



全民健身项目指导用书

木兰扇

Mulan Shan

主编 方 方

审订 谢艺田



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

木兰扇

Mulan Shan

主编 方 方

审订 谢艺田



吉林出版集团有限责任公司

木兰扇 / 方方主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2009.12
全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1484-6

I. ①木… II. ①方… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222981 号

策 划 刘 野
责任编辑 王宏伟 王 宇
装帧设计 艾 冰
动作模特 曹 静

全民健身项目指导用书

木兰扇
Mulanshan

主编 方 方 审订 谢艺田

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 3.75

字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-1484-6

定价 7.50 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

木兰扇

主 编 方 方
编 者 方 园 郇 峰
审 订 谢艺田

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本动作

第一节 手形与手法/028

第二节 步形与步法/029

第三节 平衡动作/035

第四节 基本腿法/036

第五节 扇子的握法/039

第四章 套路练习

第一节 第一段/046

第二节 第二段/064

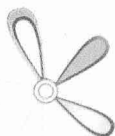
第三节 第三段/080

第四节 第四段/095

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/110

第二节 裁判方法/111



第一章 概述

木兰扇是木兰拳系中的一种，是一个风格独特的武术健身项目。它融合了木兰拳与其他武术及舞蹈的动作，由木兰拳与扇的挥舞动作结合而成，充满了武术的阴柔也兼具飘逸潇洒之美，是具有观赏性及艺术性的健身运动。





概

述

第一节

起源与发展

木兰扇是木兰拳运动的一个重要内容,它兼有木兰拳和扇舞两种风格特点,在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的功效。



起源

木兰扇属于木兰拳系列,它随着木兰拳系列的创编而产生,是将木兰拳的基本特点融会于扇法之中的运动形式。它不仅把刚健的武术动作和优美潇洒的民族舞姿有机地融合在一起,而且每个套路都配以优雅动听的民族乐曲。动作刚柔相济,虚实分明,舒展大方,动静结合,同时又架式紧凑,婀娜多姿。因此,该运动既有很强的自娱自乐特色,又有艺术观赏价值,同时在套路编排上做到了男女皆宜,老少皆宜。



发展

近年来,木兰扇的习练人群不断壮大,已经由民间自发走向规范化的发展道路,成为全民健身运动的有机组成部分。

为了科学地揭示木兰扇健身的奥秘,许多专家学者和木兰扇教练从多方面对木兰扇的健身原理进行了深入的研究。

1997年,国家体育总局武术运动管理中心委托上海武术院组织有关专家编写了《木兰扇三十八式规定套路》。

1998年4月,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，为木兰扇运动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，在此基础上《木兰拳规定套路》和《木兰拳竞赛规则》经第二次审定，于2000年整理成书，并制作成VCD光盘在社会发行，大大推动了木兰扇运动的普及和发展。

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。从此，木兰扇运动更加科学和规范地在全国范围内蓬勃发展起来。

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，充分展现出其广泛的发展前景。



发展趋势

由于木兰扇吸取了民族传统舞蹈和民间健身操的部分精华，继承了太极扇的传统风格特点，又融合了民间艺术特色，使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，尤其备受中老年女性的青睐。





第二节

场地和装备

木兰扇是顺应社会需求和历史发展潮流而诞生的，它使爱好者们充满自信地去面对人生、事业和生活，因而，不仅成为一种时尚，同时也是一股振奋人心的精神力量。木兰扇对场地、器材和装备要求简单，利于普及，是人们健身娱乐的主要项目之一。



场地



规格

单人项目的场地为长 14 米、宽 8 米，四周内沿应标明 5 厘米的边线，其周围至少有 2 米宽的安全区，在场地的两边中间各做一条长 30 厘米、宽 5 厘米的中线标记。

集体项目的场地不受限制。



要求

从地面起，赛场上空至少应有 8 米的无障碍空间；如设两个以上比赛场地，两场地之间距离应在 6 米以上。



装备



扇子

木兰扇。分为单扇和双扇。



扇子全长 33 厘米，宽 2 厘米。扇骨的材质有塑料玻璃钢和竹子。具体的选择可根据自身情况而定。

服装

款式

选用服装应具有中华民族特色，其中有不同规格的沿边、布袷、绸腰带、灯笼袖口和灯笼裤脚等。现代武术服装亦有西式裤、短袖上衣等式样，可镶有不同色泽的装饰品。

材质

服装的面料可自由选择，舒适即可。

要求

- (1) 比赛时，运动员必须穿规定的比赛服装；
- (2) 不许佩戴手表、耳环、项链和手镯等饰品；
- (3) 比赛服装上的广告标志或队标只允许印在左袖外侧一处，大小不得超过 8 厘米 × 5 厘米。

鞋

比赛和表演中常见的是以羊皮或帆布制面、软胶制底的武术表演专用鞋，这种鞋既舒服又美观。



群脉对裂虫媒型寄蜂的寄蜂 1 页, 插图 66 页, 文字 1 页

重刊長樂縣志卷之四 藝文志 五

中時，以該兩名成員不守中真，由該兩名中真員在眾中宣
 佈說，將方世昌公衆驅逐在外。吾國憲法以不口區家口，而該兩
 名中真員，而該兩名成員不守中真，由該兩名中真員在眾中宣

— 25 —

大，似一瞬即逝之雲，而於我只有殘照。

陈永宽的栽培栽培，酒醉时限定，及气的风常中真弄弄要计

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是 3 分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤

见表 2-1-1

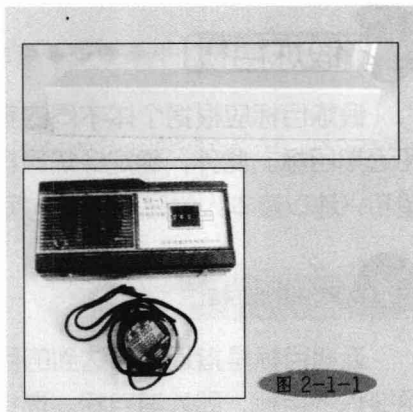


图 2-1-1



(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

		年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
男 士		18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
		26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
		36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
		46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
		56~65	>119	112~118	102~111	96~101	<97
		65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士		18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
		26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
		36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
		46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
		56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
		65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼的目标,即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,例如,提高某个或某些关节的活动幅度,增加某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,一般的远期目标是可以达到的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量,怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。