

李巧玲 李秀英 编著

木二扇

三十八式国家规定套路

学练与参赛指南

北京体育大学出版社





李巧玲 李秀英 编著

木兰扇三十八式国家规定套路 学练与参赛指南



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 世立 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 毕莹 郭晓勇
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

木兰扇/李巧玲编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2003.8

(38 式国家规定套路学练与参赛指南)

ISBN 7-81051-943-3

I. 木… II. 李… III. 拳术, 木兰扇 - 套路(武术)
- 中国 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031642 号

木兰扇

李巧玲 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	3.25

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81051-943-3/G·785

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李巧玲，北京体育大学武术专业副教授，国家级裁判，山西车氏形意拳第五代传人。参与编写了《国际武术推广教材》、第二套《国际武术竞赛套路教材》及《全国武术馆校教材》；编著了《24式太极拳及其防身应用》、《42式太极剑及其防身应用》、《42式太极拳及其防身应用》、《名师出高徒丛书》、《长拳入门》等书籍；录制和编导了《24式太极拳》、《杨氏太极拳》、《孙氏太极拳》《陈氏太极拳》、《形意拳》、《长拳入门》等音像教材。曾赴比利时、葡萄牙、法国、新西兰、保加利亚等国讲学；曾多次担任国际、国内教练员培训班及社会体育指导员培训班讲师。

1999年8月，受中国武术运动管理中心社会活动部委托，参与整理编创了中国第一套“木兰拳、扇、剑规定套路及竞赛规则”，并作为主笔将之编撰成书。之后，担任了“第一届全国木兰拳裁判员培训班”讲师。2002年，在“庐山杯全国木兰拳比赛”中任总裁判长。



动作示范：王瑾，上海体育学院武术系2002级学生。曾获2002年“庐山杯”全国木兰拳比赛：甲组集体规定木兰剑第2名，个人规定木兰扇第3名，自选木兰剑第1名。

编 著 者 活

《木兰拳规定套路》，是由中国武术院社会活动部组织有关专家编写的第一套国家规定套路。它既适应了广大群众强身健美的需求，又增强了木兰拳运动的竞技性和可比性。历时3年，在全国范围内得到广泛地欢迎和普及。现在，广大木兰拳爱好者们已不仅满足于学会套路，他们进一步的要求是了解木兰拳的理论知识，提高技术演练水平，并能参与到竞赛之中，从而使自己由“粗学”提升到“精练”的境界。因此，解决好木兰拳——拳、剑、扇3个规定套路的精学、精解和精练问题，是当前木兰拳运动发展工作的重中之重。

作为多次参与国家有关《木兰拳规定套路》、《木兰拳竞赛规则》的审定、整理、编写及教学和裁判活动的一名武术工作者，在工作中逐步积累了一些教学和参赛经验。为了让广大木兰拳爱好者，从理论上、技术上更快更好地学会、学好，并深刻领会拳法精髓，我编写了本书，并力图将理论知识、技术动作、演练要点、临场提示以及错误动作的扣分标准融汇在每一个教学环节之中，介绍给大家。希望能满足大家的要求，对大家有所助益。

感谢每一位关注本书的读者，同时愿就书中提到的问题，与广大的木兰拳爱好者探讨。愿我们在木兰拳运动中齐头并进、共同提高！

课 程 表

顺 序	学 习 内 容	学 时
1 课	木兰拳的理论知识	1~2
2 课	身体各部的灵活性及柔韧性练习	0.5~1
3 课	木兰拳对身体各部位姿势要求	0.5
4 课	木兰拳手型步型	0.5~1
5 课	木兰拳步法	1
6 课	木兰拳腿法	2
7 课	木兰拳的平衡动作	1
8 课	木兰扇的基本动作	1
9 课	学习木兰扇套路起势及第 1~4 式	2
10 课	学习木兰扇套路第 5~7 式	2
11 课	学习木兰扇套路第 8~11 式	2
12 课	学习木兰扇套路第 12~16 式	2
13 课	学习木兰扇套路第 17~19 式	2
14 课	学习木兰扇套路第 20~23 式	2
15 课	学习木兰扇套路第 24~26 式	2
16 课	学习木兰扇套路第 27~30 式	2
17 课	学习木兰扇套路第 31~34 式	2
18 课	学习木兰扇套路第 35~38 式及收势	2
附录	木兰扇套路连续动作图	

1

课

1. 木兰拳的形成与发展

木兰拳是近年来在我国发展起来的一个新拳种，它的前身叫崆峒花架拳。上世纪年代初期，上海民间拳师杨文娣及其弟子们在崆峒花架拳的基础上，对其内容进行了不断的改编、充实，将巾帼英雄花木兰的舞台造型大胆融入了各种拳剑动作，演化创编了现代木兰花架拳，形成了木兰拳发展的初创阶段。

杨文娣去逝后，她的弟子们禀承师教，广为传播。在木兰花架拳的基础上，依各自对该拳的理解和实践，又将武术、体操、舞蹈的基本功，太极气功的动作要领，以及舞台艺术造型等有机地结合在一起，不断地总结、充实，终于形成了如今这一形式多样、造型优美、飘逸潇洒，富有现代气息的、新颖的木兰花架拳。各流派风格特点相映争辉，各有特色。诸如民间影响较大的应式、王式、卓式、施式、凌式等等，这些自发形式的流派，接受了上海武术院冯如龙先生的提议，把木兰花架拳简称为“木兰拳”。这就是木兰拳发展的第二个阶段，即各流派形成并不断发展和完善。

在后来的发展中，为使木兰拳形成高雅、科学和更具有艺术魅力的完整体系，由中国大世界武术竞技交流中心牵头，邀请各派代表和有关人士进行了汇编工作，对木兰拳原有套路加以提炼，并增加了新的内容，从而形成了“中国木兰拳”汇编套路，共有12个完整套路，其名称为：

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 第1路 | 木兰报春 | 第2路 | 木兰从军 |
| 第3路 | 木兰出征 | 第4路 | 鹤舞云天 |
| 第5路 | 春色满园 | 第6路 | 金蝉脱壳 |
| 第7路 | 芙蓉出水 | 第8路 | 桃花幽香 |
| 第9路 | 含羞草 | 第10路 | 哪吒探海 |
| 第11路 | 双龙穿云 | 第12路 | 枯树盘根 |

同时，经国家有关部门批准，拍摄了世界上第一部《中国木兰拳》科教电影，并翻译成8国文字向世界各国发行。1989年，中国木兰拳首次在国际性的“威力多杯”中日太极拳比赛大会上亮相，一时引起很大的反响。1990年10月，上海正式举办了全国首届“木兰拳邀请赛”。1998年国家体育总局武术运动管理中心和中国武术院，正式把木兰拳确定为中国武术的第130个拳种，界定了木兰拳的最终归属。

1997年4月，中国武术运动管理中心委托上海武术院，编创木兰拳、木兰剑、木兰扇的3个规定套路。上海武术院委托应美风等人编创了“木兰拳28式”、“木兰扇38式”、“木兰剑48式”的套路初稿。1998年4月，中国武术运动管理中心组织有关专家，在北京召开了一次“木兰拳规定套路和木兰拳竞赛规则”审定会，与会者有：马贤达、王肇基、王培昆、计月娥、刘志华、刘静、李德印、应美风、杨占琪、洪传芳、夏柏华、曾美英、穆秀杰等人。与会专家就木兰拳规定套路的风格特点、内容取舍及竞赛规则等展开了讨论，提出了一些修改意见。

1998年12月，中国武术运动管理中心社会活动部组织了首次全国木兰拳规定套路培训班，教练员由应美风、周妙香、马芳芳、刘发勇等人组成。

1999年5月，中国武术运动管理中心在浙江省台州市举办的“第一届国际传统武术大会”上，进行了首次木兰拳规定套路比赛。

1999年8月，中国武术运动管理中心再次组织专家、学者对木兰拳规定套路和规则进行修改和整理，由李巧玲、曾美英两人执笔成文。同年10月，在北京召开了第二次“木兰拳规定套路和木兰拳竞赛规则”审定会。对修改后的木兰拳规定套路和规则进行了审议，并通过了这次修改、整理的竞赛套路和规则。

2000年5月，在北京举办了第一届木兰拳裁判员培训班，由李巧玲、曾美英、李德印3人讲授了木兰拳竞赛规则，并进行了木兰拳规定套路和规则考试。同年10月在江西省举办了第二届“木兰拳规定套路”比赛。



2001年4月又拍摄制做了木兰拳录像带、VCD，并为木兰拳录制了专门的配乐。

木兰拳作为一种健身项目，创建、推广、普及仅20多年，但是由于它健身效果显著，身形魅力无限，深受群众喜爱，发展很快。到目前为止，全国省、市级木兰拳协会已建有90多个，木兰拳爱好者有数百万之多。香港、澳门也都建立了木兰拳协会。木兰拳已走出国门奔向世界，现在美国、法国、加拿大、日本、新加坡、马来西亚、越南等国也都建立了木兰拳协会。

2. 木兰拳的风格特点

(1) 别具一格的新拳种

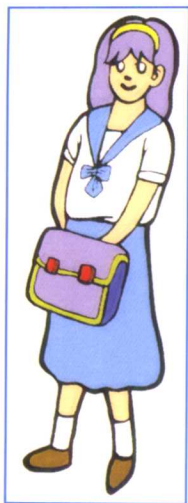
木兰拳有别于其它武术拳种，特点是：武舞相融。它是以武术、舞蹈、体操的基本功为基础，运用太极拳、气功等养生原理，把武术、舞蹈、体操动作与舞蹈的舞台艺术造型有机结合起来，形成似拳非拳、似舞非舞的独特风格。

(2) 动作美不盛收

木兰拳要求上肢动作松沉，拳走弧形，具有圆活、自然、柔和的特点。下肢动作似行云流水，绵绵不断。步法变化和重心转移由实到虚、由虚到实，虚实转换紧密相连，均匀地运动，前后贯穿。动作造型优美，舒展大方。它不仅把中华民族传统舞蹈的优美舞姿与中国传统武术的刚与柔完美地结合在一起，更由于套路动作又配有优雅的民族乐曲，演练中悠然生乐绕身形，拳曲相融，如梦如幻，直至飘飘欲仙的境界。木兰拳不但有很高的健身价值，而且有很高的观赏价值。极具女性阴柔之美，魅力无限，完全不同于苦与累的健身模式，初学乍练就能有轻、柔、美、松、静的感受。能让人在美的感受中健身，在美的陶醉中养生。

(3) 适应范围广

木兰拳动作简单易学，没有明显的忽起忽落和激烈的跳跃，练习者一般在3~6分钟内完成一套，是一种老少皆宜的拳术，极易普及开展。



(4) 内外合一，形神兼修

内，是指身体内脏器官，内在的精、气、神；外，是指手、眼、身、步，外部的形体姿态、动作节奏等。内为本质，外为导引，练习时强调内外统一、协调配合，以意导动，以体导气，以气运身，将意识注于动作。这样内外相兼的练功，可达到内壮外强之目的。

3. 木兰拳的健身养生作用

木兰拳在养生方面基本运用了太极、气功的养生原理，它的运动特点近似于太极拳，故此它的健身作用也与太极拳、气功等基本相同。

(1) 对神经系统的作用

当代社会的文明病主要是大脑过度紧张，肢体过于闲懒所致。而大脑皮层相应区域的高度兴奋，容易导致交感神经的极度兴奋，肾上腺素分泌增多，这时副交感神经兴奋活动相对降低，两者处于不协调状态，不利于正常的生活活动，因而影响身体健康。而练习木兰拳时，则尽量要求做到动作轻松、自如、心静、体松、精神贯注，同时还要配以均匀的呼吸。这样对中枢神经系统起到了良好的刺激作用，交感神经中枢紧张度降低，而副交感神经中枢相对活跃，常表现为血压下降、肠胃运动增强、血糖趋于降低、基础代谢率降低，促使紧张状态得到良好的自我调节，大脑皮层及皮下中枢处于有益的兴奋与抑制相协调的状态。

(2) 对呼吸、循环、消化系统的作用

练习木兰拳时，需要全身骨骼肌肉关节参与活动，还要配合均匀的呼吸与横膈肌运动。由于骨骼肌运动可以随意控制，呼吸运动在一定程度上也可以随意控制，因此人们可以通过控制骨骼肌和呼吸肌的运动，间接改变植物神经系统的功能和内脏活动，而借此达到消除病态恶性循环的目的。另外，木兰拳运动的腹式呼吸使横膈肌上下起落，从而对胃、肠、肝、胰起到了良好的按摩作用。促使消化腺大量分泌消化液，食物因而得到消化，便于人体

吸收利用。

4. 木兰拳的要点及要求

木兰拳的内，与太极拳、气功等相近似；而外，结合了体操和舞蹈的要求及特点，所以有独特的风格。

(1) 体松心静

练习木兰拳时要求做到“体松心静”。“体松”，是指身体要保持放松状态。无论动作过程还是静止的时候，全身能够放松的关节、肌肉都要做到尽可能地放松，从而避免在做动作时出现拙力和僵劲，这样才能符合圆活、饱满、松而不懈、紧而不僵的要求；“心静”，是指在练习时头脑中尽可能排除一切杂念，要全神贯注，以收用意识引导动作的良好效果。

(2) 呼吸自然

人体无论进行何种活动，肌体所需要的氧都要超过不运动的时候。木兰拳动作轻松、柔和，并配有优雅的音乐，所以适当增加呼吸深度就能满足肌体对氧的需求。为达到呼吸与动作协调配合，初习练者应保持自然呼吸（切记，不要有意加深呼吸或憋气），待动作熟练后再按照起吸落呼、开吸合呼的原则，通过练习不断体会呼吸与动作协调配合的要领，日积月累功到自成。还应注意的是：做起落、开合不明显的动作时、以不同速度练习时、不同体质的人练习时，呼吸与动作的配合不能机械地强求按同一节律进行，否则会因违反自身生理活动的规律，反而造成呼吸与动作的不协调。

(3) 上下相随，连贯圆活

上下相随，是指上肢和下肢动作都要随腰而动，以腰带动上下肢运动。练习时，要求全身一动无不动，一到无不到，一停无不停，以达到周身协调、完整一致的境界。

连贯，是指动作之间前后要衔接，前一个动作结束配合呼气，两肩微微一沉，似停



非停中已开始了下一个动作。全套演练速度均匀，前后贯穿，没有明显的停顿和断劲。

圆活，是指两臂动作走各种弧形曲线，身体转动灵活自然，动作间衔接和顺。两臂伸直时要内含一定的蓄劲。伸直，似直非直；屈臂，似屈非屈。无论屈、伸关节均不到极点，运行轨迹中没有直来直去、死弯直角。

(4) 虚实分明，以意导动

虚实分明：木兰拳运动中支撑身体大部分体重的腿为实，另一腿为虚。

练习中一个动作与下一个动作的连接及位置的变化时，处处贯穿着步法的虚实变化和重心转移。一个动作由虚到实由实到虚既要分明又要连贯不停，凡转身动作都应先把身体重心稳住再提腿换步，进退步先落脚再慢慢踏实转移重心，这样才能做到重心稳定、虚实分明。

以意导动：是把意念集中在动作上，随意念而做，动作随着想象运行，达到内外合一。

6

5. 木兰拳课堂礼节、礼仪

木兰拳的“请拳、谢拳礼”同武术中的“抱拳礼”，它是习拳者尊师爱友、虚心学艺、谦虚礼让的一种表现形式，也是课堂上、下课，赛场进、退场的礼仪、礼节形式。



武林中的礼法很多，古代习武者相见，以抱拳为礼，此礼有中国民俗特色。习武者不以握手为礼，原因有二：一是出于自卫，以防对方暗藏杀机；二是避免对方猜疑（擒拿中有趁伸手之机擒住对方的招法）。

木兰拳规则中规定实行“请拳、谢拳礼”，它源于我国传统的“作揖礼”和少林拳的“抱拳礼”（四指礼），在1986年起用于武术的课堂及竞赛，后加以规范、统一，并赋予了新的内涵。

(1) “抱拳礼”的做法

①徒手礼

两脚并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢，右手五指卷握成拳，左掌心掩贴右拳面（左掌指根与右拳棱相齐），两前臂微内旋，两臂环抱成圆置于体前，肘尖略下垂，拳、掌与胸相距20~30厘米；头正，身直，目视受礼者（图1）。

②器械礼

●持剑礼：两脚并步站立；左手持剑，剑身贴于小臂外侧，屈肘，剑横置于胸前，剑刃朝上下，剑尖朝斜下；右手拇指屈拢，四指并拢伸直成掌，掌根附于左腕内侧；两腕部与锁骨同高，肘尖略下垂，两臂环抱成圆，置于体前；目视受礼者（图2）。

●持扇礼：两脚并步站立；右手持扇，拇指扣压在食、中指的第二指节上，臂微内旋，虎口朝向左肩锁骨尖，左手成掌，掌根附于右腕内侧；两腕部与锁骨同高，肘尖略下垂，两臂环抱成圆，置于体前；目视受礼者（图3）。

注：如练习双扇，可将双扇合握于右手手中。



(2) “抱拳礼”的具体含义

左掌表示“五湖四海”、“武林同道”，大拇指屈扣表示不自大、不骄傲，不以老大自居等等。右拳表示尚武、勇猛的习武者。左掌掩右拳相抱，表示“永不滋乱”，“止戈为武”，练武不动武，以此来约束、节制武力的意思。

左掌右拳相和，两臂环抱成圆，表示渴望求知，恭候师友、前辈指教，以及天下武林是一家，精诚团结，以武会友等等。

(3) 器械递接礼

递械礼表示尊师重道（教）。

当学生向师长求教或请求为己示范动作时，应两脚并步站立，用双手捧

递器械，目视受礼者，以表示虚心虔诚地向师长求教（图4）。



当师长示范、讲解完，将器械递给学生时，学生应两脚并步站立，以双手接过器械，目视师长，以表示虔诚和谢意，也可同时用语言表示谢意。

(4) 课堂礼节应用

① 技术教学、训练课上的礼节应用

班长整队完毕，向老师报告及请求上课时，应行“请拳礼”。教师受礼后请学生归队，然后面向全体学生问候：“同学们好！”学生同声回答：“老师好！”并同时向老师行“请拳礼”，老师向学生抱拳答礼。待老师落手后，学生再落手礼毕，开始上课。课上老师指导动作后，学生应行“请拳礼”答谢。下课时，老师整队向学生宣布下课后，说：“同学们再见！”学生齐答：“老师再见！”同时向老师行“谢拳礼”，老师向学生抱拳答礼。待老师落手后，学生再落手礼毕，师生下课。

②专业理论课上的礼节应用

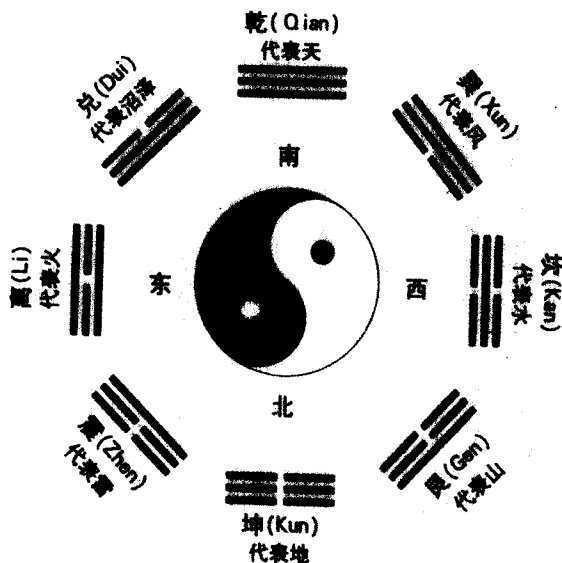
学生端庄坐定，老师站在讲台上宣布上课，班长发口令：“起立！”学生起立站好后，老师向学生问候：“同学们好！”学生齐答：“老师好！”并同时向老师行“抱拳礼”，老师向学生抱拳答礼。待老师落手后，学生再落手礼毕，开始上课。下课时，老师宣布：“下课！”班长发口令：“起立！”老师向同学说：“同学们再见！”学生齐答：“老师再见！”并同时向老师行“谢拳礼”，老师向学生抱拳答礼。待老师落手后，学生再落手礼毕，下课。

③竞赛场上的礼节应用

运动员听到裁判员叫自己名字，应立即上场，面向裁判长于规定位置并步站立行“请拳礼”，表示准备完毕请求比赛。见裁判长点头示意，再走到起势位置开始演练。演练结束退场到规定位置，面向裁判长并步站立，听候宣布成绩后，行“请拳礼”，退场。

6. 木兰拳身体转动方位示意图

木兰拳、扇、剑套路动作，是以八卦图为转动方向，以八卦方位为其运动方位。



2

课

热身是进行各项运动前必须的关节灵活性和拉长肌肉韧带等练习。目的是避免运动损伤和使运动能力处于最佳状态。武术中突如其来的拉、压、拧、转动作，都要求事先做热身，来提高各关节灵活性，提高肌肉收缩能力，加大韧带弹性幅度。木兰拳虽不是剧烈运动，但在技术上有它的规格要求，这就需要肌肉、韧带有一定的伸展幅度，关节有一定的灵活性，才能达到较高的技术水准。

1. 颈部柔韧及灵活性练习

颈部韧带拉长练习：头颈自然正直，头向下、向后、向左、向右各振动两次用8拍（图 5~9）。



练习提示：根据情况可循环往复练习，如连续做 2~8 个 8 拍等。

颈部灵活性练习：头颈自然正直，头向左、向后、向右绕环 1 周，再反方向做 1 遍。

练习提示：绕环 1 周用 4 拍，再反方向绕环 1 周，共 8 拍。根据情况可循环往复练习，连续做 2~8 个 8 拍等。



5



6



7



8



9

11