

MULANSHAN XINBIAN

木兰扇新编

应美凤 编著



金盾出版社

木 兰 扇 新 编

应美凤 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

木兰拳是上海市木兰拳协会主席应美凤女士于1979年创编的著名拳种。内容包括木兰拳术和木兰剑、木兰扇、木兰操。其中木兰扇更受到广大中青年及老年妇女的喜爱。本书是应女士在其创编的双扇简化比赛套路54式和木兰扇38式竞赛套路的基础上,新综合选编的一套木兰拳双扇表演套路,共40式。其特点是造型美观,圆活轻灵,柔中寓刚,舒展大方,更具表演性和观赏性。本书技术动作由应女士亲自示范表演,姿势优美,连贯流畅,准确实用,简明易懂。适合广大妇女用于健身、健美、健心活动,也可作为各种运动会开幕式的集体表演项目。

图书在版编目(CIP)数据

木兰扇新编/应美凤编著. —北京:金盾出版社,2002.5
ISBN 7-5082-1852-3

I. 木… II. 应… III. 拳术-套路(武术) IV. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第011557号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:1.75 彩页:56 字数:39千字

2002年5月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

美的展示 美的化身

——木兰拳双扇表演套路赏析

应美凤老师创编的木兰拳套路多达十余种,其中以扇为器械的套路艺术性最强,也最为群众青睐。新编的木兰拳双扇表演套路保留了木兰拳各个套路的精髓,充分体现了武术美、艺术美、人体美的交融汇合,“武”、“舞”兼蓄,是一份不可多得的力作。

新编双扇表演套路的身法、步法、腿法及劲力的运用与木兰拳的其它套路风格一致。扇法丰富多变,主要扇法如开、合、点、托、撩、绞、推、翻、旋等,运用了一定形态的身体部位和器械部位去发挥具有攻防含义的作用;同时又借助形体艺术和扇花技巧增强艺术表现力。欣赏应老师演示的新编双扇,作为学练者,应该细心观察及努力学习的有如下方面:

一、柔中寓刚,舒展大方。木兰拳是内家拳,以锻炼柔劲为主。应老师示范双扇时,神聚气敛,意守拳路,周身无一处飘浮。动作幅度宽阔,姿势开展,以弹簧般的劲力完成套路动作,因此展现出柔中寓刚、舒展大方的武术美。

二、松静轻灵,圆活柔美。松静是木兰拳内涵的重要方面。应老师示范时,脖、腕、肘、臂、肩、胸、背、腹、腰、胯无处不松,下肢承载体重,但也进退自若而自然。松则通灵,一举一动周身轻灵,达到了“身轻如燕”的境界。

新编双扇表演套路动作圆活,招招不离弧形,势势皆呈圆象,弧线往返相接,使整个套路绵绵不断,一气呵成。总之,舒

展、轻盈、流畅、自然、优美的新编双扇表演套路，应老师练来从容不迫，轻松自如，奥妙无穷。如下苦功钻研，便能一路通，路路通，得以步入木兰拳奥秘之门。

但凡研究体育、艺术的人们，无不研究“美”，尤其是“人体美”。体育项目中的体操、滑冰、游泳，博大精深的中华武术，艺术门类中的舞蹈、杂技，还有戏剧的程式表演，都具有通过人体形态变化追求形式美的特性。在丰富的武术拳种中，木兰拳更是突出地通过套路的演练，表现人体的曲线和柔韧，充分展示女性的体态美。从广义上说，木兰拳表演可算得是一种动态的人体艺术。应老师新编的双扇表演套路，加强了艺术性，在美的展示方面，刻意下了功夫。如果把这些动作瞬间静态定型，必将是一幅幅手执双扇、婀娜多姿的人体雕塑品。木兰拳的魅力就在于此啊！

北京 吴玲玲

2002年1月14日

吴玲玲，北京外国语学院教授。

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

张三丰太极拳	6.00 元	象棋中残局战法	9.60 元
少年武术	12.50 元	象棋大赛残局例析	16.00 元
长穗剑技法	9.00 元	象棋攻防指南	8.00 元
剑术基本技法	8.50 元	象棋电视快棋赛妙局精解	
刀术	13.50 元		11.00 元
枪术	13.00 元	历届象棋大赛名局赏析	16.00 元
中华棍术	15.00 元	象棋弃子战例赏析	21.00 元
“北腿”代表拳种		国际象棋入门	6.00 元
戳脚拳法	15.00 元	围棋入门	10.00 元
形意拳	12.00 元	少儿围棋	8.00 元
峨嵋剑术	16.50 元	围棋攻守战术	9.00 元
健身养生太极拳	15.50 元	桥牌快速入门(修订本)	6.00 元
中华传统健身功精粹	9.90 元	连珠五子棋入门	13.50 元
怎样打网球	9.00 元	扎风筝与放风筝	8.50 元
怎样打羽毛球	8.00 元	旅游摄影指南	17.00 元
怎样打司诺克式台球	7.00 元	傻瓜相机摄影技巧	18.00 元
台球入门	8.00 元	实用摄影技巧	23.50 元
台球技巧与战术	10.00 元	现代摄影技艺 150 问	
怎样打门球	4.50 元	(第二版)	9.00 元
怎样踢毽球	2.90 元	摄影用光 180 问	8.50 元
保龄球入门	4.50 元	插花艺术问答	13.00 元
怎样学游泳	9.00 元	插花创作与赏析	22.00 元
今生最爱是足球	13.80 元	盆景制作与养护	
少年足球训练指南	7.50 元	(修订版)	32.00 元
中老年运动健身指南	13.00 元	中国盆景欣赏与创作	50.00 元
象棋入门	12.50 元	上海盆景欣赏与制作	8.00 元

树木盆景造型	14.00 元	拥抱机遇	7.00 元
家庭养花 300 问		精巧魔术 110 招	8.80 元
(第三版)	11.00 元	五线谱入门	9.50 元
中国根艺	19.80 元	箫、竖笛吹奏入门	14.50 元
中国石艺	25.00 元	电子琴弹奏入门	6.00 元
钓鱼与捕鱼(第二版)	10.00 元	竹笛吹奏入门	9.00 元
钓鱼技艺(第三版)	5.00 元	二胡基础演奏法	24.00 元
手竿钓鱼(第二版)	3.50 元	二胡名曲精选 30 首	9.00 元
蟋蟀的捕养斗	3.30 元	西部放歌	19.50 元
跨世纪万年历	11.00 元	新世纪交谊舞国标舞	22.50 元
袖珍实用万年历(精装)	6.00 元	裙子设计与制作	30 元
说茶饮茶	7.00 元	服装立体裁剪技术	25.00 元
生活茶艺	13.00 元	少年装款式设计与制作	23.50 元
旅行安全知识手册	6.00 元	中国历代名家书法	
鸡尾酒调酒师培训教材	9.00 元	(楷书全套 10 卷)	500.00 元
鸡尾酒调制技法	5.00 元	中国历代名家书法	
家庭服务员必读	3.70 元	(行书全套 8 卷)	410.00 元
警惕生活中意外事故的		中国历代名家书法	
伤害	6.00 元	(草书全套 6 卷)	320.00 元
果品的贮藏与保鲜	7.80 元	青少年硬笔字书写技法	6.00 元
蔬菜的贮存与保鲜	6.00 元	篆刻学习指南	9.50 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	楷书学习指南	8.50 元
烹饪调味与制馅	5.00 元	行书学习指南	12.50 元
南方美味家常菜	10.00 元	隶书学习指南	20.00 元
北方美味家常菜	5.50 元	草书学习指南	14.00 元
杂粮巧做 270 种	7.50 元	钢笔仿宋字书写提南	11.00 元
婴幼儿食品调制	9.00 元	怎样画梅兰竹菊松	23.00 元
北京名店名菜谱	11.00 元	写意动物画技法	19.50 元
徽菜烹调 250 种	8.00 元	怎样学剪纸	16.00 元
现代商务礼仪	13.00 元	民间剪纸技巧	12.00 元

中小學生剪紙圖譜		正宗川菜 160 種	13.50 元
(畜獸·禽鳥)	13.00 元	正宗蘇菜 160 種	11.60 元
中小學生剪紙圖譜		正宗粵菜 160 種	11.50 元
(花木·果蔬)	13.00 元	新派川菜 100 種	19.00 元
中小學生剪紙圖譜		上海特色菜點	22.00 元
(蝴蝶·水族)	13.00 元	東北名菜精華	6.00 元
美術設計圖庫(人物卷)	42.00 元	粵菜烹調 160 種	9.00 元
美術設計圖庫(動物卷)	35.00 元	魯菜烹調 350 種	6.50 元
美術設計圖庫		京菜烹調 280 例	6.90 元
(名勝·風景卷)	30.00 元	上海名店名菜譜	13.00 元
美術設計圖庫		上海素食	6.80 元
(花卉·紋飾卷)	43.00 元	名菜精華	13.00 元
寫意花鳥與山水畫入門	23.00 元	海鮮菜譜	5.50 元
中小學生繪畫參考圖集		清真菜譜	6.60 元
(人物·畜獸)	9.50 元	新編大眾菜譜	6.00 元
中小學生繪畫參考圖集		5 分鐘學烹飪	8.50 元
(禽鳥·水族)	9.00 元	家庭蔬菜烹調 350 種	11.00 元
中小學生繪畫參考圖集		家庭四季美味快餐	4.80 元
(花卉·植物)	9.00 元	菜蔬美味 30 種	8.00 元
家庭飾品綉花圖樣	18.00 元	水產美味 30 種	8.00 元
廚師培訓教材	20.00 元	禽蛋美味 30 種	8.00 元
餐廳服務規範	10.00 元	肉菜美味 30 種	8.00 元
中國南北名菜譜(精裝)	22.00 元	涼菜美味 30 種	8.00 元
中國南北名菜譜(平裝)	19.00 元	粵菜美味 30 種	8.00 元
中國名菜精華	30.00 元	京菜美味 30 種	8.00 元
中國素齋集萃	20.00 元	湘菜美味 30 種	8.00 元

以上圖書由全國各地新華書店經銷。凡向本社郵購圖書者,另加 10% 郵掛費。書價如有變動,多退少補。郵購地址:北京太平路 5 號金盾出版社發行部,聯系人徐玉珏,郵政編碼 100036,電話 66886188。

東升

目 录

一、木兰扇表演基本技术要领·····	(1)
(一)木兰扇用扇的主要技法·····	(1)
1. 开扇·····	(1)
2. 关扇·····	(1)
3. 压扇·····	(2)
4. 翻扇·····	(2)
5. 托扇·····	(2)
6. 推扇·····	(2)
7. 撩扇·····	(2)
8. 云扇·····	(2)
9. 绞扇·····	(3)
10. 穿扇·····	(3)
(二)木兰拳的身法、步型、步法、腿法·····	(3)
1. 身法·····	(3)
2. 步型·····	(3)
3. 步法·····	(4)
4. 腿法·····	(6)
二、木兰扇(双扇)表演套路·····	(7)
预备式·····	(7)
1. 龙飞凤舞·····	(7)
2. 扶起玉柱·····	(9)
3. 金龙穿心·····	(10)
4. 猛虎转身·····	(10)
5. 推云播雨·····	(12)
6. 顺风扫叶·····	(14)
7. 神女挥扇·····	(15)
8. 挥舞彩扇·····	(16)
9. 拨云见日(一)·····	(18)
10. 彩云飘荡·····	(19)
11. 犀牛别宫·····	(19)
12. 拨云见日(二)·····	(20)
13. 云内插花·····	(21)
14. 凤凰点头·····	(21)
15. 紫燕抛荔·····	(23)
16. 仙人指月·····	(24)
17. 飞燕扑蝶·····	(24)
18. 雨打樱花·····	(25)
19. 顺水推舟·····	(26)
20. 凤凰展翅(一)·····	(27)
21. 倒卷珠帘(一)·····	(27)
22. 美女献扇·····	(28)

23. 倒卷珠帘(二) … (29)	32. 书地断水 …… (38)
24. 美女献扇 …… (30)	33. 金龙出海 …… (40)
25. 雪浪翻滚 …… (32)	34. 平扫金光 …… (40)
26. 雁落平沙 …… (33)	35. 凤凰出巢 …… (41)
27. 雪花盖顶 …… (34)	36. 外劈华山 …… (42)
28. 顺风打扇 …… (35)	37. 俯看巧云 …… (43)
29. 凤凰展翅(二) … (35)	38. 外劈华山 …… (44)
30. 蛟龙出海 …… (36)	39. 观音拜佛 …… (45)
31. 斜身照影 …… (37)	40. 收扇归原 …… (46)

本书彩照摄影:管逸民

本书示范动作:应美凤

一、木兰扇表演基本技术要领

木兰拳的特点是：造型优美，动作舒展大方，表现轻、柔、美的特色。以扇为器械的木兰拳表演套路具有很强的观赏性，这不仅要求动作规范、整齐，同时在音乐的配制、动作造型的艺术性、运动员本人的气质、体形的健美等方面，都有严格要求。所以必须掌握拳术的基本原理和方法，严格地坚持形体训练及各关节和韧带的锻炼，严格掌握每一个动作的正确性和规范性。木兰拳双扇表演套路，特别要掌握用扇的方法，如开扇、关扇、压扇、翻扇、托扇、推扇、撩扇、云扇、绞扇、穿扇等；还要练好木兰拳的身法、步型、步法、腿法等。

（一）木兰扇用扇的主要技法

1. 开扇

抖动手腕将扇子打开的动作称开扇。开扇时拇指与食指捏住一侧大扇骨，其余三指微松，猛然抖动手腕至扇面开平，并迅即用小指向打开方向撑住另一侧大扇骨，同时中指、无名指向扇骨方向自然握合。开扇时发力在腕，力达小指一侧的大扇骨。扇开后扇面要平，不能折叠。根据用力方向不同和开扇后扇面方向不同等，开扇可分为向里开扇、向外开扇及立开扇和平开扇等几种。

2. 关扇

由扇开到扇面合拢五指卷曲握住扇柄的动作称为关扇。木兰扇中关扇的方法主要有甩关和磕关两种。甩关动作由持

扇的一只手完成。甩关扇时,拇指与食指捏住一侧大扇骨,其余三指微松,猛然向外抖动手腕至扇面合拢,五指迅即合握住扇柄。磕关扇时,扇小骨向虎口合拢。

3. 压扇

一手持扇按压于胯旁称为压扇。压扇时,压扇之手手背向上,手腕向手背一侧弯曲,扇面水平,位于胯旁。

4. 翻扇

用手将扇面翻向另一面称为翻扇。翻扇时,要求翻扇之手肘微屈,臂撑圆,手腕向手背后一侧弯曲,扇面向外。

5. 托扇

扇面水平,手心向上托起单扇或双扇称为托扇。托扇时,手腕向掌背一面弯曲,尽量使扇面水平。

6. 推扇

立扇向前推出称为推扇。推扇时,推扇之手手心向外,手腕向手背一侧弯曲,手臂微屈,力达掌根。

7. 撩扇

单手持扇由体后侧向前上方撩称为撩扇。撩扇分为开扇撩、合扇撩。开扇撩时先扇面向下,于体后翻扇,转扇面向内、向前抬起,至与肩平时,扇面水平,手心向上。合扇撩是从上向后,然后折臂向前抬起。撩扇又分为正撩、反撩。正撩是手臂外旋。反撩是手臂内旋。

8. 云扇

转动手腕使扇面在水平面旋转为云扇。云扇动作需由腰带动手腕持扇向内或向外旋转,动作柔和而轻缓,并与其他部位的动作相协调。云扇分内云和外云两种。内云时,常持扇于腰胯间,手腕向手心一面弯曲,扇面水平,随转身等其他动作,扇顶逆时针方向由里向外旋出。外云动作与内云动作相反。

9. 绞扇

随两手腕打花球使扇面翻动的动作称为绞扇。绞扇可单扇或双扇绞。在绞扇初始位置,左手(或右手)在上,两手手心相对,指尖向外,掌根微合。绞动时,手腕向掌背方向弯曲,两手相随打圆,至右手(或左手)在上,手型变为上述绞扇初始位置。

10. 穿扇

一手持扇,由另一手的手臂内侧穿出称为穿扇。穿扇之手扇面由下翻向上,扇面水平。

(二)木兰拳的身法、步型、步法、腿法

1. 身法

身法指练掌时以腰为轴,配合四肢活动的方法。木兰拳的身法以活为要,身法要求既立身端正安舒,又伸缩收放,旋转自如。身法靠全身主要关节运转,肌肉协调收缩,以意带动,形神合一起来实现。对全身来说,它要求头要“虚领顶劲”,劲要自然竖直,肩要松沉,肘要沉坠下垂,腰要微含舒松,背要舒展伸拔,腰要自然松直,脊要保持正直,松臀收胯,膝要伸屈自然柔和。

2. 步型

步型指脚步的式样和类型。木兰拳中的步型主要有弓步、虚步、歇步、坐盘、坐莲、点步和并步等。

(1) 弓步

弓步又名“弓箭步”、“弓撑步”。两脚错步站立,在前之腿屈膝半蹲,脚尖略外展;在后之腿膝部伸直。左腿在前称“左弓步”,右腿在前称“右弓步”。

(2)虚步

虚步是木兰拳的主要步型之一。两脚错步站立,在后之脚,脚尖外展约 45° ,屈膝半蹲;在前之脚脚跟提起,脚掌外侧虚点地面,身体重心在后,体重大部落于后腿。上体含胸立腰,收腹敛臀。

(3)歇步

两脚错步站立,两腿屈膝全蹲。前脚掌全部触地,足尖外展,小腿外旋,后膝部掖于前腿下,上下相叠;后脚跟提起,臀部坐于后脚跟上。上体保持正直。

(4)坐盘

两腿相交相叠盘坐,后腿小腿与足面外侧触地,前腿盘于后腿上,足面外侧触地,臀部坐于靠近后腿脚跟的地面上。

(5)坐莲

坐莲为木兰拳的特色步型。后腿屈膝全蹲,前腿向前伸直,脚掌外侧触地,脚尖外展,臀部坐于后脚跟上。

(6)点步

一腿直立,全脚着地;另一脚在身前或身后足尖虚点地面者,称点步。有前点步,后点步。前点步指两脚错步站立,后脚全脚着地,足尖正对前方,腿伸直站立,前脚足跟提起,足尖虚点地面,脚面绷平,伸腿挺膝;后点步指两脚错步站立,前脚全脚着地,腿伸直,后足尖在身后点地,脚面绷平,伸腿挺膝。

(7)并步

两腿直立,两脚跟靠拢,足尖外展,成立正姿势。并步多用于动作起势与收势。

3. 步法

步法是指脚步移动变换的方法。步法是身、手、腿各种技法赖以实现的关键。木兰拳步法总的要求是稳健灵活,进退得

宜。木兰拳的常用步法有踩莲上步、上步、盖步、插步、行步等十余种。

(1)踩莲上步

双脚先外展 45°站立。以左脚为例,随略向右转腰,左腿微向右合,屈左膝,抬起左脚,至左膝同腰高,随后左腿伸直向右、向上、向左摆腿,至左前方落步。

(2)上步

后脚前进一步,或前脚前移半步。

(3)盖步

一脚经支撑脚向前横落步。

(4)插步

一脚经支撑脚向后横落步。

(5)行步

两脚连续前进,通常力从脚跟至脚掌。

(6)跟步

后脚向前跟进半步。

(7)退步

前脚后退一步。

(8)跳步

前脚蹬地跳起,后脚随身体向前,落脚于前脚的前方或后方。

(9)扫步

后腿膝微屈,随身体下沉,前脚略向前搓、后搓,再向外、向后轻擦地划弧,至体后落步。

(10)旋转步

以一脚的脚掌或脚跟为轴,另一脚随身体转动,圆弧型摆动落步。

(11) 跣行步

双脚跣起,以脚掌擦地向后退行。

4. 腿法

腿法是指腿步运动之方法。腿步动作的攻防含义多为攻击对方。木兰拳中常用的腿法有中举腿、踢腿、勾踢、蹬腿、分腿等多种。

(1) 中举腿

中举腿为木兰拳的特色腿法。一腿站立;另一腿向后抬起,膝微屈,脚心向上,与臀部同高。上体直身立腰。

(2) 踢腿

木兰拳中的踢腿常为正踢腿,或称前踢腿。一腿直立,踩实;另一腿提膝,勾脚向上踢起至肩高,力达足尖。头正,身正,腿正。

(3) 勾踢

一腿支撑;另一腿脚尖上勾,脚掌擦地向对侧斜前方踢出,高至过膝。

(4) 蹬腿

一腿支撑;另一腿屈膝提起,再脚尖上勾向前方蹬出,力达脚跟。蹬腿是木兰拳中的一个常用的过渡动作。

(5) 分腿

一腿支撑站稳;另一腿屈膝提起,然后小腿上摆伸直,至同腰高,脚面绷平,脚尖向前。

二、木兰扇(双扇)表演套路

预备式:左右手握扇,双臂垂于两胯旁。握扇柄三分之一处,全身放松。两脚间距一拳。双目平视,精神贯注,口微闭,舌顶上腭。



1. 龙飞凤舞:右手握扇,随略左转腰向外转至左侧,带出左手。两手顺时针方向划弧至体前。随身体略下沉,两手心相对至腹前,左手在上,右手在下。同时左脚虚上步,右脚挺直。左手随左脚上步向里收至左胯旁,手心向下;右手向上至右额上,手心向里。(图 1-1~图 1-4)

图 1-1

