

木兰拳

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱琼 主编
朱国阳 编著

迈出健康生活每一步……

 中国出版社

MULAN QUAN

木兰拳

中国武术段位制
段位制段位制段位制

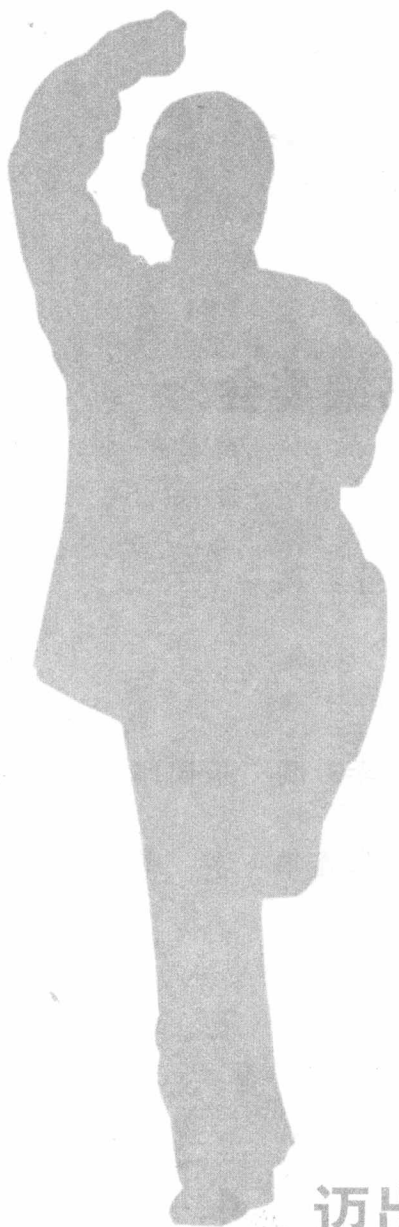
中国武术段位制段位制段位制段位制段位制

中国武术段位制段位制段位制段位制段位制

中国武术段位制段位制段位制
段位制段位制段位制

中国武术段位制段位制段位制段位制段位制

中国武术段位制段位制段位制



国家体育总局老年体协组织编写

木兰拳

中老年健身丛书
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

胡建国 朱 琼 主编

朱国阳 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

木兰拳 / 朱国阳编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1904 - 7

I. 木… II. 朱… III. 拳术—基本知识—中国
IV. G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157282 号

丛 书 名: 中老年健身丛书

主 编: 胡建国 朱 琼

书 名: 木兰拳

编 著: 朱国阳

责 任 编 辑: 孙 研

出 版 发 行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

中老年健身丛书编委会

主 编：胡建国 朱 琮

执行主编：赵 雷 周兴伟

编 委：王 凯 史 健 李 明 朱国阳

周兴伟 赵 雷 张鑫华 李 鹏

前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

☐ 男 ☐ 女

2. 您的年龄:

☐ 50 岁以下 ☐ 51 - 60 岁 ☐ 61 - 70 岁 ☐ 71 岁以上

3. 您的职业:

☐ 文化教育 ☐ 医疗卫生 ☐ 金融保险 ☐ 科学研究 ☐ 军人

☐ 建筑/房地产 ☐ 退休在家 ☐ 其他

4. 您的学历:

☐ 小学 ☐ 中学 ☐ 大学及以上 ☐ 其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

☐ 是 ☐ 否

6. 您的健身时间为:

☐ 30 分钟以内 ☐ 30 分钟 - 1 小时 ☐ 1 小时以上

☐ 其他

7. 在本套丛中,您最喜欢哪一种运动方式?

☐ 太极拳、木兰拳 ☐ 秧歌 ☐ 健身操、交谊舞

☐ 健步走 ☐ 其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

☐ 场地舒适度 ☐ 声音是否嘈杂 ☐ 器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?
- ☐ 愿意 ☐ 不愿意
10. 您是否长期坚持健身? (三个月以上)
- ☐ 是 ☐ 否
11. 无法坚持长期健身的原因是?
- ☐ 作息时间不正常 ☐ 疾病的困扰 ☐ 其他——
12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?
- ☐ 经常 ☐ 偶尔 ☐ 没有
13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?
- ☐ 有 ☐ 没有
14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?
- ☐ 是 ☐ 否
15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?
- ☐ 一种 ☐ 多种
16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:_____

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,谢谢您的合作!

目 录

第一章 木兰拳运动基本知识

一、木兰拳运动简介 ■ 2

二、木兰拳运动的风格特点 ■ 5

三、木兰拳运动的健身作用 ■ 13

四、木兰拳图解知识 ■ 15

第二章 木兰拳运动前的准备

一、服装和器械 ■ 22



二、练习时间、环境 ■ 23

三、准备活动 ■ 24

第三章 木兰拳运动的技术图解

一、木兰拳的基础技术 ■ 32

二、木兰扇的基础技术 ■ 62

三、木兰剑的基础技术 ■ 67

四、木兰拳套路选编 ■ 75

第四章 木兰拳运动常见问题解答

第五章 木兰拳健身计划

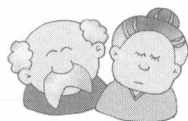
一、初学阶段的健身计划 ■ 204

二、入门阶段的健身计划 ■ 208

三、巩固阶段的健身计划 ■ 210

四、提高阶段的健身计划 ■ 211

中老年健身丛书：



木兰拳

M ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU
U LAN QUAN

第一章

木兰拳运动基本知识

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。它表现出来的武舞结合、轻柔美健、老少皆宜的特点，受到了群众——特别是中老年妇女的广泛喜爱。



一、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20世纪70年代初上海街心公园一个自发的民间健身小组。其创始人为杨文娣。杨文娣酷爱中华武术，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，尤其备受女性，特别是中老年女性的青睐。近二十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。尤其是在江浙一带广泛普及，纷纷成立木兰拳协会、木兰拳研究会

第一章 木兰拳运动基本知识



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巨大反响。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，开设培训班培养拳师，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，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技术风格、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，增强了木兰拳运动的观赏性、竞技性和可比性，反映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。为了使新修订的规定套路能更好地普及与推广，为了使木兰拳的竞赛规则得以实施，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10月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，更加科学和规范地蓬勃发展起来。



二、木兰拳运动的风格特点

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，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。木兰拳在动作和风格上，大胆地把太极拳的技理和健身原理、古典宫廷风韵、现代舞姿巧妙地融合并加以操作设计，使之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）典雅优美的木兰拳

1. 轻灵美健

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。轻灵主要体现在它的步法之中。其一表现为步法虚实分明，演练时上步或退步、重心的转移都非常清晰，因此上肢动作的运行和下脚步法的转换都在虚与实中交替进行；其二表现在以脚尖着地的动作居多，脚尖先着地，落地就轻盈，而且便于下一动作的旋转、运行，因此，木兰拳一招一式的完成都非常轻巧、灵活。木兰拳运动是吸取部分太极拳、体操、舞蹈等动作而形成的一种武术健身项目。因此，它的动作既符合太极拳柔而不软、松而不懈的技术特点，又具有体操、舞蹈那样健美舒展的动作和优美多姿的造型。

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，木兰拳能极大满足女性审美心理的需求，深受广大女性的喜爱。

2. 优美舒适

木兰拳是舞蹈与武术的完美结合，既吸取了舞蹈