

武術

武術源於中華，是中國武術運動的總稱。經悠久歷史演變，武術衍生出風格不一的派系。各派系以其獨特格鬥戰術、技巧、功法及各種傳統器械見稱。時至今日，武術已發展為全球性現代體育運動；世界各地有數以千萬計的習武者和愛好者。

傳統武術

傳統武術是武術之源。人類祖先於上古時期為求生存，發展出原始搏鬥技巧；經不斷演變，最終衍生出多種流派、拳種和門類，現已成為廣受歡迎的全民運動。



武術精神

「武」字由「止」、「戈」二字組成，它的意思是「以武禁暴整亂，止息干戈，非以為殘而興縱之也」。

武術在中國幾千年綿延的歷史中，一向重禮儀，講究道德，把武德列為習武與教武的先決條件，就是中國武術的傳統。

武德指尚武崇德的精神，它是武壇共同信仰的一種言行準則。習武者按它修養身心，依它規範舉止，品評善惡。



競技武術

競技武術的表現形式有二，其一是套路演練形式，即套路，其二是格鬥對抗形式，即散打。

武術套路

武術套路，由風格各異的技術動作構成，攻防兼備，蘊含哲理，具有極高學習及觀賞價值。

近年，競技武術發展一日千里，已逐步融合了西方體育的競賽模式，讓武術的競技體系更見完備，可謂已成為全球性體育運動。

套路競賽可分為個人、集體及對練項目。比賽場地長14米，闊8米，周邊須設有至少2米寬的安全區。有關項目以動作品質、演練水準及難度作為評分標準。

比賽項目：

長拳、南拳、太極拳、劍術、刀術、南刀、太極劍、槍術、棍術、南棍對練、八卦掌、雙劍、雙刀及形意拳



長拳



南拳



太極拳



劍術



南刀



槍術



對練

資料來源：香港武術聯會

武術散打

武術散打是由傳統武術技擊形式發展而來，以踢、打、摔和防守技法為主；運動員須在擂台上徒手格鬥。

散打比賽場地為80釐米高而8米見方的擂台，其上鋪有帆布蓋單的軟墊，四周則鋪有30釐米高、2米寬的保護墊。

比賽採用三局兩勝制，每局淨打2分鐘，局間休息1分鐘。有效擊打部位限於頭部、大腿，以及胸部、腹部、腰部及背部等軀幹。比賽結束後，會依據裁判員的評判結果，以勝出2局者為勝方。

國際散打比賽乃按體重分級，一般包含11個重量級男子項目和7個重量級女子項目。



武術禮儀

武術重視“尚武崇德”的精神。抱拳禮便是習武人的基本禮儀，相互致意行抱拳禮，其做法是左手為掌，拇指外展并屈曲，其餘四指伸直并攏，右手握拳。

兩拇指第一節相對，左掌掌指附於右拳拳面上。兩前臂均內旋使手心向前下方，兩臂上抬略低於肩，兩臂自然彎曲，使兩手高與胸齊，拳掌與胸間距離約20-30厘米。左掌為文為禮，右拳為武為勇，代表文武雙兼，拇指屈曲代表謙虛不自大，胸前環抱代表團結社會。