

28 式木兰拳规定套路 (11 组)

第一组

一. 舒雁展翅

1. 身体微右转，同时两臂向上摆起，与肩同高，手心向下。
2. 微屈膝，身体左转 45 度，同时，两臂摆至胸前，手心向上。

二. 请拳起舞

1. 身体右转 90 度，两手划弧至腹前。
2. 身体左转 90 度，左脚上步，脚尖点地，同时，两手向外向前划弧至胸前相抱
(左拳右掌)

三. 弹雪金莲

1. 重心前移，两臂外旋下落，右腿向前摆起（高与胯平），两手背轻拍大腿，前后摆起与肩同高。（手心向下）
2. 右脚掌落地，重心前移成右弓步。两掌竖起外撑。（左脚尖点地。）目视左手方向。

四. 凤凰出巢

1. 身体微右转，左手外旋（手心朝上）随转体微右摆，
2. 重心后移，扣右脚（收左脚跟），身体左转 110 度，同时，右手向下划弧经右腰侧，虎口向右侧上方穿出，略高于肩，左手向外划弧于额前上方架掌，提左膝，目视左手方向。

第二组

五. 彩袖翻飞

1. 身体左转 90 度，左腿外摆，左手向外搬拳，腕与肩高，右手向下划弧至左拳上方，左脚跟落地，脚尖外摆。
2. 重心前移，同时两手向下划弧至腹前（右手至左小腹前，左拳左胯旁），左手虎口向前上方穿出，手略高于肩，左手向外向上划弧至额前上方架掌。右腿向后摆起成后举腿。目视前方（右手方向）

六. 推云播雨

1. 右腿向右侧 90 度迈出，脚跟着地。身体微右转，右手内旋，两手同时下落至腹前，右脚外摆，身体右转 180，重心右移。（此时，左脚掌着地）。
2. 左脚上步，脚跟着地，同时，两臂随转体向上撩起，左手与肩高，右手架掌。
3. 左脚尖内扣，身体右转 135 度，重心移至左腿，膝微屈。右脚跟内转，左手内旋向上，两臂额前弧形上举，指尖斜相对。右脚向右后 135 度撤步，前脚掌着地，身体右转 180，两脚跟随转体拧转，右手外旋向下向上划弧至体右侧（手心向上，与肩同高），左手向上划弧摆至右胸前。
4. 左脚向前上步，前脚掌着地，重心前移屈膝半蹲，右腿蹬直左弓步。同时，右手经右耳侧前推，左手置于右肘下，手心向下。目视前方。

第三组

七. 百鸟朝凤

未完待续