

● 木兰拳系列规定套路分解教学 ●

# 木 兰 拳



合肥市武术协会 主编  
徐淑贞 编写  
张薇薇 演练



安徽科学技术出版社

● 木兰拳系列规定套路分解教学 ●

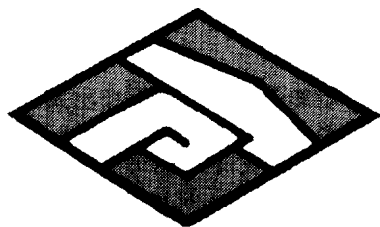
# 木 兰 拳

(二十八式)

合肥市武术协会主编

徐淑贞 编写

张薇薇 演练



安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

木兰拳:二十八式/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 7-5337-2521-2

I. 木… II. ①合…②徐… 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(2002)第 064965 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:5.375 字数:100 千

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数:3 000

ISBN 7-5337-2521-2/G · 575 定价:6.90 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;安徽省武协副主席,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200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。

**张薇薇** 江苏省启东人,1957年生于武术世家。从小受家庭熏陶,8岁开始练长拳;15岁随父练形意拳;1979年开始主练太极拳;1996年,参加安徽省太极拳锦标赛套路比赛,获四十二式太极拳、剑术两项第一名;同年,开始练木兰拳,并参加了安徽省木兰拳裁判员及教练员培训班;于1999年4月、2000年5月先后参加全国第一、二期木兰拳规定套路裁判员及教练员培训班学习,均取得优异成绩;2000年担任省、市开办的木兰拳裁判员及教练员学习班的教学工作,并带领合肥市队代表安徽省参加了全国木兰拳锦标赛,获混合团体总分第二名。现任安徽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，轻柔健美、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

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 木兰拳的运动特点 .....          | (1)   |
| 木兰拳对身体各部位和精神意念的要求 ..... | (1)   |
| 木兰拳的基本方法 .....          | (2)   |
| 预备式 .....               | (13)  |
| 一、舒雁展翅 .....            | (14)  |
| 二、请拳起舞 .....            | (17)  |
| 三、弹雪金莲 .....            | (20)  |
| 四、凤凰出巢 .....            | (25)  |
| 五、彩袖翻飞 .....            | (30)  |
| 六、推云播雨 .....            | (35)  |
| 七、百鸟朝凤 .....            | (44)  |
| 八、丹凤朝阳 .....            | (52)  |
| 九、鹞子翻身 .....            | (57)  |
| 十、龙飞凤舞 .....            | (61)  |
| 十一、落花流水 .....           | (66)  |
| 十二、孔雀开屏 .....           | (74)  |
| 十三、嫦娥奔月 .....           | (78)  |
| 十四、左右踩莲 .....           | (81)  |
| 十五、雁落平沙 .....           | (91)  |
| 十六、西施浣纱 .....           | (94)  |
| 十七、左右摇肩 .....           | (102) |
| 十八、金蝉脱壳 .....           | (104) |
| 十九、拨云见日 .....           | (111) |
| 二十、风扫梅花 .....           | (116) |
| 二十一、飞燕扑蝶 .....          | (118) |
| 二十二、宿鸟投林 .....          | (123) |
| 二十三、青鸾飞啸 .....          | (126) |
| 二十四、黄莺落架 .....          | (129) |
| 二十五、猛虎听风 .....          | (135) |
| 二十六、左右浪子踢球 .....        | (139) |
| 二十七、巧坐金莲 .....          | (144) |
| 二十八、请拳谢礼 .....          | (151) |
| 收 式 .....               | (157) |
| 附 本书图例 .....            | (162) |

## 木兰拳的运动特点

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、体操和太极拳部分动作而形成的一项健身拳术。

木兰拳的表现方法，主要由它的基本手型、手法、步型、步法、腿法、平衡等动作所组成的，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，没有间歇，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。

## 木兰拳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及全身的转换协调一致。

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

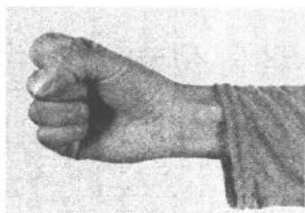
思想要集中,精神要贯注,情绪要饱满,神态要自然。演练中要把每个动作认真细致地表现出来。眼神要与身、腰、步法紧密配合,随动作变化而转移视线,才能体现意领神随。

# 木兰拳的基本方法

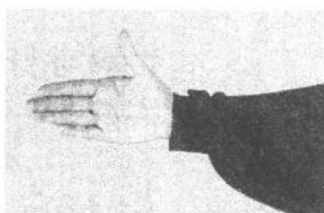
## 一、手型

**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。(图一)

**掌** 五指自然伸直,虎口撑圆,拇指根节微内扣。(图二)



(图一)



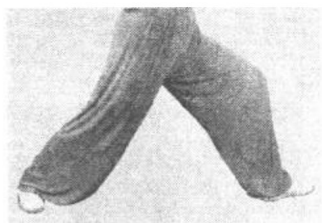
(图二)

## 二、步型

**弓步** 前腿屈膝前弓,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。（图三）

**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。（图四）



（图三）



（图四）

**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。（图五）

**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。（图六）



（图五）

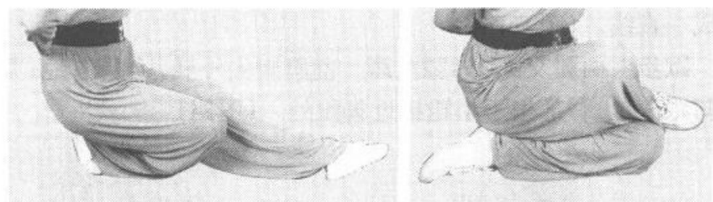


（图六）

**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 度，脚掌外侧着地，膝贴于支撑腿膝关节内侧。（图七）

**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。(图八)



(图八)

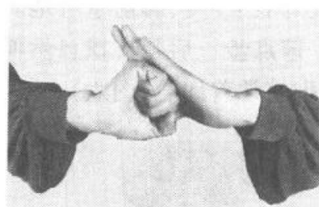
**叉步** 两腿交叉。前脚脚尖外展45度,全脚着地,屈膝半蹲;后脚前脚掌着地,腿自然伸直。(图九)



(图九)

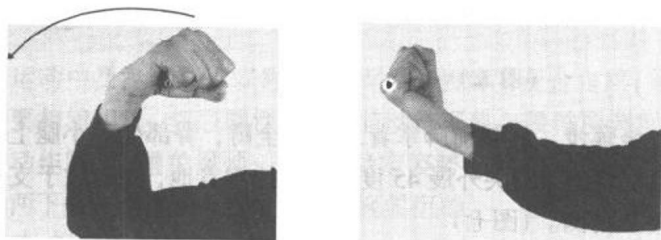
### 三、手法

**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。(图十)



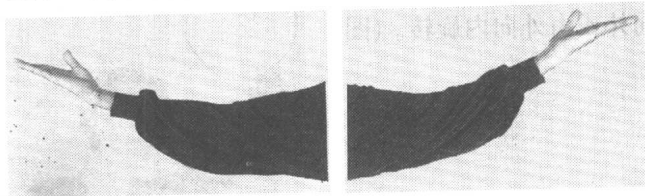
(图十)

**搬拳** 一手握拳屈肘,然后前臂外旋向下翻压。(图十一)



(图十一)

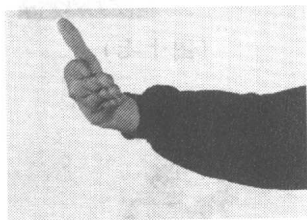
**托掌** 两掌或单掌掌心朝上,由下向上托起。(图十二)



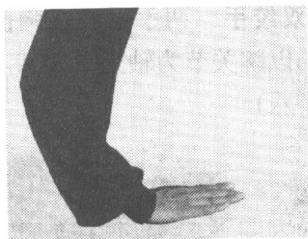
(图十二)

**穿掌** 掌心斜向上,虎口朝前,臂由屈到伸。(图十三)

**按掌** 手心朝下,自上向下按掌。(图十四)



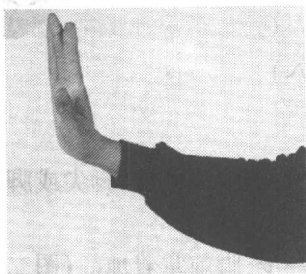
(图十三)



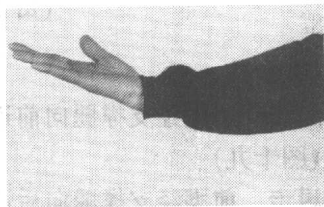
(图十四)

**推掌** 掌心朝前,臂由屈到伸。(图十五)

**撩掌** 掌心向前上直臂由后向前撩出。(图十六)



(图十五)



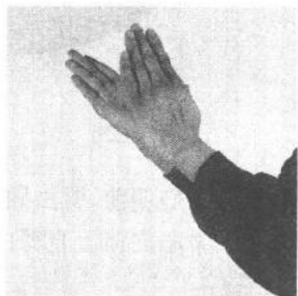
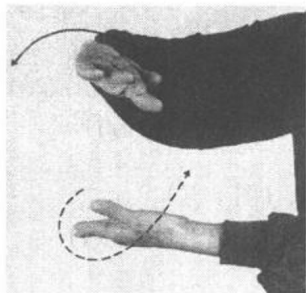
(图十六)

**云手** 以腕关节为轴，掌由内向外或由外向内旋转。(图十七)



(图十七)

**双绞手** 两手手心在胸前相对，以腕关节为轴上下旋转。(图十八)



(图十八)

#### 四、步法

**上步** 后脚经支撑腿向前迈出，脚尖略外展，脚尖或脚跟着地。(图十九)

**退步** 前脚经支撑腿向后退一步，脚前掌着地。(图二十)



(图十九)



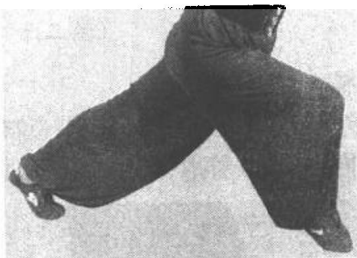
(图二十)

**盖步** 一脚支撑，另一腿经支撑腿前侧方上步。(图二十一)

**插步** 一腿屈膝支撑，另一腿经支撑腿后方向侧横插步，两脚成交叉状。(图二十二)

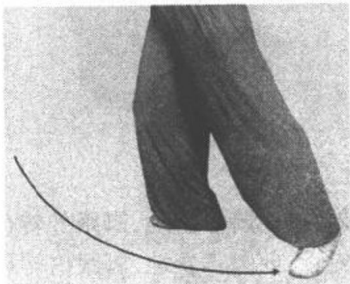


(图二十一)



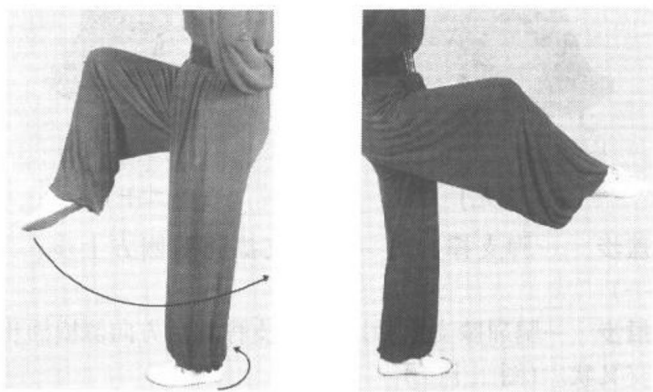
(图二十二)

**后扫步** 一腿微屈支撑，另一腿的脚前掌擦地向后、向后弧行摆至体后。(图二十三)



(图二十三)

**旋转步** 前腿支撑,后腿屈膝提起,以后脚前掌为轴、后脚跟提起内旋,身体向内侧摆转 180°。(图二十四)



(图二十四)

### 展、转步

**外展:**脚跟着地,脚尖外展(或外摆)落地。(图二十五)

**内扣:**脚跟着地,脚尖内扣落地。(图二十六)



(图二十五)



(图二十六)

**外转:**前脚掌着地,脚跟外转(或外踺)落地。(图二十七)

**内转:**前脚掌着地,脚跟内转(或内踺)落地。(图二十八)



(图二十七)



(图二十八)

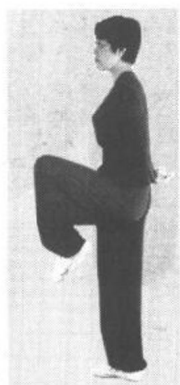
## 五、腿法

**上踢腿** 一腿支撑，脚尖外展 45 度；另一腿勾脚尖由下向上踢起，脚高于肩。(图二十九)

**前蹬腿** ①一腿支撑，另一腿屈膝提起，脚尖自然下垂；②小腿向上摆起至胸高时，勾脚尖向前上方蹬出。(图三十)



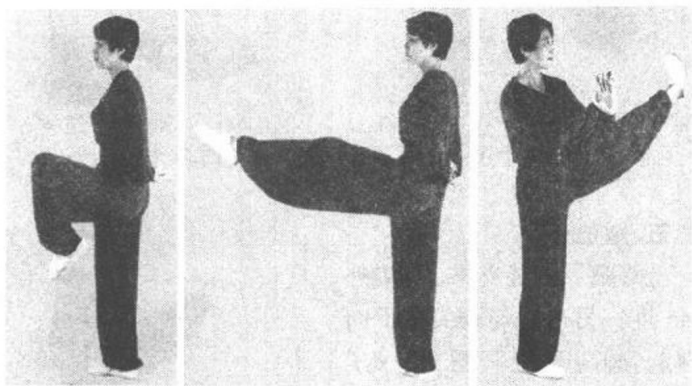
(图二十九)



(图三十)

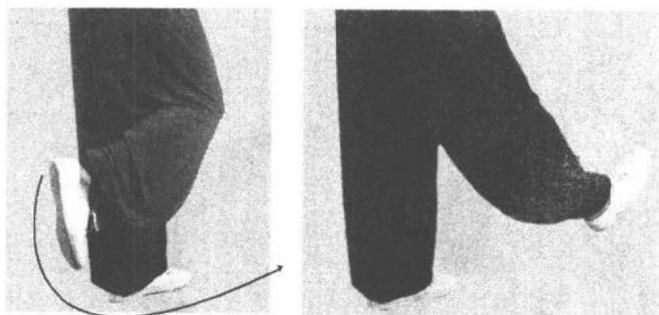


**踩莲腿** ①右(左)脚,脚尖外展 45 度站立;左(右)腿屈膝提起,脚尖自然下垂;②小腿向上抬起过腰后;③身体向左(右)转 90 度,同时勾脚尖向外摆脚,脚高于胸。(图三十一)



(图三十一)

**勾踢** ①一腿微屈支撑,另一脚勾脚尖屈膝;②向后摆起,随即脚跟擦地,向前或侧面挺膝勾踢。(图三十二)



(图三十二)