

拳 剑 扇 社区晨练丛书

丛书主编 温 力

三十八式 木兰扇

SANSHIBASHI MULANSHAN

秦子来 编著

湖北科学技术出版社

国家规定套路



(附 VCD)

国家规定套路

拳 剑 扇 社区晨练丛书

丛书主编 温 力

三十八式 木兰扇

SANSHIBASHI MULANSHAN

秦子来 编著

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

二十八式木兰拳·四十八式木兰剑·三十八式木兰扇/秦子来编著
—武汉:湖北科学技术出版社,2004.1
(社区晨练丛书/温力主编)
ISBN 7-5352-3109-8

I.木... II.秦... III.拳术,木兰扇—套路(武术)—图解
IV.G852.191.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第096684号

社区晨练丛书·三十八式木兰扇

© 秦子来 编著

责任编辑:李荷君

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座12-14层

邮编:430070

印 刷:武汉市科普教育印刷厂

邮编:430035

督 印:刘春尧

889毫米×1194毫米 32开 2.75印张

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

印数:0 001-4 000

ISBN 7-5352-3109-8/G·776

本册定价:10元(含VCD)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



作者简介



秦子来，女，1964年2月生。1984年毕业于武汉体育学院。中国武术国家级裁判员，武术六段。现任武汉大学体育部副教授，武汉大学武术代表队主教练，湖北省高校武术协会副秘书长，武汉市武术协会副秘书长，武汉市武术协会木兰拳专业委员会主任。2001年出访芬兰瓦萨理工大学进行讲学活动。1999年4月参加了全国首届木兰拳规定套路教练员及裁判员培训班，同年5月参加国家体育总局武术运动管理中心在台州举办的国际传统武术暨绝技大赛，担任木兰拳的裁判工作。2002年10月带领武汉市木兰拳队参加“庐山杯”全国武术木兰拳锦标赛获丙组规定项目团体第一名，集体规定拳第一名，集体规定剑第一名，集体规定扇第二名。培养的运动员多次在全国及湖北省高校武术比赛中取得优异成绩。2000年开始担任湖北省、武汉市举办的木兰拳裁判员及教练员学习班的教学工作。多次参加国际、全国及湖北省、武汉市武术、木兰拳重大比赛的裁判工作。

参加过《武术基础理论》、《体育健康学》、《大学体育与健康》等书的编写工作。发表了《论木兰拳的现状与发展走向》、《武术套路中的竞境与训练》、《浅谈高校武术专项教师的能力结构》、《普通高校武术专项课的教学组织和方法》及《析武术产业发展现状及前景》等20多篇论文。

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常见的锻炼身体的方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已是蔚然成风。

武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去出发，穿过现在并指向未来的变动性……传统并不是凝定在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简创编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传已近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。后练来的四十二式太极拳更是由各式太极拳相互融合而成，开始仅作为运动员的比赛套路，现在也成了人们晨练的内容之一。而木兰拳是以传统的武术为母本生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地晨练不可或缺的内容。作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的某些新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社决定按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而又和“图中人”的动作方向相反。对于还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图学动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与大自然融为一体的情景和对中国传统哲学“天人合一”观念的追求，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生表示深切的谢意。湖北科学技术出版社蔡荣春编审从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

本丛书太极拳部分由王飞同志执笔，动作示范刘沛、吴雪琴同学；木兰拳部分由秦子来同志执笔并动作示范。

温力

2003年9月25日于妙斋



三十八式木兰扇简介

三十八式木兰扇是国家体育总局武术管理中心于1999年10月组织有关专家编写的国家规定套路。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，从而促进木兰拳运动的普及和提高，使木兰拳运动更加科学和规范地发展。全套共由38个动作组成，其中包括各种扇法、步法、腿法等动作。整套动作内容丰富，造型优美，扇法多样，舒展大方。本书根据运动方向全套分为六段。第一段从“起势”到“燕子探海”；第二段从“金龙穿心”到“雨打樱花”；第三段从“顺水推舟”到“雨打樱花”；第四段从“推窗望月”到“托云坐莲”；第五段从“白蛇吐信”到“斜身照影”；第六段从“书地断水”到“收势”。全套运动编排合理，飘逸潇洒，符合竞赛规则的要求，深受国内外木兰拳爱好者的喜爱。

看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。

4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所至，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当身



体动作又转体 180° 回到原来的方向时,则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图,就好像是在练习者身体前后各有一个示范者,在开始时随身前的示范者的动作进行练习,当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习,这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处,为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法,读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示,箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线,左手和左脚的动作由虚线箭头表示;右手右脚的动作由实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领,学习时以看图为主,参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时,只需看主图;当被观摩者面对观摩者起势时,只需看副图,这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致,不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向,也是看图的顺序,注意不是每一页都是从左到右看,有的是从右到左看的。另外,上、下两排主、副图的方向正好相反,注意动作编号相同的才为同一动作。



目 录

预备势	3	十四 雨打樱花	28	二十八 顽童探路	59
一 神龙昂首	3	十五 顺水推舟	31	二十九 拨云见日	58
二 龙飞凤舞	5	十六 凤凰展翅	30	三十 斜身照影	61
三 燕子探海	9	十七 右倒卷珠帘	33	三十一 书地断水	62
四 金龙穿心	10	十八 左倒卷珠帘	37	三十二 金龙出海	66
五 推云播雨	12	十九 美女献扇	39	三十三 平扫金光	67
六 风卷残叶	14	二十 雪浪翻滚	41	三十四 凤凰出巢	70
七 神女挥扇	18	二十一 敦煌飞壁	45	三十五 喜鹊登枝	71
八 挥舞彩扇	19	二十二 仙童摘果	49	三十六 外劈华山	72
九 拨云见日	22	二十三 雨打樱花	49	三十七 回头望月	74
十 彩云飘荡	23	二十四 推窗望月	50	三十八 外劈华山	76
十一 犀牛别宫	24	二十五 倒卷珠帘	52	收势	78
十二 仙人指路	26	二十六 托云坐莲	53		
十三 飞燕扑蝶	28	二十七 白蛇吐信	54		



错误哟!

上体不可
前俯掇臀



(5)



(4)



(1)



(2)



(3)



【预备势】



(1) 身体自然放松，
右手握扇

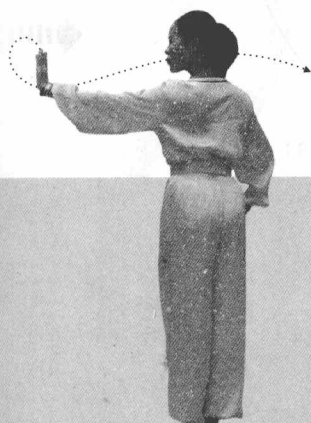


【一 神龙昂首】

侧摆掌与
平摆掌时，
要以腰带臂
左右摆动，
眼视前方

(2)

(3)

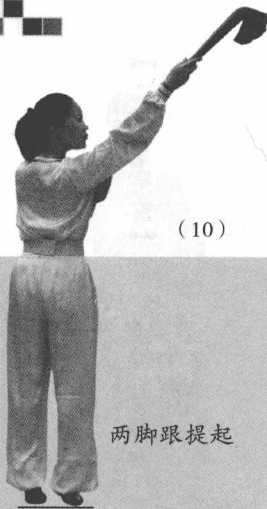


(4)



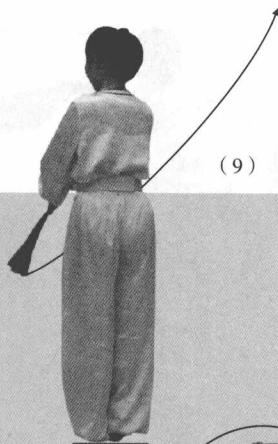
(5)





(10)

两脚跟提起



(9)



(6)



(7)



(8)

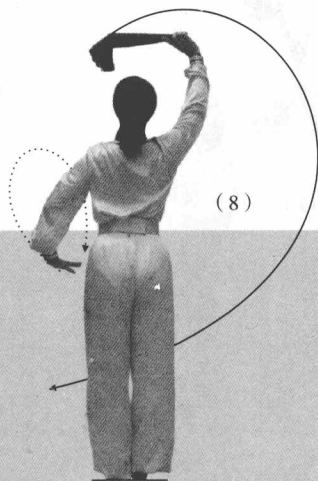


三十八式木兰扇
Sanshiba shi mulanshan

【二
龙
飞
凤
舞】



两手向外划弧
打圆，右手握扇
自然、协调，
左蹬腿时
要轻起轻落



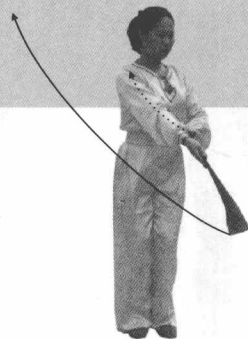
(8)



(7)



(6)



(9)

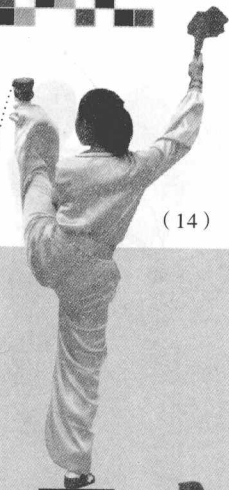


(10)

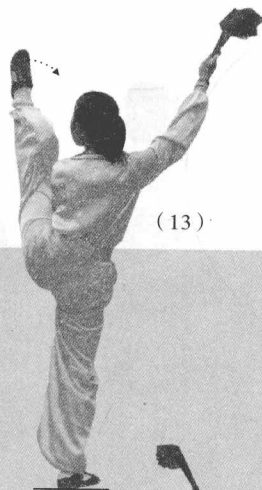




左脚先绷脚尖上踢，
踢上去后再勾脚尖



(14)



(13)



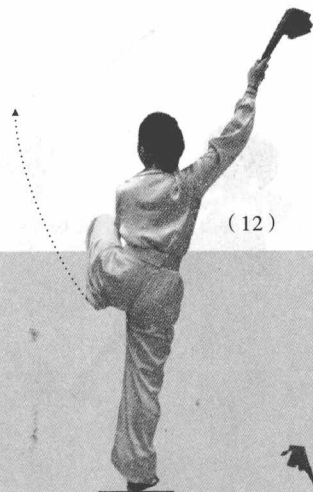
(11)



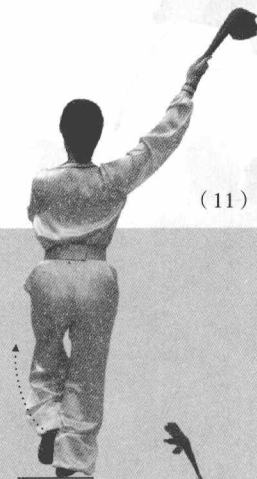
(12)



三十八式木兰扇
Sanshiba shi mulanshan



(12)



(11)



(13)



(14)



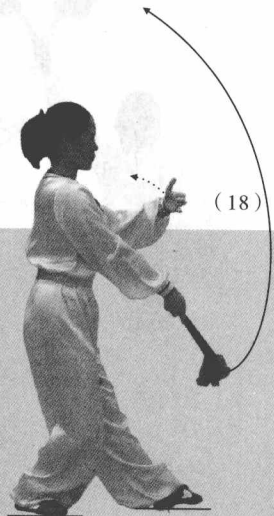
错误哟！
要立身
不可夹肩



(20)



(19)



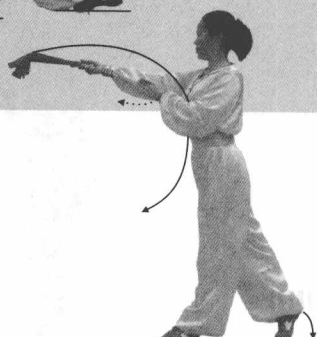
(18)



(15)



(16)

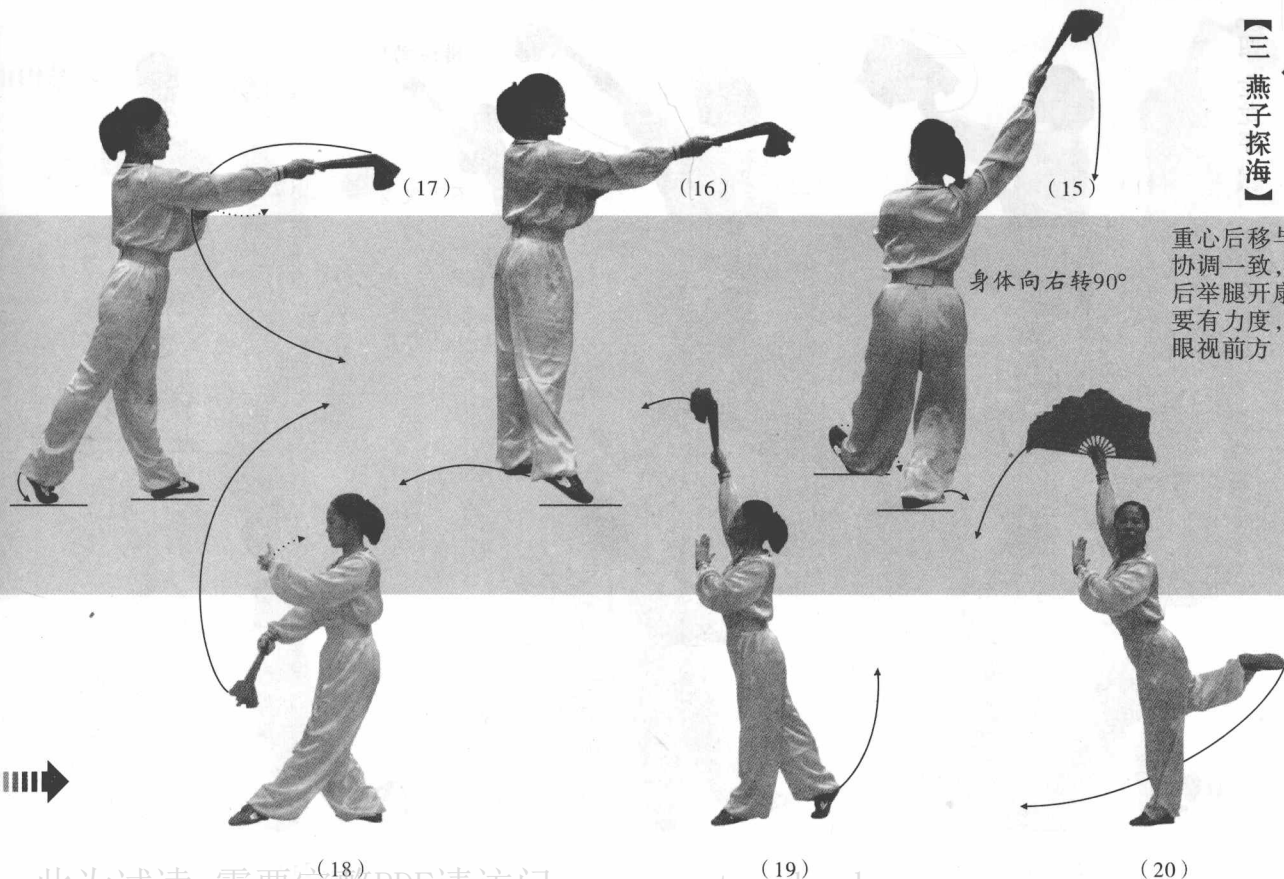


(17)



三十八式木兰扇
Sanshiba shi mulanshan

【三 燕子探海】



身体向右转90°

重心后移与穿掌
协调一致，
后举腿开扇
要有力，
眼视前方