

CHUJI SANDA TAOLU



Le sanda est l'expression unique du combat sportif chinois. Il est la quintessence des styles de Wushu ramenés vers un seul objectif : l'efficacité. Ses techniques sont organisés autour de 4 principes : Ti (les jambes), Da (les poings), Na (Les saisies) et Shuai (les projections) , gérés sur trois distances de combat : longue (Changda), moyenne (Zhongda) et courte (Duanda) La stratégie du combat "sanda" est basé essentiellement sur la combinaison de séries techniques judicieuses mêlant pieds, poings, saisies et projections. La conclusion d'un enchaînement est souvent une projection. L'ensemble des écoles de Wushu traditionnels ont élaborées des techniques de combats redoutables qui ont été conservées grâce à la codification de formes (Taolu). Le Sanda ne déroge pas à cette règle aussi nous vous proposons la 3ème forme du programme technique officiel (C.N.K.W.) qui comporte 26 mouvements et correspond au niveau élémentaire (Chuzhu) du système de progression fédérale. Cette forme est caractérisée par des enchaînements à la fois fluides et incisifs mettant en oeuvre les principales techniques de poings (Quanfa), de jambes (Tuifa) et de projections (Shuaïfa) sur 8 groupes de techniques (Baduan). Vous devrez rechercher la précision du geste, l'équilibre et la vitesse d'exécution. La puissance des techniques sera proportionnelle à ces principes clairement intégrés dans votre entraînement quotidien. Alors, bon travail et n'oubliez pas que le feu et l'eau ne se combattent pas...