

木兰拳

主编 郭琼珠 主审 林建华



北京体育大学出版社

• 厦门大学新世纪教材大系 •

木兰拳

主编 郭琼珠

主审 林建华

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏

审稿编辑：鲁 牧

封面题字：墨 人

责任编辑：秦德斌

责任校对：黄 强 梁 园

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

木兰拳/郭琼珠主编. - 北京: 北京体育大学出版社,
2002.9

ISBN 7-81051-796-1

I. 木… II. 郭… III. 拳术, 木兰拳 - 基本知识
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065696 号

木兰拳

郭琼珠 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 210 千字 印张: 7 定价: 15.00 元

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81051-796-1/G·661

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写委员会

主 编：郭琼珠

副主编：倪红莺 曾秀端 黄秀玉

编 委：黄惠玲 李仁松 胡立虹

吴张宜

编审委员会

主 审：林建华

审 委：林致诚 郑 仁 缪婷婷

阙战胜 李跃光

《厦门大学新世纪教材大系》

出版说明

这是继《厦门大学面向 21 世纪系列教材》出版后，我校再次组织编写的一套系列教材，它与前一套系列教材一样，是我校面向新世纪教学内容与课程体系改革的成果，是我校更新教学内容，建构人才素质培养教学新模式的一种实践。

新世纪的到来，把高等教育推到一个新的考验关口，如何全面推进素质教育，面向现代化、面向世界、面向未来，培育知识、能力和素质整体发展，适应 21 世纪现代化建设需要的人才，是关系到国力竞争、中国社会主义事业成败的关键性问题之一，“谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在激烈的国际竞争中处于战略主动地位”。

面对新世纪社会经济和文化发展的新形势和新要求，我们主动将教育工作推向人才培养竞争的前沿，转变教育思想，树立质量意识和素质教育新观念；发扬办学特色，加大教学内容和课程体系改革的力度；引进竞争机制，激励师生的创新意识和教学改革的积极性，使我校本科教学工作，主动适应社会人才规格多样化的需要，造就知识和能力均能得以充分发挥的高素质人才。在这样的教学改革进程中，我们充分注意到综合大学教育的特点和规律，认真地处理好文化素质教育与专业教育的关系，既反对讲素质教育就不要专业的倾向，也反对不考虑社会需要、忽视社会经济科技迅速变化的情况，固守狭隘的专业教学的老观念、老做法，而着重从两方面进行教学改革：一是开设跨学科素质教育课

程，加大文理渗透的力度，增强学生的科学和人文基础，将文化素质教育作为推进素质教育的突破口；二是结合专业教学实施素质教育，把素质教育贯穿到专业教育的过程中，通过专业课教学内容和课程体系的改革，扩大专业口径，深厚专业基础。已出版的《厦门大学面向 21 世纪系列教材》就体现了第一方面的成果，这次组织出版的《厦门大学新世纪教材系列》则是结合专业教学实施素质教育的尝试。所以这次列入本系列教材的是我校各专业教学计划中的学科基本课程的教材和部分富有特色的选修课教材，它从一个角度体现了我校本科教学的优势和特色。

教材建设是教学工作的一项基础工程，是教学改革和教学经验长期积累的结晶。一部成功的教材，不仅浓缩着社会文明和知识探索，而且给人以终身受用的世界观和方法论，是学生走向文明的阶梯。我们这次组织出版的这套教材，优先考虑的是近几年教学改革的实践成果，即国家教育部或福建省教委立项的“面向 21 世纪教学内容与课程体系改革研究”的成果和那些能反映我校办学特色、学科优势的旧版教材的修订、重编，以及一些经过多年的教学实践证明是优秀的讲义。

我们的奋斗目标是把厦门大学办成国内一流、国际上有较大影响的社会主义综合大学。一流的教学工作必须产生一批一流的教材。我们组织出版这套系列教材，正是我们朝着这个目标前行的一种努力，也为了让更多的专家学者、更广大的师生读者对我们的教材建设提出宝贵的意见，帮助我们的教学工作更上一层楼。

厦门大学教务处

编者的话

我国的传统健身已有千年的历史，它内容丰富，形式多样，健身功效显著。它是我国人民在长期的生产斗争中，创造和积累的一项丰富的宝贵文化遗产。它凝聚着华夏子孙的勤劳、勇敢和智慧。在数千年的历史长河中，中国传统健身在育智健体、修身养性、祛病延年等方面起到了不可估量的作用。在 21 世纪的今天，中国传统健身术仍象一束熠熠之光，吸引着世界上越来越多的追求生命健康和幸福的人们。

木兰拳是中国传统健身术中的一支奇葩。它吸取了民族传统健身术的理论和精华，融汇了太极拳的技理与方法，又借鉴了民族舞蹈的舞姿与练法，武舞交融，具有浓郁的民族传统特色，令人赏心悦目。

木兰拳运动具有动作轻灵舒展、柔美稳健、高雅和谐、易学易练的特点，又有强身健美、轻松愉悦、开发智力、调节情绪和延年益寿等功能，因此深受青年学生和各年龄层女性的欢迎。

随着全民健身运动的普及与深入，木兰拳这项武术健身运动在国家体育总局武术运动管理中心的指导和大力推广下，迅速在全国各地普及和发展。目前，已进入中学、高等院校的体育课

堂，成为体育教育内容之一。同时，亦走出国门，在许多国家和地区得以广泛传播。由于木兰拳事业的蓬勃发展，学校、社会健身社团、健身群体急需一部从理论上、技术上来指导木兰拳教与学的参考教材，以满足木兰拳运动朝科学化、规范化方向发展的需要，因此编写此书。

本书共七个章节。第一章，重点阐述木兰拳的发展概况、分析木兰拳风格特点、木兰拳规定套路的结构特点、木兰拳运动的健身作用；第二章，从木兰拳特点出发，重点阐述木兰拳的教学原则、教学方法、看图学拳的基本知识；第三章，从练好木兰拳的基本条件出发，介绍木兰拳基本功内容与基本动作的练习方法；第四、五、六章，重点是对木兰拳、扇、剑规定套路动作要点的分析；第七章，从组织参加竞赛的角度，介绍木兰拳竞赛规则以及参赛的方法。

本书由厦门大学、集美大学、福建师范大学部分长期从事武术教学和木兰拳教学的专家组成编写组；由厦门大学体育教学部、福建省武术运动管理中心专家组成编审委员会，对本书进行审定。本书在编写过程中参阅和借鉴了国家体育总局武术管理中心出版的《木兰拳规定套路》一书，以及有关木兰拳、武术书籍和资料，吸收了最新的木兰拳信息，并从高等学校体育教学的实际情况和社会广大健身群体健身健美的需要出发，在突出本书内容的科学性、规范性、实用性、科普性的基础上，力求使教材更体现出时代气息，从而更加符合现代体育娱乐的需要。本书可作

为高等院校的体育教材，亦可作为中小学体育教学参考书，以及社区健身团体、健身群体的体育健身参考用书。

本书由厦门大学郭琼珠副教授任主编，集美大学倪红莺副教授、厦门大学曾秀端副教授、福建师范大学黄秀玉副教授任副主编。郭琼珠副教授撰写第一章、第五章，并负责全书的整体构思、组织编写和统编修改。倪红莺副教授撰写第三章。曾秀端副教授撰写第六章。黄秀玉副教授撰写第二章的第三节，并对部分章节进行修改。黄惠玲讲师撰写第四章。李仁松讲师撰写第七章。胡立虹助教撰写第二章的第一、二节。吴张宜高级教师对部分章节内容进行了修改。最后，本书经本教材编审委员会审查，并由中国武术协会委员、厦门大学体育教学部主任林建华教授终审定稿。

本书得到厦门大学教务处、体育教学部，福建省武术运动管理中心有关领导，厦门大学老年体协刘昌新，厦门大学老年大学陈美美、张鸿图、林秀香，福州的宋惠玉等老师的支持和帮助，在此一并表示感谢。限于编写人员的时间和水平，本书有不当或欠缺之处，欢迎读者和专家不吝指正。

编 者

2002 年 7 月 1 日

目 录

第一章 优美高雅的木兰拳运动	(1)
第一节 木兰拳运动简介	(1)
第二节 木兰拳运动的风格特点	(3)
一、优美典雅的木兰拳	(3)
二、潇洒飘逸的木兰扇	(5)
三、飒爽英姿的木兰剑	(6)
第三节 木兰拳规定套路的结构特点	(7)
一、木兰拳规定套路的结构特点	(8)
二、木兰扇规定套路的结构特点	(8)
三、木兰剑规定套路的结构特点	(9)
第四节 木兰拳运动的健身作用	(10)
一、强身健体	(10)
二、塑造形体	(10)
三、陶冶情操	(11)
四、审美娱乐	(11)
第二章 木兰拳教学原则与方法	(12)
第一节 木兰拳的教学原则	(12)
一、循序渐进,以约驭博	(12)
二、严规律矩,因材施教	(13)
三、言传身教,疏导诱发	(13)
四、勤学好问,巩固提高	(14)
五、形神兼备,融会贯通	(14)

第二节 木兰拳的教学方法	(15)
一、语言法	(15)
二、直观法	(17)
三、练习法	(18)
四、预防与纠错法	(20)
第三节 如何看图自学木兰拳	(21)
一、木兰拳图解知识	(21)
二、看图方法和注意事项	(24)
 第三章 木兰拳的基本功与基本动作	 (26)
第一节 基本功	(26)
一、肩部练习	(26)
二、臂部练习	(28)
三、腿部练习	(29)
四、腰部练习	(32)
第二节 基本动作	(37)
一、手型手法练习	(37)
二、步型步法练习	(40)
三、腿法练习	(44)
四、平衡练习	(46)
第三节 木兰扇的基本方法	(48)
一、木兰扇的基本握法	(48)
二、木兰扇的基本扇法	(50)
第四节 木兰剑的基本方法	(51)
一、木兰剑的基本握法	(51)
二、木兰剑的基本剑法	(52)
三、木兰剑的基本穗法	(55)

第四章	木兰拳二十八式规定套路	(58)
	一、动作名称	(58)
	二、动作说明	(59)
	三、连续图谱	(91)
第五章	木兰扇三十八式规定套路	(98)
	一、动作名称	(98)
	二、动作说明	(99)
	三、连续图谱	(140)
第六章	木兰剑四十八式规定套路	(148)
	一、动作名称	(148)
	二、动作说明	(149)
	三、连续图谱	(196)
第七章	怎样参加木兰拳比赛	(204)
	一、赛前准备工作	(204)
	二、比赛中对运动员的服装、礼节、进退场、起 收势、计时与音乐的规定	(204)
	三、比赛场地、器械的规定	(205)
	四、关于申诉范围、程序及要求	(205)
	五、裁判员的评分方法	(205)
	六、如何确定运动员得分	(205)
	七、裁判员对运动员技术水平的评分标准	(206)
	八、裁判员和裁判长对其他错误的扣分标准	(207)
	九、在什么情况下裁判长可以对裁判员的评分进 行调整	(208)
	十、如何确定运动员的名次	(209)



第一章 优美高雅的木兰拳运动

第一节 木兰拳运动简介

木兰拳是现代新发展起来的一种民间体育健身项目。它的产生,缘起于70年代初上海街心公园一自发的民间健身小组。其创始人杨文娣,她酷爱中华武术,对木兰拳的创编和研究倾注了大量的心血,并在花架拳部分套路动作的基础上,把花木兰舞台造型、太极拳的动作特点、体操的基本功融入花架拳中,创编了民间流派木兰花架拳。杨文娣逝世后,其弟子禀承师教,为发扬先师遗志,四处传播,并在实践中对木兰花架拳进行了改编,使木兰拳既有太极拳的功架,又有舞蹈之柔美。由于木兰拳吸取了民族传统舞蹈和民间健身拳操的部分精华,继承了太极拳的传统风格特点,又融合了民间艺术特色,使它具有了武舞结合,轻柔健美健的特点。它既适应了广大群众强身健美的心理需要,又营造了一种轻松欢娱的良好境界,因而深受广大群众的喜爱,尤其备受青年女性,特别是中老年女性的青睐。

近二十多年来木兰拳运动迅速发展,从最初自发的十几个人的民间健身团体,迅速发展为数百万人的健身团体,尤其在江浙一带广泛普及,纷纷成立木兰拳协会、木兰拳研究会等民间健身社团,并经常组织大、中、小型的表演、比赛或参与大型运动会的开幕式等活动。近几年,木兰拳运动不仅在国内广为流传,而且在世界上也引起了反响,在美洲、澳洲、东南亚、日本,及香港和澳门等许多国家和地区刮起了一股木兰拳旋风,并成立木兰



拳协会等组织或社团，开设培训班培养骨干，使木兰拳运动在世界各地得到发展。

随着木兰拳运动在民间的迅速普及，国家体育总局为了使木兰拳向更快、更好、更科学的方向发展，其武术运动管理中心将木兰拳这项民间的体育健身运动项目列为中华武术新的运动项目。为进一步引导木兰拳运动向科学化、规范化方向发展，武术管理运动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、可比性等诸多问题展开充分研讨，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，对木兰拳规定套路和竞赛规则进行了审议，使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，增强木兰拳运动的观赏性、竞技性和可比性，反应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。同时出版发行了《木兰拳规定套路》和《木兰拳竞赛规则》，并摄制成教学录像带和VCD影碟教材。为了使新修定的规定套路能更好的普及与推广，为了使木兰拳的竞赛规则得于实施，2000年5月国家体育总局武术运动管理中心在北京举办了木兰拳规定套路和竞赛规则培训班，培养了一批木兰拳裁判人才。并于当年10月份在江西



省南昌市举行了全国木兰拳规定套路比赛。此后，木兰拳规定套路在国家体育总局武术运动管理中心的统一指导下，在各省武术院的大力推广下，木兰拳运动更加科学和规范地蓬勃发展起来。

第二节 木兰拳运动的风格特点

木兰拳是在传统“木兰花架拳”基础上，吸取部分舞蹈、体操动作而创编成武舞相融、轻柔美健、富有时代气息的新的武术健身运动项目。在动作和风格上，大胆地把太极拳的技理和健身原理、古典宫廷风韵、现代舞姿，巧妙地融汇并加以操作设计，使其具有刚柔相济的太极拳功架，优美潇洒的民族舞姿，舒展大方的体操韵律，并配以优雅动听、饱含民族神韵的古典乐曲，使人在安适、轻松的氛围中塑造自我，陶醉于委婉多姿的肢体语言之中。木兰拳较之太极拳而言，多了柔美、洒脱、轻捷，尤其是木兰扇、木兰剑风格特点已明显区别于武术中传统的器械风格特点，更多包含着舞台上含蓄柔美的舞姿；较之大众体操而言，多了刚柔、恬静。因此，分析和掌握木兰拳鲜明独特的传统民族风格特点，有助于提高我们的学习兴趣，更好、更准确地把握其技术和技巧，并在演练中准确展现各个套路的独特风格。

一、优美典雅的木兰拳

（一）轻灵柔美

每项运动的风格特点与其对动作和技术的要求都有直接的关系。由于木兰拳容纳和贯通了太极拳技术动作与运动方法，也就决定了木兰拳技术动作的要求和风格特点与太极拳的风格特点有其共同性。其动作柔缓轻灵，舒展大方，架势平稳，重心较高。习练中要求心静体松，以意引动，采用深、缓、匀、长的腹式呼



吸方法。以腰为轴，使动作呈现出外柔内刚、端庄典雅、轻松柔和的特点。因此，木兰拳能极大满足广大女性审美心理的需求，深受广大女性的喜爱。

（二）造型优美

木兰拳吸收了体操的基本功和舞蹈动作，以及舞台的艺术造型。在动作上具有体操、舞蹈的柔美多姿；在造型上优美、大方，极富有观赏价值。因此，在强身健体的同时，又能塑造人的形体，陶冶人的情操，培养人的优雅气质。

（三）圆活自然

木兰拳在运动过程中要求以腰为主宰，以腰带动四肢、节节相随、绵绵不断、旋转起伏、开合收展、连贯顺畅，运动中动作的顺逆都走弧形，往返相接、势势相连、形成圆弧运动。也由于这种圆活运动，使木兰拳运动更体现出了娇柔灵巧，舒缓自然。这种圆活自如的运动，有利于促进人体的气血通畅，提高人体的健康水平。

（四）协调完整

木兰拳是练意、练身、练型、练气的武术健身项目。运动中，在意识上要意守拳路；在身型上要身正体松；在身法上要以腰为轴；在眼神上要手眼相随；在呼吸上要气沉丹田。不论是整套动作，还是单个动作，均要求上下相随、左右相合、进退合顺、内外合一、形神兼备、协调完整。



二、潇洒飘逸的木兰扇

(一) 拳舞扇飞

扇是生活中的用具，亦是舞台上的道具，也是武术中的一种奇门兵器。木兰扇是在木兰拳的基础上结合扇术特点而编成的一种独具特色的套路运动。其运动方法和拳术的运动方法基本相同，具有轻柔美健的风格特点。同时由于其所持的扇械性质、扇术、扇法的特点，所以又具有扇舞的独特风格。木兰扇运动在轻灵稳健中，又增添扇的潇洒飘逸、婀娜多姿，形成了拳扇共舞的特色。

(二) 开合随意

扇作为木兰扇演练中的器械，其质地、长短、造型决定了其独特的风格特点。我国扇型有圆扇和折扇两种，木兰扇所用的是折扇，扇顶有荷叶，扇形似蝶、开合随意。合则似短棒，击之有如力劈华山之势；开则如彩蝶，在空中自由飞舞。木兰扇扇法多变、开合相间，在柔美音乐的配合中，全套动作似一彩蝶翩翩起舞，给人一种美不胜收的感受。

(三) 扇声鼓荡

木兰扇所用的折扇，其扇骨的质地有竹制和硬塑两种，扇面是由一块绸布把各扇骨连成一个面，开扇时由于手腕的“抖劲”，扇面会发出浑厚有力的声音，给人一种震撼力；合扇时也由于手腕的“甩劲”，使扇骨迅速层层叠合而发出清脆利落的声音，又给人一种清脆悦耳之感。在全套演练中，随着扇的开合发出急缓、轻重等不同的声音，既造成一种独特的气势，又增加了舞威，对锻炼者和观赏者都具有较强的振奋力和感染力，尤其是在