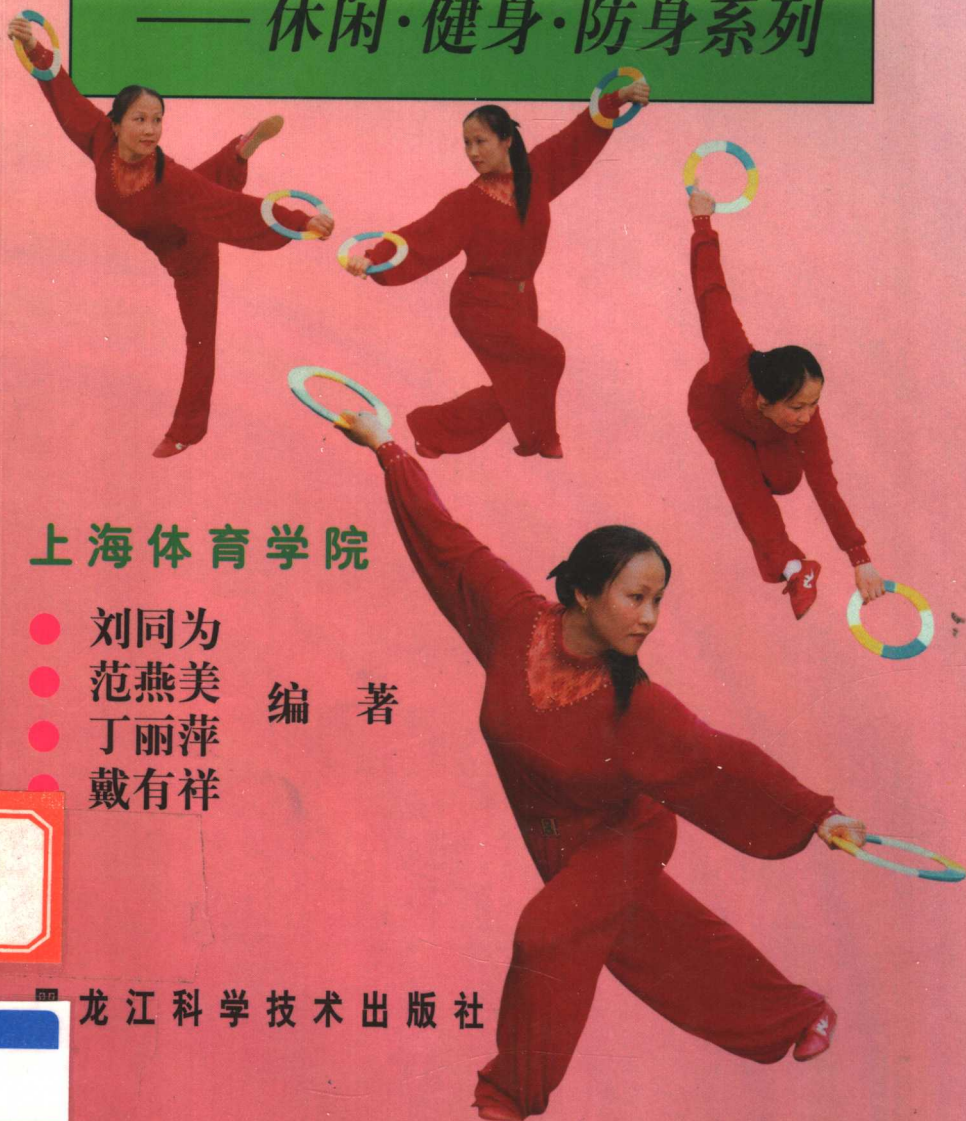


鹤舞蓬莱—— 木兰双圈

——休闲·健身·防身系列



上海体育学院

● 刘同为
● 范燕美
● 丁丽萍
● 戴有祥

编 著

龙江科学技术出版社

鹤舞蓬莱—木兰双圈

——休闲·健身·防身系列

MLSQ

上海体育学院

刘同为 范燕美

丁丽萍 戴有祥

编著

图书在版编目(CIP)数据

鹤舞蓬莱-木兰双圈 / 刘同为等编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2003. 7
(休闲·健身·防身系列)
ISBN 7-5388-4434-1

I. 木... II. 刘... III. 拳术, 木兰双圈-基本知识
-中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060694 号

策 划 戴炳炎
责任编辑 杨勇翔 关士军
封面设计 洪 冰
版式设计 关士军 李大智

休闲·健身·防身系列

鹤舞蓬莱-木兰双圈

HEWUPENGLAI - MULANSHUANGQUAN

刘同为 范燕美 丁丽萍 戴有祥 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 1.5

版 次 2004 年 2 月第 1 版·2004 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4434-1/G·455

定 价 11.00 元

作者简介



刘同为教授，1953年生，研究生导师，武术七段，国际级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地办公室主任，上海市武术协会副秘书长，中国体育科学学会会员。

曾任上海体育学院武术队教练、江西省武术队主教练，培养了多名全国冠军。现任全国武术锦标赛及国际武术比赛的裁判长，还多次担任了国内外武术裁判员、教练员和武术培训班的教员。曾多次受聘去韩国、印尼、菲律宾、马来西亚、越南、埃及、新加坡等国家以及我国的台湾和澳门进行教学与指导训练。

他参与了全国体育院校“武术”函授教材、全国武术馆校教材、中国武术段位制教程、国际武联指定教材初、中、高级教程、中国体育教练员岗位培训教材、中国武术史、武术大百科全书、全国体育院校武术专修教材等多本教材的编写工作；还参与了第二套国际武术竞赛套路的创编、拍摄和撰写工作。

近年来，在国家核心期刊上发表了“21世纪中国武术发展战略的研究”、“影响竞技武术套路难度动作创新的主要因素”、

“对我国优秀武术套路运动员赛前训练负荷的生化监测研究”、“我国竞技武术训练体制新模式的构想”、“对武术新规则试行中难度动作评判的探析”、“优秀武术套路运动员成材的最佳年限研究”、“武术与奥林匹克的文化价值思考”、“竞技武术套路演练水平的模糊综合评判法”、“竞技武术指定动作难度检测与运动生物力学评定”、“对奥运会武术项目设置的探析”等多篇科研论文。



范燕美，出生于1968年2月，安徽芜湖人。武英级运动员。1991年毕业于上海体育学院，现为上海体育学院武术教研室讲师。

从事武术教学训练十余年来，先后培养了多名木兰拳全国冠军。曾担任武术国际教练员培训班和木兰拳国家规定套路教练员培训班的教员，参与国家木兰拳规定套路的创编，并担任木兰拳国家规定套路之木兰长穗剑及中国木兰拳系列之单圈和木兰活动操VCD的教学示范。曾应邀到瑞士、法国等国家以及我国的香港和澳门进行交流。近年来，陆续公开

发表了“对木兰拳教学方法的探讨与研究”、“木兰拳对城市中年妇女心理健康的影响”、“从木兰拳的发展论健身武术的新特征”等论文。



丁丽萍，1977年2月生，河南平顶山人。上海体育学院民族传统体育学硕士研究生。现任教于上海体育学院武术系。近年来，陆续发表了“竞技武

术套路40年评鉴与思考”、“血清肌酸激酶、尿素氮对武术套路运动员赛前训练负荷监控的应用研究”、“论21世纪武术发展的战略构想”、“对我国优秀武术套路运动员赛前不同训练负荷的生化监测”、“体育新闻专业武术课教学大纲的重制与实验效果”等论文。参与编写了“木兰拳教与学”系列丛书，已由人民体育出版社出版。



戴有祥，1965年1月28日生，毕业于上海体育学院武术专业本科，现任上海体育学院副教授、国家武术一级裁判、中国武术六段。曾赴俄罗斯列

宁格勒、日本大阪、西班牙、泰国等国进行武术教学、讲学和训练工作。

出版了“脆八翻”、“双手剑”、“护手双钩”等著作。参与编写了“全国体院武术普修教材”、“武术馆校系列教材”、“中国体育大事典”以及“中国武术大百科全书”。发表了“竞技太极推手运动员能量代谢的特点”、“武术太极推手的教学与训练方法”、“论武术文化中的传统哲理”、“武术初级阶段的速度训练”、“论武术器械套路教学”、“论长拳运动中的寸劲”等多篇论文。

前 言

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上,汲取部分体操、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,受到了群众的广泛欢迎,尤其备受广大女性的青睐。

近年来,木兰拳运动在国家体育总局武术运动管理中心和社会各界的大力扶持、推动下,加上数百万爱好者的积极参与与传播,木兰拳发展迅猛。目前,木兰拳运动已遍布于公园、街道社区的各个角落,大小比赛层出不穷,为推动我国全民健身运动发挥了积极的作用。与此同时,随着群众对健身手段时代性、多样性需求的不断提高,现有的套路,在一定程度上已不

能满足木兰拳爱好者的需求。为此,我们在广泛调查木兰拳爱好者和认真听取木兰拳专家意见的基础上,又创编了一套木兰双圈,并取名为“鹤舞蓬莱——木兰双圈”。“鹤舞蓬莱——木兰双圈”是在木兰拳的基础上,结合武术双圈的基本方法创编而成的,它兼有木兰拳和武术双圈的风格特点,具有健身和观赏价值。整套动作直观易学,图文并重,并附有动作要点注解,适合各个层次、不同年龄、不同基础的木兰拳爱好者自学自练。

编 者

2003年6月

目 录

第一章 基本要求·····(1)

一、步型·····(1)

二、步法·····(3)

三、腿法·····(4)

四、平衡·····(6)

五、圈法·····(8)

第二章 木兰双圈套路图解·····(10)

一、方位说明·····(10)

二、双圈部位名称·····(11)

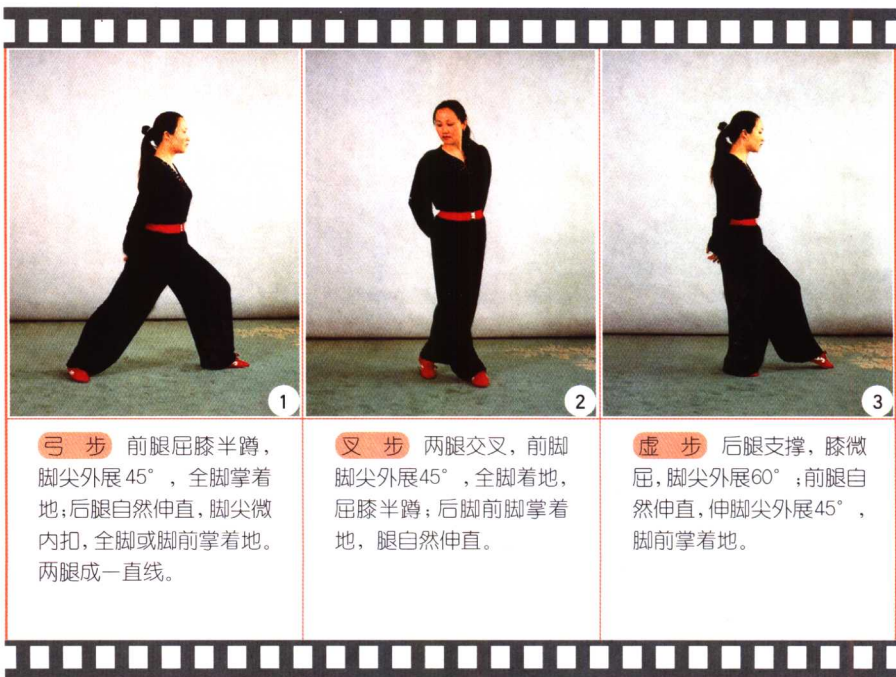
三、整套动作名称·····(12)

四、整套动作说明·····(13)

第一章

基本要求

一、步型



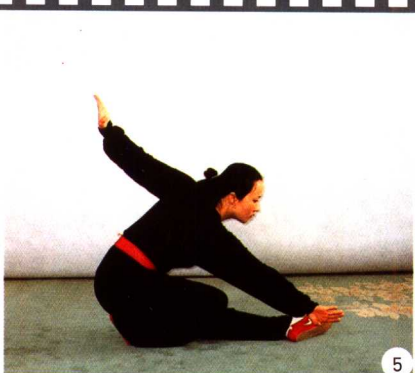
弓步 前腿屈膝半蹲，脚尖外展45°，全脚掌着地；后腿自然伸直，脚尖微内扣，全脚或脚前掌着地。两腿成一直线。

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

虚步 后腿支撑，膝微屈，脚尖外展60°；前腿自然伸直，伸脚尖外展45°，脚前掌着地。



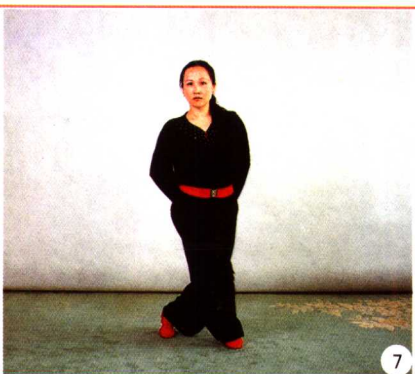
歇步 两腿交叉，屈膝全蹲。前脚脚尖外展，全脚着地；后脚脚跟离地，臀部坐于小腿接近脚跟处。



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°，脚掌外侧着地，膝盖贴于支撑腿膝关节内侧。



坐盘 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。

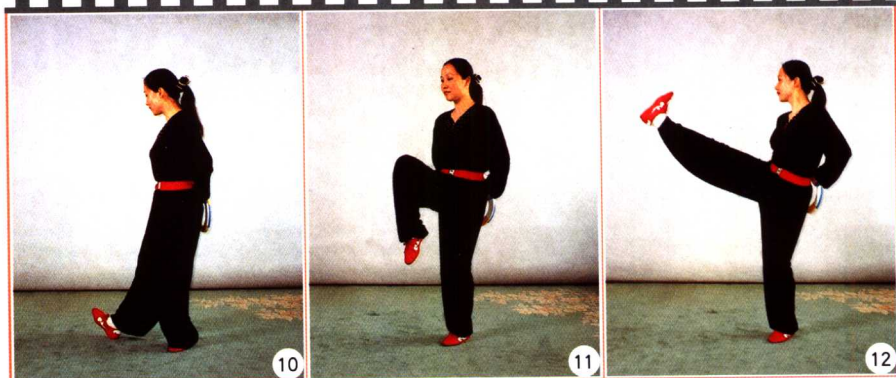


踏步蹲 两腿交叉，屈膝半蹲。前脚脚尖外展，全脚着地；后脚脚跟离地。

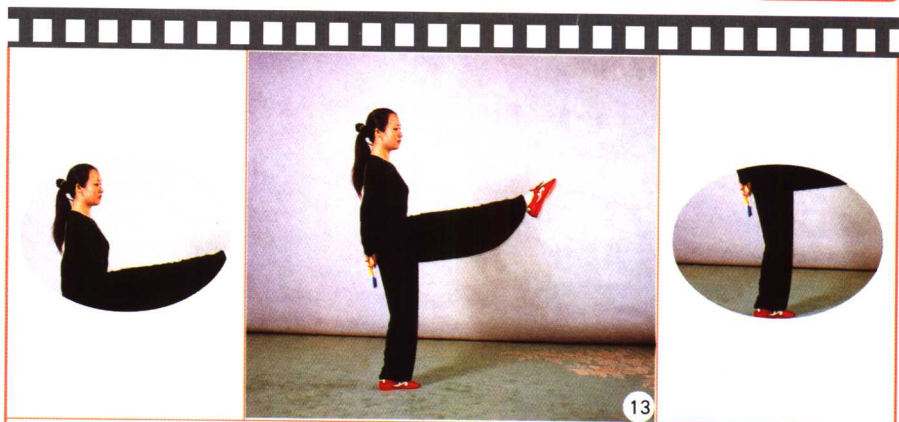
二、步法

 8	 9	展.转步 展.转步 展.转步
盖 步 一腿支撑，另一腿经支撑腿方向侧横跨一步。	插 步 一腿屈膝支撑，另一腿经支撑腿后方向侧横插步，两腿成交叉。	外展：脚跟着地，脚尖外展落地。 内扣：脚跟着地，脚尖内扣落地。 外转：前脚掌着地，脚跟外转落地。 内转：前脚掌着地，脚跟内转落地。

三、腿法



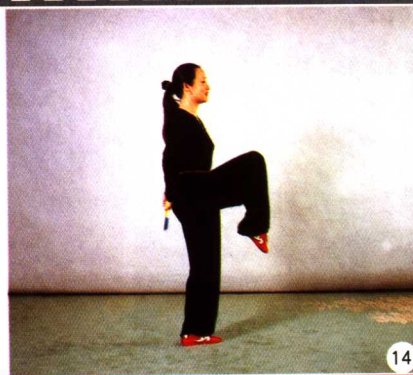
踩莲腿 右(左)脚脚尖外展 45° 站立;左(右)腿屈膝提起,脚尖自然下垂,小腿向上抬起,过腰后身体向左(右)转 90° ,同时勾脚尖向外摆腿,脚高于胸。



弹 腿 一腿支撑，另一腿屈膝抬起，脚尖绷紧，向前弹出。



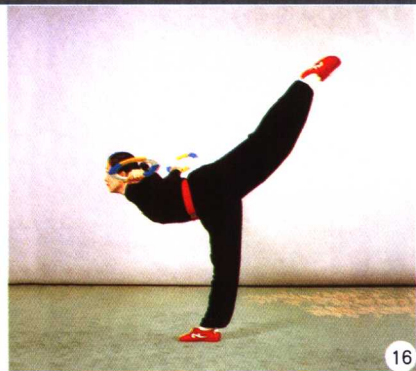
四、平衡



提膝平衡 一腿支撑直立；另一腿体前屈膝提起，脚尖自然下垂微内扣，大腿略高于水平。



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。



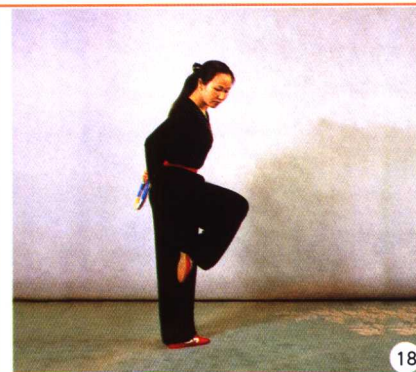
16

燕式平衡 一腿支撑直立；上体前俯略高于水平，挺胸抬头；两手向身体两侧平行撑平；另一腿向后举起，膝自然伸直，脚面绷平，高于水平。



17

扣腿平衡 一腿屈膝支撑，另一腿的脚背收扣于膝窝处。



18

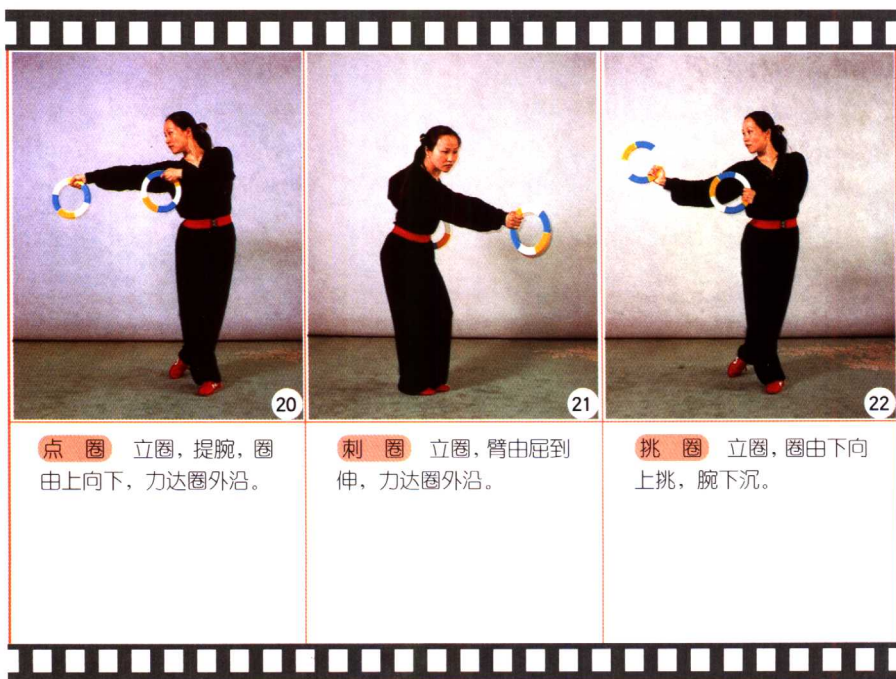
吸腿平衡 一腿直立支撑，另一腿屈膝上提，脚内侧收贴于支撑腿的膝内侧。



19

敦煌腿 一腿屈膝半蹲；另一腿微屈膝外翻、勾脚前伸。

五、圈法





23

截 圈 平圈，手心朝下，臂由屈到伸下载。



24

云 圈 平圈，以腕为轴，在头额前上方向左或向右平转一周。



25

挂 圈 平圈，以腕为轴上挑，使圈挂于前臂。



26

抹 圈 平圈，一手持圈手心朝上，另一手手心朝下，在圈面上方顺时针平抹。

第二章

木兰双圈套路图解

一、方位说明

方向角度均以顺时针方向用方位角表示，将 360° 划分为8个方位，每方位 45° 。如图2-1所示。正前方为1号位，右前方为2号位，右侧为3号位，右后方为4号位，身后为5号位，左后方为6号位，左侧为7号位，左前方为8号位。

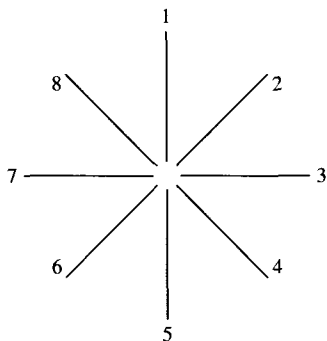


图 2-1