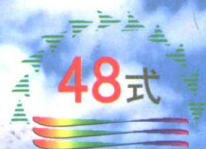


● 木兰拳系列规定套路分解教学 ●

木 兰 剑



合肥市武术协会 主编

徐淑贞 编写

白燕侠 演练



安徽科学技术出版社

● 木兰拳系列规定套路分解教学 ●

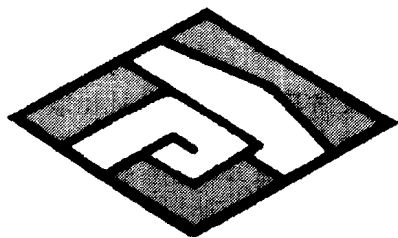
木 兰 剑

(四十八式)

合肥市武术协会主编

徐淑贞 编写

白燕侠 演练



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

木兰剑:四十八式/合肥市武术协会主编;徐淑贞编写. —合肥:安徽科学技术出版社,2002.9
(木兰拳系列规定套路分解教学)
ISBN 7-5337-2520-4

I. 木… II. ①合…②徐… III. 剑术(武术)-
套路(武术)-中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064966 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 巢湖市印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:116千

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印数:3 000

ISBN 7-5337-2520-4/G·574 定价:7.80元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

编写、演练人简介

徐淑贞 上海市人,1939年生。合肥市业余体校武术高级教练员,国际级裁判员。现任中国武协委员,裁判专委会成员;安徽省政协副主席,裁判委员会副主任;合肥市武协主席兼秘书长,合肥市武术院院长。

自幼随父——上海武术名家徐文忠习武。1958年进安徽省体委武术队接受系统训练,1970年获全国女子组剑术冠军、七项全能第二名、枪术第四名、拳术第三名、表演一等奖等。

1974年起担任武术教练。带队参加省级比赛先后共获金牌100余枚,在第三至八届省运会比赛中连续获总分第一。培养出大批优秀运动员,在全国比赛中屡获金牌,其中贾平一人6次获全国冠军和亚洲冠军。

为享受国务院津贴的有特殊贡献的武术专家,曾随国家代表团出访日本、马来西亚、韩国等。

白燕侠 安徽阜阳人,回族,1956年生。现任安徽省武术院教练员。

自小习武,经组织培养,在代表安徽参加全国比赛中获得过1977年双钩第一名、剑术第二名;1975年第三届全运会武术团体第二名、个人全能第五名;1985年在全国工人运动会获武术一等奖;1991年第三届少数民族运动会上获得双钩第一名。

在上世纪70年代曾作为友好使者,代表中国和安徽省出访美国、英国、澳大利亚、日本、坦桑尼亚、智利等近20个国家,为传播友谊和弘扬中华武术作出贡献。80年代初多次参加影视剧的拍摄工作。

1998年参加中国武术院举办的全国首届木兰拳规定套路教练员培训班,2000年参加全国木兰拳赛裁判员培训班,考核中均取得优异的成绩。现担任省木兰拳委员会委员。

前 言

中华武术历史悠久，源远流长，博大精深，浩如烟海。在数千年中华民族的文明史中，中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用，是我国宝贵的民族文化遗产。

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运动。由于它具有武、舞结合，轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到群众的广泛欢迎，尤其是广大妇女的青睐。

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、规范化的方向发展。国家体育总局武术运动管理中心组织专家编写了二十八式木兰拳、三十八式木兰扇、四十八式木兰单剑三种规定套路，统一了套路的技术风格。

合肥市武术协会为了满足群众的需要，进一步推广木兰拳、扇、剑规定套路并提高演练水平，特编写易学易记的木兰拳、扇、剑规定套路的辅导教材。编写中我们严格遵循国家武术中心编写的木兰拳、扇、剑规定套路的要求，充分吸收我们在群众性教学中对各个定式的最明确的分解和最有效的教授方法，将解说内容分项逐条讲解清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范，本书由曾参加过全国木兰拳、扇、剑赛裁判员的老师编写，并由学习班优秀学员担任演练，为每一分解动作配置了生动的照片，通过电脑制

版将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基,很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图,为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

限于作者水平,书中难免有疏漏不当之处,尚望广大读者不吝指教,以便今后修订完善。

合肥市武术协会

目 录

木兰剑的运动特点	(1)
木兰剑对身体各部位和精神意念的要求	(1)
木兰剑的基本方法	(2)

木兰剑规定套路分解教学(四十八式)

预备式	(13)	十三、虚步平斩	(56)
一、前点步持剑上指		十四、插步提剑	(58)
.....	(14)	十五、蹬脚行步穿剑	
二、弓步持剑前指	(17)		(61)
三、后举腿持剑穿指		十六、行步撩剑	(72)
.....	(19)	十七、弓步撩剑	(76)
四、勾踢行步云剑	(23)	十八、转身插步斜上斩剑	
五、弓步抱剑	(31)		(80)
六、歇步持剑架剑指		十九、上步接剑	(83)
.....	(32)	二十、云剑坐莲持剑	
七、叉步持剑穿指	(37)		(84)
八、叉步持剑挑指	(40)	二十一、叉步持剑亮指	
九、后举腿架剑	(42)		(88)
十、插步下刺剑	(47)	二十二、后举腿架剑	
十一、迎面甩穗	(50)		(93)
十二、望月平衡	(52)	二十三、勾踢撩剑	(99)

二十四、坐盘反撩剑……	三十七、提膝上刺剑……
…………… (101)	…………… (145)
二十五、后举腿上刺剑…	三十八、歇步扫剑 … (147)
…………… (104)	三十九、虚步提剑 … (149)
二十六、提膝提剑 … (108)	四十、插步点剑 …… (151)
二十七、翻身挂剑 … (110)	四十一、进退步左右挂剑
二十八、左右挂剑 … (115)	…………… (153)
二十九、提膝提剑 … (118)	四十二、插步下刺剑……
三十、云穗插步平刺剑…	…………… (161)
…………… (121)	四十三、歇步架刺剑……
三十一、转身上步平刺剑	…………… (163)
…………… (125)	四十四、转身虚步刺剑…
三十二、提膝架剑 … (127)	…………… (165)
三十三、上步探海平衡…	四十五、叉步提剑 … (167)
…………… (130)	四十六、甩穗后举腿挑剑
三十四、后举腿架剑……	…………… (170)
…………… (133)	四十七、转身云剑 … (174)
三十五、转身退步左右甩穗	四十八、前点步持剑亮指
…………… (136)	…………… (177)
三十六、勾踢下截剑……	收式 …………… (180)
…………… (144)	

木兰剑的运动特点

木兰系列武术运动源自中国武术，它是在木兰花架拳的基础上吸取舞蹈、体操和太极拳、剑的部分动作而形成的，具有自己风格特点的一项健身器械套路。

木兰剑的表现方法，主要由它的基本剑指法，以及步型、步法、腿法、平衡和剑术动作组成的。它伴以优美的造型以及优雅的音乐，表现出融人体之刚健和现代体操之柔美为一体的武术健身套路。

在演练中首先要注意动作自然，过渡转换要紧密衔接，不拙不僵。开合伸展要有韵味，特别要讲究神形兼备，气势饱满。通过演练达到促进血液循环、强身健体和陶冶情操的目的。

木兰剑对身体各部位和精神意念的要求

一、对身体各部位的要求

头部要自然，不可有前俯后仰、左倾右歪的现象；口要自然闭合，面部表情要自然；头部转动要与动作的方向以及全身的转动协调一致。

运动中身躯要端正安舒，不能呆滞；两臂要开合自然；动作衔接要相辅相成，切忌飘浮；上下肢动作都要与腰轴协调配合，保持动作圆活，避免僵硬；下盘是稳定姿势的根基，所以特别要

注意两下肢的虚实分明,才能体现轻柔沉稳。

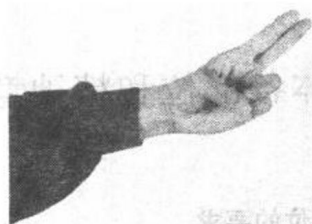
二、对精神意念方面的要求

思想要集中,精神要贯注,情绪要饱满,神态要自然。演练中要把每个动作认真细致地表现出来。眼神要与身、腰、步法、器械运用紧密配合,随动作变化而转移视线,才能够体现意领神随。

木兰剑的基本方法

一、手型

剑指 中指、食指伸直,无名指卷屈,拇指扣压在无名指和小指的第一指节上。(图一)



(图一)

二、步型

弓步 前腿屈膝半蹲前弓,膝部不超过脚尖,脚尖外展45度,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。(图二)

歇步 两腿交叉,屈膝全蹲。前腿脚尖外展,全脚着地;后

脚跟离地，臀部坐于小腿接近脚跟处。(图三)



(图二)



(图三)

虚步 后腿支撑，膝微屈，脚尖外展 60 度；前脚自然伸直，脚尖外展 45 度，脚前掌着地。(图四)

前点步 后腿支撑自然伸直，脚尖外展 45 度；前腿自然伸直，脚前掌着地。(图五)



(图四)



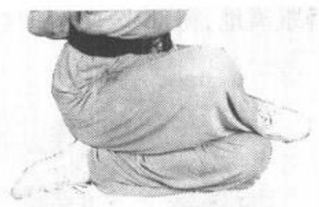
(图五)

坐莲步 后腿前脚掌着地全蹲，臀部坐于小腿上；前腿自然伸直，脚尖外展 45 度，脚掌外侧着地，膝贴于支撑腿膝关节内侧。(图六)

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。(图七)

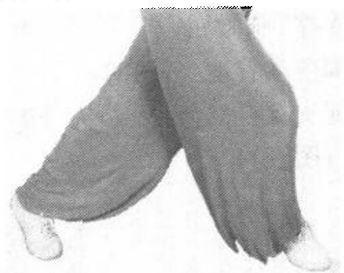


(图六)



(图七)

叉步 两腿交叉,前脚脚尖外展45度全脚着地,屈膝半蹲;后脚前掌着地,腿自然伸直。(图八)



(图八)

三、步法

上步 后脚经支撑腿内侧向前迈步,脚尖略外展,脚尖或脚跟着地。(图九)

退步 前脚经支撑腿内侧向后退一步,脚前掌着地。(图十)



(图九)



(图十)

插步 一腿屈膝支撑，另一腿经支撑腿内侧向后向侧内方横插步，两脚成交叉。(图十一)



(图十一)

展、蹶步

外展 先脚跟着地，然后脚尖外展落地。(图十二)

内扣 先脚跟在前方向地，然后脚尖内扣落地。(图十三)



(图十二)



(图十三)

外蹶 先前脚掌着地，然后脚跟外蹶落地。(图十四)

内蹶 先前脚掌着地，然后脚跟内蹶落地。(图十五)



(图十四)



(图十五)

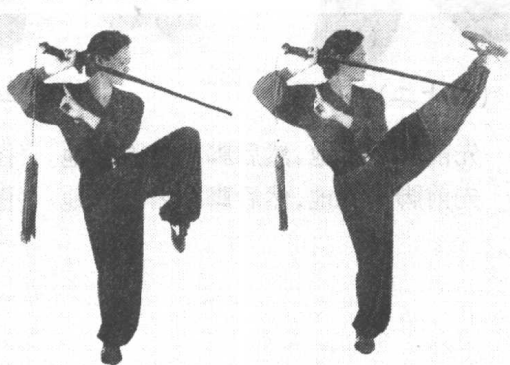
四、腿法

勾踢 ①—腿微屈支撑，另一腿勾脚尖屈膝向后摆起；②脚跟擦地向前或向侧面提膝勾踢。(图十六)



(图十六)

蹬脚 ①—腿支撑，另一腿屈膝提起，脚尖自然下垂；②勾脚尖向前方蹬出。(图十七)



(图十七)

五、平衡

提膝平衡 一腿支撑直立，另一腿在体前屈膝提起，脚尖自然下垂并微内扣，大腿略高于水平。(图十八)

后举腿平衡 一腿支撑直立，另一腿屈膝后抬小腿，脚掌朝上，高与臀平。(图十九)



(图十八)



(图十九)

望月平衡 一腿支撑直立，上体侧倾，腰向支撑腿同侧方上翻拧转，挺胸塌腰；另一腿在身后向支撑腿同侧方上举，小腿屈收，脚面绷平，脚掌朝上。(图二十)

探海平衡 一腿支撑直立，上体前俯略低于水平，抬头挺胸；两手臂向前下伸出；另一腿向后举起，膝自然伸直，脚面绷平，高于躯体水平。(图二十一)



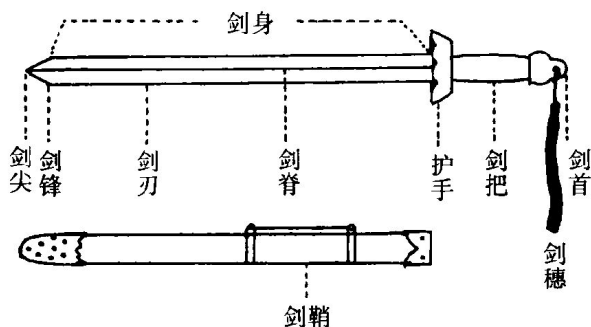
(图二十)



(图二十一)

六、剑法要求

剑的部位名称 (图二十二)



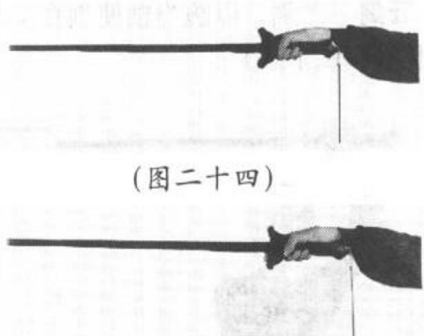
(图二十二)

握剑法 四指卷屈握于剑把上, 拇指扣压在中指、食指的第二骨节上, 使剑把握于虎口中。(图二十三)

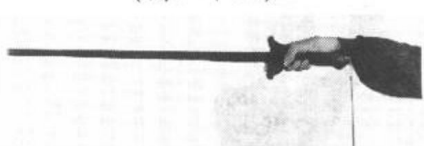
刺剑 立剑或平剑, 臂由屈到伸使剑尖直向前方, 剑与臂成一直线, 力达剑尖。(图二十四)



(图二十三)



(图二十四)

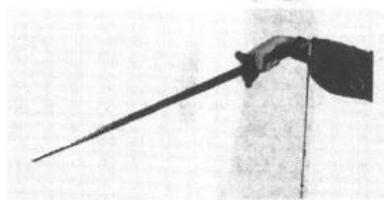


(图二十五)

劈剑 立剑，臂与剑成一直线由上向下劈，力达剑刃。(图二十五)

点剑 提腕使剑尖指向前下，臂自然伸直，力达剑尖。(图二十六)

崩剑 立剑翘腕使剑身由下向上挑起，力达剑刃。(图二十七)



(图二十六)



(图二十七)