

WUSHU



El Wushu tuvo sus orígenes en la sociedad esclavista, entre los primitivos labriegos chinos, quienes desarrollaron su práctica partiendo de su diaria labor.

La sociedad se dividía en clanes, que con frecuencia entraban en guerras entre ellos. Se inspiraron en actividades productivas que requerían del uso del hacha, e instrumentos pérforo-cortantes, a los que aplicaron técnicas de ataque y defensa primitivas, más el uso de las manos y los pies.

Beneficios:

Contribuye al bienestar del sistema cardiovascular.
Desarrollo de la disciplina.
Fortalece el sistema muscular del tren inferior y superior.
Desarrollo de la movilidad articular.
Desarrollo de las destrezas físicas en la defensa personal.
La práctica de esta disciplina en la UAEH se inició en 1984.

Requerimiento:

Para la práctica de esta disciplina se necesita una área de 10 x 10.

