

【木兰三拳规定套路】

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社



G852.19

G91

【木兰拳规定套路】

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社

463170

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

木兰拳规定套路/国家体育总局武术运动管理中心审定. —北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-1973-5

I. 木… II. 国… III. ①拳术, 木兰拳-套路 (武术)②拳术, 木兰拳-竞赛规则 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07461 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 230 千字
2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷
印数:1-10,200 册

*

ISBN 7-5009-1973-5/G·1872

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

木兰拳规定套路编审人员

编审人员:

李 杰 王国琪 严建昌 黄凌海

(以下以姓氏笔画为序)

马贤达 王肇基 王培锐 计月娥 刘 静

刘玉萍 刘志华 李士信 李巧玲 李德印

李德绪 应美凤 陈 曦 张玉萍 杨战旗

洪传芳 夏柏华 曾美英 穆秀杰

特邀人员:

徐 才 蔡龙云 郝怀木 周香妙

整理与修改执笔人:

李巧玲 曾美英

出版前言

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸取部分体操、舞蹈动作而形成的一项武术健身活动。由于它具有武舞结合、轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到了群众的广泛欢迎，尤其备受广大妇女的青睐。

近年来木兰拳运动发展迅速，为了进一步引导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委托上海武术院组织有关专家编写了《木兰拳二十八式》《木兰单扇三十八式》《木兰单剑四十八式》三个规定套路和《木兰拳竞赛规则》的初稿。1998年4月国家体育总局武术运动管理中心组织有关专家，在北京召开了第一次《木兰拳规定套路》和《木兰拳竞赛规则》审定会。与会专家就木兰拳规定套路的技术风格、内容取舍及竞赛通则、评分方法、操作性、可比性等诸多问题充分展开了学术研讨，提出了一些修改意见。

1999年5月，在浙江省台州市举行了全国木兰拳规定套路比赛。通过实践并结合第一次审定会专家提出的修改意见，国家体育总局武术运动管理中心又组织专家和学者对《木兰拳规定套路》和《木兰拳竞赛规则》进行了修改和整理。1999年10月，在北京召开了第二次《木兰拳规定套路》和

《木兰拳竞赛规则》审定会，对修改后的三个木兰拳规定套路和竞赛规则进行了审议。会议认为修改后的规定套路在体现木兰拳武舞结合特点的基础上，强化了技术规范，增强了木兰拳运动的竞技性、可比性，反映了当前木兰拳开展的水平和现状，满足了群众进一步提高和推广的需要。修改后的竞赛规则也更趋于严谨、科学，便于操作。

这次出版的《木兰拳二十八式》《木兰单扇三十八式》《木兰单剑四十八式》三个规定套路和《木兰拳竞赛规则》，就是经第二次审定会讨论通过并进一步整理而成的。这些成果除了编纂成书发行外，还摄制成教学录像带和VCD影碟教材发行。我们相信，这些规定套路的推广和木兰拳竞赛规则的实施，必将促进木兰拳运动的普及和提高，使木兰拳运动更加科学和规范地发展。

本书图文并茂，图文不相符之处以文字为准。

本书的出版得到了澳门木兰拳协会的热情资助，在此，谨致谢意。

目 录

第一章 木兰拳规定套路	(1)
第一节 木兰拳基本方法	(3)
第二节 木兰拳二十八式规定套路	(21)
第二章 木兰扇规定套路	(77)
第一节 木兰扇基本方法	(79)
第二节 木兰扇三十八式规定套路	(86)
第三章 木兰剑规定套路	(161)
第一节 木兰剑基本方法	(163)
第二节 木兰剑四十八式规定套路	(174)
木兰拳竞赛规则	(263)

第一章

木兰拳规定套路

第一节 木兰拳基本方法

一、手型

(一)拳

四指卷屈，拇指扣压于食指、中指第二指节上。拳面要平，握拳不可太紧(图1)。

(二)掌

五指自然伸直，虎口撑圆，拇指根节微内扣(图2)。

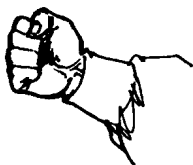


图1

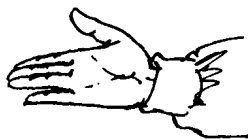


图2

二、步型

(一)弓步

前腿屈膝半蹲，脚尖外展45°，全脚掌着地；后腿自然伸直，脚尖微内扣，全脚或脚前掌着地。两腿成一直线(图3)。

(二)歇步

两腿交叉,屈膝全蹲。前脚脚尖外展,全脚着地;后脚脚跟离地,臀部坐于小腿接近脚跟处(图4)。



图3



图4

(三)虚步

后腿支撑,膝微屈,脚尖外展 60° ;前腿自然伸直,脚尖外展 45° ,脚前掌着地(图5)。

(四)前点步

后腿支撑自然伸直,脚尖外展 45° ;前腿自然伸直,脚前掌着地(图6)。



图 5



图 6

(五)坐莲步

后腿前脚掌着地屈膝全蹲,臀部坐于小腿上;前腿自然伸直,脚尖外展 45°,脚掌外侧着地,膝脰贴于支撑腿膝关节内侧(图 7)。



图 7

(六)坐盘

两腿交叉叠拢下坐,臀部和后腿的大小腿外侧均着地;前腿的大腿靠近胸部(图8)。



图 8

(七)叉步

两腿交叉,前脚脚尖外展 45° ,全脚着地,屈膝半蹲;后脚前脚掌着地,腿自然伸直(图9)。



图 9

三、手法

(一)请拳

左掌掌心与右拳拳面在胸前相抱,两前臂微内旋,高与胸齐,掌、拳与胸部距离 20~30 厘米(图 10)。



图 10

(二)搬拳

一手握拳,前臂外旋向下翻压(图 11、12)。

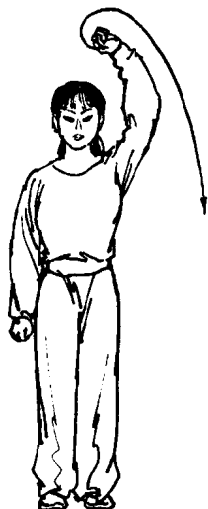


图 11



图 12

(三)托掌

掌心朝上,由下向上托起(图 13)。

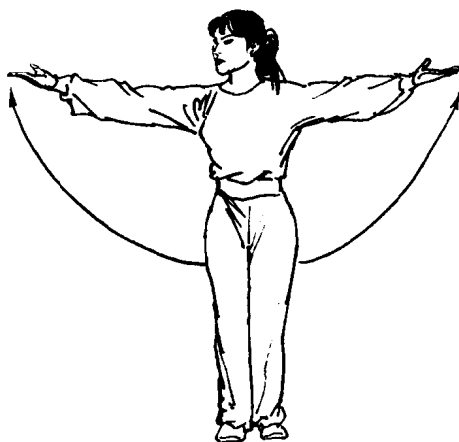


图 13

(四)穿掌

掌心斜向上,虎口朝前,臂由屈到伸(图 14)。

(五)按掌

手心朝下,自上向下按掌(图 15)。

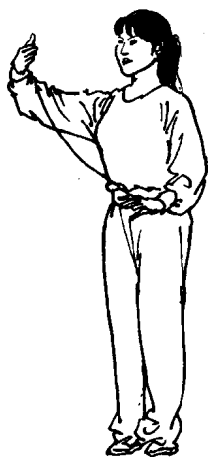


图 14



图 15

(六)推掌

掌心朝前,臂由屈到伸(图 16)。

(七)撩掌

掌心向前上直臂由后向前撩出(图 17)。

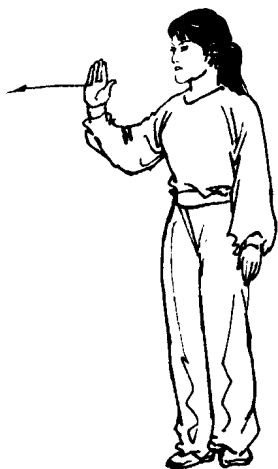


图 16

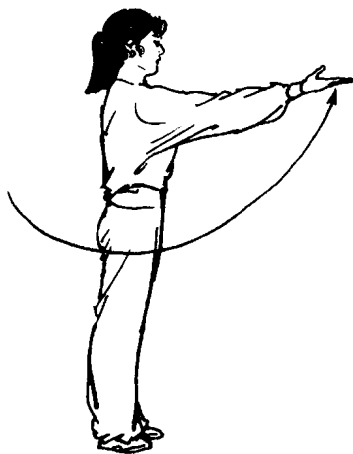


图 17

(八)云手

以腕关节为轴,掌向内或外旋转(图 18)。



图 18