活動日期：2022年6月30日

活動時間：19:00-19:45計畫呈現、19:45-20:00現場提問、20:00-21:00工作坊交流

活動地點：臺北試演場 小排練場（臺北市大同區延平北路四段200號）

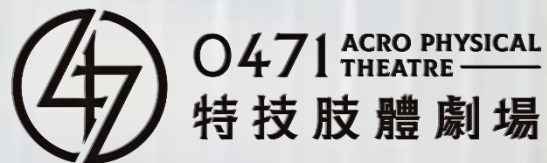
計畫主持人：孫正學

計畫參與人員：石宸亦、洪璽皓、孫正學、夏鈴、陳宥任、梁凱翔、楊峻毅、蕭似綿、Matt

計畫緣起

- 0471特技肢體劇場為臺灣少數專攻堆疊技巧的馬戲演出團隊，曾於2020年製作《NONSENSE》雙人肢體發展計畫，創作過程中數度面臨想像畫面無法被實踐的窘境；反思演員自身身體能力及訓練背景，發現缺乏精準且階段式的訓練，便**期望此計畫透過研究、分析、實施，最終歸納、總結出完善且安全的訓練系統。**
- 過去傳統的堆疊技巧師承延襲，著重口傳心授經驗、標準不一，易於疏漏功法與缺乏文字記載，使得臺灣目前堆疊技巧的狀態仍然在以完成最終造型為主要目地；而相較於**國外具有特技體操訓練系統的搭配**，堆疊技巧已朝向追求技巧過程中的動力來源，完善的處理借力使力來達到堆疊，此種訓練模式不僅能更精準的完成高難度技巧，也能夠從中創造出更多發展的可能性。
- 期望能以此計畫第一階段做為開端，前期透過自身探索、研究，**建構出完善的訓練系統，提升國內馬戲訓練環境。**

團隊介紹



成立於2020年

運用超乎常人的身體，傳達天馬行空的想像，建構屬於馬戲的世界

期望透過特技肢體發聲，讓劇場成為與他人對話的空間

演出經歷：

2021年04月16日 艋舺國際舞蹈節《HEY NOW》演出

2021年03月13日 臺中國家歌劇院2021開場計畫《彼此彼此》

2020年12月12日 0471特技肢體劇場《永恆權利》

2020年11月28日 衛武營馬戲平台 榕樹下的馬戲森林《HEY NOW》演出

2020年09月12日 0471特技肢體劇場《NONSENSE》雙人肢體發展計畫

2020年09月11日 第44屆金鼎獎頒獎典禮 開幕演出《字遊字在》

授課教師介紹



陳建和

畢業於崇右影藝科技大學 文化創意設計碩士

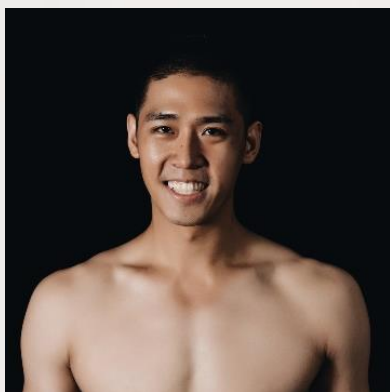
國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系 授課教師

天瓏特技團 核心團員

曾發表「雜技中頂技基礎訓練研究之初探」

自幼即加入國內特技宗師李棠華所創立的「中華民俗技藝訓練中心」，習得各項民族技藝，並隨「李棠華特技團」赴世界各國演出，於國內外具備豐富巡演經驗。

計畫主持人介紹



孫正學

0471特技肢體劇場 團長、創作者

畢業於國立臺灣戲曲學院，主修雙人特技

105年曾赴北京中國雜技團進修男女雙人技巧

109年獲得衛武營x法國國家馬戲藝術中心 - 特技、舞蹈創作應用證書

2020.12.23 受邀2020衛武營馬戲平台-打開排練室X馬戲藝術家駐地計畫

2020.09.05 辦理雙人肢體工作坊 參與人數約45人

2020.09.05 辦理雙人特技工作坊 參與人數約45人

2020.07.27 辦理雙人肢體工作坊 參與人數約30人

2017.11.29 擔任《建築身體 疊疊樂》教材拍攝示範人員

計畫目標

- 此三年計畫第一階段將透過召集特技專業人才，就過往訓練方法中的技巧、細節、難度，進行診斷分析、研擬訓練及改善方案，針對專長特訓基礎加強，實際透過堆疊技巧訓練，來達到重新加強基礎認知，重整基礎訓練方式。
- 以團隊創辦人孫正學為號召，邀請資深特技教育人員：陳建和，進行堆疊技巧訓練系統規劃、建構，配合使用特技訓練輔助器材，提高訓練安全度且能循序漸進，最終提升整體堆疊特技技巧難度，促進堆疊技巧全面性的發展。
- 堆疊技巧訓練為確保默契配合，必須是長期且規律的，透過常態的課程培養身體的感知與敏銳度，最終將訓練系統整合，辦理針對特技專業人才的工作坊，進行成果實施觀察是否能提升訓練成效，同時就參與全程計畫之成員呈現訓練成果。

計畫內容及特色說明

- 堆疊技巧可分為：捧、送、托舉、上下肩、兜飛技巧、飛接技巧、抖轎子、抖腰等...多個細項，將針對這些細項規劃課程，從最基礎的捧、送、托舉、上下肩開始，了解動力來源及借力使力方法，後透過特技訓練輔助器材（保險繩、雙保險繩、彈簧床等...），延伸訓練兜飛技巧、飛接技巧、抖轎子、抖腰等項目之基本功。
- 透過專業師資進行開份，「開份」就是先了解所學動作的一般結構，掌握該動作的主要環節（即骨架），透過單一不變的動作訓練，逐步形成對該動作的身體記憶。而後續再由計畫主持人規劃常態訓練，重複培養默契，利用常態且穩定的訓練來取代過往傳統訓練中總認為力量不夠、體力不好等問題，同時避免過度負荷而產生的安全疑慮。
- 堆疊技巧在臺灣的特技發展中經常被忽視，傳統的思維會認為一定要是家人才能練堆疊技巧，由於同儕間畢業後即分道揚鑣，所以堆疊技巧被認為是較浪費時間且沒有效益的，而近年來此觀念逐漸被打破，但許多高難度的技巧也沒有被傳承下來，即使有職業團隊可以維持人員配置，但演出依然是運用最基本的堆疊造型，技巧過程中的動力逐漸被忽視，也就導致無法再進一步往更細緻、更高難度前進，此次計畫將重新整理基礎訓練系統，以三年後的高難度堆疊技巧為主要目標。

補充說明

- 特技專業人才在訓練方面最常遇到的狀況就是沒有良好的場地及資源，由於訓練場地有挑高限制，挑高至少需6米以上，所以場租費用並不是個人負擔的起的；而堆疊技巧訓練又必須長期、常態才能夠磨合出一定的穩定度，且必須要有專業人員進行保托（確保安全等任務）、拉保險繩等等，以至於所有特技專業人才訓練過的堆疊技巧能力，往往到達畢業即停止了，而大環境中也因為沒有團隊想專門發展此技術，導致堆疊技巧停留在非常粗糙、簡單的階段，缺乏完整訓練系統，進而衍生出為了快速完成技巧便跳躍式的練習造成人員受傷，期許0471能以此計畫加強自身觀念也傳達影響整理環境，並且整理出訓練系統使後輩能夠安心投入。



0471 特技
ACRO — 肢體
PHYSICAL 劇場
THEATRE