

演讲稿拳击的内容(汇总8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

演讲稿拳击的内容篇一

拳击中的步法主要以保持重心的滑步为主，前、后滑步，左、右滑步为基础。下面是小编整理的拳击中的步法训练介绍资料，大家一起来看看吧。

动作：由基本姿势开始，先将左脚向前滑进一步，右脚随即跟进，两脚仍保持原来的部位与距离。

前滑步是用来配合各种拳法前进击打用的步法，或作为寻找与对手之间合适距离而使自己在台上处于有利地位的步法。

开始前进时，左脚略提踵，右脚同时向后蹬地，两脚保持原距离同时前移，这时上体保持原来姿势，身体重心的投影始终落在两脚之间。要擦着地面向前滑步，不要跳起或蹦起。滑步后要保持原来姿势和原距离，两脚不可并拢。

动作：由基本姿势开始，右脚先向后滑退一步，左脚随即跟进，两脚保持原来的基本姿势和距离。

后滑步是退步防守和退后还击的步法。后滑时，右脚略提起，左脚用短促弹力向前蹬地。后滑步的步长与前滑步相同。

动作：左脚掌向左侧擦地横向滑动，右脚蹬地横滑跟上保持原来姿势。这是结合向左侧移动的步法。

动作开始时左脚先略微提起，以右脚的弹力向右蹬地，推动

身体向左移动。滑动时要擦地，不可跳跃。

动作：由基本姿势开始，先将右脚略微提起，同时利用左脚向左蹬地的弹力，推动右脚向右侧滑动一步。

配合向右侧闪的步法，与左滑步相同，方向相反。在向左、右滑步时，为了使身体重心在移动后保持稳定，滑动脚着地时应注意用脚掌的外缘先着地，以避免身体移动过大而失去平衡。

动作：由基本姿势开始，左脚跟稍微提起，右脚用短而快的弹力向后蹬地，接着左脚向前冲刺急进一步，右脚随即跟进保持原来的距离。

冲刺步是用于长距离击打左直拳的步法。这种步法在蹬地时力量要比前滑步大，滑动的距离也比较长，一般为50~70厘米。在滑进时身体重心微向前移，以增加冲击急进的速度。

动作：由基本姿势开始，前脚用力蹬地，后脚先向后迅速后滑，后脚落地的同时前脚迅速跟上，身体重心随着后滑而向左脚移动。这是急速远离对手向后滑动的步法。

动作：由基本姿势开始，左脚先滑进半步，右脚随即跟上，在接近右脚内侧处着地。当右脚着地时，即迅速蹬地，左脚同时再向前冲刺急进一大步。是从较远的距离用直拳攻击对方的步法。

左脚第一次滑进时，步幅不可太大，右脚第一次跟进着地和蹬地要迅速，中间不要有停顿。动作过程中身体不可有明显起伏。

动作：由基本姿势开始，右脚先向后滑退一步，左脚随即后退在右脚内侧处着地。左脚着地时，右脚迅速再后滑退一大步，同时左脚再跟上，仍保持原来姿势。

是在实战或比赛中对方猛扑的情况下，快速后退并步且可配合左直拳迎击的步法。

右脚滑退第一步时，步幅不可太大，左滑退第一步的落地动作就是第二步滑退的蹬地动作，动作要连贯。滑退时，上体不可后仰。

动作：向左环绕滑动时，右脚蹬地，左脚先向左斜前方滑移，着地后右脚迅速向同一方向跟进，身体重心随着两脚的移动，由原来的位置向斜前方移动，在移动中应保持基本姿势。

这种步法是双方对峙时为了寻找对方的空隙和进攻的机会。为了躲闪对方免受击打，使对方快速直线进攻失效，使出拳扑空。练习时注意绕弧形路线，不可沿横线直进。

动作：向右环绕滑动时，左脚蹬地，右脚先向右斜前方滑移，着地后左脚迅速向同一方向跟进，身体重心随着两脚的移动，由原来的位置向斜前方移动，在移动中应保持基本姿势。练习时注意绕弧形路线，不可沿横线直进。

动作：由基本姿势开始，以右脚掌为轴，右脚跟向右移45度，身体突然向左转体，改变方向，左脚迅速向有后移动。

左闪步是向左闪躲后准备还击的步法。转体时必须利用腰胯力量。对方用有直拳击我头部时，可用此闪步，并在转体的同时，用左直拳迎击对方头部。

动作：由基本姿势开始，以左脚掌为轴，脚跟向左移45度，身体突然向右转体改变方向，右脚迅速向左跟上成基本姿势。

对方用有直拳击我头部时，可用此闪步，并在转体的同时，用左直拳迎击对方头部。

演讲稿拳击的内容篇二

数学，我一直比他差一些：我90，他94；我94，他96；这回好不容易考了97分，他却更上一层楼——98分，气得我七窍生烟。

星星，盼月亮，终于盼来了竞赛练习。我想：嘿嘿，你呀你，这回可是孙悟空翻跟头——逃不出如来的掌心啦！哼哼！

能做的都做了，还有好几题空在那儿呢。我愁眉苦脸地仰起头，又看见他——一副志得意满的样子，正信心十足地朝后排的小慧微笑，那神情分明在说：我是全班第一，我保证80分以上！

我低下头去，又开始冥思苦想……

发试卷了。只见他一见那个鲜红的分数，就像一只霜打的茄子，马上就打了蔫儿，我凑过去一瞧，哟！39分！不错嘛！

试卷轻飘飘地落在我的桌上，我一看惊呆了：70分，全班第四。

我尝到了胜利的喜悦！不过，气鼓鼓的他又在向我下挑战书了：

我就不信，下次，我们再vs一次！

演讲稿拳击的内容篇三

你见到过两只黑猩猩打拳击吗？我想，你一定没有吧，今天我可看见了，在电视上。

两只黑猩猩在台上。一只带红色的拳击手套，另一只带蓝色的拳击手套。红色的代表拳王，蓝色的代表挑战者。

好笑的是，那里的工作人员?裁判?救护人员等等都是小黑猩猩，只有一个是喊开始的人。

第一局，开始的时候，它们拥抱在了一起，拳王还用脚踢了几下挑战者。突然，挑战者把拳王推倒在地。那个人从一数到十，拳王还没有站起来。黑猩猩裁判敲响了一个小钟。

他说：“时间到了。”

忽然，一只小黑猩猩走了过来，给挑战者和拳王都扇了扇风。就在这时，裁判举着一块写着二字的牌子过来了，第二局开始了。

我原本以为会很精彩，可是挑战者用了同一种方法又一次的将拳王打败了。不过好笑的是：拳王刚刚站起来，有一只小黑猩猩拿了一根棒子给拳王捶了捶背，搞了搞恶作剧，马上走开了。天哪！拳王又倒下了！

黑猩猩的“拳王”大赛很精彩也很好笑。尤其是那几只做为工作人员?裁判?救护人员的小黑猩猩。

演讲稿拳击的内容篇四

拳距感好的运动员，能做到先发制人，使其重拳发挥最大威力。那么如何训练拳击的距离感呢?一起跟小编来详细了解了解吧。

拳距感好的运动员，能做到先发制人，如拳王泰森，只要找到最佳拳距感，则能使其重拳发挥最大威力，使比赛在短时间内结束，反之，则败北。

判断准确，用佯攻和引击使自己找到最机距离，及迎击和坏机的拳距感。

同时，每一个运动员都必须学会在三种不同的距离(近、中、远)去实践。如在中距离实战，将对手逼到围绳、台角时，退半步则是远距离，进半步则是近距离(包括贴身战)。

总之，都要通过灵活的步法和正确的视觉分析及巧妙的战术来寻找最佳距离，当然还要有敏捷的反应速度，动作速度及强雄的体力来保证真正的`最佳距离感的发挥。

一般来说，近距离多用上勾、平勾、刺拳等拳法，最适合矮个子运动员。中距离多用左右直拳配合勾拳(上半步)。远距离多用左右直拳和摆拳。抛权等拳法，适合高个子运动员。中、远、近距离的拳距感，每个拳手都要灵活掌握，否则就会挨打或失去击打目标和命中率及犯规等，导致最终败北。

以上三种不同的拳距感必须通过严格、复杂、科学和训练，才能在实战中准确无误的找到。

不断的跳绳、移动步伐、空击。

不断的击打吊球、梨球、沙包、弹簧球、带球，必须从步法中找中远、近的距离打各种不同的基本拳。

不断地打活动手靶，并与各种类型的对手对练，(最好是拳技高的对手)。

刻苦用脑，积极练习，以运动中的条件反射形成动力定型，达到自动化程度。这种自动化程度，即当对手进入拳距时，不假思索的出拳就能击中对方。

1、合理的运用体力是取胜的关键一环，如一味猛打猛冲，不讲战略，单凭良好的体力和速度来取胜，那很容易上对方消耗战的圈套。

2、冷眼细瞧，瞄准时机，快速进入反击状态，这时心里不能

有丝毫的畏缩，但也不能莽撞，冷静的观察和准确的判断，是把握战机的根本。

3、有些练习者不注意防守技术的训练，只会攻，不会守，这是很不对的。因为在对抗中，对方是一个活的人，他会反击，会看出你的弱点，也会引诱你消耗体力。

4、有一些初学者一见对方进攻，就远远避开，躲避是必要的，但一味躲避，远远的躲避却是消极的，你躲的远对方当然打不到你，而你也打不到对方。

5、初习者一见对方攻击由于紧张、往往害怕，格不开对方的攻击，而用力大幅度去拨，这样只是白费力气，经常遇到这种情况，我们只需格挡身体切线之外，擦身而过最好，若遇力大的攻击，不应单靠手臂的格挡，而应与闪避，移动等身体步法巧妙的结合起来进行防守动作幅度尽量小些，这样，及能保存体力，又利于保持平衡。

6、有些拳手在训练中，腰部转动过于死板，没有配合手腿的动作，正确的出拳应是力从脚起，依靠蹬地转腰的力量，把拳击出，而不是单凭手臂的力量出拳。腰是轴，身法的关键在于腰，身法的灵活闪转吞吐在于防守与进攻中都有重要意义。

7、有的在双方接触前尚能保持正确的预备姿势，可一接触一紧张就不步法凌乱，如果把整个身体的正面暴露无余，这样就很容易挨打的。所以，在平时训练时，应多加注意。

演讲稿拳击的内容篇五

阿里： 信仰是伟大的情感，一种创造力量。

小梅： 所谓天才，只不过是把别人喝咖啡的功夫都用在工作

上了，其实我的训练是很刻苦的。

帕奎奥：我是我们国家的一员，应该处处为国家着想，我爱我们的民族，这是我自信心的源泉。丈夫志四海，万里犹比邻，连升7级，也希望关心我的拳迷胸有大志。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。我的每一步行动都在书写自己的历史。

泰森：业精于勤，荒于嬉，别跟哥学，最毒不过妇人心啊。

琼斯：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，哥很怀念2003年。不要将过去看成是寂寞的，因为这是再也不会回头的。应想办法改善现在，因为那就是你，毫不畏惧地鼓起勇气向着未来前进。

霍普金斯：天行健，鄙人以自强不息。成功，从失败的土壤中顽强生出。

朱达：志不强者智不达，我有一份玻璃杯似的意志，建议关注我的拳迷志当存高远。

刘易斯：欲成帝王业，须敌众人挑，会当凌绝顶，一览众山小。

瓦莱罗：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

幽灵：生命有如铁砧，愈被敲打，愈能发出火花；尺有所短；寸有所长。物有所不足，智有所不明，我毁了泰勒。

马家力托：人非圣贤，孰能无过。

霍亚：不傲才以骄人，不以宠而作威。

泰勒：人生的旅途，前途很远，也很暗。然而不要怕，不怕的人的面前才有路。失去财产的人损失很大，失去朋友的人

损失更大，失去勇气的人则损失了一切。

王子：自觉心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自觉心不可无，自贱心不可有。

海耶：一知半解的人，多不谦虚；见多识广有本领的人，一定谦虚。

亚瑟王：一个有坚强心志的人，财产可以被人掠夺，勇气却不会被人剥夺的。顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰！

卡汗：人类学会走路，也得学会摔跤，而且只有经过摔跤他才能学会走路。

马约加：一个人在科学探索的道路上，走过弯路，犯过错误，并不是坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。

图阿：成功并不能用一个人达到什么地位来衡量，而是依据他在迈向成功的过程中，到底克服了多少困难和障碍。

卡尔扎合：朝着一定目标走去是“志”，一鼓作气中途绝不中止是“气”，两者合起来就是“志气”。一切事业的成败都取决于此。

莫斯利：岁寒，然后知松柏之后凋也。

演讲稿拳击的内容篇六

2. 枪不扎石拱，镖不喊铜城。

3. 师访徒三年，徒访师三年。

4. 只要是辛勤的蜜蜂、在生活的广阔原野里、到处都能够找

到蜜源。

5. 也许流星并不少见，但它燃烧的刹那，留给人间最美丽的回忆!也许笑脸并不少见，但胜利的喜悦，总会留给世界精彩的一瞬!是的，那些曾经美妙的东西只有短短的一瞬间，但那却把最辉煌的一刻留给了人间。胜利，是每个人所追求的，胜利的喜悦，是胜利与重新开始的转折，胜利是新的开始!

6. 前打天庭盖，后打紫金冠。

9. 全员齐动，风起云涌，每日拜访，铭记心中

10. 机汽机汽，勇创佳绩;团结拼搏，展现自我

12. 十个把九个吹，剩下一个还胡勒。

13. 一根小小的木棒，连接的是团结和友爱 一根小小的木棒，传递的是勇气和力量 一根小小的木棒，演绎的是奋斗和拼搏 加油吧!让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中!

14. 努力拼搏，永夺第一

15. 加油吧，健将们，无论成败输赢，去吧，和着汗水和泥土，和着眼泪与热血，在蓝天白云下共同谱出一篇属于我们自己的诗章。

17. 向你的完美的希冀和追求撒开网吧、九百九十九次落空了、还有一千次呢。

18. 全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋

19. 出拳角度与旋转角度、合理的出拳旋转是和身体旋转同幅度的、多一分不行少一分不行、所以45度出拳是最合理的。

20. 多出后手、不要吝啬重拳、敢不敢出后手不管是技术问题

题更是心理问题。

21. 赛出风格赛出水平

22. 惊叹号是勇士滴在攀登路上的血、也是懦夫失望时流淌的泪。

23. 同是江湖客，不识也相亲。

24. 海燕在大海上翱翔，雄鹰在搏击长空，你奔驰在赛场上，高二(3)班的“**”希望你勇往直前，向前胜利的彼岸，冲吧！我们一直都会支持你！

27. 一个好的拳、包含了上下左右前后旋转的力的整合。

28. 更强我能更快更高

29. 单刀看手，双刀看走，大刀看顶手。

31. 一条跑道，要四个人去打造一个信念，要四个人去拼搏每次交接都是信任的传递每次交接都是永恒的支持 前世的五百次回眸，才能够换来今天的相遇，冲吧！向着终点，向着四个人的共同目标，前进！

32. 一分耕耘、一分收获、未必；九分耕耘、会有收获、必须！

33. 行销起步，天天拜访，事业发展，用心学习

34. 奋斗没有终点、任何时候都是一个起点。

35. 种子牢记着雨滴献身的叮嘱、增强了冒尖的勇气。

37. 最重要的就是不要去看远方模糊的、而要做手边清楚的事。

38. 人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰。

39. 一秒钟的时间有多长？一秒钟的理解有多深？又怎么度过这一秒钟？艺术学院的健儿们做了最完美的诠释，每一秒钟，我们创造辉煌，每一秒钟，我们创造奇迹，我们用成绩记录每一秒，我们用拼搏留住每一秒，时间的流逝我们无从决定，但记忆的永恒让我们理解什么是集体，什么是运动。我们听到共同的声音——艺术学院，真棒！

40. 老天不负苦心人，年深月久妙自出。

41. 比出风采超越自我

42. 挥洒青春的活力，放飞希望和梦想

43. 小心天下去得，莽撞寸步难行。

44. 争先进，创文明

45. 再长的路、一步步也能走完、再短的路、不迈开双脚也无法到达。

46. “足球是圆的”——赫尔贝格

49. 练拳先练桩，大顶增力量。

51. 友谊第一比赛第二

52. 手齐脚不齐，必是偷来艺。

53. 内练一口气外练筋骨皮。

54. 经受了火的洗礼泥巴也会有坚强的体魄。

55. 我运动，我健康，我快乐
56. 能把在面前行走的机会抓住的人、十有八九都会成功。
57. 不要掉泪，不要屈服，哪怕胜利永远只是个未知数
59. 缺一寸劲一根，过一尺跑不了。
60. 山不辞土、故能成其高；海不辞水、故能成其深！
61. 这是我闪来这里的第一个金秋，我们热情，我们骄傲，为我们班级为我们运动健儿们，我们亲眼看到同学们运动场上矫健的身姿，我们为你们呐喊，你们棒，你们是我们的骄傲，太多太多的言语不能表达我们的自豪，我们的期盼，只有鼓足劲，为你们加油！
62. 崇高的理想就象生长在高山上的鲜花。如果要搞下它、勤奋才能是攀登的绳索。
64. 生命力顽强的种子、从不对瘠土唱诅咒的歌。
65. 心正则拳正，心邪则拳邪。
67. 要练惊人艺，须下苦功夫。
68. 武德比山重，名利草芥轻。
69. 拳禅如下，力爱不二，主守从攻，戒除杀念。
70. 没有天生的信心、只有不断培养的信心。
71. 人生的本质就在于运动，安谧宁静就是死亡。——帕斯卡
73. 生命的意义在于奋斗，青春的意义在于拼搏，我们的激

情在燃烧，我们的活力在四射，在今天这激动人心的日子里，运动健儿们请发挥你们的风采本色吧。

74. 教师一伸手，就知有没有。

76. 武人相敬相倾。

77. xx班的全体运动员们，你们加油，我们为你们喝彩

78. 没有人富有得能够不要别人的帮忙、也没有人穷得不能在某方面给他人帮忙。

79. 艺不轻传，不妄泄。

80. 举手不留情，留情不落名。

81. 运动是健康的源泉，也是长寿的秘诀。——马约翰

82. 成功决不喜欢会见懒汉、而是唤醒懒汉。

83. 当一个人先从自我的内心开始奋斗、他就是个有价值的人。

84. 行遍天下路，把势是一家。

85. 一寸长一寸强，硬劈硬进人难防。

86. 有多少次挥汗如雨，伤痛曾添满记忆，只因为始终相信，去拼搏才能胜利。总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。当一切过去，你们将是第一。相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信你自己。

87. 谁把安逸当成幸福的花朵、那么等到结果时节、他只能

望着空枝叹息。

88. 不从泥泞不堪的小道上迈步、就踏不上铺满鲜花的大路。

89. 请记住，掌声依然为你们响起，鲜花依然为你们献上，一时的输赢不代表终生的成败。请你们勇敢地去挑战吧。因为新的冲锋号角已经响起。

90. 团结拼搏奋斗

91. 幻想在漫长的生活征途中顺水行舟的人、他的终点在下游。只有敢于扬起风帆、顶恶浪的勇士、才能争到上游。

92. 团结拼搏，永创辉煌

93. 手法便利，脚法轻固。

94. 人类需要体育，世界向往和平

95. 生命在于运动。——伏尔泰

96. “路上再多崎岖，我们有壮志雄心，就算跌倒也不放弃……”gogogo拿出你们炽热的心，赛出崭新的自己，赢得最后的胜利瞧，胜利的光环离你们越来越近，相信自己，坚持就是胜利我们永远支持你们——运动员们！

97. 打得宽不如交得宽。

98. 教师身，贵如金，沾住四两还半斤。

101. 鸣奏青春旋律，抒写运动乐意

演讲稿拳击的内容篇七

在生活中，很多女性为了防身，很多人都选择了拳击。下面给大家介绍下女性练习拳击的方法，接下来一起看看以下相关介绍吧！

热身：先来场花样跳绳

对于拳击选手来说，跳绳是最好的锻炼方式，不但可以增强人的反应能力，同时也锻炼个人的耐力和速度以及灵活性。

跳绳花样：

1. 匀速持久跳。一次坚持10分钟，连续跳3组，每组之间间隔1分钟左右。
2. 变速跳绳。可以增强人的灵活性和反应能力。
3. 双摇编花。这种从原来普通跳绳中变换而来的方法，有助于提高人的耐力。
4. 单脚跳、蹬三轮跳法。这些都是锻炼脚底灵活性的，同时花样的不断变化，也有助于提高你对拳击的兴趣。

演习：学习规范动作

很多人刚接触到拳击就想立刻投入到实战，也就是和对手打比赛，此时，往往容易出现一些问题，如动作不规范，双方自我保护意识不强，造成伤害，所以要特别提醒大家，打拳击时必须佩戴拳击手套，并且只允许用握紧的拳头击打对方腰际以上侧面以及正面部位。

攻略：站好打好

正确的站立姿势：体重应均匀地分到两脚趾骨基节部位，然后轻松上跳，着地时还要使体重均匀地分布到两脚趾骨基节部位上，要求上体要直，不破坏站立姿势，着地时像猫似的

轻松落地。

基本步法：基本步法是拳击的重要组成部分。双方搏斗时，要保持身体平衡，并灵活地移动身体，使自己始终处于进攻和防御的最佳位置，这是拳击运动员必备的基本素质，也是对拳击爱好者的基本要求。

基本拳法：拳击手的打击之所以有很大的破坏力，不是因为拳头硬，而是因为它有很快的速度和很大的力量。正确的握拳法是打出有力拳的第一步。学习拳击最根本的是要掌握基本拳法，同时必须把每一个动作规范化。基本拳法包括直拳、摆拳、勾拳、刺拳、振拳等。初学者需要合理运用。

要求：全身动起来

无论是拳击训练还是拳击比赛，它对人体的肌肉都有着很高的要求，因为在这两种运动状态下，人体肌肉处于高度紧张状态下，需要持续较长的时间，这对人体肌肉和其他功能系统的持续工作能力上都有较高的要求。特别是肌肉活动强度大、动作持续时间长时，对身体的肌肉更是一大考验，所以平时要经常练习仰卧起坐、俯卧撑等。

拳击玩家中有不少人还是以增强力量为主。因为在拳击比赛中，很多对手是通过力量上的优势获取胜利的，这也能起到攻防的作用。所以平时对着沙袋拳打脚踢的练习是必不可少的。

头脑灵活的人在玩乐或者比赛中也可以占据比较大的优势，因为反应上的迅捷，可以躲过不少对方的拳头。尤其是掌握了真正的躲闪技巧后，对于玩家来说，更会产生挑战对手的冲动，所谓“惹不起，躲得起”。

拳击运动还是手脑并重、全身活动的运动项目，玩家必须全身心地投入，才能打出好拳，才能听到有人喝彩。

所以平时要多练习跳动和左右摇摆，并且要经常锻炼快速思考的能力，所以说，喜欢上拳击的人，即使成不了拳王，至少也会成为一个机灵鬼。

女人打拳不但好看，比起男人来说，更多了一种外柔内刚的感觉。很多白领在脱下职业装换上运动装时，精神也随之焕然一新，职场上的不顺利，都可以随着挥舞着的拳头倾泻而出。

1、有助于塑形

拳击是一项很适合女性塑形的运动，塑造魔鬼身材拳坛美女米申·约翰曾经为《花花公子》拍摄封面，其魔鬼身材引来众人赞叹。拳击练习活动量大，减脂效果明显，平均每小时大概会消耗700卡路里，可以说是所有健身项目中消耗最大的一种。

练习拳击对于减肥和提升个人体能和体力都有很好地效果；拳击步伐灵活多变，练习拳击的女孩子多小腿细，下肢长，臀位高；此外，拳击进攻以出拳为主，肩背的肌肉、韧带都可以得到适度的锻炼，整个人都变得更加灵活。

2、预防疾病

现代都市有很多都是坐班族，经过一段时间的锻炼，久坐产生的腰疼、脖子疼等毛病不见了；拳击是一项全身运动，非常讲究身体各部位的协调性，另外通过一些辅助器材的练习，如击打梨形球或速度球，可以使人的反应更为敏捷，又因为在击打过程中，必须高度集中注意力，眼睛要紧盯着快速运动的击打对象，所以练习下来，除了专注力能得到提高，眼睛也会变得格外有神。

3、宣泄情绪

把压力通通打出去，拳击受欢迎的原因之一，是因为它迎合了人类需要打击东西的天然本性(这种本性可不仅仅属于男人喔)。在这个物欲爆炸的年代，家庭、事业给每个人带来很大的‘压力，怨气无处发泄，人就变得抑郁、脾气暴躁。一位资深教练说，不运动的人往往脾气暴躁，打拳的人讲究拳品，打输了也不愠不怒，他们在日常生活中反而很有气质和度量。

4、调节心理平衡

虽然现在流行瑜伽，但瑜伽并不一定适合所有人。对某些人来说，平静的反思也会是一种精神折磨。有医学专家和体育心理学家研究指出，有些人练习瑜伽，不但不能带来内心的平静，反而会越练越颓丧。对于这些人来说，他们需要的往往是激烈的体能化运动，例如拳击。

5、趣味性强

真的很好玩，练了拳击的人都会告诉你同一件事，那就是打拳比跑步、器械等由一而终。一成不变的运动好玩多了。在拳击运动中步伐、出拳都有很多灵活的变化，如果你善于思考，能够以智取胜，那么你会发现更多的乐趣。

在大部分人的传统观念里，拳击是男人的世界，力量、征服、击打，充满雄性甚至残暴的气息。拳击运动总是和“粗暴”、“残酷”等字眼连在一起的。其实拳击并不只是简单地追求力量型的运动，更加不是好勇斗狠的男人运动。拳击主要训练的是身体的‘灵活协调及心肺耐力，对于压力大的现代女性，更是发泄压力、挑战自我的好机会。

有的女孩子性格天生比较内向、腼腆、害羞，通过练拳击，战胜对手带来的快感会迅速提升她们的自豪感和自信心。拳击运动不仅仅是在竞技场上的运动，走下竞技场，来到健身房，这本身就为普通人提供了健身的多元化选择。那些原来被女生视如禁地的运动项目，正被走在时尚前端额女孩子们

悄悄青睐。这个年代，“我的爱好是击剑”、“我偏爱拳击”和“我喜欢打泰拳”从一个女生嘴里说出来，要远比“我喜欢跳拉丁”更能彰显个性。

作为大众健身的拳击训练则是淡化了实战对抗、加强了健身功效。挥拳、出击、防守、反击，用脑子打拳，用打拳来寻找健康与快乐。与传统观念恰恰相反的是，女性其实比男性更适合练习拳击，那是因为女性的身体天生就比男性协调柔软，任何年龄段的女性，只要觉得体能可以支持都可以练习拳击。因为拳击的锻炼方法是拉长肌肉，使之协调，而不是把肌肉练大练粗。拳击动作需要利用腹部及呼吸来控制，自然可以提升手臂、大腿及腹部的修身效果。

有专家认为，除了减肥，在“挨打”面前能够泰然自若，可以增强女性的自我防范意识，还能增强女性面对困难时的自信心。此外，女子拳击运动还可以调节女性的内分泌。由于这项运动要求精神高度集中，学员从中可以学会控制情绪、不易急躁，睡眠状况得到改善。女子拳击运动对于长期伏案工作的女性也有保健作用，长期在电脑前工作或伏案书写的女性，背、颈部都常有酸疼感，拳击运动对这些症状也有明显的改善作用。

演讲稿拳击的内容篇八

1. 善一旦遇到了恶，受伤的总是善，所以我对自已说做一个xxx恶的善良人xxx□
2. 举手不留情，留情不落名
3. 没有一种不通过蔑视、忍受和奋斗就可以征服的命运。
4. 宿昔秉良弓，楛矢何参差。控弦破左的，右发摧月支。仰手接飞猱，俯身散马蹄。

5. 你务必
6. 发奋识遍天下字, 立志读尽人间书.
7. 有负面情绪是正常的、但是自我必须要知道、要明白这只是生活的一小部分、在其余时间里、要尽量的让情绪平稳起来。
8. 宝剑锋从磨砺起, 梅花香自苦寒来。
9. 人生不能过于平淡, 索然无味的人生, 必然会错失生命的乐趣。
10. 做对的事情比把事情做对重要。
11. 一个人最终能取得的成就不会超过他的信念。每个人的开始和结局都是一样的, 只是过程不同而已。
12. 三拳不如一肘, 三肘不如一指头
13. 只有没出息的思想, 没有没出息的工作。
14. 竞争颇似打网球、与球艺胜过你的对手比赛、能够提高你的水平。
16. 宁叫筋长一寸, 莫叫肉厚一分。
17. 即便是失败了, 那也无所谓, 失败了, 总是搏了一回, 不后悔。
18. 天下之至柔, 驰骋天下之至坚。无有入无间, 吾是以知无为之有益。
19. 人不劳动没出息, 人不学习没长进.

20. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。
21. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。
22. 一个好的拳、包含了上下左右前后旋转的力的整合。
23. 只要有信心、人永远不会挫败。
24. 无为而无不为。取天下常以无事，及
25. 钟不敲不鸣, 人不学不灵.
26. 常晒太阳勤通风，多喝开水常运动；膳食合理搭配好，一生顺应生物钟。
27. 任何的限制，都是从自己的内心开始的。
28. 人之所以能，是相信能。
29. 生命就是运动，人的生命就是运动。
30. 武人相敬相倾。
31. 任何业绩的质变都来自于量变的积累。
33. 鲍勃阿伦是帕奎奥的老板，而梅威瑟是他自己的老板。
34. 会当凌绝顶，一览众山小。
35. 行云流水，永春白鹤。强身健体，百世流芳。
36. 人贵有志, 学贵有恒.
37. 博学之, 审问之, 慎思之, 明辩之, 笃行之.

38. 如果工作对于人类不是人生强索的代价，而是目的，人类将是多么愉悦。

39. 业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。

40. 咏春师，白鹤拳，推舞术，精武法。

41. 人的一生就像是一个抛物线，不论你飞的再高再远，最终还是要着陆的。

42. 工作着的傻子，比躺在床上的聪明人强得多。

43. 幻想在漫长的生活征途中顺水行舟的人、他的终点在下游。只有敢于扬起风帆、顶恶浪的勇士、才能争到上游。

44. 望远镜——能够望见远的目标、却不能代替你走半步。

45. 李梦：光荣在于平淡，艰巨在于漫长。

46. 多出后手、不要吝啬重拳、敢不敢出后手不管是技术问题更是心理问题。

47. 能把在面前行走的机会抓住的人、十有八九都会成功。

48. 既勇兮又以武，终刚强兮不可凌。

49. 忍辛负重的耕牛、留下的脚印最清晰。

50. 有事者、事竟成；破釜沉舟、百二秦关终归楚；苦心人、天不负；卧薪尝胆、三千越甲可吞吴。

51. 没有天生的信心，只有不断培养的信心。

52. 做出来的永远比说出来的重要。

53. 生命力顽强的种子、从不对瘠土唱诅咒的歌。
54. 出拳角度与旋转角度、合理的出拳旋转是和身体旋转同幅度的、多一分不行少一分不行、所以45度出拳是最合理的。
55. 欲得真学问, 须下苦工夫.
56. 拳禅如下, 力爱不二, 主守从攻, 戒除杀念。
57. 读书破万卷, 下笔如有神.
58. 欲穷千里目, 更上一层楼。
59. 奋斗没有终点、任何时候都是一个起点。
60. 勤劳一日, 可得一夜安眠; 勤劳生命, 可得愉悦长眠。
61. 人生伟业的建立 , 不在能知, 乃在能行。
62. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会, 而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。
63. 忘身辞凤阙, 报国取龙庭。
64. 步子不要太大、步子大了你就跟不上、过大的步子会造成重心失去稳定时间过长、形成空挡容易被迎击。
65. 人性最可怜的就是: 我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰。
66. 早起多长一智, 晚睡多增一闻.
67. 击倒不是靠蛮力的、时机角度位置对了自然就击倒了、所以拳击是击倒的艺术。

68. 惊叹号是勇士滴在攀登路上的血、也是懦夫失望时流淌的泪。

69. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。

70. 一个人水平高低就看脚和肩膀、肩膀是不是放松、脚是不是跟上。

71. 少壮不努力，老大徒伤悲。

72. 信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。

73. 懒汉是最热衷于把自我弄得筋疲力尽的人，但是不是在工作上，而是在欢乐上。

74. 吃得杂不用药，心情好百病消；动手动脑抗衰老，生活有度健康保。

75. 如果寒暄只是打个招呼就了事的话，那与猴子的呼叫声有什么不同呢？事实上，正确的`寒暄必须在短短一句话中明显地表露出你对他的关怀。

76. 不去耕耘、不去播种、再肥的沃土也长不出庄稼、不去奋斗、不去创造、再美的青春也结不出硕果。

77. 伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

78. 谈胜利

79. 沉湎于期望的人和守株待兔的樵夫没有什么两样。

80. 合抱之木，生於毫末；九层之台，起於累土；千里之行，

始於足下。

81. 绿叶丝毫不嫉妒花朵，而且为花朵的美丽勤垦地工作着。

82. 一分耕耘、一分收获、未必；九分耕耘、会有收获、必须！

83. 含泪播种的人一定能含笑收获。

84. 成功决不喜欢会见懒汉、而是唤醒懒汉。

85. 人生之路，从来都与挫折相伴而行。然而，挫折对于强者来说是一块块垫脚石，是通向成功的一级级阶梯。

86. 除了我以外所有运动员都在作弊，都在吃违禁药品，只有我是干净又纯洁的。

87. 最好不是在夕阳西下的时候幻想什么，而要在旭日东升的时候即投入工作。

88. 练拳不练把，等于胡乱打。

89. 行遍天下路，把势是一家

90. 莫找借口失败，只找理由成功。（不为失败找理由，要为成功找方法）

91. 不要以别人的标准作为自己的目标，只有你自己知道什么最适合你；不要将最贴心的人视若当然，请珍惜他们，如同对待你的生命；不要因为沉湎过去，或憧憬未来而使时间从指缝中溜走；过好今天、把握当下，你便精彩了生命的每一天。

92. 少年不知勤学早，白首方悔读书迟。

93. 昨晚多几分钟的准备，今天少几小时的麻烦。

94. 传承武艺，自强不息。

95. 生命在于运动。法国思想家 文学家 哲学家 伏尔泰

96. 人格的完善是本，财富的确立是末。

97. 拒绝严峻的冶炼、矿石并不比被发掘前更有价值。

98. 生命不轻言放弃，漫长的人生中，谁也不可能一帆风顺，谁也难免要经历挫折和坎坷。被挫折历练后的人总是更顽强、更成熟、更加的勇敢，也就能看到近在咫尺的成功，也就是我们离成功更近一步。遭受挫折不但可以使人生积累经验，而且挫折可使人生得到不断的升华。所以我们更应该正视挫折珍爱生命。

99. 天下莫柔弱於水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。

100. 高诚：信念这玩意不是说出来的，而是做出来的。

101. 勤奋是聪明的土壤，勤学是聪明的钥匙。

102. 愚蠢的人总是为昨日悔恨、为明天祈祷、可惜的是少了这天的努力。

103. 一个人的目标定的高，他就必须付出他的辛劳和汗水，即使经过全力打拼仍不能实现，但至少也比他人走的远、实现的多。

104. 成功的信念在人脑中的作用就如闹钟、会在你需要时将你唤醒。