

MULANQUAN CHUANGSHIREN YING MEIFENG XIEZHEN ZHENCANG

愿木兰拳给大家带来健康、美丽、时尚的气质

木兰飘香

上海市木兰拳协会 编

木兰拳创始人

应美凤
写真
珍藏

上海远东出版社

木兰飘香

MULANQUAN CHUANGSHIREN YING MEIFENG XIEZHEN ZHENCANG

木兰拳创始人

应美凤
写真
珍藏

上海市木兰拳协会 编

 上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

木兰飘香:木兰拳创始人应美凤写真珍藏 / 上海市
木兰拳协会编. —上海: 上海远东出版社, 2008
ISBN 978-7-80706-828-0

I. 木... II. 上... III. 拳术—套路(武术)—中国—图集 IV.G852.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117544 号

策 划:上海市木兰拳协会
特约编辑:蒋洪范
责任编辑:王 萍
装帧设计:顾长源
摄 影:黄河清 管逸民 顾长源

木兰飘香 木兰拳创始人应美凤写真珍藏

编者:上海市木兰拳协会

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:上海文艺大一印刷有限公司

印刷:上海文艺大一印刷有限公司

装订:上海文艺大一印刷有限公司

版次:2008 年 9 月第 1 版

印次:2008 年 9 月第 1 次印刷

开本:890 × 1194 1/16

字数:50 千字

印张:6

印数:1—4050

ISBN 978-7-80706-828-0/G · 952

定价:50.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

前言

作为一个年轻的体育武术项目，木兰拳发展至今已有近 30 年的历史了。木兰拳原先还处于推广、普及和推陈出新的初创时期，就在这十几年中，木兰拳经历了规范化和科学化，进而从一般的群众体育运动项目，过渡到大中型运动会的正式比赛项目，继而开始接受国内外运动会的大型展示、演出任务。

木兰拳是融中国武术之刚健和现代健美操之柔和为一体的健身拳术。木兰拳创始人、现任上海市木兰拳协会主席的应美凤老师，经过近 30 年的潜心研究，将太极气功、舞台艺术造型、体操基本功和武术技击基本功有机地结合在一起，创编出 15 个套路的“木兰拳”，使之成为中国武术的第 130 种拳种。

举首回望，那点点滴滴的往事，那深深浅浅的脚印，有多少个历史瞬间定格成永恒，有多少个鲜活的形象书写着精彩！协会成立 20 年来，我们既有轰轰烈烈、气势磅礴的喜悦，也有踉跄举步、怅然若失的惆怅。我们从曾经的辉煌中走来，我们从曾经的挫折中走过。我们激奋过，我们亦困惑过。我们有过成功的喜悦，亦有过不如意的苦恼。好在，这些挫折和不如意还不曾挫败我们的信念，相反，更加砥砺了我们为发展创新继续奋进的决心和毅力。当我们和百万木兰精英共同托举起“木兰飘香”这一女性的精神象征时，足以支撑起每一个木兰拳爱好者的自豪和尊重。

作为木兰拳的领军人物，应美凤老师常说，经营管理木兰健身事业，任重而道远。本着对木兰健身事业的挚爱，我们需要以更高的热情和胆魄，更大的毅力和才智去创造辉煌的明天！这明天的历程也许更长，但时代赋予我们机缘，领导对我们信任，朋友对我们关爱；这明天的历程也许艰难，更有全体木兰拳爱好者的支持和陪伴。激情与汗水成就了过去，理想和坚强铸就着未来。在前进的道路上，不管遇到什么艰难困苦，我们都将以锲而不舍的毅力和坚韧不拔的精神和广大木兰拳爱好者共同努力，去创造新的、快乐的明天。

由上海远东出版社出版的《木兰飘香 木兰拳创始人应美凤写真珍藏》今天与广大木兰拳爱好者见面了，希望大家能够喜欢，这也是一本很好的内练素质、外塑形象的好教材。

愿与大家在学习中提高，在参与中发展，在共建中共享。让我们共同为创建体育文化，进一步为推进和谐社会和积极开展全民健身运动作出更大的贡献。

上海市木兰拳协会

2008 年 7 月 18 日

上海市木兰拳协会于1988年成立，由木兰拳创始人应美凤任该会主席，20年来，协会硕果满地、香飘四海，这离不开改革开放带来的创新机遇，离不开国家体育总局、中国武术院、上海市人民政府、上海市妇联、市体育局、市总工会、市民政局、市科技教育工会、各区体育局、社区街道和新闻媒体的大力支持和关心，离不开木兰拳教练员无私的奉献和默默的耕耘，离不开广大木兰拳会员、爱好者的积极参与。强大的精神支柱和来自社会各界的鼓励，使应美凤不断创新，克服一切困难和干扰，踏着时代的步伐，与时俱进。

历年来，各级领导为上海市木兰拳协会和应美凤的鼓励题词如下：

迎奥运盛世 展木兰风采

国家体育总局武术管理中心主任、中国武术院院长 王筱麟

木兰飘香二十载 东方女性展风采

上海市妇女联合会主席 张丽丽

木秀于林二十年风吹不倒 兰馨在圃七千天雨打更新

上海市体育局党委书记、局长 于晨

似拳似舞 展今日木兰之风采

原上海市委副书记、副市长、市人大主任 龚学平

钻研木兰 争做巾帼

原国家体育总局武术管理中心主任、中国武术院院长 徐才

发展木兰拳 为全民健身服务

一只应运而生 美丽的凤凰

原中国武术协会主席、中国武术院院长 张耀庭

似拳似舞 展今日木兰之风采 亦柔亦刚 扬中华武术之精华

原上海市妇女联合会主席 孟燕堃

耕耘繁衍 硕果满地 不断创新 香飘四海

原上海市体委主任 金永昌



原中国武术协会主席、中国武术院院长张耀庭题词



和谐之旅



健身 健美 健心



此时此刻的心情久久不能平静……
为 2008 年 5 月 12 日四川灾区的同胞们默默祈祷……



Torchbearer Certificate of
the Beijing 2008 Olympic Torch Relay
北京2008奥林匹克火炬接力
火炬手证书

点燃激情 传递梦想
Light the Passion Share the Dream 传递梦想

应美凤

participated as a torchbearer in the Beijing 2008 Olympic Torch Relay.
With "Journey of Harmony" as its theme and "Light the Passion, Share the Dream" as its slogan,
the Beijing 2008 Olympic Torch Relay travelled from 24 March to 8 August to cover 100,000 km across the five continents of the world and the whole of China.
It covered a distance of 137,000 km and involved 21,880 torchbearers and 5,000 escort runners.

应美凤女士参与了北京2008奥林匹克火炬接力活动。
北京2008奥林匹克火炬接力以“和谐之旅”为主题，以“点燃激情 传递梦想”为口号，从2008年3月24日至8月8日
传递范围遍布五大洲21个城市和中国境内113个城市，总里程13.7万公里。
有21880名火炬手和5000名护跑手参加了这次规模空前的火炬传递活动。

Jacques Rogge

Jacques Rogge
雅克·罗格
President of the International Olympic Committee
国际奥林匹克委员会主席

刘淇

刘淇
President of the Beijing Organizing Committee
for the Games of the XXXI Olympiad
第29届奥林匹克运动会组织委员会主席



2008年5月23日下午2时应美凤在上海世纪公园路段传递奥运火炬



妇女姐妹们，积极投入

宣传画创意：妇女姐妹们，积极投入到全民健身活动中去！



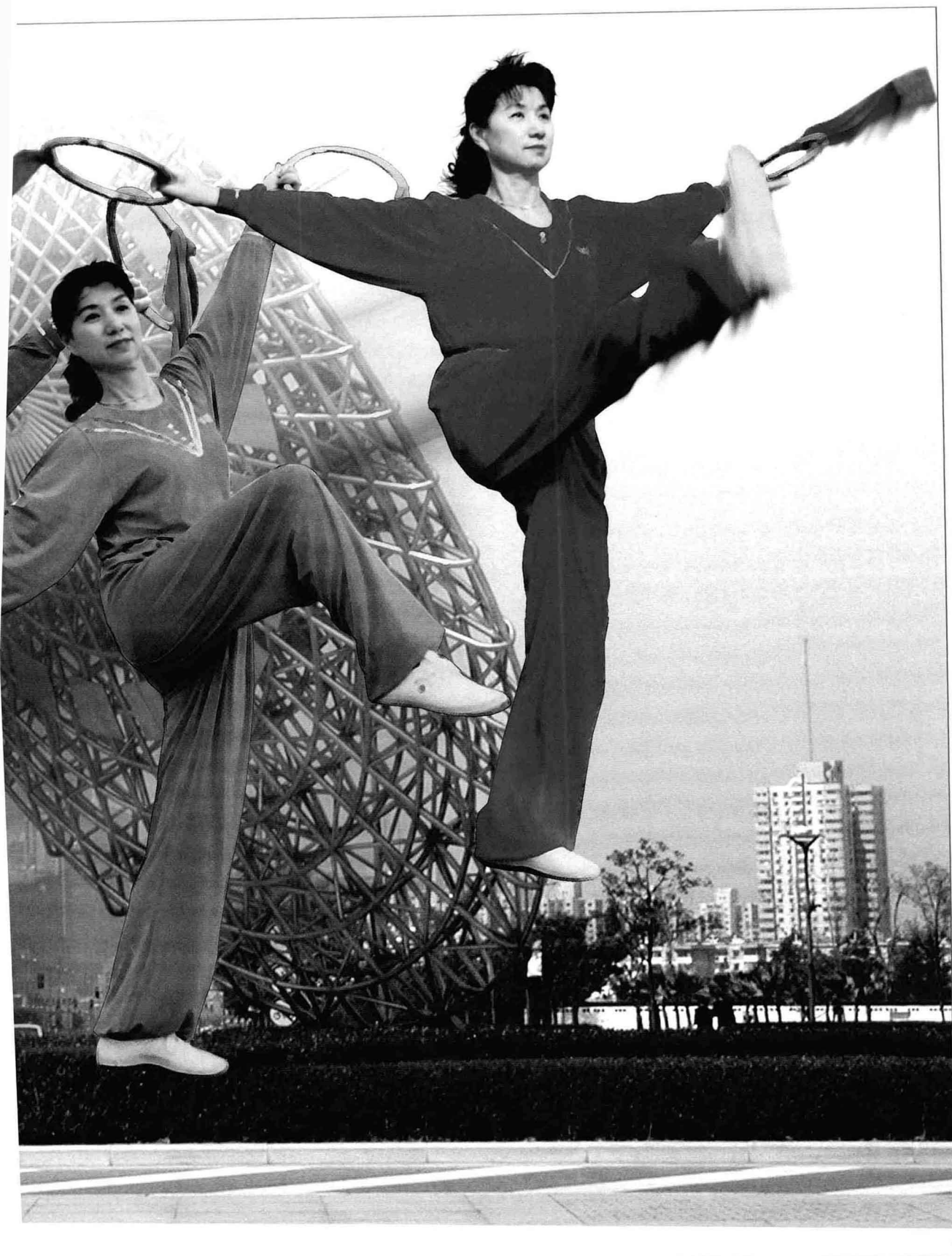
到全民健身活动中去！

2001 年拍摄

木炭季



木兰拳双环操 1999年创编



2001 年拍摄

木蘭拳

木兰拳



木兰拳双环操

1999年创编 2001年拍摄



木兰拳双环操
1999年创编 2001年拍摄

木兰拳



太极拳

在学习中提高 在参与中发展 在共建中共享