

中华武术

木兰拳

应美凤 著



同济大学出版社

中华武术

木兰拳

应美凤 著

同济大学出版社

责任编辑 司徒妙龄

封面设计 陈 益 平

秦 艺

插 图 周 坚 华

中华武术

木 兰 拳

应美凤 著

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

新华书店上海发行所发行

望亭电厂印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张: 8.375 彩页6 字数240千字

1998年10月第3版 1998年10月第1次印刷

印数:1-15000 定价: 18.00 元

ISBN7-5608-1988-5/G · 188

賀上海木兰拳協會十周年

全民一齊來健身
婦女撐起半边天

劉經祖 曉輝

应美凤和学员正在
排练参加“上海市
第九届运动会”和
“亚运之光”的大
型演出



▲为龙舟赛进行第一次预演中的木
兰单剑队

♥上海市第六届木兰拳运动会





▲大鹏展翅

木兰拳

◀ 宿鸟投林



龙飞凤舞 ▶



木蘭拳

◀ 俯看巧云



白蛇吐信 ▶





▲崩剑望月

◀ 提膝撩剑



弓步下劈 ▶

凤凰出巢 ▶



木蘭拳



飞燕扑蝶 ▶

五路

木蘭拳

五路

仙人指路 ▶



▲ 紫燕抛荔

▼ 托云坐莲



▼ 提膝对剑



六路

六路

▼坐莲双挂剑



▲坐盘持剑



◀坐盘架剑

▲弓步刺剑

木兰拳

在推行全民健身计划、大力增强群众体质的活动中，木兰拳健身热潮蓬勃兴起，木兰拳队伍正以滚雪球的速度不断壮大，木兰拳这枝中华武术园地中的奇葩更显得娇艳夺目。

中华武术《木兰拳》一书自1992年4月出版发行以来，在国内体育界、武术界引起了极大的反响，深受广大木兰拳爱好者的喜爱。《木兰拳》一书为广大木兰拳爱好者提供了一本很好的教材，从第一版的木兰拳一路至四路，到再版的木兰拳一路至五路，两个版本均十分畅销。今天，木兰拳全套一路至六路的第三版发行，以全新的面貌、全新的版面呈现在读者面前，定能得到广大木兰拳爱好者的欢迎。

今天的木兰拳热潮已成为全民健身活动中的重要一翼，各套路木兰拳的表演与比赛、木兰拳套路的舞台艺术表演、木兰拳套路团体操和大型木兰拳团体操的表演，不仅在全国各省市木兰拳协会团体活动中，而且在各省市的各种重要社会文化活动中空前活跃。上海市木兰拳协会的木兰拳活动更是令人鼓舞，它介入上海市的各项社会文化活动有：上海市第九届、第十届体育运动会开幕式的表演，第十一届亚运会上海市“亚运之光”火炬交接仪式，市文化局举办的“梅、周一百周年纪念活动”闭幕式的表演，全国第八届体育运动会开幕式的表演，上海国际武术博览会木兰拳专场以及全民健身活动中多次的木兰拳大型团体操表演。

在弘扬中华民族文化精神的今天，木兰拳健身热潮

不断兴起，全民健身活动中的木兰拳健身热潮如火如荼。木兰拳不仅仅局限于能够健身和健美，而且已成为一种健康而又高尚的精神力量，正在为提高中国女性乃至世界女性的生活质量发挥着巨大的作用。

木兰拳。由上海市木兰拳协会会长应美凤女士创始于70年代末，木兰拳作为一种美的追求、一种美的享受深得广大妇女的厚爱，很快成为广大群众，尤其是妇女朋友首选的一项健身健美活动。全民健身活动中由于广大妇女的积极参与，今天的木兰拳不仅仅追求使每一个走向它的女性改变自己，完善自己，而且在改革开放的年代里为塑造一个全新的自我充满着信心。

正如一切时代的产物那样，木兰拳是在社会需求的状态下诞生的，木兰拳顺应了人们对于健身、健美乃至于健心的历史潮流，无论是工矿企业还是科研单位、高等院校，无论是工厂女职工还是知识妇女，无论是老年妇女还是幼儿少女，她们都为木兰拳而陶醉，木兰拳成为她们共同的向往，共同的追求，使她们充满着自信去面对生活，面对事业，面对人生。木兰拳使她们领悟到了生命的真谛和乐趣。

第三版《木兰拳》一书中，应美凤老师对木兰拳全部套路作了重新整理，使动作的分解、过渡、重点进一步完善，图解中的动作过渡也作了详尽的描绘，更趋向正确性、规范性、科学性。在这次编辑的过程中，更注重动作的清晰完整，通俗易懂，文字与图解更易对照。

“造福于姐妹，造福于社会，造福于人类”是木兰