

木兰拳竞赛套路

剑拳 · 扇拳 · 掌拳

应美凤 著



52.197

倪素碧 刘怡涛 编著

S682.31

N31

兰花荟萃

SELECTED COLLECTION
OF
ORCHIDS



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

木兰拳竞赛套路/应美凤 著. —上海: 上海世界图书出版公司, 1999. 8

ISBN 7-5062-4449-7

I. 木... II. 应... III. 拳术, 木兰拳—套路(武术)
IV. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第53775号



1-0



预备式:

全身放松，双目平视，舌顶上颚，口微闭；两手垂放两胯旁，两脚相距一拳。



1-1



1-2

1. 舒雁展翅:

接上式，随略右转腰两手从两侧起至肩平，手心向下，眼看右前方。随身体略下沉左转腰 45° ，两手向内转手心向上至左前方同肩宽，眼看左前方。



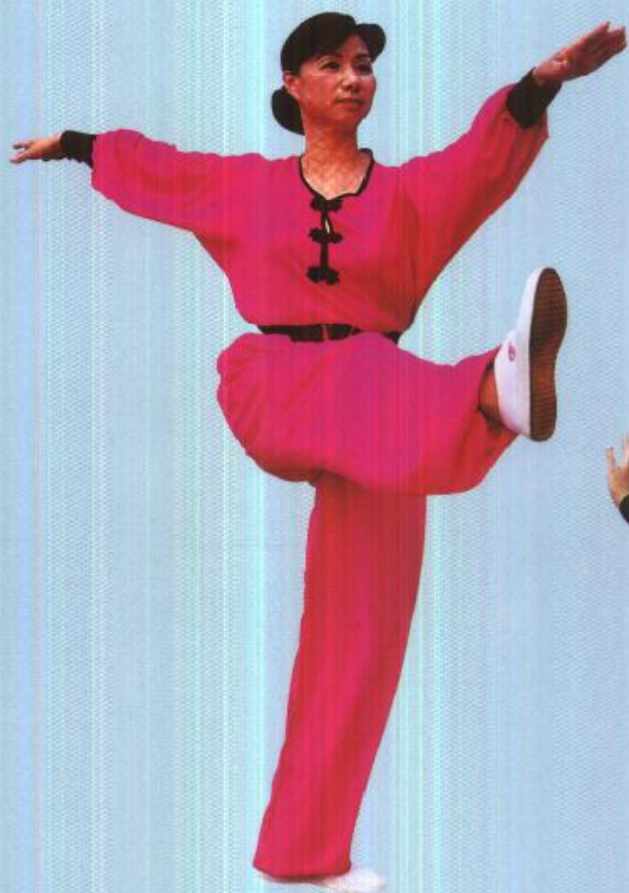
2-2



2-1

2. 请拳起舞:

接上式, 随右转 90° 两手屈肘收至腰部, 随左转腰 90° 两手向两侧拉开。手心向外至胸前相合, 左掌推住右拳距胸前30厘米; 同时左脚虚上步。



3-1



3-2

3. 掸雪金莲:

接上式，随重心前移，右脚提起高于腹部，两手背轻拍右腿两侧后向两侧拉开至左前右后同肩高，右脚落步；随重心前移，两手呈推掌。

4-1

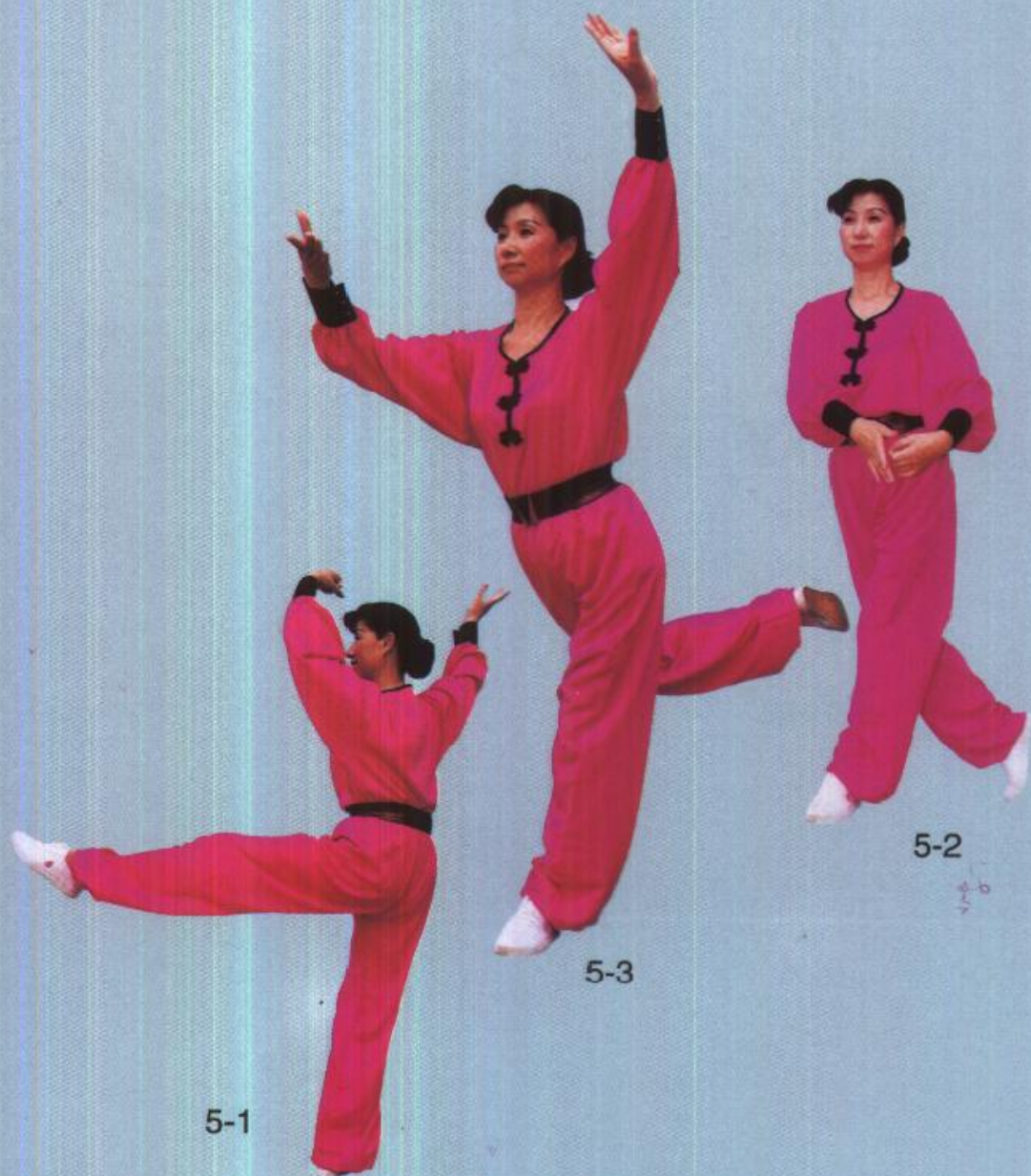


4-2



4. 凤凰出巢:

接上式，随略右转腰左手转手心向上，随后坐左转身 135° ，右脚内扣重心至右脚，提左膝至腰高，左脚心盖住右膝盖；同时右手屈肘向里划弧从右腰部向右侧穿出同肩高，虎口向左，肘微屈；左手向里屈肘向外至头上方托掌，眼看右侧。



5. 彩袖翻飞:

接上式，随左转腰左脚左90°上步，同时左手握拳向内肘向下，右手盖于左拳上，至左胯旁。随重心前移左转身45°，左手向外向上至左额前翻掌，右手向内划弧至胸前，虎口向前穿出，同时右脚向后抬起同臀高，脚心向上。



转下页

6. 推云播雨:

接上式，右脚右45°上步外撇，两手相随逆时针划弧至腹前；随右转腰左脚右90°上步，同进左手向前撩同肩高，右手向外向上至右额上方，重心在右脚。随右转腰180°重心移至左脚，同时两手至头上方，手心向上指尖相对。随右转腰左脚右135°退步，同时右手向下向后划弧至

接上页



6-4



6-5



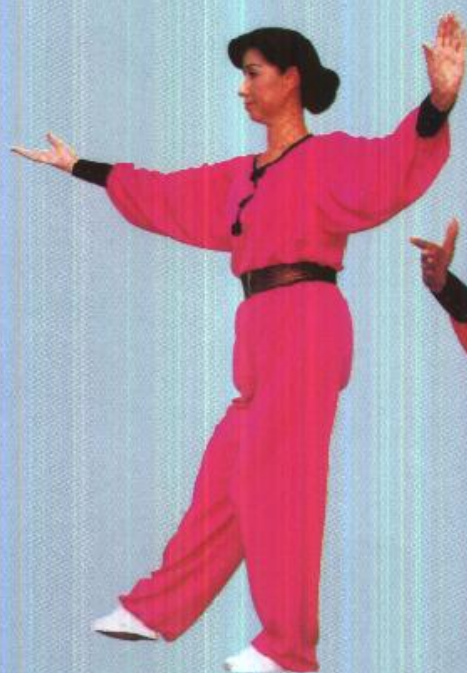
6-6

右后侧45°同肩高，手心向上，左手屈肘向内收至胸前，手心略向上。左脚上步随重心前移成左弓步，同时随略左转腰右手从耳根旁向前推掌，掌同胸高，力点在掌根，左手转手心向下至右肘下。



7. 百鸟朝凤:

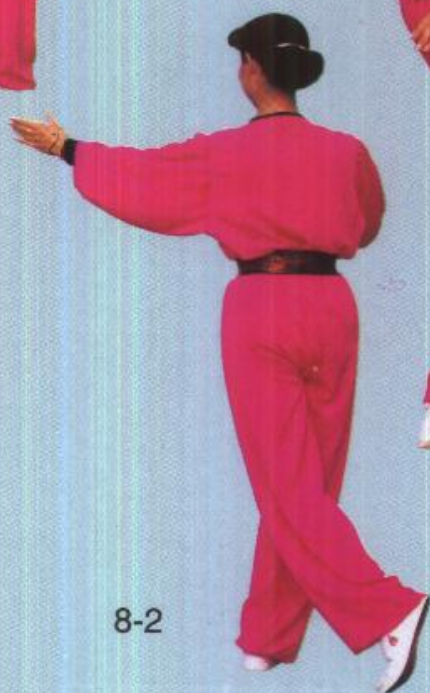
接上式，随左转腰右脚左 180° 盖步，同时左手至胸前立掌，右手至额前指尖向左，随两脚掌左 180° 转身在头上方逆时针划弧；随略左转腰左手向下向后向上划弧至体前，同时右手向外侧下落至右胯旁；右手上穿左手下落至胸前合拢成十字手。左脚左 15° 向前蹬脚，随左脚落步重心前移成左弓步，同时随左转腰两手向下从两侧拉开至右前左后同肩高呈推掌。



8-1



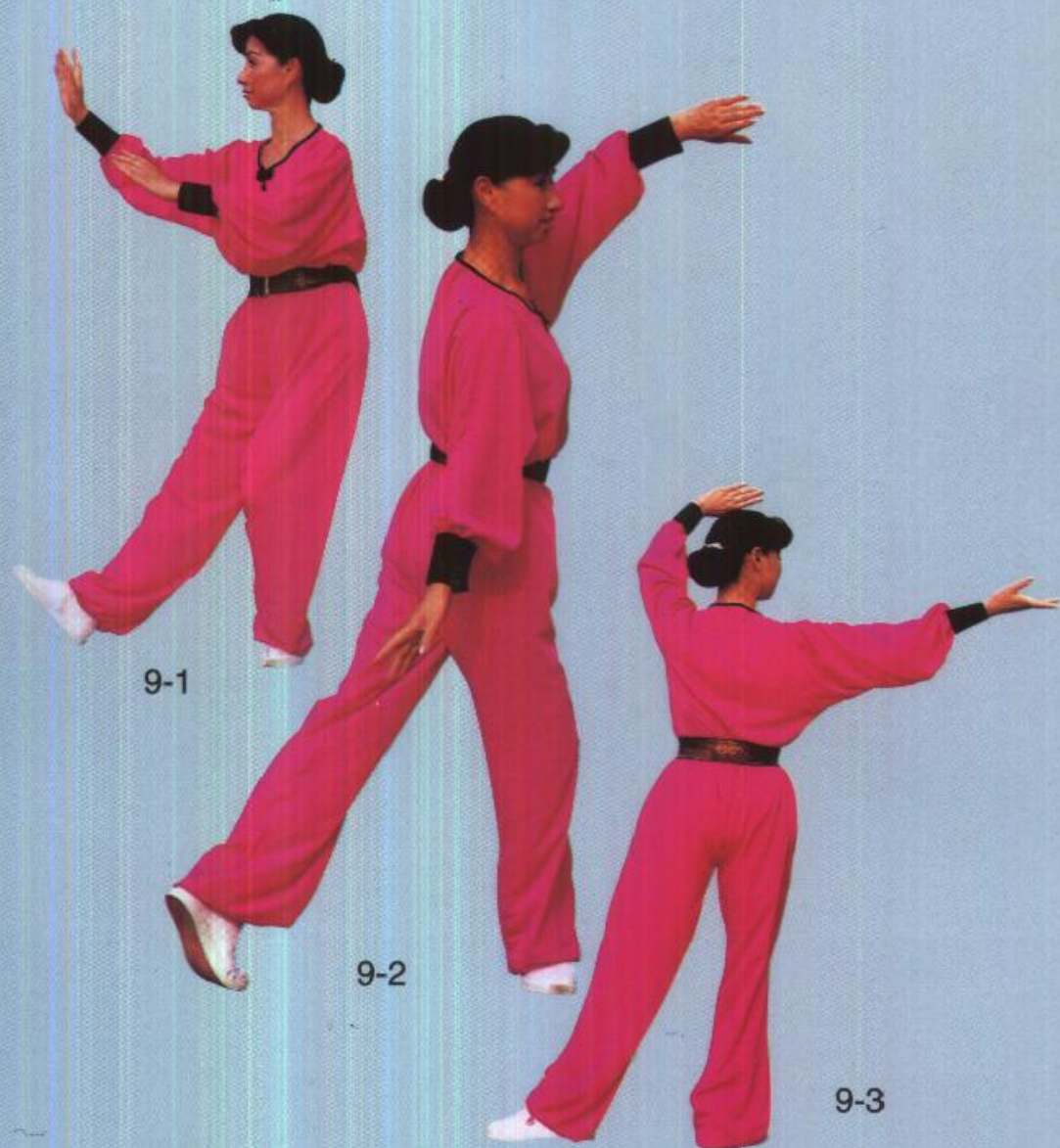
8-3



8-2

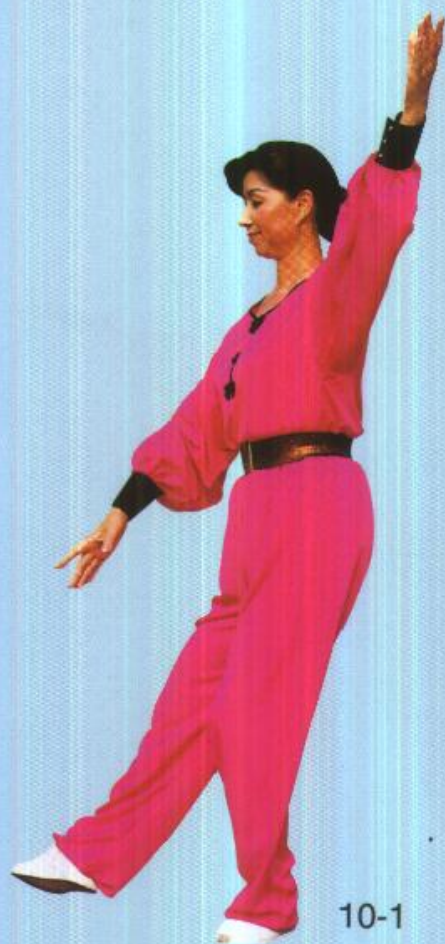
8. 丹凤朝阳:

接上式，随略左转腰右手向内转手心向上；右脚上步重心前移，随右转腰右手转手心向下向外拉向右45°，左手向里至胸前；左脚左90°上步，随左转腰右手向里划弧至胸前，再向上穿出至右额前上方，虎口向上，左手掌心向下至左胯旁；同时抬起右脚同臀高，脚心向上。

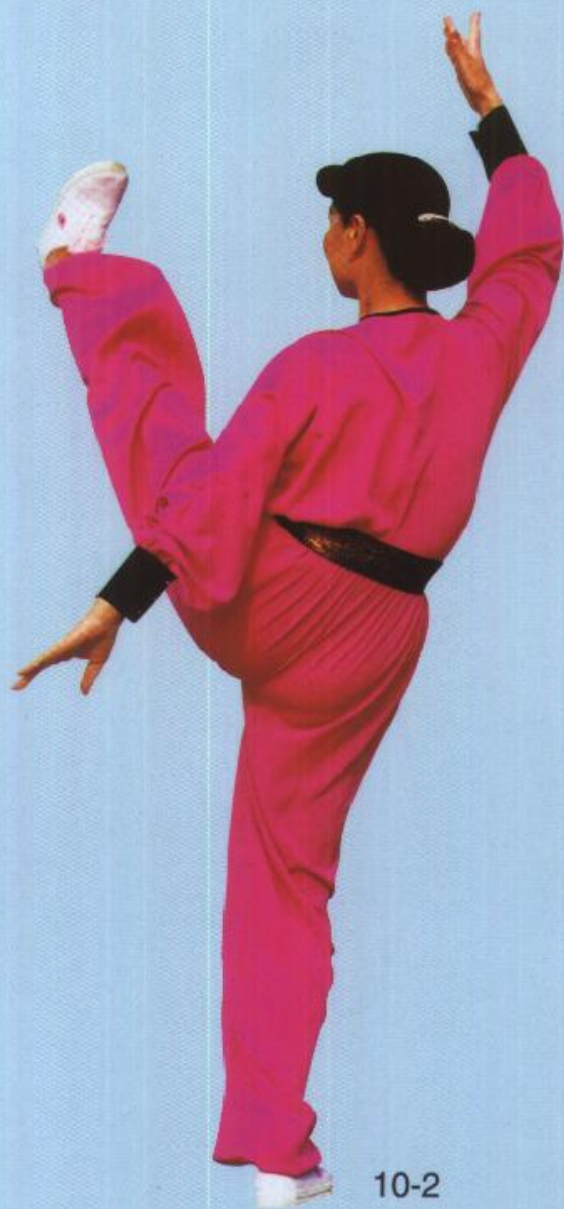


9. 鹞子翻身:

接上式，右手随右脚右45°上步，向外向前推掌腕同肩高，随重心前移。左90°转身右脚内扣，左手向上至胸前。左脚180°向后插步，随左转身180°两手向下，然后左手向外划弧至左额上方托掌，右手手心向上同肩高，重心在右脚，眼看右侧。



10-1



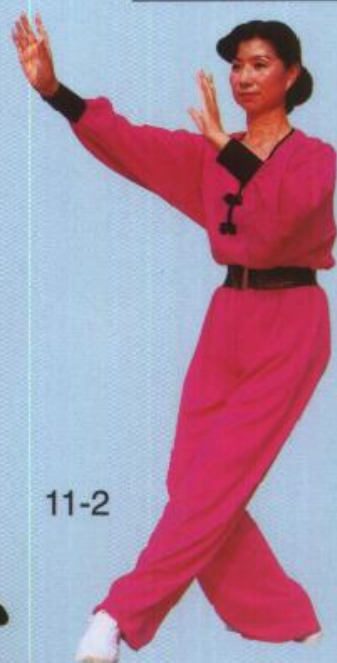
10-2

10. 龙飞凤舞:

接上式，随重心前移左手翻腕向下至左胯旁，随左转腰右手向左下划弧至左胯旁，同时左手向体左侧划弧；右脚上步，随重心前移左脚右45°踢脚，左手屈肘向下至左胯旁，同时右手向上穿出至右额上方，虎口向上。



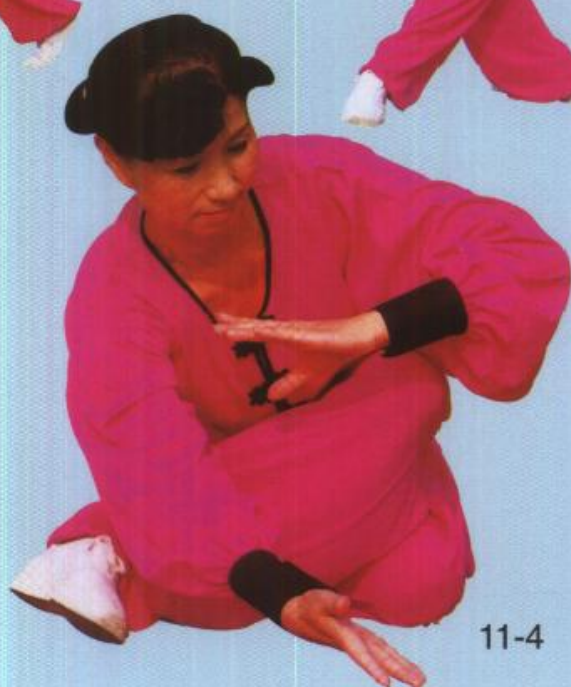
11-1



11-2



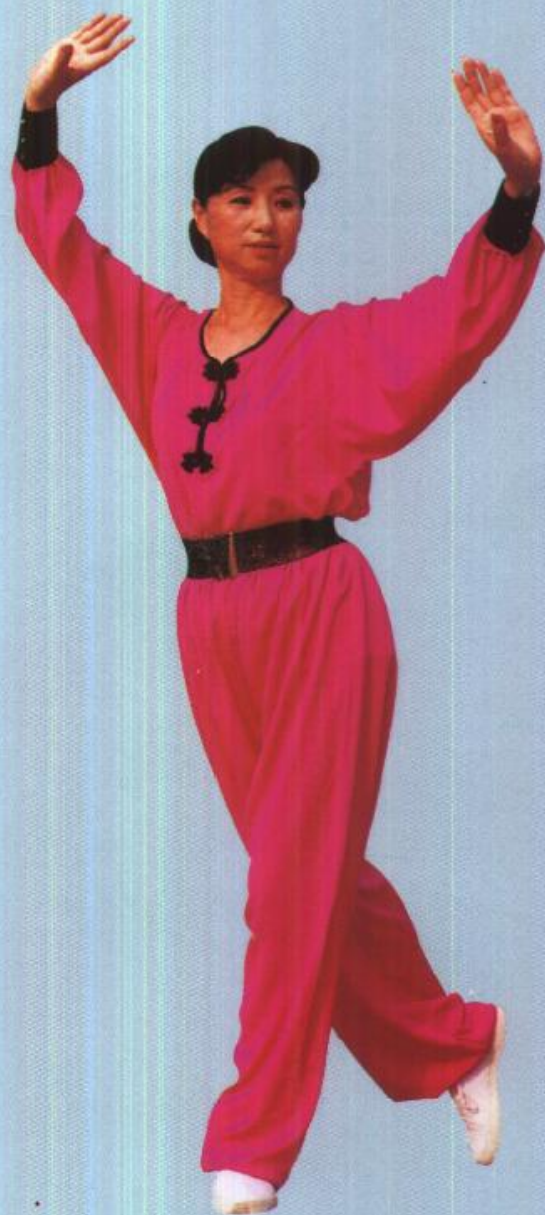
11-3



11-4

11. 落花流水：

接上式，随左转腰左脚左90°落步，两手下落至两胯旁。随重心前移向前同肩宽，随后坐略左转腰两手屈肘推掌，右手前左手后略右转腰左手向内手心向上，两手手心相对呈抱球状。随重心前移歇步下蹲，同时左转腰，左手至胸前立掌，右手仰面顺时针划弧砍掌式至左下侧45°，眼看掌前。



12-1

12. 孔雀开屏：

接上式，起身，右脚180°盖步，同时两手向外仰面打圆后，转手心向上向前托起同肩高。