

武术

武术源于中华，是中国武术运动的总称。经悠久历史演变，武术衍生出风格不一的派系。各派系以其独特格斗战术、技巧、功法及各种传统器械见称。时至今日，武术已发展为全球性现代体育运动；世界各地有数以千万计的习武者和爱好者。

传统武术

传统武术是武术之源。人类祖先于上古时期为求生存，发展出原始搏斗技巧；经不断演变，最终衍生出多种流派、拳种和门类，现已成为广受欢迎的全民运动。



武术精神

「武」字由「止」、「戈」二字组成，它的意思是「以武禁暴整乱，止息干戈，非以为残而兴纵之也」。

武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲究道德，把武德列为习武与教武的先决条件，就是中国武术的传统。

武德指尚武崇德的精神，它是武坛共同信仰的一种言行准则。习武者按它修养身心，依它规范举止，品评善恶。



竞技武术

竞技武术的表现形式有二，其一是套路演练形式，即套路，其二是格斗对抗形式，即散打。

武术套路

武术套路，由风格各异的技术动作构成，攻防兼备，蕴含哲理，具有极高学习及观赏价值。

近年，竞技武术发展一日千里，已逐步融合了西方体育的竞赛模式，让武术的竞技体系更见完备，可谓已成为全球性体育运动。

套路竞赛可分为个人、集体及对练项目。比赛场地长14米，阔8米，周边须设有至少2米宽的安全区。有关项目以动作品质、演练水准及难度作为评分标准。

比赛项目：

长拳、南拳、太极拳、剑术、刀术、南刀、太极剑、枪术、棍术、南棍对练、八卦掌、双剑、双刀及形意拳



资料来源：香港武术联合会

武术散打

武术散打是由传统武术技击形式发展而来，以踢、打、摔和防守技法为主；运动员须在擂台上徒手格斗。

散打比赛场地为80厘米高而8米见方的擂台，其上铺有帆布盖单的软垫，四周则铺有30厘米高、2米宽的保护垫。

比赛采用三局两胜制，每局净打2分钟，局间休息1分钟。有效击打部位限于头部、大腿，以及胸部、腹部、腰部及背部等躯干。比赛结束后，会依据裁判员的评判结果，以胜出2局者为胜方。

国际散打比赛乃按体重分级，一般包含11个重量级男子项目和7个重量级女子项目。



武术礼仪

武术重视“尚武崇德”的精神。抱拳礼便是习武人的基本礼仪，相互致意行抱拳礼，其做法是左手为掌，拇指外展并屈曲，其余四指伸直并拢，右手握拳。

两拇指第一节相对，左掌掌指附于右拳拳面上。两前臂均内旋使手心向前下方，两臂上抬略低于肩，两臂自然弯曲，使两手高与胸齐，拳掌与胸间距离约20-30厘米。左掌为文为礼，右拳为武为勇，代表文武双兼，拇指屈曲代表谦虚不自大，胸前环抱代表团结社会。