# 木兰拳

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

木兰拳是由上海市木兰拳协会会长应美凤老师经过近二十年的潜心研究创编而成。它将[太极拳](http://baike.baidu.com/item/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)基本功，[气功](http://baike.baidu.com/item/%E6%B0%94%E5%8A%9F" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)要领，武术[技击](http://baike.baidu.com/item/%E6%8A%80%E5%87%BB" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)基本功，体操基本功及舞台艺术造型有机结合，以吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据，动静结合，在动的过程中，让思想随着优雅的音乐意守拳路而自然入静，从而达到防病、治病，延年益寿的目的。实践证明，它对腰腿痛、关节痛、心脏病及失眠等病症有积极的治疗效力和预防作用，对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。

**中文名**

木兰拳

**创始人**

应美凤

**特    点**

刚柔相济

**套    路**

四大系列38个套路

**地    区**

中国

**理论依据**

吐纳之道和阴阳二气合理运动

## 目录

1. 1 [历史沿革](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "1)
2. 2 [风格特点](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "2)
3. 3 [发展现状](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "3)
4. 4 [作用](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "4)
5. 5 [招式动作](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "5)
6. 6 [拳派起源](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "6)
7. ▪ [木兰拳主创人](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "6_1)
8. ▪ [规范套路创编人](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "6_2)
9. 7 [套路拳谱](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "7)
10. 8 [基本技术](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3" \l "8)

## 历史沿革

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

木兰拳是融中国[武术](http://baike.baidu.com/item/%E6%AD%A6%E6%9C%AF/25433" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)之刚健和现代健美操之柔和为一体的健身[拳术](http://baike.baidu.com/item/%E6%8B%B3%E6%9C%AF" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)，是经过现任上海市木兰拳协会会长应美凤老师近二十年的潜心研究，将[太极拳](http://baike.baidu.com/item/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)基本功、[气功](http://baike.baidu.com/item/%E6%B0%94%E5%8A%9F" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)要领、武术[技击](http://baike.baidu.com/item/%E6%8A%80%E5%87%BB" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)基本功、体操基本功及舞台艺术造型有机地结合在一起，创编规范出的一套崭新的武术[拳种](http://baike.baidu.com/item/%E6%8B%B3%E7%A7%8D" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)，被国家体委中国武术院正式认可为中国武术的第130种新拳种。

## 风格特点

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

木兰拳是以气功锻炼的吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据，动静结合，在动的过程中，让思维随着优雅的音乐意守拳路而自然入静，从而使人的这个高度精密复杂的系统得到科学、合理的调整，达到防病、治病、延年益寿的目的，尤其对腰腿、关节、心脏及失眠等疾病有积极的疗效和预防作用。实践证明，

[](http://baike.baidu.com/pic/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3/4917532/0/834344af612c5cb9fbed50c2?fr=lemma&ct=single" \o "木兰拳" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)木兰拳

对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。

木兰拳虽已归属于武术范畴，但它与太极拳截然不同。它大起大落，刚柔相济，以音乐为灵魂，具有强烈的音韵和身韵特征，更接近于舞蹈。离开了音乐，演练木兰拳就失去了灵魂，没有了味道。所以木兰拳决不能象太极拳那么四平八稳匀速行进，也不能‘轻柔美’的飘浮在上。木兰拳作为一项是武舞相融，刚柔相继，造型优美，乐曲动听的群众性的健身活动，已在海内外广泛流传，深受广大群众喜爱，尤其是女士们的青睐。

木兰拳全套分为六路：即一路（徒手）、二路（徒手）、三路（单扇）、四路（单剑）、五路（双扇）、六路（双剑）。

木兰拳的特点：造型优美、动作舒展大方、继承传统、时代感强。

## 发展现状

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

从中国木兰拳发展的前期阶段所定的十二个基本[套路](http://baike.baidu.com/item/%E5%A5%97%E8%B7%AF" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)开始，到如今已形成了由四大系列共三十八个完整套路组成的一个具有独特艺术魅力和内容丰富多彩的[科学健身](http://baike.baidu.com/item/%E7%A7%91%E5%AD%A6%E5%81%A5%E8%BA%AB" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)体系，这是一件多么值得骄傲的事情啊！本书的出版，标志着中国木兰拳前期发展阶段的历史任务已完成。而这一时期的基本特征，将是木兰拳队伍中人才辈出和木兰拳国际交往频繁不断。

## 作用

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

中国[木兰](http://baike.baidu.com/item/%E6%9C%A8%E5%85%B0" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)拳是顺应了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，它已成为人们的一种时尚而又振奋人心的精神力量。中国木兰叛乱武舞相交、武艺相融，它作为一项新型的艺术健身拳操，不担能强身祛病和自娱自乐，而且正在为提高海内外广大健身爱好者、尤其是妇性的生活质量和精神情操发挥着巨大的作用。

## 招式动作

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

中国木兰拳系列包括徒手拳、单扇、双扇、单剑、双剑、单圈、双圈、双匕首、武扇、拂尘、花棍等十二个主题歌活动操等附加套路。木兰拳以“美”著称，它博取民间各流派之长，熔刚健有力的武术[功架](http://baike.baidu.com/item/%E5%8A%9F%E6%9E%B6" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)和优美潇洒的民族舞姿及戏剧、气功健身原理于一炉，既能强身祛病，又能自如观赏。它节奏快慢多变，[张弛](http://baike.baidu.com/item/%E5%BC%A0%E5%BC%9B" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)有效，演练时强调“精、气、神”，注重以神领形，以形传神。

木兰拳拳势优美，简便易学，很能适应现代人们健身健美的需求，作为一种科学的健身方法，对人体很多方面的疾病都有着良好的防治效果。

## 拳派起源

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

上世纪七十年代初，在上海静安公园内的晨练队伍里，一种形式独特的健身运动渐渐引起了人们的注意。伴着动听的中国民乐，女性健身者，身轻如燕，体态优美，一招一式无不令人联想到那些刻画于[敦煌](http://baike.baidu.com/item/%E6%95%A6%E7%85%8C" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)壁画上的婀娜风韵——这便是木兰拳的开始了，当时，它尚被称作“木兰花架拳”。

这套拳法起初是上海民间拳师杨文娣从[崆峒派](http://baike.baidu.com/item/%E5%B4%86%E5%B3%92%E6%B4%BE" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)花架拳部分套路中演化创编的，起初她只

[](http://baike.baidu.com/pic/%E6%9C%A8%E5%85%B0%E6%8B%B3/4917532/0/d8b8c92a447a326fd42af1c2?fr=lemma&ct=single" \o "木兰拳相关书籍" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)木兰拳相关书籍

是每日清晨时分于上海静安公园内独自练习，岂料时间一久，引起了周围晨练者尤其是女性晨练者的兴趣，纷纷询问那是什么拳法。当时，杨女士自谦地认为她自己的花架拳仅为一些皮毛，并且还加入了一些自己的想法，进行了一些改编，实在不算是正宗的花架拳，于是便以古代巾帼英雄花木兰之名命名拳法，“木兰花架拳”得以诞生。或许是木兰花架拳的套路“似舞似武”，柔中带刚，同时也没有伤筋动骨的危险，因此在当时颇得中青年女性的青睐，前来“拜师学艺”的人们络绎不绝，杨女士收了不少徒弟，其中最出名的无疑是后来被称为“七仙女”的七大弟子，他们也是杨女士最早的一批嫡传弟子。

杨文娣女士去世后，她的众多弟子秉承师教，四处传播，自发形成的民间流派有：王式（王倩娥）、祝式（祝文健）、应式（应美凤）、施式（施慧鹤）、凌式（凌建达），使原本难免显得有点先天不足的木兰花架拳，形成了既风格各异，又相映成辉的各种流派，后接受上海武术院冯如龙先生的提议，把木兰花架拳改称为“木兰拳”。

许是冥冥之中某种力量的牵扯，木兰拳在经历了一段百家争鸣但却纷争不断的日子后，终于有机会摆脱各流派狭隘框框，形成高雅、科学和更具有艺术魅力的完整体系。

到了上世纪八十年代，时任大世界治安保卫科长的李钢先生慧眼独具，充当了一回“伯乐”，他发现了当时尚处于民间流传阶段的木兰拳的价值，经他发起，成立了“中国大世界武术竞技交流中心”，进而建立了中国第一个有上级批文的木兰拳活动机构“中国木兰拳大世界总会”。随后，他还和工作人员一起，邀请了各流派代表和各方人士展开研讨汇编活动。对各流派拳路进行提炼并增加新的内涵，从而形成了标志着木兰拳向高层次发展的“中国木兰拳”。从那以后，木兰拳终于摆脱了散布于晨练队伍中的民间健身运动的命运，转而成为“有组织有纪律”的正式机构，上海大世界便是它的“根据地”。

作为“中国木兰拳”的创立者，李钢意识到，若想将木兰拳发扬光大，势必得建立起一整套健全的体系作为发展的有力后盾。于是，他利用业余时间，聘请一批业余兼职高级老师集体汇编出书，在一番精心策划、构思和创编后，中国木兰拳形成了十二个基本套路和十个附加套路、十个精品演出套路，六个养生简化套路的科学体系。从套路名称到拳谱，从表现形式到套路格局，从使用道具和音乐选配等都作了一系列的定位。于是，木兰拳开始蓬勃发展起来：1992年被国家有关部门批准拍成世界第一部木兰拳科教电影；1993年4月通过注册成立了上海大世界木兰拳艺术院；1996年被中央十部委确立为全民健身首批项目而入选（中华体育健身方法征集第一卷）；1994年7月国家武术协会宣布“木兰拳为中国武术界第130种新拳种”；1998年4月，国家体育中心推出木兰拳三个规定套路：拳、扇、剑。从此每届运动会，木兰拳都被列入武术比赛项目之一。

花架拳是崆峒派武艺， 上世纪在上海民间流传。被大家一致公认的“木兰拳”单传先师杨文娣女士便是在花架拳的基础上建立起了“木兰花架拳”的最早雏形。

有趣的是杨女士又是从哪里学来的花架拳呢？在所有介绍木兰拳的资料中，这始终是个谜。有人说杨女士是从某一神秘的江湖高人那里学来的；更有一种说法称，该神秘高人其实就是崆峒派掌门[燕飞霞](http://baike.baidu.com/item/%E7%87%95%E9%A3%9E%E9%9C%9E" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)。

在张源侠所著《内家功夫不传之秘》一书中曾经提到过，确有一位这样的神秘高人，且有名有姓，在上海花架拳圈子里是众人皆知的，只是不知出于何种原因，此高人的名字随着时间的流逝渐渐不再被人们所提及，反倒是“木兰花架拳”经由杨女士及其众弟子的不懈努力日益发展壮大了起来。

### 木兰拳主创人

李钢 1953年1月生，上海市人，毕业于[同济大学](http://baike.baidu.com/item/%E5%90%8C%E6%B5%8E%E5%A4%A7%E5%AD%A6" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)工程力学系。中国木兰拳国际艺术中心主席、中国大世界武术竞技交流中心主任、印尼中国木兰拳国家总部名誉主席、[澳洲](http://baike.baidu.com/item/%E6%BE%B3%E6%B4%B2" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)太极拳木兰拳健身学院永远名誉院长、中国香港特区木兰拳世界联合会永远名誉主席。兼任上海市青年艺术人才中心主任、上海市[青年体育](http://baike.baidu.com/item/%E9%9D%92%E5%B9%B4%E4%BD%93%E8%82%B2" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)联合会常务副理事长兼秘书长、上海大世界木兰拳艺术院院长。 1988年在上海大世界创建了中国第一支[女子拳击](http://baike.baidu.com/item/%E5%A5%B3%E5%AD%90%E6%8B%B3%E5%87%BB" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)队，之后又连续举办了三届上海市大世界武术节，1989年领导创立了中国木兰奉。1992年中国木兰拳被国家批准拍摄成世界上第一部木兰拳科教电影、1996年又被国家列为全民健身首推项目而入选《中华体育健身方法征集第一卷》。 1996年曾与国家武术院合作在北京举办规模空前的首届全国木兰拳教练员、辅导员大型培训班。1988年～2005年曾领导、策划、组织或带队参加一系列全国性的交流大赛和国际交流活动。专著有《中国木兰拳》、《中国木兰拳新套路》等。

执教内容：

1.形体修塑课：整体修正，局部减肥，无氧有氧操……

2.国际礼仪课成人、学生；举手投足，坐姿立态，服饰美容，待人接物女性自我保养法，语言餐桌礼仪，夫妻礼仪等。

3.时装模特课：礼服、旗袍、[运动装](http://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E8%A3%85" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)、职业装、时装服等步伐训练。

4.颈肩保健操成人、学生：普及表演二套。

5.手眼运动：保健、预防老花眼近视眼。

6.木兰拳国家规定套路：拳、剑、扇、圈、拂尘、双匕首等系列套路。木兰拳身法训练“木兰韵”有养身保健作用，填补了武术木兰拳中一个重要的空白点。

### 规范套路创编人

**【中国木兰拳系列规范套路创编人一览表】**

套路编号--套路名称--器械----主创人---------教学演示人

1---------木兰报春--徒手操--武术名师 集体--刘法勇

2---------木兰从军--单剑----郑士杰---------郑士杰

3---------木兰出征--单剑----林心英---------刘法勇

4---------鹤舞云天--单扇----刘法勇---------周香妙

5---------春色满园--双扇----刘法勇---------周香妙

6---------金蝉脱壳--双匕首--刘法勇---------刘法勇 金星明 张　斌

7---------芙蓉出水--拂尘----刘法勇---------刘法勇 马燕丽[刘晓晔](http://baike.baidu.com/item/%E5%88%98%E6%99%93%E6%99%94" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

8---------桃花幽香--武扇----马燕丽 刘法勇 朱俊昌 李　纲/刘法勇 马燕丽 李在衡

9---------含羞草----单圈----陈奕奕---------周香妙 刘法勇 范燕美

10--------那吒探海--双圈----周香妙---------周香妙 李在衡

11--------双龙穿云--双剑----朱俊昌---------朱俊昌[潘月明](http://baike.baidu.com/item/%E6%BD%98%E6%9C%88%E6%98%8E" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

12--------枯树盘根--双棍----刘法勇---------刘法勇 李　华 范燕美

附加--主题歌活动操--徒手----周香妙---------周香妙 范燕美 张　斌 金星明

附加-------木兰韵---徒手----周香妙---------周香妙 傅依真 丁　延 刘晓晔 李在衡

## 套路拳谱

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

第一路木兰报春（徒手拳）

1、东方欲晓 13、蝴蝶穿花

2、木兰报春 14、嫦娥奔月

3、百鸟争鸣 15、[鹞子翻身](http://baike.baidu.com/item/%E9%B9%9E%E5%AD%90%E7%BF%BB%E8%BA%AB" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

4、仙女下凡 16、[白鹤亮翅](http://baike.baidu.com/item/%E7%99%BD%E9%B9%A4%E4%BA%AE%E7%BF%85" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

5、彩云飘荡 17、蛟龙入海

6、巧坐金莲 18、旭日东升

7、乘风破浪 19、[大鹏展翅](http://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A7%E9%B9%8F%E5%B1%95%E7%BF%85" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

8、仙鹤独立 20、燕子追云

9、飞龙迎凤 21、鸳鸯戏水

10、斜身照影 22、推窗望月

11、西施浣纱 23、天女散花

12、丹凤朝阳24、鸿雁归巢

第二路木兰从军（ 单剑 ）

1、仙人指路 13、兵勇望风

2、力劈[华山](http://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8E%E5%B1%B1" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)14、朝阳张弓

3、玉女穿梭 15、将军百战

4、木兰从军 16、万里赴戎

5、气传金柝 17、紫燕侧翼

6、光照铁衣 18、回身反击

7、宝刀出鞘 19、雄鸡啄蝶

8、[金枪](http://baike.baidu.com/item/%E9%87%91%E6%9E%AA" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)独挑 20、木兰刺剑

9、飞轮渡海 21、跃马疆场

10、童子抱瓶 22、两军对阵

11、[乌龙绞柱](http://baike.baidu.com/item/%E4%B9%8C%E9%BE%99%E7%BB%9E%E6%9F%B1" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)23、鸣锣收兵

12、犀牛别宫 24、鸿雁归巢

第三路木兰出征（ 单剑 ）

1、将军执令 13、险峰奇观

2、飒爽英姿 14、猛虎嬉食

3、木兰出阵 15、乌蟒缠树

4、跃马横枪 16、苍鹰搏击

5、过关斩将 17、银狐蹁跹

6、威震山河 18、猎人设伏

7、神龙搅海 19、木兰挥剑

8、[天水一色](http://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A9%E6%B0%B4%E4%B8%80%E8%89%B2" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)20、四面出击

9、大江翻浪 21、八面威风

10、风起云涌 22、沙场奏捷

11、山川映月 23、[将军脱袍](http://baike.baidu.com/item/%E5%B0%86%E5%86%9B%E8%84%B1%E8%A2%8D" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)

12、古石沉江 24、凯旋归营

第四路鹤舞云天（单扇）

预备式

1.神龙昂首 20.雪浪翻滚

2.龙飞凤舞 21.敦煌飞壁

3.燕子探海 22.仙童摘果

4.金龙穿心 23.雨找樱花

5.推云播雨 24.推窗望月

6.风卷残叶 25.倒卷珠帘

7.神女挥扇 26.托云坐莲

8.挥舞彩扇 27.白蛇吐信

9.拨云见日 28.顽童探路

10.彩云飘荡 29.拨云见日

11.犀牛别宫 30.斜身照影

12.仙人指路 31.书地断水

13.飞燕扑蝶 32.金龙出海

14.雨打樱花 33.平扫金光

15.顺水推舟 34.凤凰出巢

16.凤凰展翅 35.喜鹊登枝

17.右倒卷珠帘 36.外劈华山

18.左倒卷珠帘 37.回头望月

19.美女献扇 38.外劈华山

收式

## 基本技术

[编辑](http://baike.baidu.com/item/javascript:;)

1. 徒手基本动作

(1) 腿部动作：压腿(正、侧、后)，踢腿(正、侧、后)。

(2) 腰部动作：前俯腰、甩腰、涮腰。

(3) 手型手法：拳、掌、请拳、托掌、穿掌、按掌、推掌、撩掌、云手、双绞手。

(4) 步型步法：[弓步](http://baike.baidu.com/item/%E5%BC%93%E6%AD%A5" \t "http://baike.baidu.com/item/_blank)、歇步、虚步、坐莲步、盖步、插步、后扫步、旋转步、展转步。

(5) 腿法：上踢腿、前蹬腿、踩莲腿、勾踢。

(6) 平衡：提膝平衡、后举腿平衡、望月平衡、燕式平衡。

2. 使用器械基本动作

(1) 握法、开扇法、合扇法。