

教 好 练 好

木兰剑

JIAOHAOLIANHAO
MULANJIAN

邱丕相 主编



人民体育出版社

教好练好木兰剑

邱丕相 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教好练好木兰剑 / 邱丕相主编. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2462-3

I.教… II.邱… III.①剑术(武术), 木兰剑 - 运动训练 ②剑术(武术), 木兰剑 - 运动技术 IV.G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042934 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 8.25 印张 122 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2462-3/G·2361

定价: 13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序

20 世纪 80 年代以来，木兰拳崭露头角，日渐风行。当时在大多数习武练拳者的心目中，觉得它“四不像”——不像武术，不像体操，不像舞蹈，不像戏曲，然而细细品味却似乎都有些像。就是这样一种锻炼形式，逐渐风风火火地红了起来，受到了成千上万妇女的青睐，被视为健身之宝、健美之法、健心之道。由此，不管你是否认为它是武术门里的“拳”，也不管你是否对它不屑一顾，总之，近百万的木兰拳练习者融入了这一时代的潮流，这便是历史的辩证法。

中国是一个文明古国，有着生生不息的连绵文化。因此，也就十分重视传统，重视先辈的经验传承。木兰拳可以说是在原来的“花架拳”基础上发展起来的，它突破了传统，根据时代的需求进行了改编，包括吸收了舞蹈、戏曲、体操、太极拳等等

的动作。事实证明，这种改编和吸收得到了广大群众，尤其是妇女的首肯。这也说明，只有敢于突破传统才是对传统的最好发扬，传统的东西才富有生命力。

木兰拳之所以受到欢迎的一个重要原因，还在于它的时代性。当今社会快节奏的工作、激烈竞争的机制，需要一种“高情感”的活动来加以平衡，有利于人的心理健康。可以想见，数十位妇女在一起随着悠扬的乐曲舒拳曼舞，乃至练拳前后唧唧喳喳地笑语不停，把一切悲怨、嫉妒抛之脑后，使人们沉浸在一种乐观、宽容、和谐的氛围之中，该是多么乐融融的情怀。再说，生活好了，闲暇时间多了，很需要一种适宜的运动来调节情绪，增进健康，增强自信，建立良好的人际关系，丰富业余生活，提高生活质量。

无须多说，只要投身到木兰拳的实践中，一切受益便自在其中，也许感悟到的比我写到的还要好，还要多，还要切。

邱丕相

2002年9月30日

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。

鉴于木兰拳运动开展的普及性、广泛性和演练风格的多样性，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推广了《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。目前，木兰拳健身者已多达上百万人，为全民健身计划的实施起到了有力的推动作用。与木兰拳运动的普及性相比，其理论和技术的研究还显得相当薄弱，缺少一些木兰拳爱好者所急需的能指导她们科学、规范、系统地进行学习、训练和提高技术类的图书。

为此，人民体育出版社组织多名专家教授合力编撰了这套教好练好木兰拳系列丛书（含木兰拳、木兰扇、木兰剑）。这套丛书运用了体育教学、训练的原理，结合木兰拳系列教学、训练的特点和规律，重点突出教与练的方法和要点，并增加了对动作要领、易犯错误、纠正方法及习练问答部分的内容，针对性强，通俗易懂；习练知识部分采用一问一答的形式，鲜活明快，充分体现了集科学性、知识性、实用性为一体的特点，是一套木兰拳教学者和练习者的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。随着这套书的出版，我们期待着它能适时地推动木兰拳运动的科学普及和稳步发展。

这套丛书由上海体育学院邱丕相任主编，曾美英任副主编，编撰者（以姓氏笔画为序）：丁丽萍、刘静、张云崖、范燕美、韩丽云。

编写中难免有错误及不足之处，尚希读者批评指正。

本书图文并茂，图文不尽相符之处以文字为准。

编 者

2002年8日

目 录

一、木兰剑的基本知识	(1)
(一) 木兰剑的发展现状	(1)
(二) 木兰剑的风格特点	(3)
(三) 木兰剑的部位名称	(6)
二、木兰剑的基本技术	(7)
(一) 握剑法、剑指	(7)
(二) 步型、步法	(8)
(三) 身型、身法	(15)
(四) 腿法、眼法	(16)
(五) 平衡、基本剑法	(19)
三、木兰剑四十八式规定套路	
动作名称	(37)

四、木兰剑四十八式规定套路

动作图解和教练方法 (39)

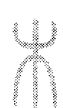
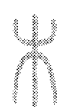
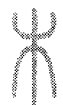
五、木兰剑知识问答 (198)

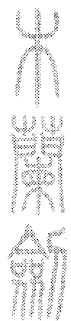
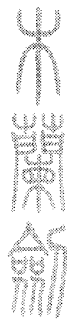
- (一) 学练木兰剑应遵循哪几个步骤? ... (198)
- (二) 学练木兰剑分为几个阶段? 各阶段
练习中应注意什么? (199)
- (三) 如何通过书籍和影像资料自学
木兰剑? (201)
- (四) 看图解学习木兰剑时应注意
什么? (202)
- (五) 如何识别木兰剑图解中动作路线
的表示方法? (204)
- (六) 熟记木兰剑动作名称有何好处? ... (205)
- (七) 如何熟记木兰剑动作名称? (207)
- (八) 初学者学练木兰剑前有必要了解
剑的各部位名称吗? (208)
- (九) 木兰剑中有几种握剑方法? 应用
上有何不同? (208)
- (十) 初学木兰剑应如何做好剑指? (209)

- (十一) 持剑运行与剑指如何协调配合? (210)
- (十二) 习练木兰剑在身法上如何做到中正安舒? (211)
- (十三) 怎样理解木兰剑运动中的缓慢均匀? (212)
- (十四) 演练木兰剑如何做到身械协调? (213)
- (十五) 木兰剑的平衡动作如何做到稳定美观? (214)
- (十六) 何谓木兰剑中的势正招圆? ... (215)
- (十七) 习练木兰剑时, 如何体现柔中寓刚? (216)
- (十八) 为什么说手、眼、身法、步的训练是练好木兰剑的关键? ... (218)
- (十九) 练习木兰剑之前应做哪些准备活动? (219)
- (二十) 如何提高木兰剑的演练水平? (220)
- (二十一) 在练习木兰剑过程中, 怎样做到动作既到位又连贯? (222)
- (二十二) 如何进一步提高木兰剑技术

- 水平?..... (223)
- (二十三) 提高木兰剑技术水平的练习
方法有哪些?..... (224)
- (二十四) 不同年龄、体质的人练习
木兰剑应注意什么?..... (226)
- (二十五) 木兰剑规定套路和自选套路
有什么区别?..... (227)
- (二十六) 木兰剑自选套路音乐选配应
注意什么问题?..... (227)
- (二十七) 如何正确看待木兰剑的保健
治疗作用?..... (229)
- (二十八) 如何判断木兰剑演练者技术
水平的高低?..... (230)
- (二十九) 如何区分木兰剑中的架剑和
提剑?..... (231)
- (三十) 木兰剑中的斩剑与扫剑有
什么不同?..... (232)
- (三十一) 如何做好进退步左右挂剑?... (232)
- (三十二) 蹬脚行步穿剑如何做到上下
协调, 连贯流畅?..... (233)
- (三十三) 勾踢下截剑的腿法和剑法
怎样配合?..... (234)

- (三十四) 歇步持剑架剑指的步法、剑法
有何需特别注意之处? (235)
- (三十五) 做好后举腿持剑穿指动作的
关键是什么? (236)
- (三十六) 木兰剑技术教学的基本要求
有哪些? (237)
- (三十七) 木兰剑教学可采用哪些
方法? (239)
- (三十八) 在木兰剑教学中, 存在哪些
教学难点, 应如何解决? (241)
- (三十九) 木兰剑竞赛的类型、项目及
年龄组的划分是怎样的? (242)
- (四十) 木兰剑比赛中共有几名评分
裁判员, 其分工和职责
是什么? (243)
- (四十一) 动作规格和演练水平各指什么?
在比赛中分值如何分配? (243)
- (四十二) 在木兰剑比赛中如何行
持剑礼? (244)
- (四十三) 在木兰剑比赛中, 能自我
判断的扣分点有哪些? (246)
- (四十四) 初次参赛的运动员在比赛中





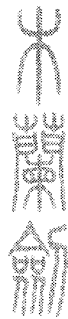
- 应注意哪些问题?..... (247)
- (四十五) 在木兰剑比赛中, 对套路的起势和收势有何要求?..... (248)
- (四十六) 在比赛中少做或多做动作, 或演练的动作与套路规定内容和要求不相符时, 要被扣除多少分?..... (249)
- (四十七) 在比赛中, 裁判长有权对参赛运动员加减分吗?..... (249)
- (四十八) 在木兰剑的比赛中, 运动员对比赛成绩有异议, 是否可以申诉? 有什么具体要求和规定?..... (250)
- (四十九) 在木兰剑的比赛中, 套路演练的时间是如何规定的?..... (251)
- (五十) 在木兰剑的比赛中, 对参赛运动员的器械、服装、礼节、计时、检录等有何要求?..... (251)

一、木兰剑的基本知识

（一）木兰剑的发展现状

剑，是千百年来文人武士心中文武之道的象征。秦汉时期便有“剑舞”的记载，至唐宋“剑舞”之风盛行，曾一度出现文人配剑现象。其中唐代诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑四行》里对舞剑有这样的描述：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，……耀如羿射九日落，娇如群羊骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光……”其动其静、其形其神、其刚其柔之气势已传为历史佳话，并积淀为一种文化情结凝聚在人们心中。

“剑如飞凤”“剑走美式”，其轻快敏捷、洒脱飘逸、气韵生动之特点，近年来吸引着越来越多的爱好者加入到习练剑术的行列。特别是木兰剑的产生和风行，由于其剑法招势丰富多变，虚实相参，



动作舒展，造型优美，结构合理，同时结合了木兰拳和剑术刚柔相济、灵活多变、轻灵流畅的特点，并伴有和谐的乐曲，在演练中使身、剑、穗、乐融为一体。里面有情，外面有景，情景交融，心旷神怡，给人以无尽的美感，所以深受广大妇女的喜爱。目前，木兰剑的锻炼形式有个人演练和集体演练，在健身群体中多以集体演练为主。木兰剑有单剑和双剑之分，流行的套路有规定套路和传统套路，在演练上各具不同的风格和特点，因而使木兰剑的发展呈现出百花齐放的特点。国家体育总局武术运动管理中心于1997年委托上海武术院组织有关专家在民间流行的木兰剑基础上博采众长，突出特点，编写了《木兰单剑四十八式》规定套路；1998年4月组织有关专家，在北京召开了第一次《木兰剑规定套路》和《木兰剑竞赛规则》审定会，为木兰剑的进一步规范化、科学化发展起到了关键作用；1999年5月，在浙江省台州市举行首次全国木兰拳规定套路比赛，并设置了木兰剑规定套路集体项目比赛；在此基础上于1999年经过第二次审定，最后于2000年将其整理成书并制成VCD音像资料向社会传播发行；2000年10月在江西南昌举行的全国木兰拳比赛首次增设了木兰剑个人项目比赛；这期间

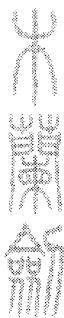
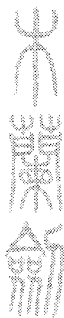
还先后举办过多次全国性木兰拳系列规定套路和规则学习班，对促进木兰剑快速步入规范化发展的轨道起了积极的推动作用。目前，木兰剑规定套路已遍布于公园、社区、街道、健身俱乐部等健身人群中，且已进入大中小学的课堂，甚至已传播到日本、新加坡、加拿大以及香港、台湾、澳门等国家或地区，成为国内外健身人群中喜闻乐见的武术健身运动。这些都将预示着木兰剑更为广阔的发展前景。

（二）木兰剑的风格特点

木兰剑四十八式规定套路是取材于武术剑术中的基本动作和舞台艺术造型动作编创而成的。其动作规范，繁简适中，路线清楚，造型优美；穗法清晰，剑法灵活多变（如点、云、刺、劈、提、斩、扫、挂、架、穿、撩等剑法及立圆甩穗、平圆甩穗和不同方向弧形甩穗等穗法）。其特点是呼吸自然、连贯圆活、身剑协调、轻灵优美、腕活剑灵、精神饱满、刚柔相济。

1. 呼吸自然

木兰剑演练要求呼吸与动作自然结合，随着动



作轻柔、缓慢、连绵不断的运行，使呼吸逐渐做到缓、匀、深、长，不要意注呼吸，而是呼吸自然地与动作相配合。

2. 连贯圆活

木兰剑演练要求动作连绵柔美、节奏平稳、运转圆活，动作衔接过渡如行云流水绵绵不断，不可生硬和停顿。关键要注意以腰的转动来带动上下肢圆活运转。

3. 轻灵优美

木兰剑运动始终要求动作舒展大方、轻而不浮，上步、退步和动作转接要分清虚实，动作上下、左右、前后要协调一致、对称饱满。

4. 精神饱满

木兰剑演练中，始终要做到精神贯注，神情自然，势动神随。具体说就是面部表情要自然，不可紧张，也不可松懈，同时注意目随势注，眼神与动作配合要一致，不可神情木然。