

周香妙
主编

木兰拳

国家规定套路学练教程

北京体育大学出版社



木兰拳国家规定套路学练教程

周香妙 主 编
刘法勇 副主编

北京体育大学出版社

策划编辑 康晓曦 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

木兰拳国家规定套路学练教程/周香妙主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2004.4
ISBN 7-81100-116-0

I. 木… II. 周… III. 拳术, 木兰拳-套路(武术)
- 中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014155 号

木兰拳国家规定套路学练教程 周香妙 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 16

2004 年 10 月第 1 版第 2 次印刷 印数 6001-9000 册

ISBN 7-81100-116-0/G·107

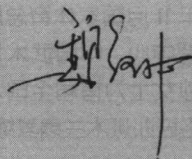
定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

为周香妙著“怎样教好练好国家规定
套路木兰拳”题：

全民健身

造福人群



国际奥委会委员、原国家奥委会副主席魏纪中题词

习木兰健体魄

为全民健身作贡献

洪传芳

二〇〇五年十月

上海武术院院长洪传芳题词

聘 书

周香妙 同志

在首届全国木兰拳规定套路
培训班中,被聘为木兰扇教练员。

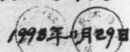


1998年11月国家体育总局武
术运动管理中心、中国武术协会
聘请周香妙女士为首届全国木兰
拳规定套路培训班木兰扇教练员。

聘 书

刘法勇 同志:

在首届全国木兰拳规定套路培
训班中被聘为木兰扇教练员。



1998年11月国家体育总局武
术运动管理中心、中国武术协会
聘请刘法勇先生为首届全国木兰
拳规定套路培训班木兰扇教练员。



1998年11月由国家体育总局武术运动管理中心,在北京举办的首届
全国木兰拳规定套路培训班上,周香妙、刘法勇正在执教38式木兰扇。

周香妙、刘法勇正在执教38式木兰扇。

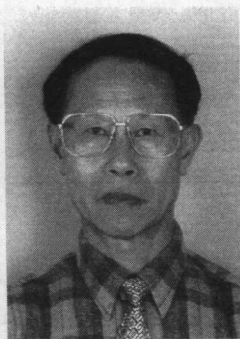
作者简介



周香妙 副教授，当代著名木兰拳专家，权威人士之一。是编著《木兰拳国家规定套路》（国家体育总局武术运动管理中心召集审定）的特邀代表。木兰拳国家规定套路全国教练员、辅导员培训班特邀教练。历届全国木兰拳规定套路比赛仲裁。国家体育总局武术运动管理中心“武术健身操”编委。入选《中华武术图典》木兰拳主要介绍人物。

1998年第11期《中华武术》杂志封面人物。是传统木兰拳——《中国木兰拳》套路的主创人、主要教练及演示者。中央电视台曾多次播出由其教学、演示的中国木兰拳，传播海内外，具有相当的声望，学生遍及美、法、德、韩、日等二十几个国家，并在国内培养出大批优秀学生，其中范燕美、潘月明经培养后并推荐成为国家规定套路VCD教学带剑与扇的演示者。她多才多艺，在上海各大院校教授“国际礼仪学”、“形体整修”、“现代舞”、“时装模特”等课程，普遍获得各方的赞赏。

联系电话：021 - 62776280



刘法勇 副教授，当代著名木兰拳专家，权威人士之一。木兰拳国家规定套路全国教练员、辅导员培训班特邀教练，列入《中华武术图典》木兰拳主要介绍人物。《中国木兰拳》的主创人及主要教练和演示者。中央电视台曾多次播出由其教学、演示的中国木兰拳，声誉传遍海内外，学生涉及美、法、德、韩、日等二十几个国家，在国内也培养出范燕美、潘月明等大批优秀学生。1993年曾获《上海市园丁奖》。其业绩载入《中国专家大辞典》。

联系电话：021-65257621

前 言

木兰拳作为一项群众性的武术健身活动，已在海内外广为流传。由于它具有武舞相融、刚柔相济、造型优美、乐曲动听、易学易练、老少皆宜的特点，深受广大群众喜爱，尤其受妇女的青睐。

为了进一步引导和推动木兰拳运动向科学化、规范化方向发展，国家体育总局武术运动管理中心组织创编了《木兰拳 28 式》、《木兰扇 38 式》和《木兰剑 48 式》三个国家规定套路。经过几年的推广，这三个套路已有了广泛的群众基础。

为了在普及的基础上，进一步规范和提高木兰拳的演练水平，帮助木兰拳爱好者深入理解，熟练掌握三个国家规定套路的演练技艺，我们经过多年的研究和实践，编写了这套教学辅助读物，从一招一式着手，把套路中的每一式进一步分解为若干动作，并设置了相应的口令，以便于集体教学。每一动主要分为三个内容：一是动作说明，以国家规定套路的文字说明为准，进行了一些合理的分类、修订和细化。插图改用照片，更显直观，动

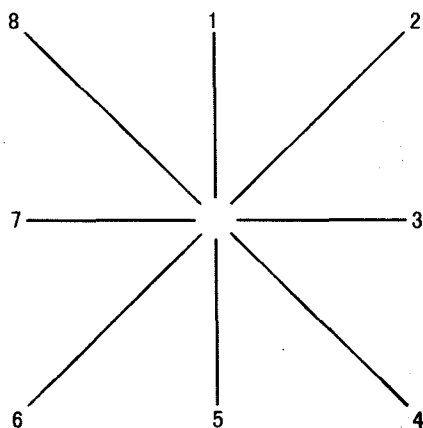
作也进行了一些合理的修订和增添。方向改用方位角表示。二是动作要领，按照木兰拳的特点，尤其是身韵要求，结合每一动的姿势加以详细说明，能帮助学练者弄通理论，掌握要领，提高技艺。三是对应音乐，根据伴奏乐曲的音韵旋律特点，将每一动与相关的乐曲位置相对应，以求集体演练时的整齐和统一，使音乐成为木兰拳的灵魂。

本书图文并茂，可作为木兰拳教练员辅导员的教學辅导资料，也可作为木兰拳爱好者提高自身演练水平的参考用书。

要真正掌握木兰拳的演艺技能不是轻而易举的事。初学者要逐步领会，反复练习；教练员辅导员也应不断提高自身的演练水平，并由浅入深，循序渐进地进行教学。

我们相信，本书会对提高木兰拳的演练水平，推动木兰拳运动向科学化规范化方向发展起到积极的作用。我们也殷切期望广大拳友们多提宝贵的意见和建议，不断提高本书的质量。

本文中所述的方向均以方位角形式标示。方位角以顺时针方向排列，一周划分为八个方位，每隔45度为一个方位，即正前方为1号位，右前45度方向为2号位，右方为3号位，右后45度方向为4号位，正后方为5号位，左后45度方向为6号位，左方为7号位，左前45度方向为8号位。



方位角图示

目 录

概 论·····	周香妙 (1)
----------	---------

木 兰 拳

一、木兰拳基本方法·····	(6)
二、木兰拳动作说明及要领·····	(20)

木 兰 扇

一、木兰扇的基本方法·····	(158)
二、木兰扇动作说明及要领·····	(172)

木 兰 剑

一、木兰剑基本方法·····	(334)
二、木兰剑动作说明及要领·····	(349)

概 论

周香妙

木兰拳于1998年9月正式被列为武术项目，并在国家体育总局武术运动管理中心领导牵头下，以民间流行的木兰拳为基础，集各家之长，汇编出三套国家规定套路——“拳”、“扇”、“剑”。它把体育技击项目的武术与艺术门类的舞蹈巧妙揉合为一体，正是当今武术界与舞蹈界老一辈们经过积累、扬弃和提炼后，得出的结晶。在继承传统的基础上突破传统，让武术吸取舞蹈的韵律，让舞蹈提取武术的刚武，是改革的需要。

一、木兰拳的风格特点

它是一项综合性的武艺，具有四大要素：

1. 武术的功架：以攻防技击的意识，用武术的手法、步法为外部技巧。
2. 舞蹈的韵：以舞蹈丰富的艺术内涵为基本的动律元素。
3. 体操的劲：以体操柔韧、舒展、起伏分明的劲力为内在的力度。
4. 舞台的型：以舞台造型的亮相法亮出套路的“精”、“气”、“神”。

木兰拳动作上具有轻、重、刚、柔、美、健的特点，也即是武舞相融，刚柔相济，虚实分明，典美优雅。

二、能否按太极拳的法则教木兰拳

有许多武术专家都提过这个问题，我认为不能。虽然木兰

拳、太极拳有共同处，均属缓慢、柔和性的肢体运动，身法上也有相通处。但太极拳是纯武术，而木兰拳则是武术与舞蹈的结合体。就以站为例，太极拳站法是气沉丹田，含胸拔背，采用的是沉劲，给人一种沉稳祥和感。而木兰拳要求是自然挺胸，胯以上劲往上顶，胯以下劲往下沉，上下若似有二节分化之感，用的是对拔劲，给人一种挺拔向上的朝气感。这犹如书法中同样一个字，由于书写的笔法不一，显示出来的字体也就不一样。再从侧重点来看，太极拳注重攻防技击作用，为达到发力抗争，要求人体整个后背肌肉自然伸长，含胸拔背，延长身弓，这恰是减弱了人体的曲线美。而木兰拳则特别注重人体运动生理体态的曲线美。木兰拳动作可谓大起大落。比如：起到蹬、踢、踩莲，落到仆步、坐盘，提到脚跟离地，沉到歇步、坐莲。而太极拳极少有大起大落，且动作的间距与速度也较均匀。所以木兰拳与太极拳中有许多动作的要求是相悖的。例如：木兰扇第2式“龙飞凤舞”的造型，它要求上体右转45度，两脚跟离地，右手握扇（高举），目视右扇。许多太极拳专家认为这是违背了太极拳身正不偏、下颌不斜不抬的要求。而木兰拳在套路的编排与运动方法上类同此造型的还有很多。这个特点它以舞蹈艺术手法将下颌和手眼作为动作运行与转换中的一种连接线、延长线，让动作产生一种流畅感，所以，产生了“身偏”、“颌抬”的形态。这恰是木兰拳追求形态美造型中姿态的需要，也是木兰拳风格特点之一。由此看来，木兰拳和太极拳都是自成一个体系的拳种，应有各自独到的教学方法。

三、教学木兰拳的基本技巧

常言道“形三，劲六，心意八，无形者十也”。充分说明了任何运动外形与内涵相合的重要性。

心意——是指动作的内在感。做什么都讲究心意，即意念，它是动作的“向导”。

劲——是指内在的力度。动作中力量的分配不是均匀的，有轻重、强弱、长短、顿挫……的区别，劲力定外形。把握好每个拳种的风格特点，劲力的运用起了决定性的作用。

劲力表：

劲力名称	体现路线	体现力度	体现速度	体现方法
长 劲	长 线	柔	慢	顺一方向
寸 劲	短 线	刚	快	顺一方向
对拔劲	长短均可	长用柔，短则刚	快慢均可	相对方向
韧 劲	以长为主	柔韧不断	以慢为主	任意方向

拧——下肢固定，上身（包括腰、肋、肩、颈、头）向左或向右水平的旋扭，有仰拧、侧拧等。如木兰拳中 18 式的“风扫梅花”，木兰扇中 30 式“斜身照影”，木兰剑中 34 式“后举腿架剑”。

倾——凡上体向前或旁做“折状”（腰、肋、胸收缩）均为倾。如木兰拳中 16 式的“西施浣纱”，木兰扇中 13 式的“飞燕扑蝶”，木兰剑中 12 式的“望月平衡”。

仰——凡上体向后做“折状”叫“仰”。胸部敞开、双肩胛骨对接，形成向后上状。如木兰拳中第 7 式的“百鸟朝凤”，木兰扇中第 10 式的“彩云飘荡”，木兰剑中 30 式的“云穗插步平刺剑”。

平圆——在平面上（与地面平行）画圆。

立圆——在立面上（与地面垂直）画圆。

八字圆——在相反交错重迭的情况下，两个圆同时配合完成，如同“∞”字之圆，风火轮是它典型的表现。

上弧线——立圆的上半部分。

下弧线——立圆的下半部分。

平弧线——平圆的一部分。

正律——动作与动作的连接达到通顺。

反律——手、眼、身、法、步的身法运用一切从反面做起的法则。如：欲左先右、欲开先合、欲冲先靠、欲沉先提等这些都称为律中的“反律”。

这些身法上的规律无论用在武术、戏剧、舞蹈……上，均是放之四海而皆准的“法宝”。为了提高木兰拳学员的自身素养，建议广大木兰拳学员进修训练木兰拳的身韵课，将木兰拳独特风格武舞相结，将套路中的动作与形态表演上的“拧”、“倾”、“圆”、“曲”、“仰”、“俯”、“翻卷”，再加上动作内涵中的“含”、“腆”、“提”、“沉”、“冲”、“靠”、“移”系统地结合起来。

木兰拳演示配上音乐，要以音乐的旋律为灵魂，打拳时动作要连绵不断。但不等于是“连刀块”，无点无线，无板无眼，而是必须根据音乐的节奏、张弛有致，快慢相合，做到点中有线，线中有点。这个线是指劲力动作的路线，这个点是指节奏的强弱拍。本书已为大家提供了动作与音乐配合的表示图，但只适合集体演练，个人演练可以根据自己对音乐的理解与追求，将动作演示得更完美洒脱些。

要正确教好、学好木兰拳国家规定套路，只有通过学习钻研，持久地刻苦训练，在实践与理论的结合中去寻求真知。俗话说：“老师引入门，修行靠自身。”我们只是把20多年教学实践中的经验总结成这本书，谨献给广大木兰拳拳友与爱好者。希望能起到抛砖引玉，更加兴旺我们木兰拳事业的作用。

木兰拳基本动作

木兰拳

基本动作 (一)

1. 准备动作

要面拳。上步前二条腿。身体于丑时位摆，屈膝前四
(1图)。腿太直不拳腿，平
掌。S
站。对并然自前四余其。直伸然自前正
(2图)。圆膝口



2图

1图

基本动作 (二)

2. 基本动作

伸然自脚后；此拳掌脚全，更24 内屈代尖脚，后前翻屈脚前
(3图)。腿直一屈脚后。此拳掌脚前延掌脚全，腿内屈尖脚，直

3. 基本动作

脚脚后；此拳掌脚全，屈代尖脚脚前。腿全翻屈，又交腿两
(4图)。技腿脚后靠腿小前脚后于坐落臂。此离脚

一、木兰拳基本方法

(一) 手 型

1. 拳

四指卷屈，拇指扣压于食指和中指的第二指节上。拳面要平，握拳不宜太紧。(图 1)

2. 掌

五指自然伸直，拇指根节稍微内扣，其余四指自然并拢。虎口撑圆。(图 2)

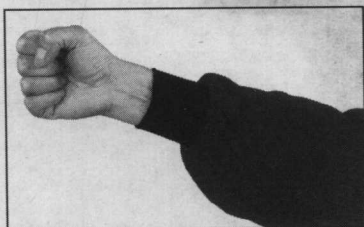


图 1

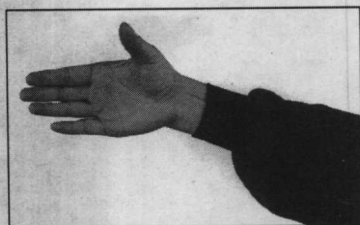


图 2

(二) 步 型

1. 弓 步

前腿屈膝前弓，脚尖外展约 45 度，全脚掌着地；后腿自然伸直，脚尖稍内扣，全脚掌或前脚掌着地。两腿成一直线。(图 3)

2. 歇 步

两腿交叉，屈膝全蹲。前脚脚尖外展，全脚掌着地；后脚脚跟离地。臀部坐于后腿的小腿靠近脚跟处。(图 4)