

กีฬาวูซู



จังหวัดชลบุรี ได้เป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 40 "ฉลามยาวชลเกมส์" โดยมีกีฬา "วูซู" บรรจุเป็นหนึ่งในชนิดกีฬาสาธิตในการจัดการแข่งขันในครั้งนี้

วูซูหรือกั้วฟู

วูซูหรือกั้วฟู เป็นศิลปะการต่อสู้แบบแข่งขันของจีน โดยผสมผสานแนวความคิด และรูปแบบจากศิลปะการต่อสู้แบบจีนดั้งเดิม และสมัยใหม่ต่างๆ เช่นกั้วฟูเส้าหลิน ไทเก๊ก และอู๋ตั่วฉวน ซึ่งสะท้อนถึงเป้าหมายของศิลปะดังกล่าวในฐานะการรวบรวมและปรับมาตรฐานรูปแบบต่างๆ เมื่อแยกความแตกต่างจากศิลปะการต่อสู้แบบจีนดั้งเดิม

ลักษณะและการฝึกฝนวูซู

การฝึกวูซูเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐาน เช่น ท่าเตะ ท่าต่อย และการเคลื่อนไหว รวมทั้งการเสริมความเร็ว ยืดหยุ่น และความแข็งแกร่งของร่างกาย พร้อมทั้งฝึกสมาธิและการควบคุมอารมณ์ แล้ววูซูยังสามารถนำมาฝึกฝนในชีวิตประจำวัน ทำได้ทั้งในสถานที่ฝึกและที่บ้าน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และความแข็งแกร่งทั้งร่างกาย และจิตใจ



"วูซู" มีหลายประเภทยุทธลีลาเลย เช่น ยุทธลีลาแบบมวยไทเก๊ก ยุทธลีลาดาบ ยุทธลีลากระบี่ ยุทธลีลาทวน ยุทธลีลาหนวดฉวน เป็นต้น

ซึ่งการแข่งขันวูซูนั้นจะทำการแข่งขันแบบประเภทเดี่ยว และแบบประเภททีม โดยจะทำการแสดงแต่ละท่วงท่าตามประเภทยุทธลีลา กรรมการก็จะมีการให้คะแนนตามแต่ประเภทยุทธลีลา ทำท่วงท่าเคลื่อนไหว ขวมือ เท้า และลำตัว เป็นต้น

นอกจากนี้ การแข่งขันวูซูยังมีการแข่งขันโดยการแสดงท่วงท่าตามประเภทประลองยุทธการแสดงท่วงท่าตามประเภทของประลองยุทธก็จะเป็นการใช้ยุทธวิธีแบบมิกลวิธีต่าง ๆ เช่น การใช้มือเปล่า การต่อสู้ด้วยอาวุธ



กีฬาวูซูแบ่งการแข่งขันเป็น 2 ประเภท

ประเภทที่ 1 ยุทธลีลา มีการแสดงแบบเดี่ยว ประกอบด้วย 10 ประเภท

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. ฉลามฉวน (มวยยาว) | 6. หนานเตา (ดาบใต้) |
| 2. หนานฉวน (มวยใต้) | 7. ไทจีเจียน (กระบี่ไทเก๊ก) |
| 3. ไทจีฉวน (มวยไทเก๊ก) | 8. เซียวซู (ทวน) |
| 4. เตาชู (ดาบ) | 9. กุ๊นซู (ไม้พลอง) |
| 5. เจียนซู (กระบี่) | 10. หนานกุ๊น (ไม้พลองใต้) |

ประเภทที่ 2 ต่อสู้โดยยุทธลีลา มีการแสดงแบบเป็นทีมประกอบด้วย 3 ประเภท

1. ดุ้ยเลี่ยน (อาวุธ)
2. ดุ้ยเลี่ยน (มือเปล่า)
3. ยุทธลีลาราชสีห์ แบ่งเพิ่มเป็นอีก 3 ประเภท
 - 3.1 Racing speed (ความเร็ว)
 - 3.2 Obstacles (กีดขวาง)
 - 3.3 Traditional (พื้นค่ายกล)



ประโยชน์ของการฝึกวูซู

การฝึกวูซูช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความเร็วของร่างกาย ช่วยปรับปรุงระบบหัวใจและหลอดเลือด บำบัดการฝึกสมาธิ ความอดทน และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งช่วยพัฒนาจิตใจให้แข็งแรง และใช้ในการป้องกันตัว โดยเทคนิคการต่อสู้และป้องกันตัวในกีฬาวูซู สามารถนำไปใช้เพื่อความปลอดภัย



กีฬาวูซู

กีฬาที่มีในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
ที่ใครหลายคนยังไม่รู้จัก และ
กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน



☎ 033-136531

📍 ฝ่ายการกีฬา ชั้น 3 อาคารสำนักงานฝ่ายการกีฬา
องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

f ฝ่ายการกีฬา กองการท่องเที่ยวและกีฬา
อบจ.ชลบุรี



กีฬาวูซู
wushu

