

中国木兰拳

李 钢 编



上海科学普及出版社

中国木兰拳

李 钢 编

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 刘绪恒

中国木兰拳

李 钢 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟市文化印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 插页 10 字数 169000

1994 年 12 月第 1 版 1997 年 11 月第 5 次印刷

印数 32001—40000

ISBN 7-5427-0868-6/G · 250 定价:11.00 元

前 言

中国木兰拳是中国民间流传甚广的健身拳操，拳势优美，简便易学。由于它具有较好的强身、健美等功能，又能用于表演和自娱，因而很受广大群众的喜爱。

中国木兰拳吸取了民间健身拳操各流派的精华，继承了太极拳的传统，又融合了民间艺术的特色，既适应了广大群众强身健美的心理需求，又营造了一种轻松欢娱的良好境界，而且能给人一种植根于中国传统文化的审美感受，它的崛起和发展是理所当然的。

木兰拳于本世纪七十年代发源于上海，很快在全国各地广为流传。近些年来，由于广大群众体育爱好者及社会各界人士的传播和参与，由于上海大世界等机构和团体的积极努力，使这一民间拳操得到了更为迅速的推广、普及与发展。如今，在上海等许多城市的大小公园里，在许多厂矿、机关、学校和农村随处可以见到学练木兰拳的人群。不仅如此，它还飘洋过海，传播到日本、美国、法国、加拿大、新加坡、韩国等许多国家和地区。由此可以看出中国文化强盛的生命力。

愿本书的出版，成为中国木兰拳发展史上的一个里程碑，愿在世界上独领风骚的中国木兰拳在众多园丁的辛勤浇灌下开放出更多更鲜艳的花朵。

杨启祥

祝中国木兰拳汇编出版

推广中华武术

万国权
一九九四年七月



全国政协副主席万国权题词

中国木兰拳

民族体育之花

祝《中国木兰拳》出版

李梦华题

一九九四年三月廿七日

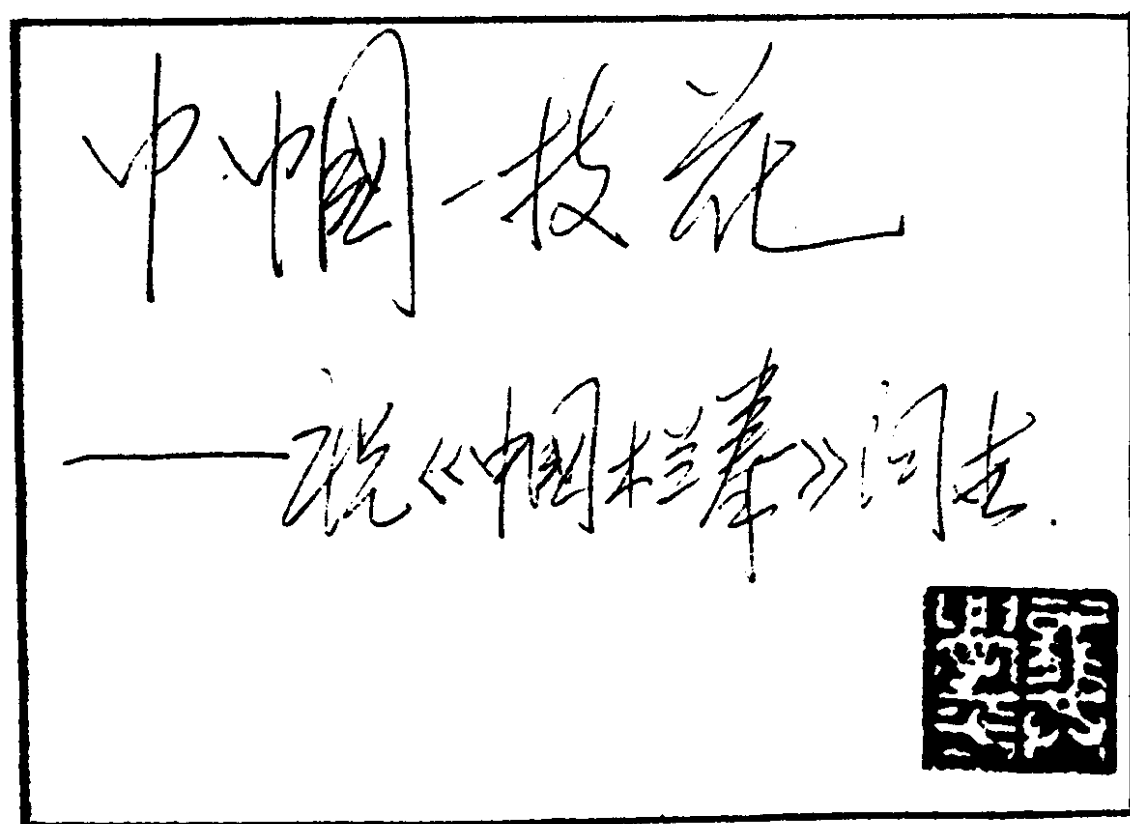
中华全国体育总会主席、国际武术联合会主席
李梦华为《中国木兰拳》出版题词

中國未足拳
民族之驕傲

說中國未足拳意出版

魏紀中

国家奥委会秘书长魏纪中题词



上海市副市长龚学平为《中国木兰拳》出版题词

中國木蘭拳

婦女健美術

賀《中國木蘭拳》問世

章博華

上海市婦女聯合會主席章博華題詞

中国木艺卷
唯一，第一。
祝贺《中国木艺卷》问世
蔡光天
方曾泽
赠书

全国政协委员蔡光天先生和香港
中美企业公司总经理方曾泽先生的祝辞

《中华体育健身方法》

入选证书

上海市世界木兰拳艺术院：

您在全国征集体育健身方法活动（第一阶段）中报送的体育健身方法《木兰拳》已获评审通过，入选《中华体育健身方法·征集第一卷》。

全国征集体育健身方法办公室

1996年10月15日

1995年江泽民主席签发颁布了《中华人民共和国体育法》，把体育工作的重点转移到增强人民体质上来。为此，国家体委、国家教委、国家科委、国家民委、文化部、广播电影电视部、卫生部、全国总工会、共青团中央、全国妇联联合发起开展全国征集体育健身方法活动。上海大世界报送的木兰拳被选入《中华体育健身方法·征集第一卷》，成为全国全民健身首推项目之一。



国家体委武术运动管理中心领导在全国木兰拳教练员、辅导员培训班结业典礼上讲话



示范表演



木兰拳表演已成为上海外滩一景



本书编者与上海大世界木兰拳艺术院首批高级教师合影
 (前排:左一周香妙,左二陆小燕,左三李钢,右陈奕奕
 后排:左刘法勇,中朱俊昌,右郑士杰)



本书编者与上海大世界中国木兰拳艺术团的姑娘合影



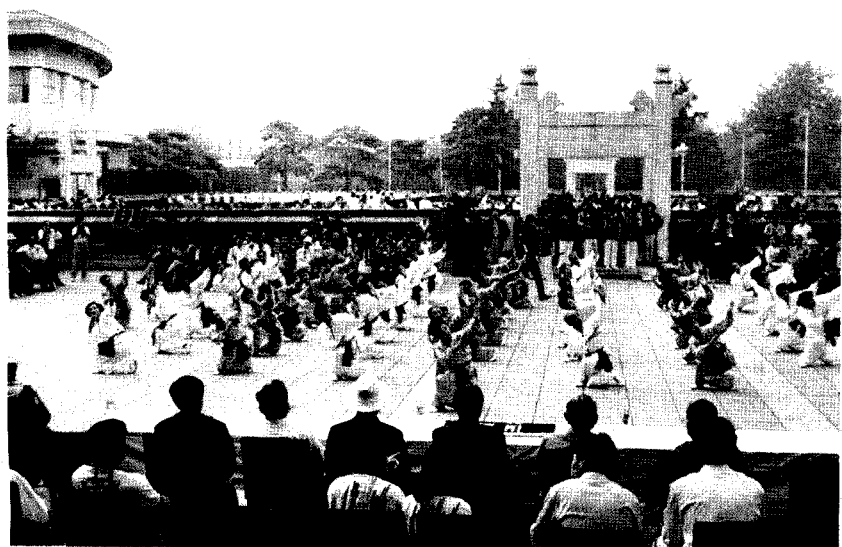
木兰拳创始人杨文娣(前排中)同她的学生练拳时留影



杨文娣和她的部分学生在公园小聚



上海黄浦旅游节的木兰拳大会操吸引了外国游客



北京的木兰拳爱好者为参加七运会的体育工作者表演木兰拳



每天清晨,公园里到处是操练木兰拳的人群



上海街头的木兰拳表演

目 录

第一章 概述	(1)
1. 木兰拳的发源与传播	(1)
2. 中国木兰拳的主要特点	(2)
3. 中国木兰拳的保健作用	(3)
第二章 学练中国木兰拳的方法和步骤	(5)
第三章 中国木兰拳套路	(9)
第一路 木兰报春 (徒手拳)	(9)
第二路 木兰从军 (单剑)	(29)
第三路 木兰出征 (单剑)	(55)
第四路 鹤舞云天 (单扇)	(81)
第五路 春色满园 (双扇)	(123)
第六路 金蝉脱壳 (双匕首)	(175)
附录	(193)
木兰拳名人录 (人物谱)	(193)
走向银幕的中国木兰拳.....	(205)
上海大世界木兰拳艺术院简介.....	(206)
后记	(207)