# 武术篇心得体会(通用10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 武术篇心得体会篇一

第一段：引言（150字）

武术是中国传统文化的瑰宝，是我国古老而丰富的文化遗产之一。作为中国人，接触和学习武术已经成为一种自然的选择。在学习武术的过程中，我深刻体会到了武术的艺术之美和对身心健康的积极作用。在这篇文章中，我将介绍我学习武术的心得体会，包括对武术技巧、身体锻炼和意志品质的反思。

第二段：武术技巧（250字）

学习武术让我意识到，技巧的重要性在于它不只是形式的展示，更是一种内在力量的释放。我在学习武术过程中，通过不断的练习和磨砺，逐渐掌握了一些基本技巧。我发现，学会使用这些技巧不仅可以提高战斗力，还能够增强对自身的控制力和反应力。同时，武术技巧的运用也培养了我的专注力和观察力，让我更加敏锐地洞察对手的动作和意图。

第三段：身体锻炼（300字）

武术讲究身体的力量和灵活性，因此它也是一种独特的身体锻炼方式。在学习武术的过程中，我经历了许多极限的训练和挑战，同时也感受到了身体逐渐变得更加强壮和耐力更高的变化。武术要求身体的每个部分都得到均衡发展，因此我不仅锻炼了肌肉和韧带，还提高了身体的灵活性和协调性。

通过这些锻炼，我意识到身体的力量可以在自己的控制下调动起来，并且学会了尊重和保护自己的身体。

第四段：意志品质（300字）

学习武术需要付出持之以恒的努力和毅力，因此它能够培养人的意志品质。在训练中，我常常面临困难和挑战，需要不断克服自己的心理障碍和疲惫。这个过程让我学会了坚持和不放弃，明白了只有通过坚持的努力才能取得进步。我相信，这样的意志品质不仅在武术中有用，在生活中也是至关重要的。

第五段：结尾（200字）

通过学习武术，我不仅提高了自身的身体素质，还培养了专注力、反应力和意志品质。这些都是我在学习武术中的收获和体会。在追求完美的武术技巧的过程中，我意识到，武术是一种艺术，是一种修身养性的方式。它不只是一种运动，更是一种文化的体现。通过学习和实践，我深深地爱上了武术，相信它会在我的一生中持续地伴随着我，给我带来身心健康和内在的成长。

总字数：1200字

## 武术篇心得体会篇二

武术是一项古老的体育项目，历史悠久，源远流长。在中国，武术不仅仅是运动，也是一种文化。 武术不仅能让人保持健康，还能让人领悟生命的真谛。作为一名武术生，我一直热爱这项运动，也从中获得了许多体会和感悟。接下来，我想分享我的一些心得体会。

第二段：身心的相互作用

学习武术最大的好处之一就是促进身心平衡。练习武术不仅要求我们精神集中，还是一项身体上的运动。通过锻炼，我们能够更好地掌控自己的身体，并且慢慢地增强自信心。这种自信心不仅体现在学习武术的过程中，也会逐渐地渗透到日常生活的方方面面。 我发现自己在处理各种事情时更加从容自如，克服了许多原本会让我烦恼的问题，这就是武术对我的影响。

第三段：坚持不懈的精神

练习武术需要坚持不懈的精神，才能在逐渐成长的过程中达到预期的目标。如果在训练过程中遇到挫折，有些人可能会选择离开。但是，武术教练会告诉你，坚持练习才是真正的取胜之道。这让我逐渐形成了不轻言放弃的心态。尽管在学习武术的过程中，有过一些失误和挫折，但我始终相信，只要坚持下去，我总会有所收获。

第四段：团队精神

参加武术训练时，我也学到了团队的重要性。团队训练可以让我们相互促进，帮助我们相互勉励。在团队中，我们可以看到别人的努力和付出，同时也能为团队付出自己的力量。这种精神也更容易推广到日常生活中。我们可以发现，在家庭、社会以及工作中，也需要团队协作精神，这些精神不仅可以提高工作效率，还可以减少人际矛盾，提高抗压能力。

第五段：结语

武术对于我的成长和进步有着非常积极和深远的影响。它不仅帮助我养成良好的生活和运动习惯，还潜移默化地影响了我的性格和人生观。我相信，无论我们做什么事情，都需要有耐心、坚持不懈、团队协作等等品质，这些品质不是一蹴而就，需要长期的训练和反复的实践。 随着我的成长，我也会继续发扬武术的精神，坚持锻炼，并不断地探索和体验生

命的真谛。

## 武术篇心得体会篇三

学习武术的心得体会
武术，由于传统观念的认识不足，很多人一提起武术就会问，你能打几个人呢？

我学习了武术之后，有以下的感受

武术是全方位的全身心的运动，它不紧锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的’运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。

练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会我们怎么去做人，古语有云：修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透，所以从武术衍生出来的东西实在太多了，学问太大。

# 武术篇心得体会篇四

武术作为中国文化的一个重要组成部分，有着久远的历史和深厚的文化积淀。在现代社会，武术不再是一种仅仅满足于身体锻炼和比赛竞技的体育运动，更是一种能够培养人的身心健康和独立思考能力，增强自我修养和自我防卫能力的文化形态。通过多年的练习和参赛，我对武术有了深刻的理解和体会，在此与大家分享一下我的心得体会。

第二段：武术的锻炼方式

武术可以全面刺激人体各个器官和系统的协调运动，强化人的肌肉、骨骼和神经系统，提高运动的协调性和反应能力。同时，武术还可以通过成套动作和攻防技术引导人的思维和情感，增强人的学习、自制和自我控制能力，养成正确的价值观和道德观。比如，在练习太极拳时，要求身体放松、意念集中，每一个动作都要有意识地开合、缩放、沉着慢行，这样可以有效地放松紧张情绪，使人的心境宁静，增强精神意志和耐力。

第三段：武术的精神内涵

武术不仅仅是一种运动，还代表了一种文化和精神内涵。武术乃是中国古代先贤对大自然、人类和社会的认识和体察的结晶，要求人们要学会尊重自然、敬畏生命、维护和平。武术要求人们在行动中注意守则、尊重对手，不是为了伤害他人而学习，而是为了在必要时保护自己和他人。因此，武术要求人们要练习虚心、谦和、刚柔相济、自由、平等。这些精神内涵也是现代人应该一直坚持的美德和心理素质。

第四段：武术的传承与发展

武术虽然起源于中国，但其传承和发展已经跨越了多个国家和地区。现在，武术不仅是一种传统文化遗产，也被广泛地

运用到了各种领域中，如健身、表演、影视等。相信随着时代的发展，武术也会不断地发生改变和更新，传承和发展新的精神内涵和技术手段，为人类的进步和文化交流做出更大的贡献。

第五段：结语

总之，武术是一门较为完整的文化体系，它通过锻炼身体、提高人的自我修养、培养人的自我防卫和自我控制能力，以及传承和发展中华民族的优秀精神和文化遗产，成为了一种重要的文化符号和精神力量。我们应该积极学习和传承武术文化，将其融入到我们的生活中，让我们的身心更加健康和美好，让我们的文化更加丰富和多彩。

## 武术篇心得体会篇五

通过在大学这一个学期的武术课学习，我对武术有了初步的了解，感受到了武术的巨大魅力，对武术兴趣有了进一步的加强。一开始学习的兴趣不大，总以为是项枯燥无味的项目，但是在学习的过程中，我逐渐改变了对它的看法。

武术是中华民族的瑰宝，博大精深，奥妙无穷。学习武术不仅可以强身健体，而且可以修身养性。武术的套路动作千姿百态，刚柔相济，虚实相间，我们所领略的只是那博大精深的武术文化里的冰山一角。学习武术，锻炼了我们的意志，培养了我们的品德，丰富了我们的生活，让我们充满自信，面对一切困难和挫折都从容自若。还提高防身自卫能力和培养民族文化情操。武术在长期的延传中，注重礼仪和讲道理，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

在上第一节课的时候老师就给我们讲了这些道理，虽然当时不能理解其中的奥妙，但是我依然喜欢上了武术。从最基础踢腿到套路、器件，慢慢的我领悟了其中的一些道理。最基本的握拳敬礼，让我学到了，对别人的尊敬。敬礼的基本规

则包含有对别人的，尊敬，平等，谦让。练武者需要一颗平静的心态，要有广阔的胸襟，这是对武者最基本的要求。

是武术的魅力所在。

武术作为体育项目，其技术方面仍不失于攻防技术的特性。而它将攻防技击寓于套路运动和搏斗运动中。武术的内容丰富，其运动和练习的方式也十分多样，有竞技对抗的散手、推手、短兵等;有适应演练的给种拳术、器械和对练;还有与其相配的功法内容等。不同的拳术和器械有不同有的动作结构、技术要求、运动风格和运动强度等等。它符合不同年龄、性别、体质的需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好尽心选择练习。

中国武术的民族特色要求动作的形体规范和精神传意的内外合一的整体观。所谓的内，指心、神、意等心志活动和气息的活动;所谓的外，指手、眼、身、步等的形体活动。武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过功法和技法来体现。“外练精气神，内练筋骨皮”，是各家各派练功的准则。

学习武术，其实我认为最主要的就是礼仪、道德。武术的技能并不是主要的，主要的是习武一定要修武德，一个没有武德的人习武，早晚是会被人唾弃的，反而他学的越好越对社会有害。武术可以让我们学习到尊敬他人、自律、不怕挑战、自信与保持身体健康。但千万不要在现实生活中常常用武力来解决问题，武德很重要!

## 武术篇心得体会篇六

武术作为中国传统体育项目，不仅能发展学生的各项身体素质，还能培养学生反应能力、协调能力和坚强的毅力，尤其是在演练武术套路动作时，更能给人以视觉上的震撼。

武术具有“内外合一，形神兼备”的特点，而这一特点主要

通过武术功法和投法来体现。武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，“心动形随”做到，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。在此，我觉得在学习武术的同时有必要重视以下几点：

首先在上课之前我们要进行充分热身。这个很重要。如果热身不充分，很多难度动作做不出来。

第二个就是要保护好自己，不让自己受伤。很不幸运的是，我在训练时因为没有充分热身，导致右脚踝受伤。由于伤势严重，不仅仅这学期我的训练中止了近三个月，在恢复后，脚踝依旧难以适应大强度的训练。受伤，不仅仅是影响个人的训练，还会拖累整个武术队的训练进度。所以要对自己负责，对武术队负责。

第三，要做好基本功，为之后的套路打好基础。学习武术，基本功很重要。

第四，注重循序渐进，不要过于急躁。

不知不觉，我到人文已经两年多了，好快，现在想起来好像就是昨天刚到人文一样，很幸运，我一直坚持着学习武术，并且有幸进入了武术队！现在来说一下当初是怎么跟武术结缘的。

这要从高中时候说起，当初是为了考取一所理想的本科院校，所以学习了武术，参加了武术训练队，因为高考时候可以加分，总成绩上去了，填报志愿的范围就可以广阔一些。开始的原因也只有这个，后来跟着高中的教练练习武术，这就是我武术的起点。

后来接触武术过程中，使我懂得了，它不仅可以提高素质，健体防身，还可以强壮身体，陶冶情操，锻炼意志，培养品

德，还可以竞技欣赏，交流技艺，增进友谊！所以我似乎喜欢上武术，坚持在体育高考前每天练习武术。

进入大学后，我参加了湖南人文科技学院武术队，与师兄师姐们一同学习武术，一起吃苦，流汗的日子历历在目，那些时间虽然是辛苦的，但是每单我脑海里面回想起来这些美好的记忆时，我总是快乐甜蜜的，因为我觉得这里有家的味道，每当进入这个集体，我们相互关心，相互鼓励，一起进步，每当在路上遇到我们武术队员时候，就会有一种亲切感！这就是武术队，这就是我进入的集体，我喜欢这种感觉，我爱这个团队，我以这个团队为荣！记得在大一的时候，我的武术功底很差，可我好高骛远，想一口气吃成一个胖子，所以常常跟师兄们学习高难度动作，空翻之类的，当然并不如愿！我身体素质一般般，基本功不扎实，所以师兄说我还不到火候，还必须把基本功打扎实一些。

年轻的我们不拍困难，不拍摔，就凭着这股上进的精神力量，在大一下学期，我学会了侧空翻！学会的当天晚上我兴奋得睡不着，心想着我有东西拿得出手，功夫不负有心人。但是，我一点都没有骄傲！反而让我更加有信心，！学习更多难度，更多技巧，也让我知道，我并不笨，只要我努力没有过不去的砍！在这之前，我被师兄们骂了好多次，但是我还是要感谢各位师兄们，是他们给了我经验，才让我成长得这么快。

回想起大一时候我搞坏了5双鞋子！那时候我们还没有在武术房训练，我们的训练场地就是学校的风雨田径棚，那里是塑胶地板，对鞋子的摩擦很大，特别是做前后扫腿的时候！每次训练回去感觉鞋子底上又薄了一层！没得胆量就练不了侧空翻，那时候在这么硬的地板上面要么就不做动作，要么就一气呵成，逼得我们不得不把摆腿速度加快，要不然就准备被摔！所以艰苦的坏境造就了我们坚韧的训练性格，我们知难而进。

大二之后，我们多了一个角色，成了大一新生的师兄，我们

身上顶着的不光光是把自己的东西学好的任务，我们还需要带领师弟师妹们把训练的激情戴起来，而且还要把自己掌握了的动作水平教给他们。那时候看到队里面师兄们的旋子转体360很漂亮，所以我一直想把这个难度学在身上，每天晚上我都会腾出时间去武术房找师兄学习旋子转体360，一开始师兄让我先把旋子打好，他才肯教我的。我也就老老实实的把师兄交代的东西一遍遍练习！后来师兄看我的火候差不多了就让我在垫子上面做原地转体，就这样没几天我就学会了，只不过打的不是那么漂亮，师兄讲我的这种旋子转体是螺旋腿型的，必须把两个腿都伸直！练习难度没得什么捷径可以走，还是要先把基本功打牢固，在这基本功的基础上勤加练习掌握动作的发力顺序就ok了！

大三以来，刚到学校就把踝关节扭伤了，刚开始的一个月都动不得，有句古话也讲过，“一日练一日功，一日不练百日空！”我这样子一休息回来，再次来到这块训练场地上面时，以前的后手翻，转体360，旋风腿，外摆莲，都打不了了，我心里有急躁，有悲伤，但是我就没有绝望！我是想赶快好起来，但是我又急不得，当时真的很无奈，所以我就去找了许多关于我受伤的治疗方法。运动性康复，为了使我跟大家的差距拉得不要特别的大，我选择每天坚持做力量练习，多压韧带，因为我知道搞武术，柔韧最重要，当初师傅说过压韧带就得像吃饭一样，最好每天都坚持！这学期我的体重上升了不少，同时成反比的素质，技术水平下降了不少！

总的来说，学习武术就是我的兴趣，每当我接触它的时候我就很快乐，没得性趣的话，什么事情都做不好。其次，要有耐心，有毅力，要持之以恒。要不然，一点点的疼痛就会让你却步不前。再次，不能三天打鱼两天晒网，不然，你学的东西也会全部忘记了。古人云：“勤能补拙”，所以这就要求我们要勤奋，只有勤奋练习，我们才能熟练的运用每一招，从而克敌制胜！

13级体育教育一班

肖雄

# 武术篇心得体会篇七

武术是一种艺术性与实用性兼备的综合体育项目，是中华文化的一部分。从小开始练习武术，不仅能够增强体质，提高身体素质，还能够塑造健康的心态和良好的品质。今天，我想和大家分享我的武术心得体会，通过几张图片来展现我在武术道路上的历程和所学所悟。

第二段：循序渐进的过程

开始练习武术时，第一步是了解基本动作和姿势，开始学习拳、踢、腿等基础技巧。通过不断地练习和实践，我逐渐掌握了武术功夫的基本要领，具备了更强的肌肉和身体柔韧性，同时也开始了全面的身体锻炼。在这张图片中，我正在进行基本拳法的练习，通过不断的反复练习，我能够更加熟练地掌握这些基本动作和姿势。

第三段：挑战个人极限

随着练习的深入和技能的提高，我开始尝试一些更加高难度的技巧，例如手套、跳跃、倒立等，这些要求练习者的技巧要求更高，需要更加细致的动作和更加完美的技巧。在这张图片中，我正在进行一项手套技巧的练习。虽然这项技巧比较困难，但我并没有因此放弃，反而更加积极地挑战自己，不断突破自己的极限。

第四段：团队精神的重要性

虽然武术是一项个人项目，但在许多时候，需要与队友一起合作，共同完成一些复杂的技巧和动作，需要团队精神的支持和鼓励。在这张图片中，我和我的队友正在进行双人动作的练习，需要彼此相互配合，共同完成一个完美的动作。在

这个过程中，我们需要不断沟通、协调和信任彼此，这些都是团队精神的重要部分，也是在训练中不可或缺的因素。

第五段：武术带来的收获和启示

通过长时间的训练和不断的努力，我不仅能够掌握更多的技巧和动作，更重要的是，我发现武术所带来的收获和启示。首先，我学会了如何保持冷静，在面对挑战和压力时，始终保持稳定的心态和强大的意志力。其次，我学会了如何尊重他人、珍视友情和信任，并且学会了如何与人相处和协作。最后，武术也教会了我如何纠正错误，学习不断进步，并且不断超越自我。

结论：

通过这几张图片和我的武术心得体会，我深刻理解到武术不仅是一种体育运动，更是一种生活态度、一种修行之道。通过不断的训练和努力，我也希望能够将这种精神与道理融入到自己的日常生活中，并带着勇气和自信走自己所想要走的路。

## 武术篇心得体会篇八

呼兰区莲花中学 李雁冰

2014年3月下旬，根据这学期的教学计划，当时我准备用一个月时间，把《英雄少年》这套操教会学生。这套操我很熟悉，在前年参加哈尔滨市教师素养大赛之前我已学会。这次教给学生我认为是游刃有余，但事与愿违，学生学得很慢，四节课下来学了四节操，动作不到位，跟不上节奏，跟音乐那就更跟不上了。我分析了一下原因并调整了教法。

1、学生小学一直没学过操，没有学操的经验。比如说，做操时，先左后右。眼随手动。这些他一点都不懂。本体感觉也

不好：比如说“弓步架推”,这个“架”，那做的啥样都有，大多数都和小猴子似的滑稽至极。

我采用合作学习，互相纠正错误。或回家照镜子练习，或者让动作做的规范的学生示范，使大家建立正确的动作形象。教学这套操我最得意的就是选了几个领操员，重点培养。他们在不同的位置领操，我在下边监督。学生还能认真练。我也省劲，能及时了解学操情况。学生还能从不同角度及时学习，2、缺少兴趣，学“操”是件枯燥的事.学生一上课，就会说，老师还学操啊？没兴趣学习就不认真，不认真导致的后果就是学得慢。学得不好。

我加强自身修为，认真研究动作，把动作做到位，力度大。把这套操练得形神兼备。我根据初中生喜欢搏击的特点。讲解动作时，突出搏击性，比如说“马步盘肘”这节，强调肘击。讲解这节操的由来，学生兴趣就浓了。激发了学生学习兴趣。

3、我的教法也有问题：我教的很快，学生还没理解一节操就教完了，然后就重复练习。动作要领还没掌握，重复不规范的练习，一错再错。所以教学效果不佳。

后几节操我教的的节奏放慢，让学生找到肌肉感觉，动作定型，学会了几拍，就复习。巩固动作。后几节操教的效果很好，真是教学相长啊。

有时候我对孩子们孩子们说：我们之间现在像《射雕英雄传》的郭靖与江南七怪。郭靖在江南七怪手里武功长进慢，在马钰手里那就武功就突飞猛进。我呢尽量像马钰发展，你们也得像郭靖那样好学。这样我们这套武术操才能学得快。同时适时点播，及时鼓励，对于学操也是很重要的。

4、现在班级中总有几个教不会的学生，那是一点感觉都没有。经常“顺拐”。

这样的孩子主要原因就是协调性差，学什么都慢，学得慢自信心就更不足，不足学的就更慢。我能就时常给他们吃小灶，利用业余时间教他们。慢鸟先飞吗！同时给予真诚的、恰到好处的鼓励，是他们有成就感、自豪感。同时激发学习热情。使他们自觉学习，后来这几个学生突飞猛进，在武术操比赛中成绩优异。

在学习这套操中，学生受益最大的就是对祖国传统文化的认识。了解武德，学会做人。我们首先学习了“抱拳礼”的意义。“曲母自谦，五洲同聚，以武会友。”学生们听完我的讲述后，学习武术的兴趣就上来了。每每练习前我们首先施抱拳礼。学生从对祖国文化的敬仰、自豪，到从善如流。学习这套操后，我感觉他们有礼貌多了。

以上是我的教完这套操的一点心得。我相信会指导我下次教操，今天记下来，为以后的教学作为借鉴之用。

## 武术篇心得体会篇九

武术作为我国的传统体育项目之一，深受人们喜爱。我也是其中的一员，参加了几年的武术训练，收获不少。在这段时间里，我体会到了武术的独特魅力，并对自己的身心得到了极大的锻炼和提升。

首先，武术教会了我如何克服困难。在武术训练中，面对所要学习的各种复杂而且需要极大耐心和恒心的动作，我曾多次感到无法完成的困扰。然而，教练总是耐心地引导着我，让我不断尝试，一遍又一遍地练习。在这个过程中，我不断调整自己的姿势和动作，摸索着最适合我的方式。通过坚持不懈的努力，我终于克服了一个个困难，逐渐变得熟练起来。这让我明白了只有坚持不懈、相信自己并不断努力，才能战胜困难和挑战。

其次，武术教会了我如何保护自己。在生活中，我们难免会

遇到一些突发事件，需要自己保护自己的安全。而武术的学习中，我们不仅学习到了各种招式和技巧，更重要的是学习到了如何保持冷静和应对突发情况的能力。当我遇到危险时，我不再惊慌失措，而是能够保持冷静的头脑，迅速做出反应。这让我对自己的安全有了更多的信心。

再次，武术教会了我如何与人相处。在武术比赛中，我们需要与其他队友合作，共同展示出最佳的战斗力。这就要求我们要学会与人合作，互相信任和支持。在训练中，我们互相鼓励，互相帮助，共同进步。这让我明白了一个人的力量是有限的，只有通过与人的合作，才能实现更大的成就。这也让我学会了倾听他人的意见，接受不同的观点，并从中受益。

最后，武术教会了我如何坚持追求目标。武术是一项需要长期坚持的运动项目。在这个过程中，我们需要定下目标，努力追求，并不断克服困难。我曾经想过放弃，但每当我看到自己的进步和成长时，我就会重新振作起来。通过不断地挑战自己和突破自己的极限，我养成了坚持不懈的习惯，并明确了自己更多的人生目标。

总之，武术对我产生了深远的影响。通过武术的学习和训练，我克服了许多困难，提升了自己的身心素质。同时，武术也教会了我如何保护自己，如何与人相处，并坚持追求自己的目标。这些经历不仅让我在武术领域有所收获，更为我人生的道路指明了方向。我相信，在将来的日子里，我会继续坚持下去，将武术的精神与原则延续下去，为自己的成长和发展不断努力。

## 武术篇心得体会篇十

1、学习武术的心得体会：

武术是全方位的全身心的运动，它不紧锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要

下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

2、武术的基本功有哪些：

2.1、压肩

动作要领：面对肋木或一定高度的物体，两腿开步站立，两手抓握肋木，上体前俯下振压肩。要求练习者的两臂两腿要伸直，下振幅度应逐渐扩大，压点集中于肩部，压力要由小到大。压肩时两臂，两腿必须伸直，力点集中于肩部。

2.2、吊肩

动作要领：两脚开步站立，背对横杠或肋木，两手反握横杠或肋木。然后屈膝下蹲，两臂拉直或悬空独立。两手抓紧横杠，两臂拉直，肩部放松。

2.3、握棍转肩

动作要领：两脚开步站立，身胸挺直，两手握棍于体前，两手距离与肩同宽，两臂下垂于腹前，目视两手。然后上举绕至体后，再从体后向上绕至体前。动作要求两臂始终伸直，两手握棍的间距不变，两手距离要合适，转动时两臂伸直上举。

2.4、绕肩

动作要领：两腿成左弓步站立，左手放于左侧，右臂上举伸掌于右侧。右臂以肩关节为轴，由右上方向后绕环。右臂由后下方向前方继续绕环，然后再向相反方向绕臂。

3、武术的分类：

3.1、对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练，器械对练，徒手与器械对练等三种练法。

3.2、踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

3.3、器械对练，是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式，常见的有单刀进枪、三节棍进棍。双匕首进枪、对刺剑等。

3.4、徒手与器械对练，是一方法手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

3.5、集体演练：集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。搏斗运动，是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在遂步开展的有散手、推手、短兵三项。

学武术注意事项：

1、一定要控制耐力型、力量型的练习，可以进行柔韧练习，以及短时间的速度型练习，果断拒绝长时间、枯燥地练习动作和类似百米跑等大运动量、高强度的练习方式。

2、注意营养。

3、力量型的练习，最典型的是举重，倒是当时很有力量，可惜骨关节会提前钙化，你的孩子就别想长高了。

4、要跟踪孩子的学习过程，注重师傅的练习方法。

幼儿学习武术的好处有哪些：

1、学习武术可以强健孩子体魄好身体是一切行为的前提。孩子学习武术不仅能强身健体，还可以培养孩子的忍耐力、增强意志力。不仅如此，反复练习成套的武术动作，可以提高孩子的记忆力、注意力，对孩子的文化学习很有帮助。文化学习为静，武术为动，只要合理分配、动静结合，在寻求身体强健的同时，不过度损耗孩子的精力，就可以使孩子身心愉悦、平衡发展。

2、学习武术锻炼孩子的吃苦精神锻炼孩子吃苦耐劳、坚强的意志力不屈不饶的精神。

3、学习武术可以培养孩子的礼貌武术讲究礼貌，自古有师道尊严的传承，武术教练都会给孩子讲解礼仪和行为规范，这对孩子的人格形成大有裨益。

4、学习武术让孩子健康成长孩子选择武术作为兴趣课程，可以使孩子少玩或者不玩网游，这对于孩子的视力保护、骨骼发育以及体态的健康成长都有着极大的正面效果，也可以使孩子变得自信、开朗、大方、阳光。