

教 好 练 好

木兰拳

JIAOHAOLIANHAO
MULANQUAN

邱丕相 主编



人民体育出版社

教好练好木兰拳

邱丕相 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教好练好木兰拳 / 邱丕相主编. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2461-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042933 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 6.625 印张 101 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 7-5009-2461-5/G·2360
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，可以说把一切悲怨、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月

目 录

一、木兰拳的基本知识	(1)
(一) 木兰拳的发展现状	(1)
(二) 木兰拳的风格特点	(2)
二、木兰拳的基本技术	(5)
(一) 手型	(5)
(二) 手法	(6)
(三) 步型	(13)
(四) 步法	(18)
(五) 身型	(22)
(六) 身法	(22)
(七) 腿法	(23)
(八) 眼法	(26)
(九) 平衡	(27)

三、木兰拳二十八式规定套路

动作名称 (31)

四、木兰拳二十八式规定套路

动作图解和教练方法 (32)

五、木兰拳知识问答 (143)

(一) 木兰拳有什么特性? (143)

(二) 木兰拳与太极拳有何区别? ... (145)

(三) 木兰拳的规定套路与自选
套路有什么区别? (145)

(四) 初学木兰拳需要具备哪些
基本身体素质? (146)

(五) 学练木兰拳应注意的日常
习惯问题有哪些? (147)

(六) 学练木兰拳分为几个阶段?
各阶段应注意什么问题? (149)

(七) 练习木兰拳应选择什么样的
环境和场地? (150)

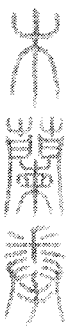
(八) 练习木兰拳之前应做些什么
准备活动? (151)

(九) 练习木兰拳应注意哪些

要领?	(152)
(十) 掌握木兰拳运动量的方法 有哪些?	(153)
(十一) 提高木兰拳技术水平的 训练方法有哪些?	(155)
(十二) 木兰拳练习中对身体各部位 有什么要求?	(156)
(十三) 在木兰拳练习中, 常见的和 易犯的错误主要有哪些?	(157)
(十四) 练习其他拳术或体育运动 项目对练习木兰拳有影响 吗?	(158)
(十五) 木兰拳训练过程中有哪些 常见的损伤和预防措施? ...	(159)
(十六) 如何通过看图自学木兰拳 套路?	(161)
(十七) 看图解学习木兰拳时应 注意什么?	(163)
(十八) 如何通过 VCD 影像资料 学习木兰拳?	(164)
(十九) 如何熟记木兰拳的动作 名称?	(166)

- (二十) 如何记住木兰拳套路? ... (167)
- (二十一) 木兰拳运动的美体现在哪些方面? (168)
- (二十二) 如何理解木兰拳运动的连贯圆活? (169)
- (二十三) 如何掌握木兰拳动作的虚与实? (170)
- (二十四) 练习木兰拳如何做到上下相随? (171)
- (二十五) 练习木兰拳要做到松静自然吗? (172)
- (二十六) 练习木兰拳时应如何呼吸? (173)
- (二十七) 木兰拳运动对眼法的要求是怎样的? (173)
- (二十八) 如何进行腰部练习, 以提高木兰拳的身法演练水平? (174)
- (二十九) 木兰拳常用的教学方法有哪些? (176)
- (三十) 木兰拳自选套路如何

- 选配音乐? (177)
- (三十一) 木兰拳有哪些礼仪规定? ... (178)
- (三十二) 木兰拳对人的心理健康
有何影响? (180)
- (三十三) 练习木兰拳对中年妇女
有什么作用? (181)
- (三十四) 坐莲步、坐盘、歇步的
区别在哪里? (183)
- (三十五) 木兰拳中的绞手与云手
有何区别, 应如何进行
练习? (183)
- (三十六) 如何练好踩莲腿? (184)
- (三十七) 掌握彩袖翻飞动作的
要点是什么? (185)
- (三十八) 使龙飞凤舞动作上下
协调的要点是什么? (186)
- (三十九) 练好落花流水有哪几个
关键环节? (187)
- (四十) 使飞燕扑蝶动作稳定
美观有何要领? (188)
- (四十一) 木兰拳竞赛分几类? 年龄
组如何划分? 主要竞赛



木
蘭
拳

木
蘭
拳

木
蘭
拳

- 项目有哪些? (189)
- (四十二) 目前国家体育总局共推出了几项木兰拳规定套路? ... (189)
- (四十三) 木兰拳比赛中, 套路演练的时间是如何规定的? ... (190)
- (四十四) 参加木兰拳比赛出现遗忘时, 裁判员怎样扣分?
运动员临场如何处理? ... (190)
- (四十五) 木兰拳比赛中失去稳定性如何扣分? 出现此类情况的原因是什么? (191)
- (四十六) 木兰拳比赛对场地有何规定? (191)
- (四十七) 比赛中, 对参赛运动员的服装、礼节、配乐有哪些规定? (192)
- (四十八) 木兰拳比赛中评分裁判员是如何组成的? (193)
- (四十九) 木兰拳比赛中裁判员是如何进行评分的? (193)
- (五十) 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?	(194)
(五十一) 木兰拳比赛中总分分值 是如何分配的?	(194)
(五十二) 木兰拳比赛中因服装、 饰物影响动作应如何 扣分?	(195)
(五十三) 运动员在何种情况下 可以申请重做?	(195)
(五十四) 木兰拳比赛如何评定 名次?	(196)
(五十五) 木兰拳比赛可以申诉吗? 如何申诉?	(197)

一、木兰拳的基本知识

(一) 木兰拳的发展现状

木兰拳以动作舒展、造型优美而深受广大妇女的青睐。木兰拳包括自选套路与规定套路。在木兰拳系列中，木兰拳是学习木兰扇和木兰剑的基础。由于木兰拳是徒手项目，所以相对而言较易学易练和易于推广。它凭借其独特的艺术表现力和优美的架势，多次呈现在体育文化交流的舞台上，充分地展现了广大妇女的风采，同时在全民健身运动中结出了一颗硕果。

近年来，木兰拳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。木兰拳运动由民间自发逐渐走向规范

化发展，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《木兰拳二十八式》规定套路，后经修改和比赛实践，最后于 2000 年将其整理成书并制作成 VCD 音像资料向社会发行。修改后的规定套路在体现木兰拳武舞结合特点的基础上强化了技术规范，增强了木兰拳运动的竞技性、可比性，反映了当前木兰拳开展的水平和现状，满足了群众进一步提高和推广的需要。在此期间，国家体育总局武术运动管理中心还先后多次举办了全国性的木兰拳系列学习班。目前，木兰拳规定套路已进入了部分高校及中小学校的课堂，并成为全国乃至部分省市木兰拳比赛项目之一。木兰拳规定套路的推广与普及，对木兰拳运动规范发展起到了有力的推动作用。

（二）木兰拳的风格特点

1. 柔和缓慢

柔和是指演练时肢体始终处于舒松自然的状态

之中，如掌要求自然舒展，既不刻意并拢，也不用力伸展，不管是穿掌还是推掌都很轻柔；手臂运动路线呈弧形；弓步中的后腿自然伸直，这些都体现出柔和的特点。缓慢则是指演练的速度不疾不徐，体现在运动过程中则身体重心的转换都是慢慢前移或后坐的，而且整套动作演练时间需要 3~4 分钟才能完成，所以说木兰拳的演练是缓慢的。

2. 连贯圆活

连贯表现在动与动之间的衔接，它以肢体摆动连接各个动作，使之节节贯串、不停不滞，犹如行云流水，一气呵成。圆活是指弧线动作，由于动作的前后连贯均以弧线动作相接，以腰为轴带动四肢运行，或以腰的转动衔接动作，所以自然而然地显得圆活。木兰拳的连贯与圆活是相辅相成、密不可分的，以圆转曲线的动作来体现连贯顺畅；同样，以动作的连贯舒畅来表现圆转曲活。

3. 轻灵美健

轻灵主要体现在它的步法之中。其一表现为步法的虚实分明，演练时上步或退步，重心的转移都非常清晰，因此上肢动作的运行和下肢步法的转换