

教 好 练 好

# 木兰扇

JIAOHAOLIANHAO  
MULANSHAN

邱丕相 主编



人民体育出版社

教 好 练 好

# 木兰扇

中国民族民间舞蹈教材  
中国民族民间舞蹈教材

中国民族民间舞蹈教材



中国民族民间舞蹈教材

# 教好练好木兰扇

邱丕相 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教好练好木兰扇 / 邱丕相主编. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2463-1

I.教… II.邱… III.①拳术, 木兰扇 - 运动训练  
②拳术, 木兰扇 - 运动技术 IV.G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042935 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 7 印张 107 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 7-5009-2463-1/G·2362  
定价: 12.00 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，被视为健康之宝、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）。该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、木兰扇的基本知识 .....   | (1)  |
| (一) 木兰扇的发展现状 ..... | (1)  |
| (二) 木兰扇的风格特点 ..... | (3)  |
| (三) 扇的部位名称 .....   | (6)  |
| 二、木兰扇的基本技术 .....   | (7)  |
| (一) 握法、扇法 .....    | (7)  |
| (二) 步型、步法 .....    | (13) |
| (三) 身型、身法 .....    | (21) |
| (四) 腿法、眼法 .....    | (22) |
| 三、木兰扇三十八式规定套路      |      |
| 动作名称 .....         | (27) |

#### 四、木兰扇三十八式规定套路

动作图解和教练方法 ..... (29)

#### 五、木兰扇知识问答..... (156)

- (一) 初学木兰扇要遵循哪些  
基本步骤? ..... (156)
- (二) 初学者学练木兰扇如何  
走捷径? ..... (157)
- (三) 看图解学习木兰扇的先决  
条件是什么? ..... (159)
- (四) 如何通过看图自学木兰扇  
套路? ..... (161)
- (五) 如何通过 VCD 影像资料  
学习木兰扇? ..... (163)
- (六) 怎样熟记木兰扇的动作  
名称? ..... (164)
- (七) 如何快速记忆木兰扇的  
套路? ..... (165)
- (八) 如何安排木兰扇的  
准备活动? ..... (166)
- (九) 木兰扇练习对身体各部位  
有什么要求? ..... (167)

- (十) 学练木兰扇为什么要加强  
柔韧性练习? ..... (169)
- (十一) 如何科学有效地进行柔韧性  
练习? ..... (170)
- (十二) 发展柔韧素质简便易行的  
方法有哪些? ..... (172)
- (十三) 中老年妇女是否还能通过  
锻炼提高柔韧性? ..... (173)
- (十四) 为什么说腕关节灵活性是  
练好木兰扇扇法的关键? ..... (175)
- (十五) 应采用何种方法提高腕关节  
的灵活性? ..... (176)
- (十六) 木兰扇的规定套路与自选  
套路有什么区别? ..... (177)
- (十七) 如何科学地进行木兰扇套路  
技术训练? ..... (178)
- (十八) 木兰扇自选套路如何选配  
音乐? ..... (180)
- (十九) 如何提高木兰扇中平衡动作  
的稳定性? ..... (181)
- (二十) 木兰扇习练者技术水平停滞  
不前的主要原因是什么? ..... (182)

- （二十一）木兰扇教学中主要采用  
哪些教学法?..... (183)
- （二十二）木兰扇习练者为何喜爱结伴  
同练? 应注意什么问题?... (184)
- （二十三）习练木兰扇是否能减肥?... (186)
- （二十四）冬季练木兰扇应注意  
哪些问题?..... (188)
- （二十五）夏季习练木兰扇要注意  
什么问题?..... (189)
- （二十六）练习木兰扇时，如何体现  
精神饱满?..... (191)
- （二十七）木兰扇演练时如何做到  
身械协调?..... (192)
- （二十八）如何做好开扇动作?..... (193)
- （二十九）如何做好合扇动作?..... (194)
- （三十）云扇动作的基本要领  
是什么?..... (195)
- （三十一）风卷残叶动作如何做到  
连贯圆活?..... (196)
- （三十二）做好右倒卷珠帘动作的  
关键是什么?..... (197)



- (三十三) 练习雪浪翻滚应注意哪  
几个环节? ..... (198)
- (三十四) 使敦煌飞壁动作上下协调  
的核心是什么? ..... (199)
- (三十五) 托云坐莲动作如何做到  
稳定? ..... (199)
- (三十六) 白蛇吐信动作怎样做到  
上下相随? ..... (200)
- (三十七) 顽童探路动作怎样做到  
连贯圆活? ..... (201)
- (三十八) 书地断水动作如何做到  
连贯圆活? ..... (202)
- (三十九) 喜鹊登枝动作有哪些难点  
及连贯练习步骤? ..... (202)
- (四十) 如何评判木兰扇的技术  
演练水平? ..... (203)
- (四十一) 木兰扇竞赛分几类? 年龄组  
如何划分? 主要竞赛项目  
有哪些? ..... (204)
- (四十二) 参加木兰扇比赛出现遗忘时  
裁判员怎样扣分? 运动员  
临场如何处理? ..... (205)

- （四十三）在比赛中失去稳定时  
裁判员如何扣分？  
怎样避免？……………（206）
- （四十四）木兰扇比赛对场地、器械  
有何规定？……………（206）
- （四十五）比赛中，对参赛运动员的  
服装、礼节、配乐  
有哪些规定？……………（207）
- （四十六）当裁判员评分有明显错误  
时，裁判长是否可以调整  
比赛分数？……………（208）
- （四十七）木兰扇比赛中总分分值  
是如何分配的？……………（208）
- （四十八）木兰扇比赛中出现其他  
错误时，裁判员和裁  
判长应如何扣分？……………（209）
- （四十九）运动员在何种情况下可以  
申请重做？……………（210）
- （五 十）木兰扇比赛中出现哪类问题  
可以申诉？如何申诉？……（211）

# 一、木兰扇的基本知识

## （一）木兰扇的发展现状

木兰扇动作舒展、造型优美，演练时飘逸健美，人、扇、乐和谐统一，给人以美的享受，在社会上特别受广大妇女的青睐。木兰扇有木兰单扇和木兰双扇之分，流行的套路有自选套路和规定套路，其演练风格各异，使木兰扇的发展表现出百花齐放的特点。由于木兰扇融合了舞蹈的艺术造型和风格，注重音乐和服装的搭配，故在众多体育项目中，更具有表演性和欣赏性；同时由于其动作柔和缓慢，运动强度适中，从而成为老少皆宜的武术健身运动。在木兰拳系列中，木兰扇的普及性较广，多呈现于体育文化交流的舞台上，充分地展现了广大妇女的风采。

近年来，木兰扇习练人群呈现出不断壮大的

趋势，他们多分布于公园、社区、街道、居委会、俱乐部、健身场馆和大中学校等的健身组织中，且多采用结伴同练的形式，成为全民健身队伍中一道亮丽的风景线。木兰扇运动由民间自发逐渐走向规范化的发展，目前，这项运动已传播到美国、加拿大、日本、新加坡、泰国以及台湾、香港、澳门等国家和地区，充分地展现出其广泛的发展前景。

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编写了《木兰单扇三十八式》规定套路；1998 年 4 月组织有关专家，在北京召开了第一次《木兰拳规定套路》和《木兰拳竞赛规则》审定会，为木兰扇的规范发展写上了重要一笔；1999 年 5 月，在浙江省台州市举行了首次全国木兰拳规定套路比赛，并设置了木兰扇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作成 VCD 音像资料对社会发行；2000 年 10 月在江西南昌举行的全国木兰拳比赛，增设了木兰扇规定套路个人项目比赛；期间，还先后举办了多次全国性木兰拳系列学习班。目前，木兰扇规定套路已被引入中小学校和高校的课堂，并成为全国乃至部分省市

木兰拳比赛项目之一。木兰扇规定套路的普及，更加规范了木兰扇的技术和风格，对木兰扇的发展起到了有利的推动作用。

## （二）木兰扇的风格特点

木兰扇三十八式规定套路是结合武术基本动作和舞台造型动作编创而成。其动作方法得当、造型优美，扇法多变（如开、合、云、托、撩、推、翻、穿等扇法）。其特点是：

### 1. 呼吸自然

木兰扇演练要求呼吸与动作自然结合，随着动作柔和、轻灵、缓慢的运行，使呼吸逐渐做到有节律的缓、匀、深、长。

### 2. 轻柔美健

木兰扇在演练中要求动作轻灵、柔和、不僵不滞，柔而不软、轻而不浮。不论摆步、扣步、上步都要轻灵自如，动与动之间衔接要柔和，不可用拙力。木兰扇在创编中由于结合了舞蹈、体操、武术的一些基本动作，所以动作具有较强的