

CORSO DI SANDA

Insegnante SANDA 1: Maurizio Rizzati

Insegnante SANDA 2: Claudio Gigante (tel. 338/7770250);

Responsabile tecnico della scuola Quanshu

Campione italiano di specialità nel 1991 e 1993

Tecnico federale FIWuK-CONI con la qualifica di "Maestro 4° grado" dal 1994

Arbitro nazionale FIWuK-CONI prima categoria dal 1997

Direttore tecnico dei settori WUSHU e SANDA

www.wushuferrara.com

info@wushuferrara.com

Età dei partecipanti: adulti e ragazzi dai 13 anni

Data inizio corso: Lunedì 03/09/2007

Costo del corso: iscrizione 30 €; quota mensile 45 €; bimensile 85 €; trimestre 120 €;
lezione singola 10 €

Orario settimanale:

SANDA 1: Lunedì e Giovedì, dalle 18.30 alle 20.00

SANDA 2: Lunedì e Mercoledì, dalle 20.00 alle 22.00

Dove si svolge il corso:

PALAGYM, Palestra gialla

Modalità di iscrizione al corso:

Le iscrizioni possono essere effettuate, a partire dal 27 Agosto, fino ad esaurimento posti, presso:

Segreteria

PALESTRA GINNASTICA FERRARA – PALAGYM

P.le Atleti Azzurri d'Italia

44100 Ferrara

Tel/Fax 0532/977886

Documentazione necessaria per l'iscrizione:

- certificato medico
- domanda iscrizione
- dichiarazione di consenso al trattamento dati personali

SANDA - Boxe cinese

Anticamente l'obiettivo primario di tutte le scuole di arti marziali tradizionali cinesi era la preparazione al combattimento e anticamente non regole fisse che ne governassero lo svolgimento. Nei circoli delle arti marziali cinesi si attribuiva tuttavia estrema importanza ai concetti di *wude* (virtù marziale) e di *wugong* (abilità marziale).

Era considerato "abile" colui che vinceva col minor sforzo e col maggior risultato e "virtuoso" se riusciva a far ciò arrecando pochi danni all'avversario costringendolo alla resa volontaria. Accanirsi contro un avversario inferiore o risultare vincitore a conclusione di una rissa furibonda dall'esito altalenante erano, e sono tuttora, esempi di mancanza di virtù e scarsa abilità.

Il SANDA (lett. "combattimento libero") è l'erede sportivo dell'antica tradizione combattiva cinese. Nato negli anni '70, dopo il via libera della Commissione di Stato per l'Educazione Fisica, il SANDA unisce oggi i principi dell'arte marziale ai canoni sportivi delle moderne discipline da combattimento. Grazie ad un regolamento che consente l'uso a contatto pieno di pugni, calci e proiezioni, l'atleta può esprimere il massimo del suo potenziale fisico e tecnico. Al tempo stesso il SANDA si preoccupa di salvaguardare al meglio l'incolumità dei praticanti e degli atleti grazie all'impiego di opportune protezioni (caschetto, guanti, parastinchi, conchiglia, corpetto) e vietando tecniche altamente lesive.

Il SANDA è oggi uno sport internazionale: esistono gare di campionato continentale e mondiale.

Caratteristiche del Sanda

Il grande valore dei contenuti ginnici e l'ampia varietà di tecniche disponibili fanno del Sanda un valido metodo per potenziare il corpo e un efficace mezzo di autodifesa. Esso offre ampie prospettive sia a chi intraprende la pratica agonistica (in Italia esistono gare regionali e nazionali sia a contatto pieno che a contatto ridotto), sia a chi si limita a quella amatoriale.

In un'ottica sportiva i colpi consentiti sono calci (estrapolati dalla grande varietà delle scuole tradizionali del nord della Cina, famose per l'ampio uso delle gambe), pugni (la tecnica pugilistica è simile a quella occidentale) e proiezioni (anch'esse patrimonio dell'antica lotta cinese), e dai bersagli consentiti sono escluse le articolazioni e altre zone pericolose del corpo. Ma in uno studio più approfondito, finalizzato all'autodifesa, sono contemplate anche tecniche di gomito e ginocchio, colpi a mano aperta, leve articolari e lotta a terra.

Stabilite regole che garantiscono un buon funzionamento delle gare, questa disciplina risulta essere sicuramente tra le più spettacolari nel combattimento sportivo.