

2023年军体拳总结(优质5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

军体拳总结篇一

20____年7月23日，教官来的第四天，一向向往军营生活的我们，现在总算真正亲身体会到了军训的感觉。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在林荫道上，那一声声口令响亮的回荡在每一个外院学子心中。“稍息、立正、齐步走、正步走、跑步走……”，口令变了，各排队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

虽然赤日炎炎，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是将近半个小时，虽然每个人的衣服都湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。经过一天的训练，我们深刻体会到了一切行动听指挥。

经历这次大学军训，人长大了点，吃苦的能力也强了些。我感受到了军训时间越长，同学之间建立起的感情就更深厚。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的想家情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能

力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我们就是这样。

军体拳总结篇二

“哈!哈!哈!”伴随着一阵阵响亮的喊声，我们五年级五个班级在礼堂里打军体拳。同学们动作整齐划一，个个精神抖擞，加上穿着整齐的军服，使我们看上去很像解放军。

军体拳包括“弓步冲拳”、“马步横打”、“反弹侧击”等十六招，“弓步冲拳”出拳迅猛，右拳直出，左拳收于腰间，双脚下蹲成马步，眼睛直视前方。

我很喜欢军体拳，既可以强身健体，锻炼身体;又可以用来自卫，抵御坏人。军体拳出拳迅猛刚烈，出掌攻击精准，出脚攻敌要害。

练军体拳练好很苦，很累，但更多的是来自自己辛苦换来的无尽快乐。我从练军体拳中学会了坚持不懈，服从命令，协调一致。练军体拳我付出了汗水，付出了辛苦，然而换来的是一个袋子，里面装满了欢乐，装满了坚持，装满了一颗颗沉甸甸收获的果实。

军体拳锻炼了我的意志，我的毅力，我的身体，是我的好伙伴。

军体拳总结篇三

“痛”并快乐着！军训就像是一块试金石，它考验着我们的意志是否经得起磨练。虽然苦，虽然累，但若用心去体会，去享受，就能发现其中的乐趣。培训中的“关键词”四天的时间一眨眼就过去了，静下心来细细体味四天培训中的点点滴滴，四个词语赫然出现在我的脑海里：流汗、学习、体会、收获。流汗：操场上，我们穿这厚厚的迷彩服站军姿、练习四面转法、练习齐步走……。虽然训练安排在每天气温比较适宜的两个时间段，但在仍有三十多度的地面温度的烘烤下，汗水还是从全身每个毛孔中蜂拥而出，汇集成大小不等的“小溪流”沿着身体慢慢地流淌下来。教学大楼里，每天我们沿着九十九级台阶来回三次，已经干了的迷彩服又湿了。平时缺少锻炼的我们，已经好久没有这么畅快淋漓的流过汗了。学习：在这四天的时间里，我们体验着军营的生活，学习如何听哨音进行集合，学习如何把队列所要求的每个动作做到位，学习如何按照内务要求整理房间……。而四天中的涉及青年干部各方面素质、党的建设、浦东的未来发展、以及对自身发展的计划和能力培养等方面的七场精彩的讲座和专题培训为我们提供了丰富的理论学习的材料和思考的平台。平时忙于事务工作的我们，已经好久没有这么静下心来学习和思考了。体会：在军事训练中，我们体会着军人的一丝不苟、绝对服从、团结协作的意识。在这些深入浅出、声情并茂的讲座中，我们体会着作为一名青年干部在现今的政治和社会背景下，所必须具备一些基本修养、基本素质、基本的实践能力。感受着授课老师们的睿智、严谨和幽默。收获：军事训练培养了我的纪律观念和团队观念，磨练了面对困难迎难而上的意志。而理论学习使我清晰地认识到了作为一名青年干部在理论修养、创新精神等方面存在的不足，为科学地制定“个人发展计划”，增强计划的针对性和可操作性奠定了良好的基础。

军体拳总结篇四

军体技能是军人必须掌握的基本技能之一。掌握军体技能不仅是为了应对战争，更是为了在日常训练和生活中保持身体素质，增强士气。在我参军的这段时间里，我深刻地体会到了军体技能的重要性。

二、跑步

跑步是军体技能中最基本的一项，也是最能够考验身体素质的一项。在初次进行长跑的时候，我很快便感到了难度。我的身体状况并不是很出色，每一次的跑步都让我忍受着剧烈的疼痛。但是我也从中得到了极大的成就感。通过不断加强训练，我逐渐地提高了耐力和速度，更重要的是，我学会了控制自己的呼吸和节奏，这对于生活中的运动训练也是非常有帮助的。

三、体能训练

体能训练是军队训练中的一个重要部分，包括俯卧撑、绳索攀爬、爬绳等。这些训练加强了我身体的力量和协调性。在这些训练中，我逐渐地意识到了个人的限制和挑战，当我逐渐地能够完成一些难度大的动作时，我会对自己产生极大的成就感。而教官在训练时的鼓励和指导也是我坚持下来的重要因素之一。

四、格斗技能

格斗技能是军队训练中一个非常关键的技能。学习格斗技能不仅可以让我们在战斗中更加从容应对，更重要的是可以保护自己在危险境地中，这对于个人安全非常重要。在我学习格斗技能时，我逐渐地领悟到了技术和精神的融合之道。在这个过程中，我更加深入地了解了战斗的本质，也学会了如何在思想和心理上保持冷静和淡定。

五、结语

总的来说，军体技能训练不仅培养了身体素质，还培养了个人的耐力和毅力。在训练过程中，我们不仅仅只是在锻炼身体，更重要的是在锤炼意志和心理素质。在军营里，我们忠诚服从军队的需要，也顺应了社会对我们的需求，因此能够在生活的各方面都取得成功。通过学习和训练，我懂得了富有向上力量的人生，了解了人生路上的方向，最终在不断的努力下，实现个人价值和奉献。

军体拳总结篇五

在军队之中，练习军体技能是必不可少的课程。通过练习军体技能，士兵不仅可以获得强健的身体和优秀的战斗力，同时也可以锻炼人的毅力和意志力，提升团队合作精神和自我修养。在我长时间的参军生涯中，我也通过练习军体技能收获了很多。

第二段：获得强健的身体和优秀的战斗力

在训练军体技能的过程中，我深刻的体会到了锻炼身体的重要性。通过不断的训练，在耐力和力量方面都有了很大的改善，自己的战斗力也得到了提升。有一次实战演习，我们的小组在一场紧急情况下要穿过盘山道，而在我们前面的敌人已经布置好了埋伏。这种情况下，身体素质的好坏非常关键，我在关键时刻的力量和耐力表现超出了我的预期，最终及时的突破敌人，确保了任务的顺利完成。

第三段：锻炼人的毅力和意志力

训练军体技能需要花费很大的时间和精力，而且很多军体技能的训练过程非常的繁琐和复杂，需要反复练习。通过这样的过程，我不仅锻炼了自己的意志力和毅力，也提高了对待困难问题的冷静和耐心。在一次特种作战训练中，我们需要

进行长时间的徒步行军，途中还要进行各种高难度的训练。尤其是在临近任务结束时，身心疲惫的我们还需要进行最后的集中训练，让人想要放弃。但是正是这种坚持不懈的精神支撑，才让我们真正领略到了成功的滋味。

第四段：提升团队合作精神

在训练军体技能的过程中，我们需要与队友高度协同，相互配合，正是这些训练加深了我们之间的团结友爱，促进了我们的团队合作精神。就拿我在极限驾驶训练中的一个小事说，当时我是车手，我的队友负责指挥，并安排我们的行车路线。然而在训练中，我们发现了一个路段是危险的，是可以被遗忘的，但是在一次次的讨论下，我们决定不向上级反映，而是合力通过，最终我们成功完成了整个训练。这个过程不仅加强了团队之间的联系，还让我们学会了解决问题的方法。

第五段：提高自我修养

军体技能不仅是对身体素质的锻炼，也是对自我修养的提高。在训练和比赛中，我们需要严格遵守规则和纪律，不断提高自己的道德修养和纪律素质。这些习惯让我们不仅在军营生活中表现更好，也可以在日常生活中保持优秀的品德和自我修养。

结论：

练习军体技能是每一名军人必不可少的课程，它不仅锻炼了我们的身体，提高了我们的战斗力，还让我们更好的锤炼了意志力，提高了自我修养和品质。同时，这些历练也让我们更好的领会了集体主义精神，学会了团队合作，为以后的军旅生涯奠定了坚实的基础。